



Työterveyslaitos



SALAAATTEJA,
HEDELMIÄ!

HALUAMME MUUTAKIN
KUIN ÄIJÄRUOKAA!

MISSÄ SE
SOPPA VIIPYY!

VAADIMME
YÖKEITTOA
JA PUUROA!



VIRKEÄNÄ RATISSA

Pienillä muutoksilla uudenlainen menu
maantiekiiäjille

Opas

1

Nälkämittari

toimii ajoissa

Säännölliset ruoka- ja kahvitaumat edistävät työssä jaksamista ja rytmittävät kiireistä ja epäsäännöllistä työtä. Rauhallinen ruokailu ja työkaverien tapaaminen auttavat hetkeksi irtaantumaan töistä ja levähtämään.

Nälkämittarin vihreällä alueella syöt kohtuullisesti aterioilla ja jaksat keskittyä eikä nälkä kiristä pinnaa. Ruokailu auttaa elimistöä myös palautumaan työstä. Jatkuva napostelu lisää huomaamatta energian saantia ja lihottaa. Säännöllinen ruokarytmi vähentää herkuttelun tarvetta.

NÄLKÄMITTARI



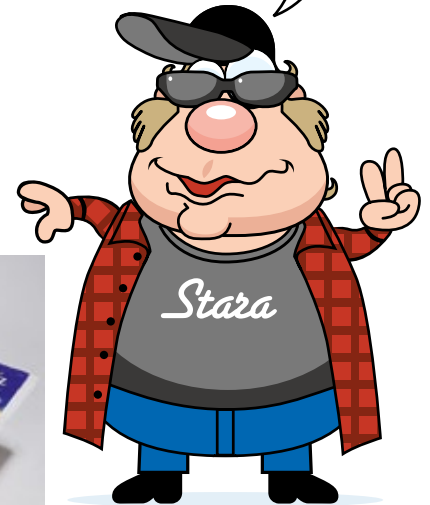
Hyvä ateriaväli on 3–4 h.

RUOKARYTMI toimii mihin vuorokaudenaikaan tahansa.





JOS TYÖSI ALKAA AAMUYÖLLÄ
ESIM. KLO 03, PÄÄATERIAN VOI
JAKAA KAHDEKSI VÄLIPALAKSI.
ERILAISISSA TYÖVUOROISSA ON
HYVÄ SÄILYTTÄÄ RUOKARYTMI.



Virkeä maantiekiihtäjä

syö oikein

Ateria ei väsyttä, kun pääruoan määrää vähentää ja korvaa osan siitä kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä.

Runsaskuituinen leipä, täysjyväpasta ja riisi pitävät kylläisenä ja edistävät vireyttä aterioiden välillä.



MYÖS EVÄÄT
VOI TEHDÄ
LAUTASMALLIN
MUKAAN.



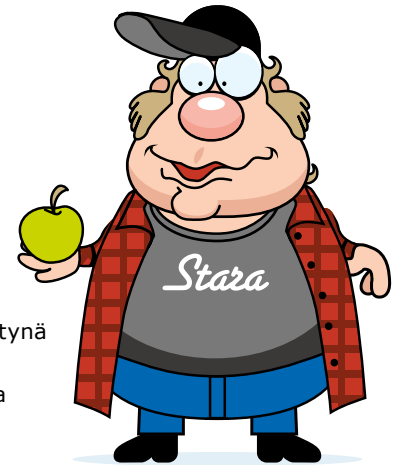
Lautasmalli pitää miehen tiellä

Lautasella

- puolet kasviksia, salaatteja, raasteita, tuoreena ja keitettynä
- 1/4 lihaa, kalaa tai kanaa
- 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa

Lisänä

- runsaskuituinen leipä ja margariini
- lasi rasvatonta maitoa tai piimää
- annos marjoja tai hedelmää



Tankki täyteen

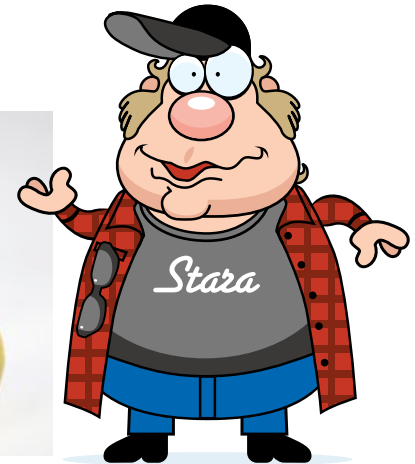
viisaasti

Tienvarren ruokapaikka

Hotdog
Kevytmaito
Omena

Hotdog
Rasvaton maito
Omena

ISOT JA RASKAAT ATERIAT VÄSYTTÄVÄT.
VAIMO LAITTOI MUKAAN OMENAN. PÄÄTIN
JÄTTÄÄ TOISEN HODARIN POIS. MILTÄHÄN
RASVATON MAITO MAISTUISI?
TÄSTÄ NE MUUTOKSET LÄHTEVÄT
PIENILLÄ SÄÄDÖILLÄ.



Autoeväät

Kahvi
Täysjyväsiämpylä
Margariini
Vähärasvainen juusto
Kurkku



Kahvi
Täysjyväsiämpylä
Margariini
Vähärasvainen juusto
Kurkku
Välipalajuoma
Banaani



HEDELMÄT JA VÄLIPALAJUOMAT ON HELPPONAUHTIA AUTOSSA. VÄLIPALAJUOMISTA LÖYTYY KUITUPITOISIA VAIHTOEHTOJA. OPETTELIN LUKEMAAN TUOTESELOSTEITA.

ONNEKSI ON SAATAVANA MUUTAKIN RUNSASKUITUISTA LEIPÄÄ, KUN RUISLEIPÄ EI MAISTU.



Taukotila

Grahamlihapiiirakat
Kevyt limsa
Rasvaton ja sokeriton jogurtti

KARSIN TURHAT SOKERIT
VAIHTAMALLA LIMSAN
SOKERITTOMAAN
VAIHTOEHTOON.

Grahamlihapiiirakka
Ruisleipä
Kasvimargariini
Kevyt limsa
Rasvaton jogurtti
Punakaaliraaste
Jääsalaatti

LÖYSIN GRAHAMLIHAPIIRAKOITA, JOISSA
ON VÄHEMMÄN RASVAA JA ENEMMÄN
KUITUA KUIN PERINTEISISSÄ. JOS VAIHTAI-
SIN TOISEN RUISLEIPÄÄN, NIIN KUIDUN
MÄÄRÄ LISÄÄNTYISI ENTISESTÄÄN.
SALAATTIANNOS PUOLESTAAN TÄYTTÄISI
VATSAA KEVEÄSTI.



Ravitsemusterapeutti

käänsi rattia

Työterveyshuollon vuositarkastuksessa kiinnitetään huomiota ravintoasioihin, myös yhteistyössä ravitsemusterapeutin kanssa.

Ravitsemusterapeutin kanssa läpikäytäviä asioita ovat mm. kiireen vaikutus ruokailuun ja ruokailutottumuksiin. Ruoan ammattilaiselta saakin joukon hyödyllisiä vinkkejä työaikaiseen ruokailuun, yöruokailuun ja eväisiin, myös kirjallisena.



Ravitsemusterapeutin vinkit

- termospullossa keitto pysyy lämpimänä
- kylmälaukussa eväät säilyvät raikkaan viileinä, kun mukana on vielä kylmäkalle
- eväsraasiassa eväät säilyvät ehjinä ja siksi mukavina syödä



AJATUSTENVAIHTO
RAVITSEMUSTERAPEUTIN
KANSSA OLI HIENOJUTTU,
KUN TUOTA MOTIVAATIOTA
RUOKAILUTOTTUMUKSIEN
MUUTOKSIIN LÖYTYY TÄLTÄ
MIEHELTÄ OMASTAKIN
TAKAA.



YÖVUORON RUOKAILU



Kahvia 1-2 kkp työvuoron alussa, jotta pysyy virkeänä työssä eikä kahvin kofeiini häiritse työvuoron jälkeen nukahtamista. Elimistö tottuu kofeiiniin, joten kahvia sekä energia- ja colajuomia kannattaa juoda harkiten ja vain tosin väsymyksen yllättäessä.

Puoliltaöin kevyt pääateria (lautasmalli-idean mukaan)

Raskaat ruoat väsyttävät ja voivat aiheuttaa närästyksiä, koska elimistö on levossa. Sopivia vaihtoehtoja ovat keitot, puurot, salaattiannekset sekä leipä, jogurtti/viili sekä helposti sulavat hedelmät ja marjakeitot.

Aamuyön tunteina, jolloin väsyttää eniten, hedelmät ja marjat, välipalajuoma tai jogurtti voivat virkeistää.

Kevyt välipala ennen nukkumaan menoa on tarpeen, jotta nälkä ei häiritse nukkumista.

Vatsavaivoja yleisimmin aiheuttavat käristetyt ruoat, runsas rasva, suklaa, tuore ruisleipä, hapolliset juomat, voimakkaasti maustetut ruoat, kahvi, paprika, sipuli, appelsiini ja happamat omenat. Ne voi tarvittaessa vaihtaa itselle sopiviin vaihtoehtoihin.



Hyviä esimerkkejä yöruokailuun

Tienvarren ruokapaikka

Kalakeitto
Aurinkosalaatti
Tumma leipä
Margariini
Paprika
Rasvaton maito

Kaurapuuro
Marjoja
Ruisleipä
Margariini
Vähärasvainen juusto
Salaatti
Tomaatti
Naposteluporkkanat
Vesi



PYY SIN VAKIRUOKAPAIIKASSA
KEITTOJA JA PUUROJA YÖRUOKA-
KALISTALLE. NIILLÄ JAKSAN
PAREMMIN. EI VÄSYTÄ EIKÄ
NÄRÄSTÄ ENÄÄ NIIN USEIN.
KUN EI NÄRÄSTÄ, SAAN
NUKUTTUA PAREMMIN.



Nestetankkaus

vireystilan säätelyyn

ENERGIAJUOMIA JUON VAIN, KUN OLEN TOSI VÄSYNYT. NE EIVÄT KUITENKAAN KORVAA YÖUNIA.



JANOONJUON PÄÄSÄÄNTÖISESTI VETTÄ. JUOMINEN VIRKISTÄÄ ETENKIN, KUN OLEN TEHNYT LASTAUSHOMMIA HIKI HATUSSA. HAMPAATKIN SÄÄSTYVÄT, EIKÄ TULE YLIMÄÄRÄISTÄ ENERGIAA.

HEDELMÄT OVAT PIRTSAKKA JA KEVYT LISÄ NESTETANKKAUKSEEN. EI TARVITSE KEINOTEKOISIA JUOMIA



Hyvää voiteluainetta

kropalle

Autoeväät

Ruisleipä

Runsaskuituinen sämpylä

Margariini

Broilerisalaatti: salaatti, herne-maissi-paprika, ananas, broileri ja kurkku

Rasvaton maito

Mandariini

Luumu



RAVITSEMUSTERAPEUTTI SANOI LEIPÄRASVAANI (60 % MARGARIINIINIA) HYVÄKSI VALINNAKSI. LORAUKSESTA ÖLJYPHJAISTA SALAATINKASTIKETTA SAAN VIELÄ LISÄÄ KROPALLE VÄLTTÄMÄTTÖMIÄ PEHMEITÄ RASVOJA.

RASVATTOMASSA MAIDOSSA EI OLE KOVAA PIILORASVAA, MIKÄ ON HYVÄKSI SYDÄMELLE, VERISUONILLE JA PAINOLLE.



Sydänmerkki

lempii koko kroppaa

Sydänmerkki-tuotteen tunnustat parempi valinta -tunnuksesta. Merkityissä tuotteissa on vähemmän rasvaa, sokeria ja suolaa. Monissa myös paljon kuitua. Tuotteita löytyy satoja, lähes jokaiselta kaupan osastolta. Kaikki kasvikset ja hedelmät ovat Sydänmerkki-tuotteita. Niitä löytyy jokaiseen makuun: useimmat ovat myös edullisia.



Taukotilaevääät Sydänmerkki-tuotteita

Leipää
Juustoa
Kinkkuleikettä
Jogurttia

Leipien päällä salaattia, tomaattia ja kurkkua. Lisäksi banaani ja luumu.

KAVERI KEHUI SYDÄNMERKKI-TUOTTEITA MAUKKAIKSI. NE ON MYÖS HELPPO LÖYTÄÄ JA TUNNISTAA KAUPASSA. VAKIOHUOLTOASEMAN KAUPASSAKIN NIITÄ ON TARJOLLA.



Herkuissa

pienempää vaihdetta

VAIHDOIN RASKAAT MUNKIT JA VIINERIT KEVYEMPIIN PULLIIN JA PULLAPOHJAIISIIN PIIRAKOIHIN. VÄHENSIN NÄIN RASVAN, SOKERIN JA ENERGIAN MÄÄRÄÄ. SAMALLA VYÖTÄRÖN YMPÄRYS ON PIENENTYNYT. KARKKIA, SUKLAATA JA SIPSEJÄ SYÖN HARVEMMIN JA PIENEMPIÄ MÄÄRIÄ.

OLEN HUOMANNUT, ETTÄ JAKSAN NYT PAREMMIN. PAINOA ON LÄHTENYT MUUTAMA KILO POIS JA LIIKKUMINEN ON KEVYEMPÄÄ KUIN AIKAISEMMIN. KÄYDÄN NYKYÄÄN SAUVAKÄVELYLLÄ PARI KERTAA VIIKOSSA.

Kuinka paljon 80-kiloisen miehen on käveltävä kuluttaakseen munkin tai pullan?



5 km per munkki






2,5 km per pulla



Helppo jauhelihakeitto

viidelle

- 2 l vettä
- 1 kpl lihaliemikuutiota
- 400 g vähärasvaista jauhelihaa (7 % )
- 3 rkl tomaattiketsuppia
- 500 g pakasteperuna-sipulisuikaleita 
- 300 g pakastekasvisseosta, esim. aurinko- tai kruunukasviksia
- 1 paketti kirsikkatomaatteja  (voi jättää pois)
- 2 tl rouhittua mustapippuria

- 1 Kiehauta vesi ja liemikuutio isossa kattilassa.
- 2 Ruskista tällä välin jauheliha pannulla.
- 3 Lisää ketsuppi, peruna-sipulisuikaleet ja jauheliha kiehuvaan lihaliemeen.
- 4 Keitä 5–10 minuuttia.
- 5 Lisää lopuksi pakastekasvikset ja tomaatit.
- 6 Keitä vielä 5 minuuttia.
- 7 Tarkista maku ja lisää halutessasi mustapippuria.



RUOANLAITTO ON HAUSKAA. KEITTORUOAT ONNISTUVAT MINULTAKIN. KOKKAAN KEITTOA ISOMMAN MÄÄRÄN KERRALLAAN JA LAITAN OSAN PAKKASEEN ANNOSRASIOIHIN. TÖISSÄ VOIN SITTEN LÄMMITTÄÄ NIITÄ. SE TULEE EDULLISEKSIKIN.



LISÄTIETOJA

www.ttl.fi/virkeanaratissa

TEKIJÄT

Virkeänä ratissa -hanke:

Jaana Laitinen

Jarmo Sallinen

Anne Salmi

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke:

Hanketta on tuettu STM:n terveyden edistämisen määrärahoista.

Eveliina Korkiakangas

Nina Nevanperä

Fanni Rahkonen

