



Työterveyslaitos



VIRKEÄNÄ RATISSA

Terveellisillä ja edullisilla eväillä
virkeyttä ammattikuljettajan työpäivään

Opas

3

Lautasmallilla ympäri vuorokauden

Lautasmalli-idea auttaa kokoamaan monipuolisen aterian, josta saat sopivassa suhteessa energiaa ja eri ravintoaineita.

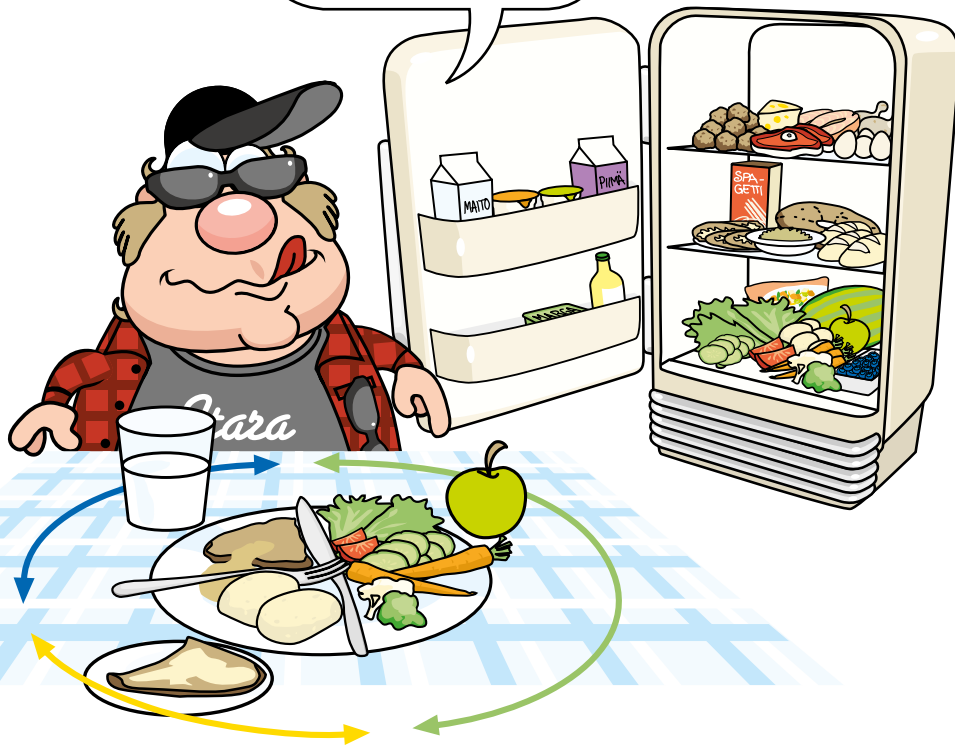
Kolmeen osaan

Lautasmalli-idean mukaisella aterialla puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljäsosa perunasta, riisistä tai makaronista ja neljäsosa lihasta tai kalasta. Ateriaan kuuluu lisäksi leipä ja sipaisu leipärasvaa, lasillinen maitoa tai piimää sekä marja- tai hedelmäjätkiruoka.

Joka ruualla

Lautasmalli-idea voi käyttää paitsi aterian kokoamisessa myös aamupalan, ilta-palan, välipalojen ja terveellisten, työkykyä edistävien eväiden tekemisessä.

ELÄMÄ ILMAN
TASAPAINOISTA
LAUTASELLISTA
ON KUIN AUTO
ILMAN RENKAITA.



Edullisen ruuan reseptejä

1. Pakastatko marjoja? Hyödynnä niitä, sillä niissä on runsaasti vitamiineja.
2. Kasvisten ja hedelmien hinnat vaihtelevat vuodenajan mukaan.
3. Kun tekee ruokaa kerralla enemmän, sitä voi lämmittää seuraavana päivänä.
4. Hyvät, terveelliset eväät työpäivän ajalle tarkoittavat paitsi terveellisyyttä myös riittävyyttä koko työvuoron ajaksi.
5. Ruokaa on mukava laittaa yhdessä!



Hinnat on laskettu keväällä 2011 Oulun seudun marketin hinnoista.

Opiskelijan on tärkeää syödä terveellisesti ja monipuolisesti, vaikka rahaa on käytössä vähän.

HINTA itsetehty vs. valmisruoka

Lounas

- makaronilaatikka, salaattia
- ruisleipäviipale, sipaus margariinia
- rasvaton maito, omena

Itsetehty

Lihamakaronilaatikko..... 0,72 €
Porkkana-kaali-ananas-salaattia..... 0,40 €
Ruisleipä, sipaus 60-prosenttista margariinia, lasi rasvatonta maitoa, omena..... 0,71 €

1,83 €

Valmisruoka

Lihamakaronilaatikko 1,99 €
Suvisalaatti 1,59 €
Ruisleipä, sipaus 60-prosenttista margariinia, lasi rasvatonta maitoa, omena 0,71 €

4,70 €

Niin sanotut energijuomat

Hampaat vaarassa

Energijuomat vastaavat energiamääriltään tavallisia virvoitusjuomia. Ne makeutetaan sokerilla tai makeutusaineilla. Myös **maltodekstriini** on sokeria. Energijuomien ainesosista **sokeri ja hapot** (sitruunahappo, E330) ovat haitallisia hampaille. Sokerit aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja hapot hammaskiilteen ohenemista eli hampaiden kärkien haurastumista.

Piristävä kofeiini?

Energijuomissa on **kofeiinia** saman verran kuin kahvikupillisessa: 90–110 mg. Kofeiinin vaikutus on yksilöllinen. Kofeiinia saadaan energijuomiin kahvi- ja guaranautteista.

Kofeiinin kohtuullisesta käytöstä ei ole haittaa. Kofeiinin saanti illalla voi kuitenkin haitata unta, mikä lisää väsymystä seuraavana päivänä. Kun kofeiinia saadaan kohtuullisesti, se piristää silloin kun siihen on tarvetta. Kofeiini ei kuitenkaan

Energijuoman ainesosat: vesi, sokeri, happamuudensäätöaine (sitruunahappo), maltodekstriini, hiilidioksidi, tauriini, kofeiini, aromit, väriaineet, säilöntäaine, B-ryhmän vitamiinit, makeutusaineet (aspartaami, asesulfaami K)

korvaa yöunta, vaan väsymys hoituu ai-noastaan nukkumalla.

Liian suuria määriä ainesosia?

Energijuomien **tauriini** ja **glukuronolaktoni** osallistuvat elimistön normaaleihin toimintoihin. Niiden saanti energijuomista voi olla kuitenkin 100–2 000 kertaa suurempi kuin normaalista ruoasta saatava määrä. Haittavaikutuksista ei ole tietoa. **B-ryhmän vitamiineista** on harvoin puutetta.



TEKIJÄT

**Terveenä ja hyvinvoivana
jo työuran alussa -hanke**

Hanketta on tuettu STM:n terveyden edistämisen määrärahoista.

Eveliina Korkiakangas

Nina Nevanperä

Jaana Laitinen

www.ttl.fi/virkeanaratissa



Työterveyslaitos

VESI ON PARAS
JANOJUOMA.
VETTÄ KAN-
NATTAÄ OLLA
AINA MUKANA.

ENERGIA-
JUOMAT
EIVÄT SOVI
ALKOHOLIN
KANSSA!

