

# Uusi Suomalainen Ruokavalio-opas

Vihjeitä viisaisiin valintoihin



Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Ruokapyramidi

2000 kcal:n energiataso

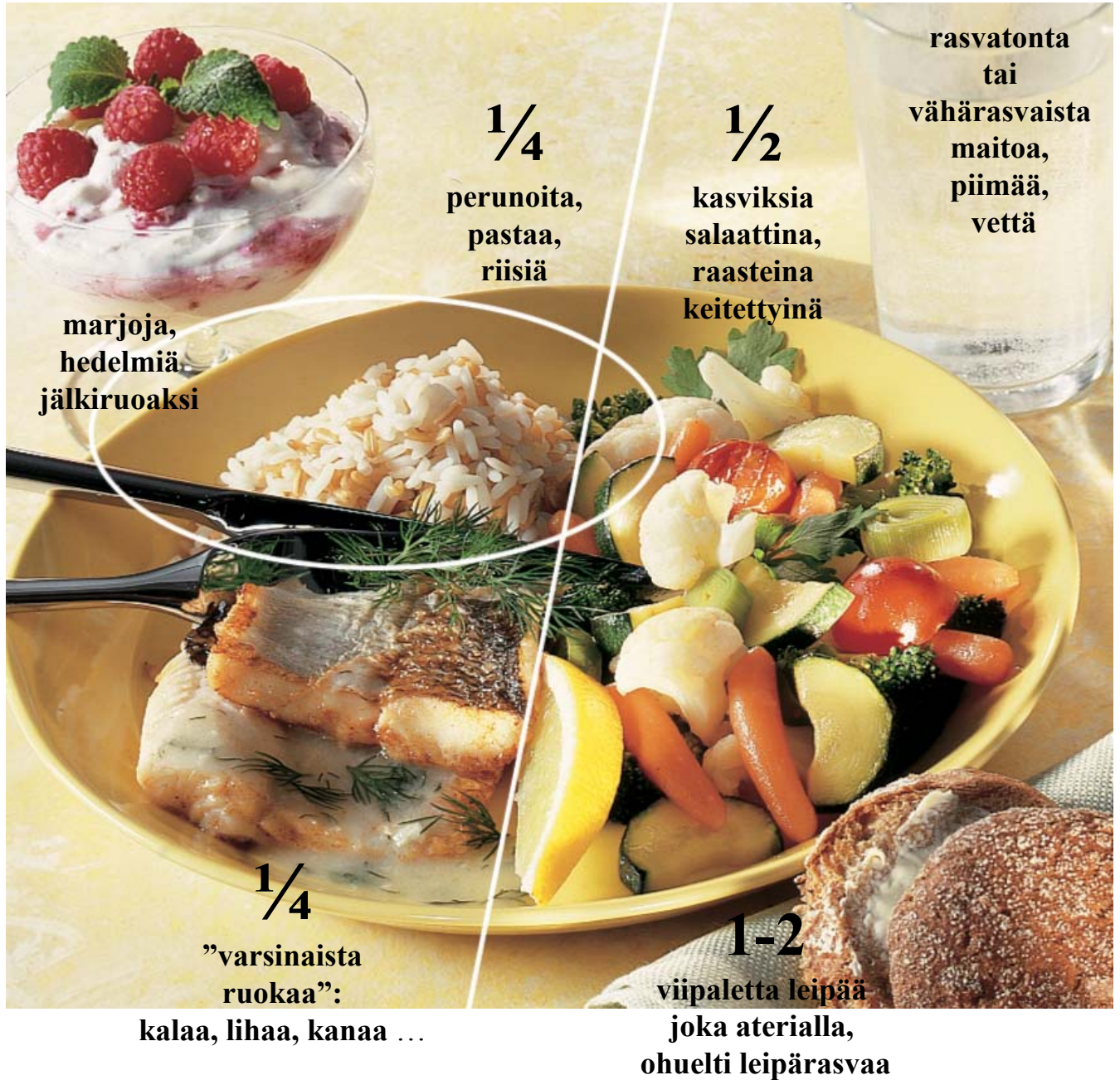


Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Lautasmalli

## helpottaa aterian kokoamista



marjoja,  
hedelmiä  
jälkiruoaksi

$\frac{1}{4}$   
perunoita,  
pastaa,  
riisiä

$\frac{1}{2}$   
kasviksia  
salaattina,  
raasteina  
keitettyinä

rasvatonta  
tai  
vähärasvaista  
maitoa,  
piimää,  
vettä

$\frac{1}{4}$   
”varsinaista  
ruokaa”:  
kalaa, lihaa, kanaa ...

1-2  
viipaletta leipää  
joka aterialla,  
ohuelti leipärasvaa

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Puuro hivelee vatsaa aamuin illoin



## **Aterian ravintosisältö**

Energiaa 2055 kJ (490 kcal)

Rasvaa 14 g, josta kovaa 7 g

Kuitua 10 g

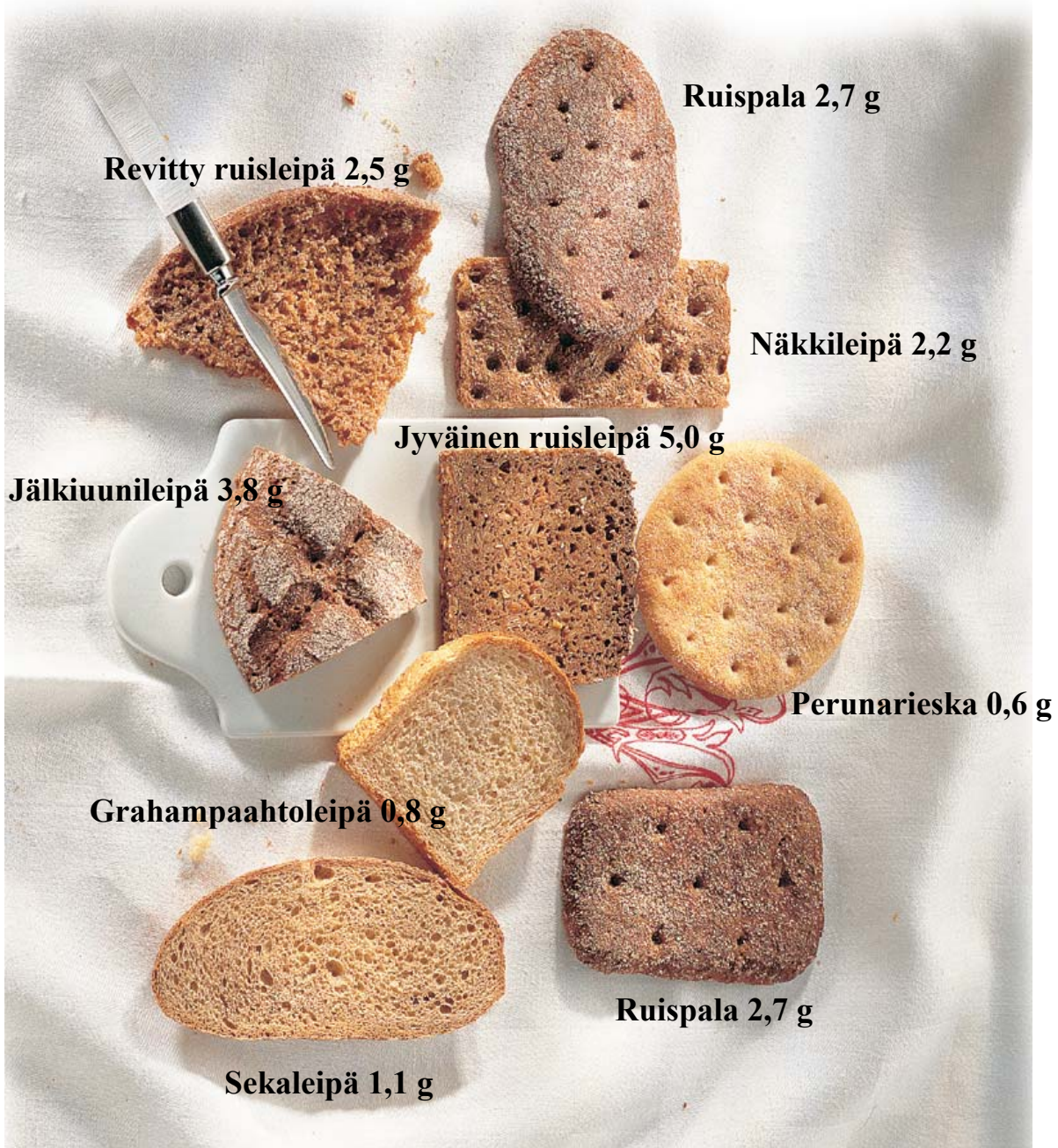
Kalsiumia 500 mg

C-vitamiinia 60 mg

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Vilja on kuitupitoisin kasvis



Ravintokuitua yhteensä 21,4 g (suositus 25-35 g/vrk)

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Leipä ei lihota eivätkä kevyet päälliset...

Leivillä 2,5 g leipärasvaa



65 kcal,  
rasvaa 1,2 g

80 kcal,  
rasvaa 1,6 g

115 kcal,  
rasvaa 4,3 g

## mutta entäs kun rasva jysähtää leivälle?

Leivillä 10 g leipärasvaa



180 kcal,  
rasvaa 13,5 g

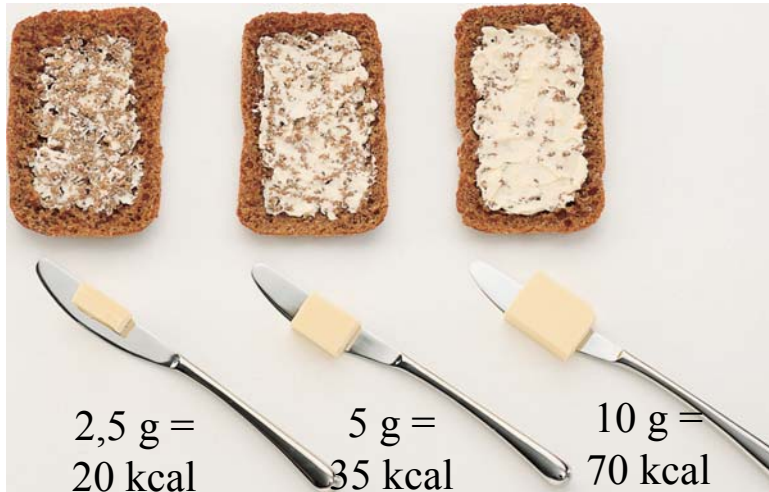
225 kcal,  
17,3 g

245 kcal  
17,8 g

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Haluatko säästää leipärasvassa 1350 kJ päivässä?



## Kevytlevitteillä vältät yli 810 kJ joka päivä

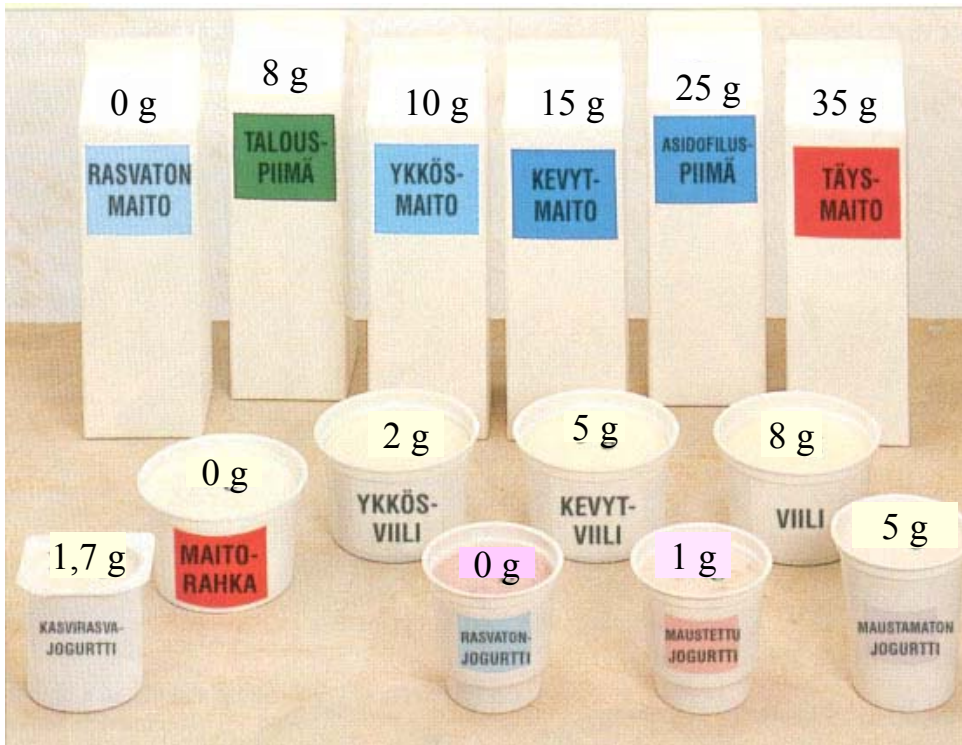
10 g  
kevytlevitettä  
40 kcal



Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Maitotuotteissa on valinnanvaraa



Rasvamäärät (g) kuvan maito- ja kermapakkauksissa.

# Ahmi kotimaisia marjoja ja kaiken maailman hedelmiä

Päivän tarve C-vitamiinia on 60 mg.

Sen saat

Mustaherukka, vajaa 1 dl

Mansikka, 1 dl

Appelsiini, 1 iso

Greippi, puolikas

Appelsiinitäysmehu 1.5 dl

Paprika, puolikas

Keitetyt perunat, 8 kpl

Keräkaali, 150 g

Persilja, 30 g



Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Mitä kastiketta lusikoit salaatille?

Lusikoissa 10 g kastiketta



## **Yläriivi**

Hedelmämehu 5 kcal

## **Keskirivi**

Sinappikastike 30 kcal

## **Alarivi**

Ranskalainen öljykastike 45 kcal

Kermaviili 15 kcal

Kevytmajoneesi 15 kcal

Majoneesi 55 kcal

# Herkkuperunoita vai perunaherkkuja?

Annoksissa 150 g perunaruokaa



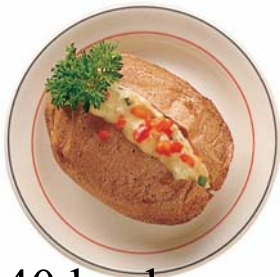
105 kcal



115 kcal



115 kcal



140 kcal



185 kcal



185 kcal



230 kcal



330 kcal



780 kcal

# Piilorasva on usein kovaa rasvaa

## Ylärivi

Meetvursti	Kirjolohi	Muna	Lihapiirakka
38/15 g	11/3 g	9/3 g	22/8 g

## Keskirivi

Lihapasteija	Viineri	Rypsiöljy	Kuohukerma	Suolakeksi
32/17 g	21/11 g	100/6 g	38/25 g	9/3 g

## Alarivi

Kermajuusto	Sinihomejuusto	Kermajäätelö	Voi
32/22 g	27/17 g	11/7 g	80/54 g



Kokonaisrasva/piilorasva

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Suosi pehmeitä rasvoja leivällä, ruoanlaitossa ja leivonnassa



Rypsiöljy sopii parhaiten  
suomalaiseen ruoanvalmistukseen  
ja salaattikastikkeisiin.

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Ei ne kovat kuurit vaan jokapäiväiset pienet valinnat

365 kcal

FETTFR  
MJÖLK

fett  
0 g



HEL-  
MJÖLK

fett  
39 g

615 kcal



Rasvaa/kovaa 5/2 g  
Kuitua 8 g  
C-vitam. 15 mg  
Hh 67 E%, ra 12 E%, prot. 21 E%

Rasvaa/kovaa 26/13 g  
Kuitua 8 g  
C-vitam. 11 mg  
Hh 47 E%, ra 37 E%, prot 16 E%

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Ruoan nimi tai näkö ei kerro koko totuutta

200 g pala  
350 kcal



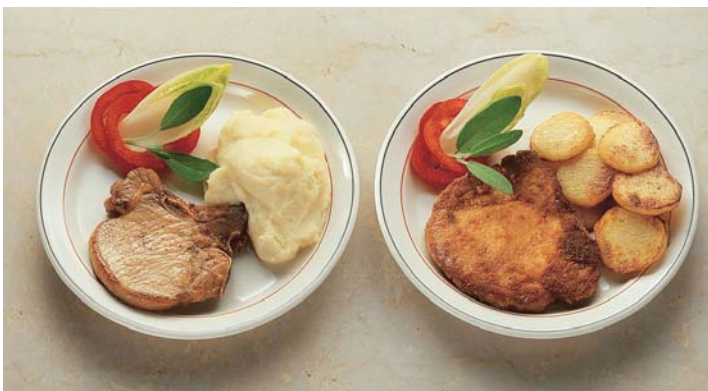
200 g pala  
710 kcal

Annos  
390 kcal



Annos  
740 kcal

Ateria  
420 kcal



Ateria  
595 kcal

# Valmisruoalla pärjää hyvin, kun täydennät oikein

Rasvaa/kovaa 20/7 g  
Kuitua 10 g  
Ra 32 E%

Rasvaa/kovaa 18/7 g  
Kuitua 5 g  
Ra 29 E%

**570  
kcal**



**565  
kcal**



**540  
kcal**



**615  
kcal**



Rasvaa/kovaa 17/7 g  
Kuitua 7 g  
Ra 27 E%

Rasvaa/kovaa 35/13 g  
Kuitua 5 g  
Ra 50 E%, alko 4 E%

Uusi Suomalainen Ravinto-opas



# Suu söis, vaan suolaa ei kestä hennot suonet

Kukin annos 50 g



Popcorn	Soijakastike	Ketsuppi	Oliivit	Perunalastut
1,0 g	7,1 g	1,1 g	2,8 g	1,3 g
Feta-juusto	Suolakurkku	Suolapähkinät	Suolakeksit	
2,0 g	1,8 g	0,5 g	2,3 g	
Mätitahna	Savuporo	Savulohi	Silli	
1,9 g	2,4 g	1,8 g	6,9 g	

# Montako palaa saisi olla?



Sokeria korkeintaan 10 % päivän energiasta  
= 20-25 palaa/vrk

# Rasvaiset herkut ja alkoholi



Alkoholista korkeintaan 5 % päivän energiasta  
(= naiset 1, miehet 1,5 annosta).

1 annos = 0,33 l olutta tai 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä  
= vähintään 100 kcal.