

# Energia-rytmi

## Mikä ihmeen ateriarytmi?

- Rytmitä päivän energiantarve helpon perussäännön mukaan
  - aloita päivä aamupalalla ja lopeta iltapalalla
  - syö siinä välissä koululounas, välipala ja päivällinen
  - nauti ateria 3-4 tunnin välein
  - syö lautasmallin mukaan ja hyvällä mielellä
- Näin jaksat energisena ja hyväntuulisena aamusta iltaan!

2 Lounas



3 Välipala



4 Päivällinen



5 Iltapala



1 Aamupala



## Miksi syödä monta kertaa päivässä?

Kun syöt tasaisin väliajoin terveellistä kunnon ruokaa:

- jaksat opiskella ja harrastaa
- mieli ja keho pysyvät virkeinä ja väsymys ei vaani kulman takana
- päätä ei särje ja vatsassa tuntuu hyvältä
- hampaat ja iho pysyvät kunnossa
- syöminen pysyy hanskassa eikä tule naposteltua turhia

## Puoli kiloa kasvisiloa!

- kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä. Se tarkoittaa kuutta oman kouran kokoista annosta
- mukaan lasketaan vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät – myös ruokiin sisältyvät kasvikset
- saat puoli kiloa kasviksia helposti kokoon, kun syöt värikkäitä kasvispainotteisia aterioita ja välipaloja
- vitamiinit, kivennäisaineet ja kuidut saat kasviksista luonnollisessa muodossa

Testaa syötkö tarpeeksi kasviksia

- > [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi) - > Kasvistesti

# Energia-rytmi

## TEHTÄVÄ 1.

Kirjaa todellisiin ajankohtiin KAIKKI yhden päivän aikana nauttimasi ruoat ja juomat (paitsi vesi).

klo

06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

## Lautasmalli heittää haasteen!

Syö aina lautasmallin mukaan, kroppa kiittää. Puolet lautasesta kasviksia! Myös välipaloilla.



## POHDI JA ARVIOI ruokailutottumuksiasi

Montako syömis- ja juomiskertaa päivääsi sisältyi?  kertaa

Valitse omaa tilannettasi vastaava hymiö.

- Maistuiko aamupala? 😊 😐 😞
- Söitkö koululounaan? 😊 😐 😞
- Olivatko ateriovälit sopivia niin, että väsymys ja nälkä eivät päässeet yllättämään? 😊 😐 😞
- Söitkö jokaisella aterialla ja välipalalla vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä? 😊 😐 😞
- Täytitkö lautasi lautasmallin mukaisesti? 😊 😐 😞

## ARVIOI TULOSTASI

Mihin ruokailutottumuksiisi olet tyytyväinen?

Missä on parannettavaa?

Miten toteutat muutokset?

## TEHTÄVÄ 2.

Täydennä aukkokohdat. Lautasmalli ohjaa pitämään eri ruokien keskinäiset suhteet oikeina.

### Täytä lautasesta:

- Puolet** \_\_\_\_\_,
- Neljäsosa** \_\_\_\_\_, pastalla tai riisillä.
- Neljäsosa** lihalla, \_\_\_\_\_, munalla tai palkokasveilla, siemenillä, pähkinöillä.

### Lisäksi:

- Leipää ja leipärasvana \_\_\_\_\_.
- Juomana rasvatonta \_\_\_\_\_, tai piimää.



www.terveyttakasviksilla.fi

Kasvikset  
Syöpäjärjestöt  
Suomen Sydänliitto

Aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

Pysäksesi pirteänä ja energisenä huolehdi säännöllisen ja monipuolisen ruokailun lisäksi, että nukut, ulkoilet ja harrastat liikuntaa riittävästi. Iloitse kavereiden seurasta!

Vesi on paras janojuoma. Muista, että juomat eivät anna kylläisyyttä samalla tavalla kuin kiinteä ruoka. Mehujen ja virvoitusjuomien sijaan kannattaa haukata hedelmiä, juureksia, marjoja ja vihanneksia – muodossa tai toisessa.

## Päivän kasvistavoite!

### Kuusi kourallista eli puoli kiloa.

Lisäksi muutama peruna.



## TEHTÄVÄ 3.

Sanaruudukkoon on piilotettu neljätoista **hyvinvointiin ja terveelliseen ruokailuun** liittyvää sanaa. Sanat voivat olla ruudukossa vasemmalta oikealle, oikealta vasemmalle, ylhäältä alas ja alhaalta ylös tai vinottain.

### Sanaruudukosta etsittävät sanat:

ATERIARYTMI	HAMPAAT
JUUREKSET	HEDELMÄT
KOULULOUNAS	LAUTASMALLI
VIHANNEKSET	HYVINVOINTI
ENERGISYYS	VÄRIKKYYS
MARJAT	KESKITTÄMINEN
PAINONHALLINTA	KOULUMENESTYS

U J Y H Y V I N V O I N T I N S A  
S U R D W M T E S K E N N A H I V  
Y I O U L I A T E R I A R Y T M I  
T U T E S K E R U U J J A U A S L  
S U R D W K I U J E A X M N A S L  
E S H A A U I T H A E U T Y P Y A  
N H I A U U T F E S T O U L K Y M  
E I E U M K O U L U L O U N A S S  
M E V D M P A U U S S A U S V I A  
U I I J E A A J U A U E S I N G T  
L A T N I L L A H N O N I A P R U  
U A R N A A M H T O U L Y S S E A  
O E D E L M V Ä R I K K Y Y S N L  
K A K E S K I T T Y M I N E N E U