

Kasvisruokavalion koostaminen

Kasvisravinnon koostamisessa on tärkeää huomioida samat seikat kuin sekaruokavalionkin koostamisessa: ruokavalion monipuolisuus, vaihtelevuus, tasapainoisuus, kohtuus ja nautittavuus.

- Ruokavalio on sitä **monipuolisempi**, mitä useammasta ruokaympyrän lohkoista se sisältää ruoka-aineita. Jos ruokavaliosta jätetään pois jokin keskeinen ruoka-aineryhmä, kuten maitovalmisteet ja/tai liha sekä kala, on ruoan ravitsemukselliseen riittävyteen kiinnitettävä huomiota korvaamalla poisjätetyt ruoka-aineryhmät. Myös lautasmalli on hyvä apu monipuolisen ja tasapainoisen aterian koostamisessa.
- **Vaihtelevuutta** ruokavalioon saadaan käyttämällä kustakin ruokaympyrän lohkoista erilaisia ruoka-aineita.
- **Tasapainoisuus** saavutetaan valitsemalla ruokavalioon ruoka-aineita, jotka sisältävät runsaasti suojaravintoaineita (kivennäisaineita, vitamiineja, proteiineja ja ravintokuitua) energiamäärään nähden. Tällaisia ruoka-aineita ovat vihannekset, marjat, hedelmät ja kokojyväviljavalmisteet. Ei pidä unohtaa myöskään maitovalmisteita, jotka takaavat B12-vitamiinin ja välttämättömien aminohappojen riittävän saannin lakto(-ovo)vegetaareilla. Vegaanien tulee käyttää B12-vitamiini- ja soijavalmisteita. Hyvin rajoitetuissa kasvisruokavaliossa joudutaan turvautumaan joidenkin muidenkin ravintoaineiden osalta ravintoainelisiin.
- On tärkeää syödä **kohtuullisesti** oman energiantarpeensa mukaisesti, mutta kuitenkin **riittävästi**. Kasvissyöjilläkin voi olla painonhallintaongelmia, jotka johtuvat liian pienestä tai suuresta energiansaannista. Kasvissyöjän tulee samalla tavoin kuin sekaruoansyöjän huomioida rasvan sekä rasvaisten elintarvikkeiden määrä ja laatu. Lakto(-ovo)vegetaarissa ruokavaliossa rasvaa saattaa saada helposti liikaa kerma- tai juustopitoisista ruuista.
- Ruoan **nautittavuus** on erittäin tärkeä asia ruokailussa. Ruoka tulee maistua maukkaalta ja näyttää hyvältä. Ruoan syöminen kiireettömästi ja hyvin pureskellen on tärkeää varsinkin kasvisruokailijoille.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry