

Päivittäisessä ruokavaliossa huomioitavia seikkoja

- runsaasti vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä päivän aikana useilla aterioilla. Ateriolla puolet lautasesta varataan kasviksille. Osa kasviksista syödään tuoreena kypsentämättä. Kasviksia suositellaan liha- ja kalaruokien keventäjäksi, mehevöittäjäksi ja antamaan väriä ja makua.
- reilusti perunaa. Ateriolla neljännes lautasesta varataan perunalle, riisille ja pastalle vaihdellen
- runsaasti erilaisia täysjyväviljavalmisteita
- vähärasvaiset tai rasvattomat maitovalmisteet ja vähärasvainen juusto

Lisäksi:

- ruoanvalmistuksessa suositaan vähärasvaista lihaa
- kalan kulutusta tulisi lisätä käyttäen vaihdellen eri kalalajeja. Kala-ateria on hyvä syödä ainakin kaksi kertaa viikossa
- leivälle ohuelti kasvimargariinia tai rasvaseosta, ruoanvalmistukseen ja leivontaan öljyä, salaatile öljypohjainen salaatikastike. Rasvan kokonaiskulutus on syytä pitää kohtuullisena
- sokerin käyttöä tulee rajoittaa ja sokeripitoisten ruokien käyttö keskitetään aterioiden yhteyteen
- alkoholin käyttö tulisi pitää kohtuullisena ja liikuntaa olisi hyvä harrastaa vähintään 30 minuuttia päivässä

On tärkeää syödä

- **monipuolisesti** eri ruoka-aineita ja niistä valmistettuja ruokia. Näin takaat ravintoaineiden riittävän saannin
- **vaihtelevasti** kaikista ruoka-aineryhmistä eri raaka-aineita
- **tasapainoisesti** välttämättä rasvaisia ja makeita ruokia. Ne voit säästää juhlahetkiin
- **kohtuullisesti** energiantarpeesi mukaan unohtamatta arkiliikuntaa. Näin painosi pysyy kurissa
- **riittävästi**, että saat ruoasta tarpeeksi välttämättömiä ravintoaineita
- **nautiskellen**. Varaa aikaa ruokailuun, sillä syöminen on parhaimmillaan päivän lepoaika. Hyvän ruoan ääreen on mukava kokoontua vaihtamaan ajatuksia ja rentoutumaan

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry