RUOKA

EPÄSÄÄNNÖLLINEN TYÖ

Terveyttä hyvillä valinnoilla

Hyvät ruokailutottumukset

- auttavat pysymään virkeänä
- tasoittavat nälän tunnetta ja pitävät ateriarytmin sopivana
- lisäävät energiaa liikkumiseen ja itselle tärkeään tekemiseen
- pienentävät diabeteksen ja sydäntautien riskiä.

Ruokaan liittyy myös muita puolia, kuten

- makunautinnot
- yhdessäolo
- palauttava tauko.

Mikä ruokailussa ja syömisessä on sinulle tärkeää?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© UKK-instituutti 2025

UKK-instituutti

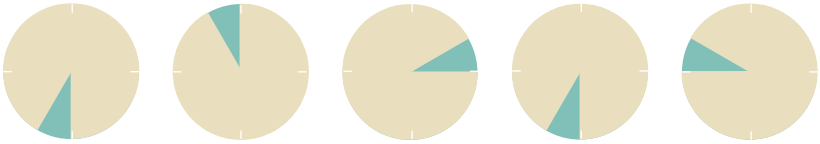
Sopiva ateriarytmi

- pitää verensokerin tasaisena ja mielen virkeänä
- auttaa pitämään annokset sopivan kokoisina
- ehkäisee napostelua aterioiden välillä.

Sopivan syömisvälin tunnistaa siitä, että ennen ateriaa tai välipalaa on kohtalainen tai pieni nälkä.

Syö aamupala, lounas ja iltaruoka sekä 1–3 välipalaa.

Esimerkki päivän ateriarytmistä



aamupala kello 6–7 | lounas kello 11 | välipala kello 14–15 | iltaruoka kello 18–19 | iltapala kello 21

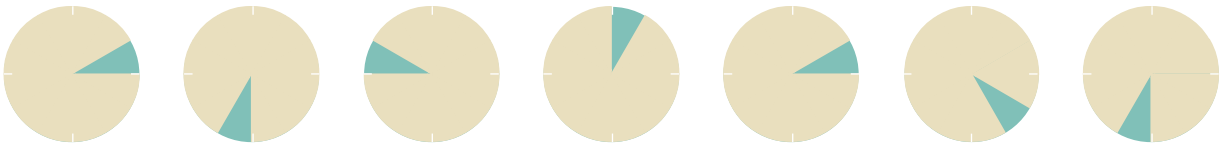
Puolet päivän ruoista olisi hyvä olla syötynä puolivälissä valveillaoloaikaa.

Jos teet yötyötä, rytmitä ateriasi myös yöllä

Suosi kevyitä aterioita ja välipaloja parin tunnin välein. Sopivia aterioita ovat esimerkiksi keitot ja ruokaisat salaatit. Vältä naposteltavia ja juomia, joissa on runsaasti sokeria ja rasvaa.

Rytmitä päivääsi aamupala, lounas ja iltaruoka riippumatta työajasta ja vuorokauden ajasta. Syö pääateria ennen kello yhtä.

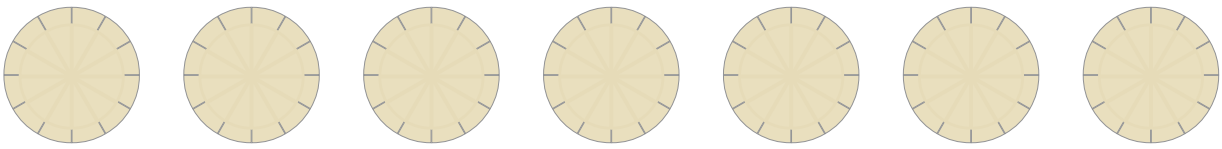
Esimerkki yötyön ateriarytmistä



aamupala kello 14–15 | lounas kello 18–19 | välipala kello 21 | iltaruoka kello 00 | välipala kello 2 | välipala kello 4 | iltapala kello 6

Suunnittele oma ateriarytmisi

Merkitse kellotauluun ajankohta ja lisää alle ateriatyyppi.
Se on helppo tapa hahmottaa päivän ateriarytmi.

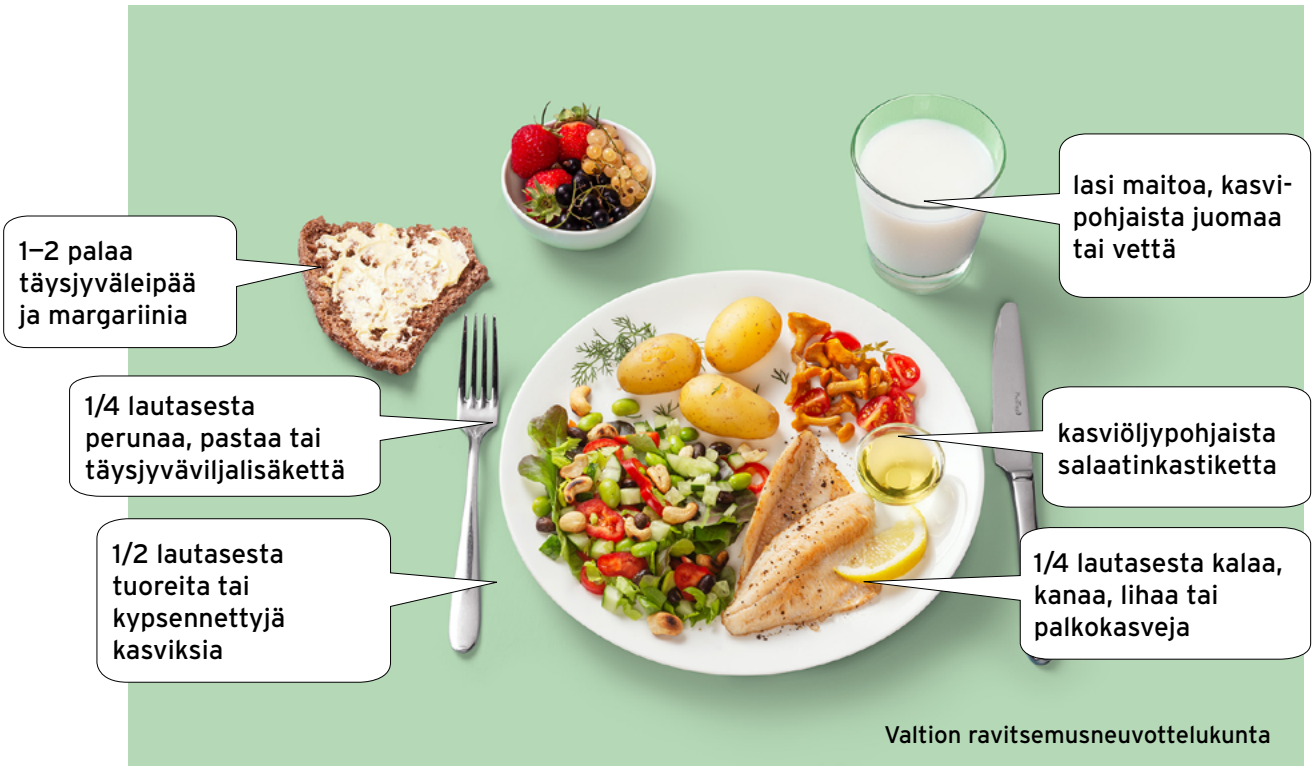


© UKK-instituutti 2025

UKK-instituutti

Puoli lautasellista kasviksia

Lautasmalli auttaa kokoamaan tasapainoisen ja monipuolisen aterian.



Nauti joka päivä

- **kasviksia, hedelmiä ja marjoja** joka aterialla
  Niiden sisältämät vitamiinit ja kivennäisaineet suojaavat vastustuskykyäsi ja auttavat sinua pysymään terveenä ja virkeänä.
- pehmeitä rasvoja **kasviöljyistä, rasiamargariinista, pähkinöistä ja siemenistä sekä rasvaisesta kalasta**
  Ne ovat hyväksi valtimoillesi. Margariini on suositeltavampi kuin voi-kasviöljyseos.
- **kypsennettyjä palkokasveja, kuten herneitä, papuja ja linssejä**
  Niistä saa paljon proteiinia ja ne ovat hyvä vaihtoehto esimerkiksi lihalle. Lisää palkokasveja ruokavalioosi vähitellen.
- täysjyväviljavalmisteita, kuten kuitupitoista **leipää ja puuroa**
  Ne pitävät olosi pitkään kylläisenä.
- vähärasvaisia **maitovalmisteita**
  Niistä saat kalsiumia, joka auttaa pitämään luustosi kunnossa.
- **janojuomaksi vettä, ruuan kanssa vettä, maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa**
  Fiksut juomavalinnat auttavat pitämään hampaat terveinä.

Muista lautasmalli myös, kun käytät valmisruokia tai kokoat eväitä.

Eväslautasmalli

- ruokaisa salaatti, jossa kasviksia, palkokasveja ja kananmunaa
- täysjyväleipä levitteellä
- lasi maitoa tai kasvijuomaa

Hyviä välipaloja

- täysjyvävoileipä
- hedelmät ja marjat
- jogurtti, viili tai maitorahka
- puuro ja mehukeitto
- välipalapatukka

© UKK-instituutti 2025

UKK-instituutti

Ruokatottumusten tarkistuslista

Rastita tilannettasi kuvaava ympyrä: useimmiten silloin tällöin ei koskaan

Syön säännöllisesti			
• aamupala, lounas, iltaruoka ja 1–3 välipalaa			
Noudatan lautasmallia			
• 1/2 lautasesta kasviksia, 1/4 kalaa, palkokasveja, kanaa tai lihaa ja 1/4 perunaa, pastaa tai täysjyväviljalisäkettä			
Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja			
• 5–9 kourallista päivässä (500–800 g) päivässä			
Suosin täysjyväviljatuotteita			
• ainakin 90 g päivässä (5–6 annosta) puuroa, leipää, pastaa tai täysjyväviljalisäkettä			
Syön kalaa			
• ainakin pari kertaa viikossa (300–450 g), josta noin puolet rasvaista kalaa (esim. kotimainen kirjolohi)			
Käytän vähärasvaisia maitovalmisteita tai kasvipohjaisia valmisteita			
• 3,5–5 dl maitotuotteita päivässä			
• rasvatonta maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa (esim. kaura- ja soijajuoma)			
• vähärasvaista (rasvaa alle 17 %) ja -suolaista (suolaa korkeintaan 1,2 %) juustoa			
Suosin kasviöljyjä			
• leivälle rasiamargariinia (rasvaa vähintään 60 %)			
• salaattiin kasviöljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä			
• ruuanlaittoon kasviöljyä (esim. rypsi- ja rapsiöljy)			
Syön punaista lihaa ja siipikarjaa kohtuudella			
• naudan, sian ja lampaan lihaa sekä broilerin ja kalkkunan lihaa enintään 350 g viikossa			
Nautin kohtuudella suolaisia ja makeita herkkuja ja juomia			
• karkkia, sipsiä, leivonnaisia, leikkeleitä ja makkaroita sekä virvoitus- ja energiajuomia yms. enintään muutaman kerran viikossa tai pieniä annoksia			
Käytän juomaksi			
• janoon pääasiassa vettä tai kivennäisvettä			
• ruokajuomana vettä, maitoa, piimää tai kasvipohjaista juomaa			

Mihin olet tyytyväinen ruokatottumuksissasi? _____

_____

Mihin kaipaat muutosta? _____

_____

Kirjaa ylös 1–2 tavoitetta, jotka haluat saavuttaa. _____

_____

Lehtisen sisältöä on päivitetty viimeksi syyskuussa 2025.
Lehtisen sisältö noudattaa vuonna 2024 julkaistuja kansallisia ravitsemussuosituksia.

© UKK-instituutti 2025

UKK-instituutti