Ravinnon vaikutus hyvinvointiin

Avoin yleisöluento Karstulan kirjastolla 4.11. klo 18:00



4.11.2026

Roosa Pekkanen

Hyvinvointia ei mitata pelkästään vaa’an lukemalla

- Ruualla on monta tapaa vaikuttaa hyvinvointiin:
  - Antaa energiaa
  - Vaikuttaa mielialaan
  - Lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta
  - Tuottaa nautintoa
  - Auttaa palautumaan



Millaisia vaikutuksia ruokavalinnoilla on hyvinvointiin?

Ruokavalinnat vaikuttavat kehoomme, mieleemme, jaksamiseemme ja terveyteemme.

Roosa Pekkanen

Vaikutukset kehoomme

Energia

Terveys

Toimintakyky

- Riittävä ravinto tuo kylläisyyttä ja auttaa ravintoaineiden saannissa.
- Sydänterveys, mielen, suoliston, luuston ja lihasten hyvinvointi
- Pitkäaikaissairauksien ehkäisy, hoito ja hallinta mm. 2 tyypin diabetes, Alzheimerin tauti, sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet, suolistosairaudet

Vaikutukset mieleemme

Mieliala

Keskittyminen

Jaksaminen

- Riittävä ja monipuolinen ravinto tukee mielialojen säätelyä
- Säännölliset ateriat ylläpitää vireyttä
- Jaksamisen ollessa parempi myös stressinsietokyky kasvaa.

Vaikutukset sosiaalisesti

Tunteet

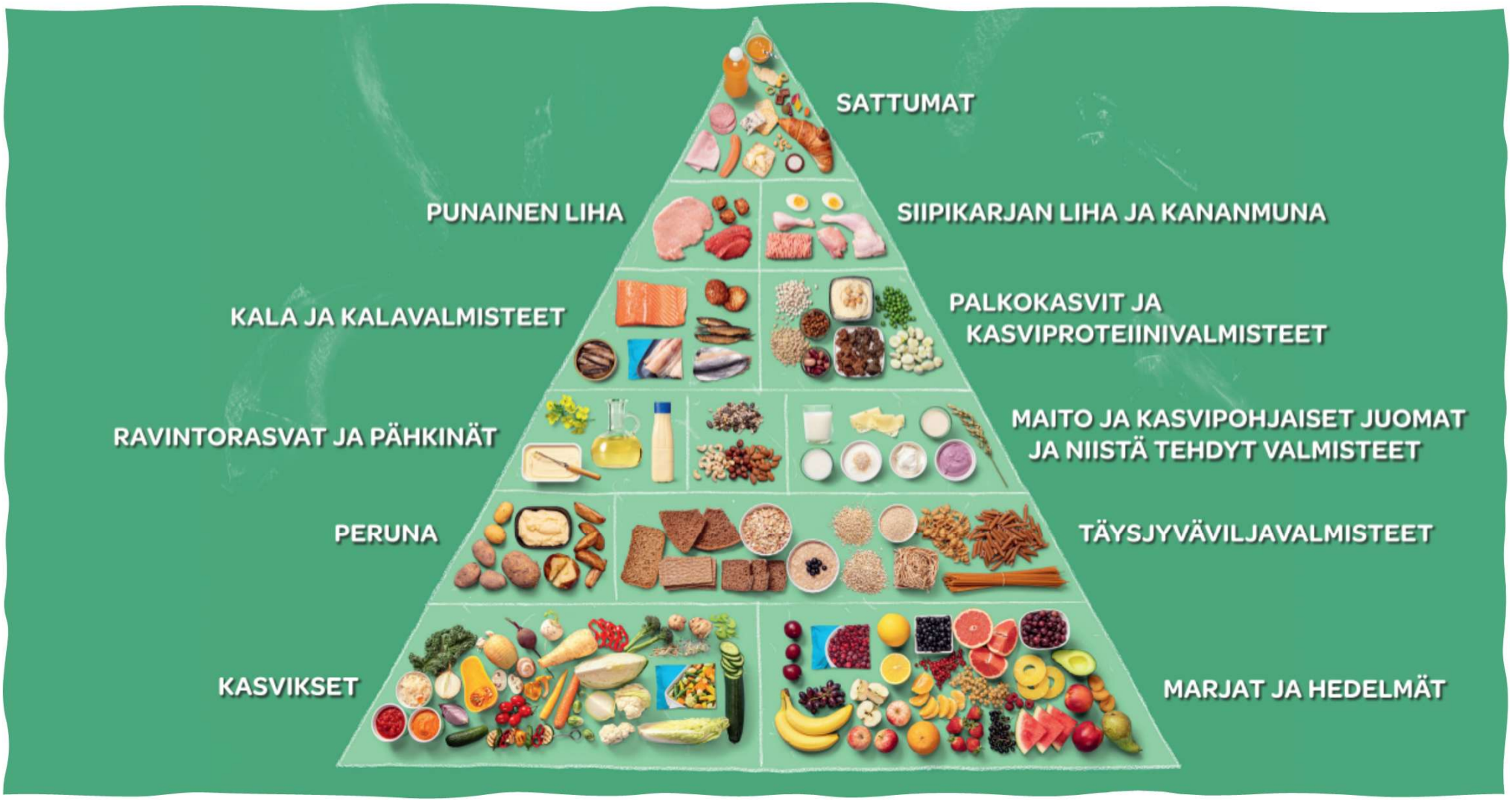
Yhdessä olo

Ruokasuhde

- Perheen tai ystävien kanssa ruokailu lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Hyvä ruoka tuottaa nautintoa ja lisää hyvää mieltä
- Kulttuuriset perinteet yhdistää ja siirtyy eteenpäin
- Kehon kuuntelun merkitys ruokasuhteen luomisessa

Mitä valita lautaselle

- Ruokia ei jaeta hyviin ja huonoihin ruokiin.
- Kansalliset ravitsemussuositukset ohjaavat valintoja kansanterveydellisesti hyödylliseksi tutkittuun suuntaan.
  - Tärkeitä lukuja 2024 päivitetyistä ravitsemussuosituksista:
    - 500-800g kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä
    - 90 g täysjyväviljaa päivässä
    - 20-30 g pähkinöitä päivässä
    - 300-450 g kalaa, josta 200 g rasvaista kalaa viikossa
    - Enintään 350 g punaista lihaa viikossa
    - Alle 5 g suolaa päivässä
  - Lisäksi suositukset painottavat palkokasvien syömistä ja kasviöljyjen käyttöä

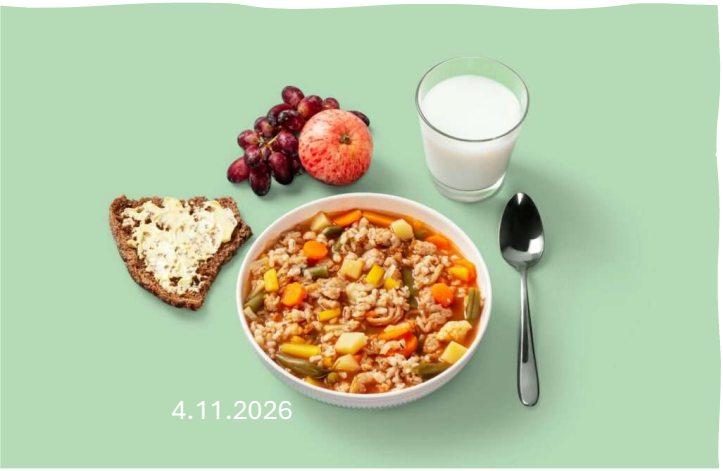

SATTUMAT
PUNAINEN LIHA
SIIPIKARJAN LIHA JA KANANMUNA
KALA JA KALAVALMISTEET
PALKOKASVIT JA
KASVIPROTEIINIVALMISTEET
RAVINTORASVAT JA PÄHKINÄT
MAITO JA KASVIPOHJAISET JUOMAT
JA NIISTÄ TEHDYT VALMISTEET
PERUNA
TÄYSJYVÄVILJAVALMISTEET
KASVIKSET
MARJAT JA HEDELMÄT

- Ravitsemussuositukset eivät ole tiukkoja sääntöjä.
- Niillä on tarkoitus edistää terveyttä ja hyvinvointia väestöntasolla.

Kuvat: Ruokavirasto









Lautasmalli

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla, tuoreilla ja/tai kypsennetyillä.
- Neljännes perunaa, viljalisäkettä, riisiä tai pastaa.
- Loppuneljännes täytetään proteiinia sisältävällä lisukkeella, eli kala-, kasviproteiini-, liha- tai munaruoalla.
- Rasvaton maito, piimä tai vesi sopivat ateriajuomiksi.
- Syö lisäksi leipää, jonka päällä on kasvirasvalevitettä.
- Nauti jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä.

4.11.2026

Roosa Pekkanen

Mihin kiinnittää erityistä huomiota

Vauvat	Leikki-ikäiset	Koululaiset	Nuoret	Aikuiset	Vanhukset
•Kasvun turvaaminen •Turvallisuus ruokailutilanteissa	•Riittävä energian saanti kasvuun ja kehitykseen •Opetellaan uusia makuja, koostumuksia, ruokailutaitoja	•Aamupalan syöminen •Riittävä energian saanti •Positiivinen suhtautuminen ruokaan	•Kasvava energian tarve •Säännöllisen ruokailun merkitys jaksamisessa •Ulkoisten tekijöiden vaikutus ruokasuhteeseen	•Monipuolinen ravinto, joka tukee sydän- ja verisuoniterveyttä •Pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisy •Muistetaan myös mielihyvä ja juostavuus.	•Erityisesti tarkkailtava riittävää energian ja proteiinin saantia •Riittävä nesteytys •Ehkäistään lihaskatoa ja toimintakyvyn heikkenemistä •Aistin heikkenemisen vaikutus ruuan maittavuuteen •Purenta-, nielemis- ja ruuansulatusongelmien huomioiti •Yhteisöllisen ruokailun merkitys

Värien keräily

- Ravintoaineita voi päivän aikana yrittää kerätä esimerkiksi tavoittelemalla useampaa eriväriä aterialla.

Punainen: suojaa soluja, tukee sydän- ja verisuoniterveyttä, ehkäisee tulehduksia
Oranssi/keltainen: vahvistaa silmien terveyttä, parantaa hämäränäköä, tukee vastustuskykyä ja ihon hyvinvointia
Vihreä: edistää normaalia veren hyytymistä ja solu-uudistumista
Sininen/violetti: edistää aivojen toimintaa, parantaa muistia, hidastaa solujen ikääntymistä
Valkoinen/ruskea: tukee suolistoterveyttä, alentaa verenpainetta

Hyvinvointi koostuu pienistä, toistuvista ruokavalinnoista.

- Mikään ruokavalio tai yksittäinen ruoka ei ole avain hyvinvointiin.
- Annetaan itselle lupa syödä riittävästi ja säännöllisesti.
- Lupa nauttia kaikenlaisista ruuista.
- Kuunnellaan kehon viestejä.
- Arvostetaan ruuan makua, sen tuottamaa nautintoa sekä merkitystä sosiaalisesti.



Nautinnollisia hetkiä ruuan parissa.

Muista, että hyvinvointi lähtee pienistä teoista.