

Tietoa aivoterveyttä edistävästä ruokailusta ja vinkkejä toteutukseen


Tutustu haluamiisi teemoihin:

1. Terveyttä edistävä ruokailu on kokonaisuus
2. Ruokailun rytmittäminen
3. Tietoinen ja joustava syöminen
4. Ruoka- ja elintarvikevalinnat
5. Ruokailu vahvistaa liikkumisen vaikutuksia
6. Ruokailu, painonhallinta ja toimintakyky
7. Ikääntymisen huomioiminen ruokailussa
8. Apetta aivoille: aivopähkinöistä ruokaohjeisiin



1. Terveyttä edistävä ruokailu on kokonaisuus



- Tiesitkö, että samoilla ruokavalinnoilla voi edistää aivojen, sydämen ja verisuonten sekä ympäristön terveyttä.
- Pyydä puoliso, ystävä tai naapuri mukaan: aloittakaa tekemällä testi ruokailutottumuksista 
- Mitä aivo-, sydän- ja ympäristöterveyttä edistäviä asioita ruokailussasi jo on?

Klikkaa linkkejä

Testaa ruokailutottumuksesi [tästä](#) (Sydänliitto)

- Mistä kohdista sait 0 tai 1 pistettä?
- Valitse näistä 1-3 kohtaa, joihin päätät tehdä muutoksen

Tutustu valitsemaasi terveyttä edistävän ruokailun verkkokurssiin

- Verkkokurssi: [Terveellisen ravinnon ABC](#) (20 min)
- Verkkokurssi: [Miten syön terveellisesti](#) (20 min)
- [Lautasmalli](#)

- Mitä ajatuksia sait omaan ruokailuun?
- Missä käytännössä voit alkaa toteuttamaan muutosta: ostoslista, ruokakauppa, oma keittiö, päivän rytmittäminen, ruokaseura?

2. Ruokailun rytmittäminen

- **Säännölliset ateriat** tuovat keholle ja aivoille energiaa päivän tarpeisiin ja tukevat sydänterveyttä (mm. painon hallinta, veren rasva-arvot, insuliiniresistenssi ja verenpaine).
- **Napostelutyyppinen syöminen** vaikuttaa puolestaan haitallisesti sydänterveyden riskitekijöihin, suoliston toimintaan ja hammasterveyteen.



Klikkaa linkkejä

Katso vinkit parempaan ateriarytmiin:

- <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvinvointia/>
- <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-kulmakivet/>

Mitä vinkkejä sait omaan ruokailuun?

3. Tietoinen ja joustava syöminen

- Tietoisessa syömisessä **keskitytään syömiseen ja syömistilanteeseen.**
- Tarkoitus on **havainnoida syömisestä aikana heräviä tunteita** ilman tuomitsemista tai arvostelua.
- Tietoinen syöminen **auttaa mm. sopivan kylläisyyden huomaamisessa.**



Klikkaa linkkejä

Miten toimit tietoisesti ruokailussa, jotta ruoka ravitsee myös aisteja ja mieltä?

- Tietoinen ruokailu rauhoittaa ruokailuhetken
- Harjoitus
- Kohti joustavampaa syömistapaa (lue tai kuuntele)

4. Ruoka- ja elintarvikevalinnat

Aivoterveelliset ruokavalinnat ostoksilla ja ruuanvalmistuksessa:

- **Rasvan laatu on sen pehmeässä** →
 - *Minkä ruokavaliosi rasvan laatua parantavan muutoksen Sinä teet?(uusi rasva leiville, ruuanvalmistukseen, juuston tai leikkeleen valinta, valinta Sydänmerkin tai pakkausmerkintöjen perusteella, harvemmin pikaruokaa...)*
- **Marjat, hedelmät ja kasvikset – suojaavat aivoja ja sydäntä** →
 - *Mitä uutta tietoa sait kasviksista? Miten Sinä teet kasviksista itsellesi helppoa ja maistuvaa?*
- **Suolaa säästeliäästi** →
 - *Mitä uutta tietoa sait suolasta? Miten Sinä voit korvata suolaa ruuanvalmistuksessa? Miten tunnistat suolan lähteet ruokaostoksilla?*

Klikkaa linkkejä

[Testaa rasvan laatu](#)

[Rasvan laatu ratkaisee](#)

[Mikä on hyvää rasvaa \(Vireyttä arkeen\)](#)

[Sydänmerkki](#)

[Kolesteroli ja ruoka](#)

[Sopivasti hyviä rasvoja \(Terveyskylä\)](#)

[Video: Ostoksilla rasvahyllyllä \(1 min\)](#)

[Kysymyksiä ja vastauksia rasvan laadusta](#)

[Kasvikset \(Vireyttä arkeen\)](#)

[Video: Ostoksilla kasvisosastolla](#)

[Vinkkejä kasvien lisäämiseen](#)

[Kasvikset ja terveys](#)

[Testaa suolan saantisi](#)

[Suolaa ei kannata käyttää liikaa \(Vireyttä arkeen\)](#)

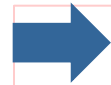
[Tervetuloa arvioimaan suolan käyttöäsi \(10-15 min\)](#)

[Suolaa vain kohtuudella \(Sydänliitto\)](#)

5. Ruokailu vahvistaa liikkumisen vaikutuksia



- Syöminen kannattaa ajoittaa noin tuntia ennen liikuntasuoritusta
- Aterian tulee sisältää jotain proteiini- ja hiilihydraattipitoista
 - esim. juusto- tai kinkkuvoileipä, jogurttia ja mysliä, lasi maitoa tai piimää ja banaani
- Juo vettä ennen ja jälkeen liikkumisen
- Monipuolinen ateria tai välipala auttaa palautumaan liikuntasuorituksesta ja sitä kautta vaikuttaa kunnon kehittymiseen



Klikkaa linkkejä

- [Video: Proteiini, mihin sitä tarvitaan ja mistä sitä saadaan \(3 min\), Syö hyvää](#)
- [Pidä huolta lihaksistasi \(Syö hyvää\)](#)
- [Proteiini ylläpitää toimintakykyä \(Sydänliitto\)](#)
- [Kalsiumin ja proteiinin lähteitä \(Maitotieto ry\)](#)
- [Voimaa lihaksiin \(Voimaa ruuasta\)](#)

6. Ruokailu, painonhallinta ja toimintakyky

- **Ikääntyessä on tärkeää pitää huolta lihaksista.**
- **Tärkeintä on painon pysyminen**
- Laihtuessa keho menettää myös tärkeää lihasta. Siksi laihduttamista ei suositella kevyin perustein
- Maltillinen, hitaasti tapahtuva painonpudotus on perusteltua, jos ylipainoa on paljon ja siitä on haittaa terveydelle ja toimintakyvylle
- Ikääntyvän painonpudotukseen tulee pyytää liikunnan ja ruokailun ohjausta

➔ **Klikkaa linkkejä**

- Ikääntyneen lihavuus - milloin ja miten voi laihduttaa
(Terveyskirjasto)
- Pitääkö laihduttaa?
(Voimaa ruuasta)
- Ruokailun kulmakivet painonhallinnassa
(Terveyskylä)

7. Ikääntymisen huomioiminen ruokailussa

- Ikääntyessä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat ravinnon tarpeeseen ja ruokailuun
- **Ainoastaan syöty ruoka ravitsee**
- Siksi tärkeää on: ruuan maistuvuus, mukavat ruokailutilanteet, ruokaseura, ruokaan liittyvien palveluiden saaminen
- **Tiedätkö, mistä saat tarvittaessa ruokaan liittyviä palveluita omalla paikkakunnallasi?**
 - Ruokapalvelut, järjestöt, lounas- ja yhteisruokailupaikat, kauppakuljetus...



Klikkaa linkkejä

- [Ikääntyneiden ravitsemus](#) (Terveyskirjasto)
- [Voimaa ruuasta](#) (Gerontologinen ravitsemus ry)
- [Gerontologinen ravitsemus ry](#)
- [Ravitsemusopas ikääntyneille](#) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

8. Apetta aivoille – aivopähkinöistä ruokaohjeisiin

- Aivoterveyttä voi edistää myös
 - **Tekemällä** ruokaa itse →
 - **Muistelemalla** tarvittavia raaka-aineita ensin ilman ohjetta
 - **Kokeilemalla** uusia reseptejä
 - Tekemällä yhdessä
 - **Syömällä yhdessä**
 - Ruokaan ja ruokailuun liittyvillä **pulmatehtävillä** →

- **Klikkaa linkkejä**
- Sydänmerkin herkulliset reseptit
 - Yhteishyvän reseptipankki (Ravitsemussitoumus 2030)
 - Keittokirja (Kotimaiset kasvikset ry)
 - Apetta aivoille –kirja (ruokaohjeita)

 - Apetta aivoille –kirja (pulmatehtäviä)
 - Ruokamuisto –visa (Voimaa ruuasta)
 - Kasvisbingo (Voimaa ruuasta)
 - Kasvispeli (Syö Hyvää)