

Ravitsemuspäiväkirja

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala							
*välipalat							
Lounas							
*välipalat							
Päivällinen							
*välipalat							
Iltapala							

Ohjeet ravitsemuspäiväkirjan täyttämiseen

Mallipohjassa on merkattu omat sarakkeet jokaiselle viikonpäivälle sekä omat rivinsä jokaiselle vuorokauden pääaterialle. Lisäksi riveille voi lisätä myös välipalat *-merkinnällä. Tarkoituksena on merkitä päivän aikana nautitut ruoat sekä nesteet mahdollisimman tarkasti päiväkirjaan. Tällöin pysyt parhaiten selvillä siitä, mitä olet syönyt ja juonut, kuinka paljon, ja milloin. Ravitsemuspäiväkirjan tarkoituksena on auttaa sinua seuraamaan omaa ruokavaliotasi, sen monipuolisuutta sekä ateriarhythmiä säännöllisyyttä. Se voi auttaa sinua havaitsemaan ruokavalion sekä nesteytyksen määrän ja laadun vaikutusta olotilaasi, oireisiisi sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi.

Kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin:

- 1) **Ateriarhythmi.** Syötkö säännöllisesti, ja kuinka monta kertaa päivässä? Kuinka pitkiä ateriavälejä ovat? Syötkö/tarvitsetko mahdollisesti välipaloja? Verensokeritasojen vuoksi olisi hyvä syödä säännöllisesti noin 3–4 tunnin välein.
- 2) **Ruokailujen ajoitus.** Mihin aikaan syöt? Syötkö aamupalan heti herättyäsi? Entä iltapalan ennen nukkumaanmenoa? Aamupala antaa energiaa, jota elimistö tarvitsee yön jälkeen. Iltapalan ajoituksella sekä määrällä/laadulla voi olla vaikutusta uneesi: nälkäisenä nukahtaminen voi olla hankalaa, mutta toisaalta liian raskas iltapala voi myös valvottaa tai häiritä unta ja sen laatua.
- 3) **Nesteytys.** Saatko riittävästi nesteitä? Ihmisen nesteen tarve on noin 2-3l/vrk, josta noin puolet tulisi tulla ravitsemuksesta sekä noin puolet nautittuina nesteinä. Juo siis noin 1–1,5 l nesteitä päivässä. Huomioi, että runsas hikoilu, kuuma ilmasto tai saunominen voi lisätä nesteentarvetta. Muista myös, että kahvi voi toimia nesteenpoistajana. Juotua kahvikupillista kohden olisi hyvä juoda lasillinen vettä.
- 4) **Ravitsemuksen monipuolisuus.** Syötkö monipuolisesti, esimerkiksi lautasmaalin mukaisesti? Saatko jokaisella aterialla eri ravintoaineita (hiilihydraatit, rasvat, proteiinit)? Esimerkiksi proteiineja olisi hyvä saada eri lähteistä, kuten eläin- ja kasviskunnan tuotteista, vilja- ja maitotuotteista ja siemenistä ja pähkinöistä. Rasvassa kannattaa kiinnittää huomiota rasvojen laatuun ja suosia pehmeitä kasvisrasvoja sekä monitydyttämättömiä rasvahappoja. Entä saatko ravinnostasi tarpeeksi kuitua? Kiinnitä huomiota kuidun määrään ja suosi kuitupitoisia hiilihydraatin lähteitä sekä täysjyvätuotteita. Huomioi myös ravintosi sisältämän suolan määrä ja pyri välttämään energiatheiden ruoka-aineiden säännöllistä nauttimista. Tällaisia ovat esimerkiksi sokeroidut juomat ja ruoat sekä runsasrasvaiset tuotteet.
- 5) **Joustavuus.** Ravitsemuksen tulisi olla myös nautinto ja ilon lähde. Pyri löytämään sinulle itsellesi parhaiten sopivat ja hyvinvointiasi tukevat ruokailutottumukset. Säännöllinen ravitsemus ei tarkoita kaavamaisuutta, ja tasapanoisessa ruokavaliossa onkin aina tilaa joustolle sekä myös herkuttelulle. Tärkeää olisikin, että perusasiat ovat kunnossa ja suurin osa ravitsemuksesta on terveellistä ja säännöllistä.

Jokaisen ruokailu- ja ravitsemustottumukset ovat yksilöllisiä, ja terveellinen ja monipuolinen ruokavalio voi tarkoittaa eri asioita eri yksilöille. Lisäksi erityisruokavalioissa on hyvä huomioida niiden erityispiirteet ja -tarpeet. Tässä annetut ohjeistukset ja vinkit ovat yleisellä tasolla, ja ne perustuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>).

Materiaali on laadittu osana Filha ry:n ja Hengitysliiton toteuttamaa Koronasta kuntoon -hanketta. Hanke toimi STEA-avustuksella vuosina 2022–2024.

