



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä säännölliseen syömiseen

- Tavoittele säännöllistä ateriarytmiä eli syö vähintään 4 kertaa päivässä 3–5 tunnin välein.
- Jos ateriaväli meinaa pitkittyä yli viiden tunnin, syö välipala.
- Varaa aterioille riittävästi aikaa syödäksesi rauhallisesti.
- Aseta ruokatauosta muistutus esimerkiksi puhelimeesi, jotta muistat varmasti syödä.
- Valmista kerran viikossa isompi annos ruokaa, ja pakasta siitä annoksia valmiiksi helpottamaan arkeasi.
- Helpota arkeasi ostamalla Sydänmerkittyjä valmisruokia.
- Ruokaile viikottain lounas-, työpaikka- tai opiskelijaravintolassa.
- Ruokaillessa istu alas, keskity ruokaasi ja nauti siitä. Syö riittävän hitaasti ja pureskele kunnolla.
- Syö riittävästi niin että tulet sopivan kylläiseksi.
- Salli itsellesi kaikkien ruokien syöminen.
- Aloita päiväsi riittävän kokoisella amiaisella.
- Pidä aina mukanas jotakin pientä välipalaa, kuten välipalapatukka, pähkinöitä, hedelmä tai kasvislohkoja.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä aamupalan syömiseen

- Syö joka päivä aamupala.
- Tee illalla seuraavan päivän aamupala valmiiksi.
- Syö aamupalaksi nopeasti nautittava ruoka, kuten smoothie tai täysjyvämuuroja.
- Syö aamulla runsaskuituisia viljavalmisteita, jossa on kuitua vähintään 6 g /100 g, kuten ruis- tai täysjyväkauraleipää tai lautasellinen täysjyväpuuroa.
- Nappaa aamupala mukaan ja syö se esimerkiksi matkallasi töihin.
- Syö aamulla annos kasviksia, marjoja tai hedelmiä tai juo pieni lasillinen täysmehua.
- Laita herätyskello soimaan 15–30 minuuttia normaalia aikaisemmin, jotta ehdit syödä.
- Syö aamulla kasvipohjainen jogurtti tai rahka tai rasvatonta jogurttia, maitorahkaa, viiliä tai raejuustoa tai tofua.
- Syö aamupalalla kourallinen pähkinöitä, lorauta rypsiöljyä puuroon tai smoothieen tai käytä Sydänmerkittyä levitettä leivällä.
- Lisää leivälle proteiinin lähteeksi esimerkiksi tofua, kananmunaa, hummusta, rouhittuja pähkinöitä tai kalaa.
- Jos kylmä aamiainen ei maistu, kokeile lämmintä, tai toisinpäin.
- Syö joka toinen päivä eri aamupala, jotta mielenkiinto sen syömiseen säilyy.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä pääaterioille

- Täytä vähintään kolmannes lautasesta kasviksilla, kuten vihanneksilla, juureksilla, sienillä, marjoilla ja hedelmillä.
- Hyödynnä aterioilla sekä tuoreita että kypsennettyjä kasviksia.
- Lisää salaattiin tai ruokaan 2-3 tl öljyphjaista salaatinkastiketta, kuten rypsi-, rapsi- tai oliiviöljy.
- Täytä energian tarpeen mukaan noin neljännes tai kolmannes lautasesta runsaskuituisilla viljalisukkeilla, kuten täysjyväpastalla, ohralla, tai perunalla.
- Täytä neljännes lautasesta proteiinin lähteellä kuten kalalla, palkokasveilla kuten pavuilla, linsseillä ja tofulla, broilerin lihalla, kananmunalla tai liharuoalla.
- Syö aterialla viipale täysjyväleipää, jossa on kuitua vähintään 6 %. Käytä levitteenä Sydämerkittyä levitettä.
- Suosi ruokajuomana vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää tai vähärasvaista vitaminoitua kasvipohjaista juomaa.
- Kun syöt laatikko- tai pataruokaa, täytä puolet lautasesta pääruoalla ja varaa puolet kasvislisukkeille.
- Syö pääateriaksi puuroa. Täydennä puuroateria esimerkiksi marjoilla, kasviöljyllä ja pähkinöillä ja keitä puuro esimerkiksi rasvattomaan maitoon tai soija- tai kaurajuomaan.
- Lisää keittoaterialle kasviksia. Lisää kasviksia suoraan keittoon, syö annos salaattia tai syö hedelmä jälkiruoaksi.
- Kokoa pääateria, kuten lounas tai päivällinen, lautasmallin mukaisesti.
- Pyydä lounaalle ruokaseuraa.
- Valmista ateria yhdessä perheen tai ystävien kanssa.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä ilta- ja välipaloille

- Syö päivittäin vähintään yksi välipala.
- Syö iltapala noin 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö väli- ja iltapalalla kourallinen kasviksia, marjoja tai hedelmää.
- Syö välipalalla täysjyväleipää, -puuroa, -hiutaleita, -mysliä tai -granolaa.
- Syö välipalalla jotain proteiinin lähdettä kuten rasvattomia maitovalmisteita, vähärasvaisia kasvipohjaisia jogurtteja ja rahkoja, pähkinöitä, siemeniä, tofua tai kananmunaa.
- Varaa kotiin ja työpaikalle viikoittain välipaloja, kuten hedelmiä, vähärasvaista kasvipohjaista jogurttia tai maitorahkaa, rasvatonta viiliä, pähkinöitä tai täysjyväisiä eväspatukoita.
- Syö välipala, kuten hedelmä ja pähkinöitä, samalla kun pidät kahvitaunon.
- Syö välipala lähtiessäsi töistä.
- Syö välipala ennen kauppaan menoa.
- Syö välipala ennen liikuntaharrastusta tai sen jälkeen.
- Osta ja valmista välipaloja etukäteen esimerkiksi jääkaappiin: pilko kasviksia, valmista voileipä tai varaa kourallinen pähkinöitä.
- Laita puhelimeesi muistutus välipalan syömisestä.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä vuorotyön syömiseen

- Syö säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä, riippumatta työvuorosi kellonajoista.
- Syö vähintään 3–4 tunnin välein.
- Valmista kerralla isompi määrä ruokaa ja hyödynnä tarvittaessa pakastinta.
- Syö päivittäin 1–3 välipalaa.
- Suunnittele ateriat etukäteen: laadi esimerkiksi viikkokohtainen ruokalista ja tee ostoslista tarvittavista ruoka-aineista.
- Valmista monipuoliset eväät töihin hyvissä ajoin.
- Syö päivällinen ennen yövuoroa.
- Vältä juomasta kofeiinipitoisia juomia tai juo niitä vain työvuoron alussa.
- Syö yövuorossa kevyt pääateria, kuten keitto-, puuro-, tai salaattiateria.
- Syö aamuyöllä välipala yövuoron aikana.