

Ateriarytmipolun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/ateriarytmi/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 14.10.2024

Vinkkilistat

Vinkit säännölliseen syömiseen	1
Vinkit aamupalan syömiseen	2
Vinkit lounaaseen, päivälliseen, illalliseen.....	2
Vinkkejä ilta- ja välipaloille.....	3
Vinkit vuorotyön ateriarytmiin	3

Vinkit säännölliseen syömiseen

1. Tavoittele säännöllistä ateriarytmiä eli syö vähintään 4 kertaa päivässä 3–4 tunnin välein.
2. Jos ateriaväli meinaa pitkittyä yli viiden tunnin, syö välipala.
3. Varaa riittävästi aikaa syödäksesi rauhassa.
4. Aseta ruokatauotus muistutus esimerkiksi puhelimeesi, jotta muistat varmasti syödä.
5. Valmista kerran viikossa isompi annos ruokaa, ja pakasta siitä annoksia valmiiksi helpottamaan arkeasi.
6. Helpota arkeasi ostamalla Sydänmerkittyjä valmisruokia tai ruokaile lounas-, työpaikka- tai opiskelijaravintolassa.
7. Ruokaillessa istu alas, keskity ruokaasi ja nauti siitä. Syö riittävän hitaasti ja pureskele kunnolla.
8. Syö monipuolisesti ja riittävästi niin että tulet sopivan kylläiseksi.
9. Salli itsellesi kaikkien ruokien syöminen.
10. Aloita päiväsi monipuolisella ja riittävällä aamiaisella.
11. Pidä aina mukana jotakin pientä välipalaa, kuten välipalapatukka, pähkinöitä, hedelmä tai kasviksia, kuten porkkana- tai kurkkutikkuja.

Vinkit aamupalan syömiseen

1. Syö tänään aamupala. Harjoittele sen tavaksi ottamista.
2. Tee illalla seuraavan päivän aamupala valmiiksi.
3. Syö aamupalaksi nopeasti nautittava ruoka, kuten smoothie tai täysjyvämuroja.
4. Nauti aamulla runsaskuituisia viljavalmisteita, kuten ruisleipää, täyskauraleipää tai täysjyväpuuroa.
5. Ota aamupala mukaan ja syö se esimerkiksi matkallasi töihin, jos aamusi on kiireinen tai se ei maistu heti herättyäsi.
6. Syö aamulla annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja tai juo pieni lasillinen täysmehua.
7. Varaa aamiaiselle aikaa. Laita herätyskello soimaan 15–30 minuuttia normaalia aikaisemmin, jotta ehdit syödä.
8. Jos kylmä aamiainen ei maistu, kokeile lämmintä, tai toisinpäin.
9. Syö vaihtelevasti erilaisia aamupaloja, jotta mielenkiinto sen syömiseen säilyy.
10. Hae vaihtelua erilaisista kasvipohjaisista tuotteista, kuten soija- ja kaurajogurtista tai tee vaikka kananmunan sijaan munakas tofusta eli "tofukas".

Vinkit lounaaseen, päivälliseen, illalliseen

1. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, kuten vihanneksilla, juureksilla, sienillä, marjoilla ja hedelmillä. Hyödynnä tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia. joko tuoreilla tai kypsennetyillä.
2. Käytä salaatinkastikkeena öljypohjaista salaatinkastiketta (esimerkiksi rypsi- ja oliiviöljy) tai käytä kasviöljyä muuten ruuassasi.
3. Täytä neljännes lautasesta runsaskuituisilla viljalisukkeilla, kuten täysjyväpastalla tai ohralla, tai perunalla.
4. Täytä neljännes lautasesta hyvällä proteiinin lähteellä kuten kalalla, palkokasveilla kuten pavuilla ja linseillä, tofulla, broilerin lihalla, kananmunalla tai liharuoalla.
5. Täydennä ateriaasi tarpeen mukaan viipaleella täysjyväleipää, jossa on kuitua vähintään 6 %. Käytä levitteenä margariinia, jossa on rasvaa vähintään 60 % tai muuta kasviöljypohjaista levitettä.
6. Suosi ruokajuomana vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää tai vähärasvaista kasvipohjaista juomaa.
7. Kun syöt laatikko- tai pataruokaa, täytä ruoalla puolet lautasesta ja varaa puolet kasviksille.
8. Syö pääateriaksi puuroa. Täydennä puuroateria esimerkiksi marjoilla, kasviöljyllä ja pähkinöillä ja keitä puuro esimerkiksi maitoon tai kasvijuomaan.

9. Lisää keittoaterialle kasviksia. Lisää kasviksia suoraan keittoon, syö annos salaattia tai naukkaa vaikka hedelmä jälkiruoaksi.
10. Kokoa pääateria, kuten lounas tai päivällinen, lautasmallin mukaisesti.
11. Nauti toisten seurasta. Yhteinen ruokailuhetki piristää ja tukee rauhallista syömistä.
12. Valmista ateria yhdessä perheen tai ystävien kanssa.

Vinkkejä ilta- ja välipaloille

1. Syö päivittäin vähintään yksi välipala. Laita tarvittaessa puhelimeesi muistutus.
2. Syö iltapala noin 1–2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
3. Syö väli- ja iltapalalla kourallinen kasviksia ja marjoja tai hedelmä.
4. Syö välipalalla täysjyväleipää, -puuroa, -mysliä tai –granolaa.
5. Syö välipalalla jotain proteiinin lähdeä kuten rasvattomia maitovalmisteita, vähärasvaisia kasvipohjaisia jogurttia ja rahkoja, pähkinöitä, siemeniä, tofua tai kananmunaa.
6. Varaa kotiin ja työpaikalle viikoittain välipalavaihtoehtoja, kuten hedelmiä, vähärasvaista kasvipohjaista jogurttia tai maitorahkaa, rasvatonta viiliä, pähkinöitä tai täysjyväisiä eväspatukoita.
7. Syö välipala, kuten hedelmä tai pähkinöitä, samalla kun pidät kahvitauon.
8. Ota välipala mukaan ja syö se kotimatkallesi töistä.
9. Syö välipala ennen kauppaan menoa. Vähemmän nälkäisenä teet harvemmin heräteostoksia.
10. Ennen kovatehoista tai pitkää liikuntasuoritusta tai sen jälkeen, syö välipala. Se auttaa sinua jaksamaan ja kehoa palautumaan.
11. Osta ja valmista välipaloja etukäteen esimerkiksi jääkaappiin: pilko kasviksia, valmista voileivät tai varaa kourallinen pähkinöitä.

Vinkit vuorotyön ateriarytmiin

1. Syö säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä, riippumatta työvuorosi kellonajoista.
2. Syö vähintään 3–4 tunnin välein.
3. Valmista kerran viikossa yhtä aikaa useampi ruoka kerralla ja hyödynnä tarvittaessa pakastinta. Näin sinulla on aterioita valmiiksi saatavilla epäsäännöllisistä työajoista huolimatta.
4. Syö päivittäin 1–2 välipalaa.
5. Suunnittele ateriat etukäteen: laadi esimerkiksi viikkokohtainen ruokalista ja tee ostoslista tarvittavista ruoka-aineista.
6. Valmista monipuoliset eväät töihin hyvissä ajoin.
7. Syö riittävästi ennen yövuoroa ja tasaisesti yövuoron aikana.

8. Syö yövuorossa kevyt pääateria, kuten keitto-, puuro-, tai salaattiateria.