



# Painonhallinnan perusteet





# Sisältö

- Tavoitteellisuus painonhallinnassa
- Pienet askeleet
- Avaimet monipuoliseen ruokavalioon ja painonhallintaan
- Ateriarytmi
- Arkiset valinnat ratkaisevat
- Huomio ruoan laatuun
- Maito painonhallinnassa
- Valio ProFeel® tueksi painonhallintaan



# Kun olet päättänyt pudottaa painoasi

- Päätä tavoite: mieti miksi haluat pudottaa painoa ja aseta itsellesi realistinen tavoite sekä sopivat välitavoitteet.
- Mieti mitä hyvää ruokatottumuksissasi jo on ja mitkä asiat eivät vie sinua kohti tavoitettasi.
- Valitse aluksi yksi tai kaksi asiaa, joita olet valmis ruokavaliossasi muuttamaan. Esimerkiksi:
  - Syön aamiaista useampina päivinä viikossa.
  - Syön joka aterialla edes vähän kasviksia tai hedelmän.
- Kun yksi muutos on tullut tavaksi, valitse seuraava muutos.
- Muista, että sinun tulee noudattaa uusia tottumuksiasi koko loppu elämäsi ajan pitääksesi painon tavoittelukemissa.
- Liiku ja muista nauttia hyvästä ruoasta, niin painonhallinta on helpompaa!



# Pienin askelin kohti painonhallintaa

- Painonhallinta on arkisten valintojen tekemistä. Vaihda esimerkiksi pienempiin lautasiin, niin annoskoko pienenee huomaamatta.
- Pienet, mutta pysyvät muutokset elämäntavoissa vievät kohti tavoitteita.
- Vaihda kevyempään
- Tarkista annoskoko
- Etsi se mistä voit luopua, puolita se minkä haluat ruokavaliossasi säilyttää.
- Mieti milloin olet oikeasti nälkäinen ja milloin syöminen on vain tapa.
- Salli itsellesi myös nautintoja.





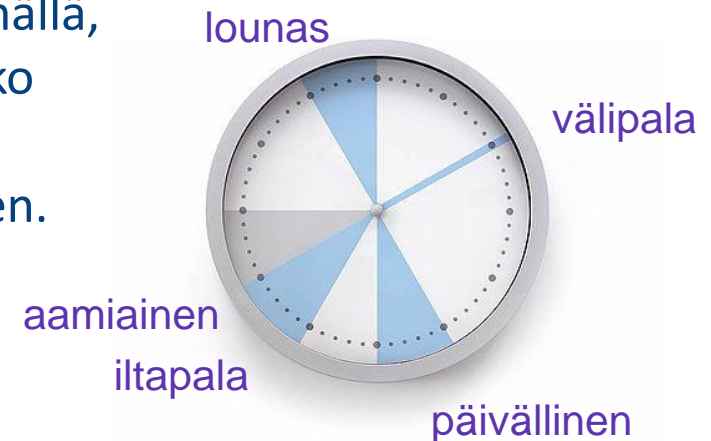
# Avaimet monipuoliseen ruokavalioon ja painonhallintaan

- Vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä sekä muutama viipale vähärasvaista ( $\leq 20\%$ ) juustoa.
- Täysjyväviljavalmisteita joka aterialle (täysjyväleipää, puuroja, tummaa riisiä ja pastaa).
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä joka aterialle ja välipalalle (yhteensä viisi annosta eli n. 400 g).
- Kalaa kahdesti viikossa eri lajeja vaihdellen.
- Leivälle kasvirasvaa sisältävää levitettä.
- Suolaa vain niukasti.



# Ateriarytmillä ryhtiä päivään

- Säännöllinen ruokailu on terveellisen ruokavalion perusta
- Käytännössä tämä tarkoittaa 3-5 tunnin välein ateriointia. Verensokeri pysyy tasaisena eikä hallitsematon nälkä yllätä.
- Hyvä aamupala pelastaa päivän, kiireisinä aamuina sen voi ottaa vaikka mukaan töihin.
- Lounas kannattaa myös ankkuroida kalenteriin.
- Monet meistä tarvitsevat välipalan iltapäivällä. Omaa välipalan tarvetta voi arvioida miettimällä, onko kotiin mennessä jo kamala nälkä ja onko ruokamäärää vaikea hallita
- Kiinnitä huomiota välipalojen terveellisyyteen.





# Arkiset valinnat ratkaisevat

- Ruokavalio on osiensa summa.
- Päivittäiset valinnat ratkaisevat – tee joka päivä viisaita valintoja.
- Suunnittele syömistäsi – varaudu hankaliin tilanteisiin.
- Älä hanki turhaan houkutuksia kaappiin.
- Suosi kohtuullisen kokoisia aterioita.
- Nauti ruoasta niin arkena kuin juhlassa.
- Säännöllinen liikunta antaa hyvää oloa ja elämäniloa.  
– Ota liikunta elämäntavaksi





# Lautasmalli – malli hyvästä ateriasta

Sekä lapsen että aikuisen hyvän pääaterian voi koota lautasmallin avulla.

- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla (salaattia, lämpimiä kasviksia, raastetta yms.)
- 1/4 lautasesta varataan kala-, liha- , kana-, palkokasvi- tai munaruoalle.
- Viimeinen neljännes täytetään täytetään perunalla, runsaskuituisella pastalla tai riisillä.
- Lisukkeeksi pala leipää rasvasipaisulla. Ruokajuomaksi rasvaton tai vähärasvainen maito, piimä tai vesi.
- Jälkiruoaksi on hyvä valita esimerkiksi kevyttä marja- tai hedelmäjätkiruokaa.





# Huomio ruuan laatuun

- **Proteiinit – elimistön rakennusaineita**
  - Pitää kylläisenä pidempään.
  - Tarvitaan lihasten kasvuun ja ylläpitoon
  - Maitotuotteet sisältävät hyvälaatuisia proteiinia.
- **Hiilihydraatit - tärkeä energianlähde**
  - Valitse hyvänlaatuisia hiilihydraatteja. Suosi runsaskuituisia ja täysjyvävilja tuotteita.
  - Sisältävät runsaasti ravintoaineita
- **Rasva**
  - Tärkeä välttämättömien rasvahappojen ja vitamiinien lähde
  - Pehmeän rasvan riittävästä saannista tulee huolehtia
- **Alkoholi**
  - Muistettava, että sisältää (ylimääräistä) energiaa.
  - Ei sisällä mitään ravintoaineita.





# Valitse hyvä ravintoainetiheys

- **Ravintoainetiheys**

Kuinka paljon ruoka sisältää ravintoaineita suhteessa energiamäärään.

- **Vitamiinit ja kivennäisaineet**

Saanti yleensä hyvä, kun syödään monipuolisesti eli joka päivä jotain jokaisesta ruokaryhmästä.

Erytishuomio kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin.

- **Vihannekset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti ravintoaineita, mutta vain vähän energiaa - suuri ravintoainetiheys.**





## Kuitu hellii elimistöä

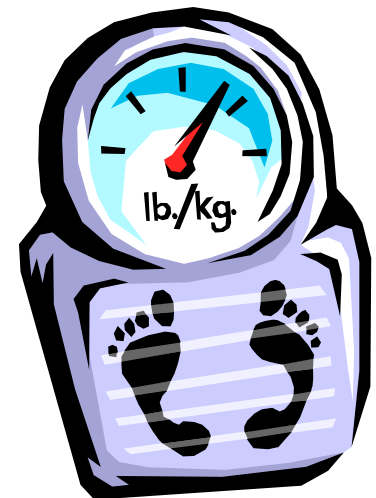
- Kuidun saantisuositus 25-35 g/päivä aikuisille.
- Muista: runsaskuituiset viljavalmisteet, hedelmät, kasvikset, siemenet ja pavut. Täydennä kuidunsaantiasi tarvittaessa kuitulisätyillä elintarvikkeilla.
- Riittävällä ravintokuidun saannilla tiedetään olevan monia terveydelle edullisia ja tärkeitä vaikutuksia, kuten
  - Suolen normaalin toiminnan ylläpitäminen.
  - Veren glukoosipitoisuuden tasaaminen → tasoittaa verensokerivaihtelua.
  - Hyödyllisten suolistobakteerien kasvu.
  - Apu painonhallinnassa ja laihduttamisessa.
  - Suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta ja vähentää tyypin 2 diabetesriskiä.



# Maito ja painonhallinta

Runsaasti maitotuotteita käyttävillä on havaittu tutkimuksissa

- ↓ Vatsanympäryys
- ↓ Painoindeksi
- ↓ Liikapainon riski
- ↓ Rasvakudosta
- ↓ Metabolisen oireyhtymän riski





# Valio ProFeel® - tueksi painonhallintaan

- Sisältää vähän energiaa
- Runsaasti maidon hyvälaatuista proteiinia ja muita ravintoaineita
- Runsaasti kuitua ja kalsiumia
- Vähälaktoosinen HYLA® tuote

**Sisältää hyvälaatuista proteiinia.**

**Kalsium on tärkeä myös painostaan huolehtivan ruokavaliossa.**

**Vähäkaloristen maitovalmisteiden käyttö turvaa riittävän kalsiumin saannin ja luuston hyvän kunnon.**





## Valio ProFeel® tuotteet

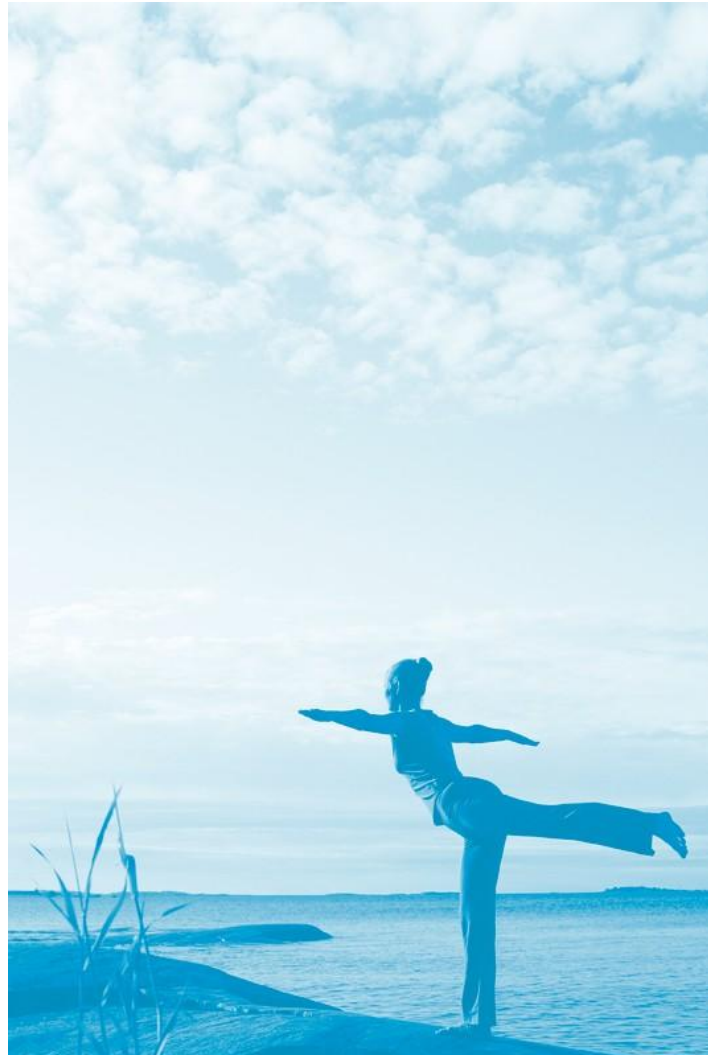
- Jogurtit 150 g  
ananas, persikka-passion,  
mansikka-greippi
- Cottifrutti välipalat 150g  
punainen greippi ja päärynä-vanilja

### Vähälaktoosisia HYLÄ® tuotteita





# Anna elämän maistua



**Kiitos!**