



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

MAAJUSSIN EVÄÄT

29.3.2021

Satu Nokkonen, ruoka-asiantuntija

Ohjelma

- ✓ liikuntaa Kristiina Lindenin ohjauksella
- ✓ pakkausmerkinnät
- ✓ nopean lounaan valmistaminen
- ✓ ravintoaineiden merkitys
- ✓ eväiden säilytys



Paremmat valinnat

LEIPÄ

Suolaa enintään 0,90 g/100 g
Kuitua vähintään 6,0 g/100 g

LEVITTEET

Vähintään 60% rasvaa, tästä kovaa rasvaa enintään 30 %
Suolaa enintään 1,0 g/100 g

JUUSTOT

Rasvaa enintään 17,0 g/100 g
Suolaa enintään 1,20 g/100 g



JOGURTIT

Rasvaa enintään 1,0 g/100 g tai jos rasvaa 1,1 – 5,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 1 g/100 g

Sokereita enintään 10,0 g/100 g

KOKOLIHAIKKELEET

Rasvaa enintään 4,0 g/100 g
Suolaa enintään 2,0 g/100 g



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Paremmat valinnat

MYSLIT JA MUROT

Rasvaa enintään 5,0 g/100 g tai jos rasvaa 5,1-15,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta

Suolaa enintään 1,0 g/100 g

Sokereita enintään 15,0 g/100 g

Kuitua vähintään 6,0 g/100 g

VALMISRUUAT

Rasvaa enintään 2,0 g/100 g, tai jos rasvaa 2,1 - 8,0 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 33 % rasvasta

Suolaa enintään 0,75 g/ 100 g

<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>

KALAPIHVIT TAI -PÖYRYKÄT

Rasvaa enintään 18,0 g/100 g

Kovaa rasvaa enintään 25 % rasvasta

Suolaa enintään 1,00 g/100 g

Kalaa vähintään 55 % tuotteesta



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Jauhelihapannari

400 g jauhelihaa
70 g tomaattipyrettä
1 sipuli

Pannukakkutaikina

6 dl maitoa
4 dl vehnä jauhoja (tai 3 dl vehnä jauhoja ja 1 dl
vehnäleseettä tai grahamjauhoja)
1 tl suolaa
3-4 kananmunaa

Päälle

muutama tomaatti viipaleina
150 g juustoraastetta
kuivattuja tai tuoreita yrttejä

Sekoita pannukakkutaikinaan maito, vehnä jauhot, suola ja kananmunat.

Ruskista jauheliha vähässä öljyssä. Lisää joukkoon hienoksi hakattu sipuli. Mausta tomaattipyreellä tai -murskalla.

Kaada pannukakkutaikina leivinpaperilla vuorattuun uunipannuun ja lisää kypsä, maustettu jauheliha tasaisesti päälle.

Aseta pinnalle tomaatinviipaleita ja ripottele yrttejä sekä juustoraastetta.

Paista 200-asteessa noin 1/2 tuntia.

Anna jäähtyä hetki ja leikkaa neliöiksi.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Proteiini

Suosittelun saanti (10-12 %) päivittäisestä energiasta

Parhaita proteiinin lähteitä ovat

- ✓ pähkinät
- ✓ siemenet
- ✓ pavut
- ✓ herneet
- ✓ viljatuotteet
- ✓ soijassa
- ✓ vähärasvaiset maitotuotteet
- ✓ kananmuna
- ✓ broileri
- ✓ vähärasvainen liha

Hieman suosituksia suuremmasta proteiinimäärästä ei ole haittaa, mutta huomattavan suuresta proteiininsaannista ei ole hyötyä. Ruokavalio kannattaakin koostaa tasapainoisesti kuitupitoisista hiilihydraateista, pehmeistä rasvoista ja proteiineista.

Proteiinien merkitys

- ✓ muodostavat uusia kudoksia kasvuaikana ja kudosten uusiutuessa
- ✓ toimivat elimistön immuunipuolustuksessa muun muassa vasta-aineina
- ✓ kuljettavat ravintoaineita ja kaasuja veressä
- ✓ ovat hormonien ja entsyymien rakennusaineita



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Hiilihydraatti

Suositteltu saanti (45–60 %) päivittäisestä energiasta

Parhaat lähteet

- ✓ täysjyväviljavalmisteet
- ✓ kasvikset
- ✓ marjat
- ✓ hedelmät
- ✓ palkokasvit

Vältettävät

- ✓ runsaasti sokeria sisältävät tuotteet
- ✓ valkoinen vilja

Kuitupitoinen ruokavalio

- ✓ vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan
- ✓ auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee lihavuuden aiheuttamia sairauksia
- ✓ edistää suoliston toimintaa ja auttaa ehkäisemään paksusuolen syöpää

Hiilihydraattien merkitys

- ✓ elimistö saa hiilihydraateista nopeasti energiaa
- ✓ hiilihydraatit säästävät proteiineja energiantuoton sijaan elimistön muihin tärkeisiin tehtäviin
- ✓ hiilihydraatteja tarvitaan rasvojen hajottamisessa
- ✓ ylimääräinen hiilihydraatti varastoituu glykokeeniksi tai rasvaksi, jota voidaan myöhemmin käyttää energiaksi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Rasva

Suositteltu saanti (25-40 %) päivittäisestä energiasta

Pehmeän rasvan lähteitä ovat

- ✓ kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt
- ✓ margariinit ja kasvirasvavevitteet
- ✓ kala
- ✓ pähkinät, mantelit ja siemenet

Pehmeän rasvan riittävä saanti turvataan

- ✓ käyttämällä päivittäin kasviöljyä, esim. kastikkeena salaattissa
- ✓ suosimalla leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävää sydänmerkittyä tuotetta
- ✓ suosimalla ruoanvalmistuksessa juoksevaa kasviöljyä ja juoksevaa margariinia
- ✓ nauttimalla 2–3 viikoittaisella aterialla kalaa ja mereneläviä
- ✓ käyttämällä maustamattomia pähkinöitä, siemeniä ja manteleita n. 2 rkl (30 g) päivässä.

Rasvoja tarvitaan moniin elimistön toimintoihin

- ✓ ihon hyvinvointiin
- ✓ näkökykyyn
- ✓ hermoston toimintaan
- ✓ sikiön kasvuun ja kehitykseen
- ✓ aivojen toimintaan
- ✓ hermoston toimintaan
- ✓ vastustuskykyyn
- ✓ verenpaineen säätelyyn
- ✓ verenhyytymiseen
- ✓ munuaisten toimintaan

Pehmeiden rasvojen osuus vähintään 2/3 osaa saannista



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Vitamiinit ja kivennäisaineet

- ✓ välttämättömiä ravintoaineita
 - ✓ liittyvät elimistön toimintojen ylläpitoon ja säätelyyn
 - ✓ vitamiinien keskeinen tehtävä on osallistua aineenvaihdunnan säätelyyn
 - ✓ monet vitamiineista ovat välttämättömiä tapahtumissa, joissa tuotetaan energiaa
 - ✓ vitamiinit osallistuvat solujen muodostumiseen ja niiden rakenteen ylläpitämiseen
 - ✓ jokaisella vitamiinilla on elimistössä oma tehtävänsä
- ✓ kivennäisaineita ihmiskeho tarvitsee aineenvaihdunnan reaktioihin
 - ✓ kivennäisaineita tarvitaan myös elimistön rakenteissa kuten luustossa
 - ✓ vitamiinien ja kivennäisaineiden parhaat lähteet toistuvat samoina: täysjyvävilja, kasvikset, pähkinät ja monet eläinperäiset tuotteet

<https://www.voimaaruusta.fi/ravinto/vitamiinit/>



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Juomat

JUOMIEN ENERGIAPITOISUUS

Kiinnitä huomio annoskokoon ja käyttöihetyteen



	Energia/annos kcal*)
Punaviini, kuiva valkoviini ½ pulloa	265
Siideri, makea, lonkero alkoholia 4,7 til-% 5 dl	225
Mehujuoma, sokeroitu 5 dl	220
Irish coffee -kahvijuoma 2 dl	215
Olut III tölkki/pullo 5 dl	185
Virvoitusjuoma, sokeroitu 5 dl	165
Energiajuoma, sokeroitu 3,3 dl	145
Kaakao, sokeroitu, kevytmaito 2 dl	140
Cafe latte, täysmaito + 2 tl sokeria 2,2 dl	140
Olut III tölkki/pullo 3,3 dl	135
Appelsiinitäysmehu 3 dl	125
Täysmaito 2 dl	120
Kermalikööri 4 cl	110
Punaviini, kuiva valkoviini 16 cl	100
Cafe latte, makeuttamaton, täysmaito 2,2 dl	100
Cappuccino, täysmaito + 1 tl sokeria 1,7 dl	95
Virvoitusjuoma, sokeroitu 2,5 dl	90
Kevytmaito 2 dl	90
Väkevä alkoholijuoma 4 cl	85
Mehujuoma, sokeroitu 2 dl	85
Ykkösmaito 2 dl	80
Punaviini 12 cl	70
Ykköspiimä 2 dl	70
Siideri, kevyt 2,5 dl	60
Rasvaton maito 2 dl	60
Olut, alkoholiton tölkki/pullo 3,3 dl	55
Cafe latte, makeuttamaton, rasvaton maito 2,2 dl	45
Appelsiinitäysmehu 1 dl	40
Cappuccino, makeuttamaton, rasvaton maito 1,7 dl	40
Kahvi + 2 tl sokeria + 10 ml kahvikermaa 1,25 dl	30
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja) 2,5 dl	15
Tee/kahvi + 1 tl sokeria 1,5 dl	0
Vesi, kivennäisvesi 2 dl	0
Makuvesi (vain aromeja, ei happoja), 2,5 dl	0
Virvoitusjuoma, light 2,5 dl	0
Energiajuoma, light 2,5 dl	0
Mehujuoma, light 2,5 dl	0
Kahvi, 1,25 dl	0
Tee 2 dl	0

*) Lähde: www.finel.fi



Juomien happamuus

pH
7

Voit nauttia päivittäin



Vesi
- talousvesi
- maustamattomat pullovedet



Maito
Piimä
Kaura-,
soija- ja
muut kasviuomat
Maitopohjaiset juomat



Kahvi *



Tee *
- vihreä
- musta
- valkoinen

pH
4

Nauti vain aterian yhteydessä ja vain lasillinen päivässä, äläkä toistuvasti siemallen



Maustetut pullovedet *



Mehut
- täysmehu
- tuoremehu
- pillimehu
- kotimehu
- nektarit
- smoothiet



Sokeroidut virvoitusjuomat



Keinomakeutetut virvoitusjuomat



Energiajuomat
Urheilujuomat

pH
2

* Maustettujen ja aromatisoitujen juomien (myös alkoholijuomien) happamuus vaihtelee. Lisäksi juomien makeuttaminen sokerilla tai hunajalla altistaa hampaat bakteerien aiheuttamalle happonyökkäykselle.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Vesi

Veden merkitys elimistössä

- ✓ vesi on tärkein elimistön lämpötilan säätelijä
- ✓ vesi säätelee elimistön eri aineiden välistä tasapainoa sekä elimistön happamuusastetta
- ✓ veden mukana ravintoaineet imeytyvät suolistosta soluihin ja kudoksiin
- ✓ veden välityksellä munuaiset poistavat kuona-aineet virtsan mukana elimistöstä
- ✓ vesi osallistuu moniin elintärkeisiin kemiallisiin reaktioihin elimistössä

Nesteet päivittäisessä ruokavaliossa

- ✓ 2–3 litraa nestettä päivässä, josta noin puolet juotuna
- ✓ suosi vettä
- ✓ vältä happamia ja makeita juomia



Eväät ja niiden säilytys



coolstuff.fi



matkavaruste.fi



karkkainen.com



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Livetapaaminen

Yhteinen ruuanvalmistusilta
Vanajan Parvella 8.6.2021 klo 18





Etelä-Suomen Maa- ja
kotitalousnaiset



@mknetelasuomi



@maajakotitalous

<https://etela-suomi.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/maajussin-evaate-16211>