



# Supervoimaa koululounaasta

## Uudistuvat ravitsemusuositukset

Ravitsemusnavigaattori ruokavalion laadun mittaamiseen

23.9.2024

Henna Lehikoinen

TKI-asiantuntija, projektipäällikkö  
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Savonia-AMK



Euroopan unionin  
osarahoittama



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

SAVONIA  
AMMATTIHOIKKAKOULU

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027



Pohjois-Savon liitto



Työ- ja elinkeinoministeriö  
Arbets- och näringsministeriet

# Lapsia ja kouluruokailua koskevat suositukset uudistuvat myöhemmin



# Uudet ravitsemussuositukset pähkinäkuoressa

## Käyttösuositus kasvaa:

**Kasvikset, marjat ja hedelmät:** 500-800 g/vrk (tuoremehu enintään 1 dl/vrk)

**Palkokasvit:** n. 100 g/vrk

**Kala:** 350-400 g/vko, josta rasvaista kalaa 200 g

## Käyttösuositus tarkentuu:

**Täysjyvävilja:** väh. 90 g/vrk (kuivapaino)= on esim. 3 viip. ruisleipää, lautasellinen kaurapuuro ja 1 dl keitettyä ohralisäkettä.

**Rasva ja kasviöljy:** alfa-linoleenihappoa sis. öljyä vähintään 25 g/vrk (2 rkl) + väh. 60 % öljypohjainen margariini, pehmeää rasvaa 2/3 rasvasta

**Kahvi:** 1-4 kpp

**Kananmuna:** 1 kpl/vrk

## Käyttösuositus laskee:

- **Punainen liha:** 350 g/vko
- **Prosesoitu liha:** mahd. vähän
- **Maitotuotteet:** 3,5-5 dl/vrk (rasvaton, 1 %)
- **Alkoholi:** niin vähän kuin mahdollista, ei turvallisen saannin rajaa

## Käyttösuositus säilyy kutakuinkin ennallaan:

- **Peruna:** päivittäin
- **Pähkinät, mantelit:** 20-30 g/vrk
- **Broileri:** ei terveysperusteista käyttösuositusta
- **Suola:** enintään 5 g/vrk
- **Sokeri:** mahdollisimman vähän, enintään 10 E%



<https://www.ravitsemusnavigaattori.fi>

## Ravitsemusnavigaattori

- Ravitsemusnavigaattorin avulla voi selvittää helposti ruokavalion kokonaislaadun suhteessa ravitsemussuosituksiin
- Mittarina tieteellisesti arvioitu Ruokavalioindeksi
- Vastaus pseudonyymisti ja maksuttomasti
- Palaute ruokavaliosta ja sen osa-alueista sekä kehitysehdotuksia ruokavalion laadun parantamiseen
- Sopii ruokavalion arvioimiseen ja seurantaan, syömistottumusten puheeksiottovälineeksi ja ruokavalion kirjaamisen tueksi

 RAVITSEMUS  
NAVIGAATTORI

## RAVITSEMUSNAVIGAATTORI

Ravitsemusnavigaattori on Itä-Suomen yliopiston ja Savonia ammattikorkeakoulun ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä verkkotyökalu ruokavalion laadun arvioimisen tueksi. Ruokavalion laatu arvioidaan Ruokavalioindeksillä (Healthy Diet Index). Yksilöllinen palaute on laillistettujen ravitsemusterapeuttien luoma suomalaisten ja Pohjoismaisten ravitsemussuosittelujen pohjalta.

Siirry täyttämään ruokavalioindeksi kysely.

Aloita tästä >

Tai

Hae palautteesi koodilla >



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027



Työ- ja elinkeinoministeriö  
Arbets- och näringsministeriet

# Ravitsemusnavigaattorin kyselyosio

**5. Kuinka monta desilitraa keitettyä täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa, -kauraa, -nuudelia, -couscousia tai bulguria tai kvinoaä syöt tavallisesti viikossa?**

Viljalisukkeet, joissa on kuitua vähintään 6 g / 100 g kuivapainosta.

0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	
17	18	19	20 tai yli		



**10. Kuinka paljon syöt tavallisesti vihanneksia ja juureksia?**

Annos on esimerkiksi 1 desilitra raastetta, salaattia tai keitettyjä juureksia tai vihanneksia tai 1 keskikokoinen porkkana tai tomaatti.

3 annosta päivässä tai enemmän

2 annosta päivässä

1 annoksen päivässä

4-6 annosta viikossa

1-3 annosta viikossa

Vähemmän kuin 1 annoksen viikossa tai en  
täysin



Euroopan unionin  
osarahoittama

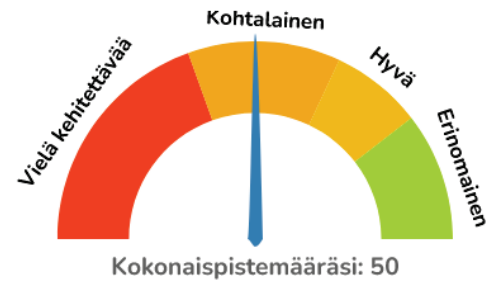
Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027



Työ- ja elinkeinoministeriö  
Arbets- och näringsministeriet

# Automatisoitu palaute

Pisteesi: 50 / 100



Palaute ruokavaliostasi

Vastauksesi

Mitä palaute kertoo?

Lisätuki ruokavaliomuutoksiin

Tietoa palautteesta

Ruokavalioidexin kokonaispisteesi osoittavat, että ruokavaliostasi on kohentamisen varaa. Syömistottumusten kehittäminen saattaisi kohentaa myös hyvinvointiasi. Pohdi halutessasi tarkempien tulosten avulla, mitä ruokavaliostasi osa-alueita voisit pienin muutoksin kehittää.

	Viljavalmisteet 17 / 20	▼
	Hedelmät ja kasvikset 13 / 20	▼
	Naposteltavat ja energiapitoiset juomat 7 / 15	▼
	Ateriarytmi 6 / 10	▼
	Kala, liha ja kasvisruoka 3 / 10	▼
	Rasvan laatu 3 / 15	▼
	Maitovalmisteet 1 / 10	▼



Euroopan unionin osarahoittama

ö- ja elinkeinoministeriö  
bets- och näringsministeriet

# Automatisoitu palaute



Viljavalmisteet 17 / 20



## Mitä arvioi?

Osio arvioi erilaisten viljavalmisteiden kulutustasi niiden keskimääräisen kuitupitoisuuden pohjalta. Mitä enemmän syöt täysjyväviljavalmisteita, joissa on kuitua vähintään 6 %, sitä enemmän saat pisteitä. Toisaalta pisteet pienenevät, mitä runsaammin syöt vähäkuituisia viljavalmisteita (kuitua vähemmän kuin 6 %). Myös säännöllinen perunan syöminen on hyväksi, sillä se on ilmastoystävällinen valinta.



Erinomainen

## Kategorian yleinen palaute

- Erinomaista! Suosit runsaskuituisia täysjyväviljavalmisteita ja syöt niitä päivittäin usean annoksen verran.
- Tämä tukee sekä sinun että ympäristön hyvinvointia monella tapaa. Jatka samaan malliin!



Euroopan unionin  
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027



Työ- ja elinkeinoministeriö  
Arbets- och näringsministeriet



Euroopan unionin  
osarahoittama



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

**SAVONIA**  
AMMATTIHOIKKAKOULU

Uudistuva ja osaava Suomi 2021-2027



Pohjois-Savon liitto



Työ- ja elinkeinoministeriö  
Arbets- och näringsministeriet