



Hyvää oloa ruoasta & Verkkopuntarin esittely

Liikkuva Saaristo 5.11.2025

Johanna Grénman, ft YAMK, terveyden edistämisen koordinaattori
Sydänliitto Satakunta



SATAKUNNAN
SYDÄNPIIRI RY

Sydänliitto Satakunta on vuonna 1957 perustettu alueellinen sydänjärjestö, johon kuuluu 11 paikallista sydänyhdistystä.

Kattojärjestönä toimii Suomen Sydänliitto.

Sydänliitto Satakunnan toiminnan painopistealueet ovat sydänterveysten edistäminen ja sydänsairastuneiden tukeminen.



Yhdistykset

-  Härkätien Sydänyhdistys Ry 

-  Laitilan-Pyhärannan Sydänyhdistys Ry 

-  Loimaan Seudun Sydänyhdistys Ry 

-  Länsi-Turunmaan Sydänyhdistys Ry / Västra-Åbolands
Hjärtförening rf 

-  Mynämäen Seudun Sydänyhdistys Ry 

-  Naantalin Sydänyhdistys Ry 

-  Paimion-Sauvon Sydänyhdistys Ry 

-  Perniön-Särkisalons Sydänyhdistys Ry 

-  Raision Seudun Sydänyhdistys Ry 

-  Salon Sydänyhdistys Ry 

-  Someron Sydänyhdistys Ry 

-  Turun Seudun Sydänyhdistys ry 

-  Vakka-Suomen Sydänyhdistys Ry 



Hyvä olo ruoasta

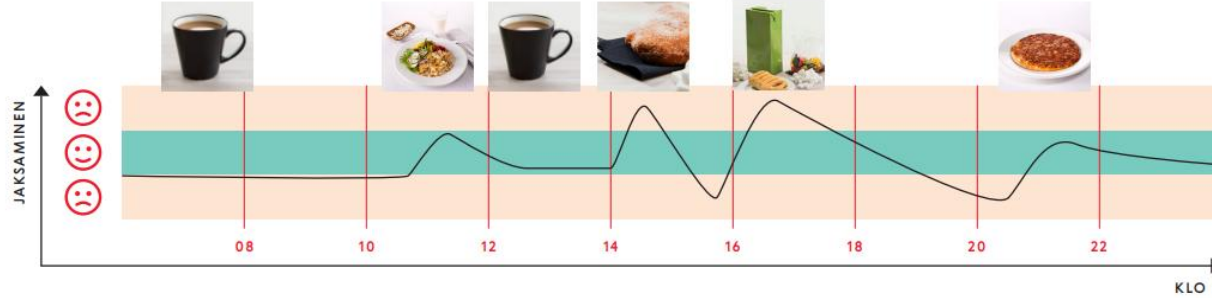
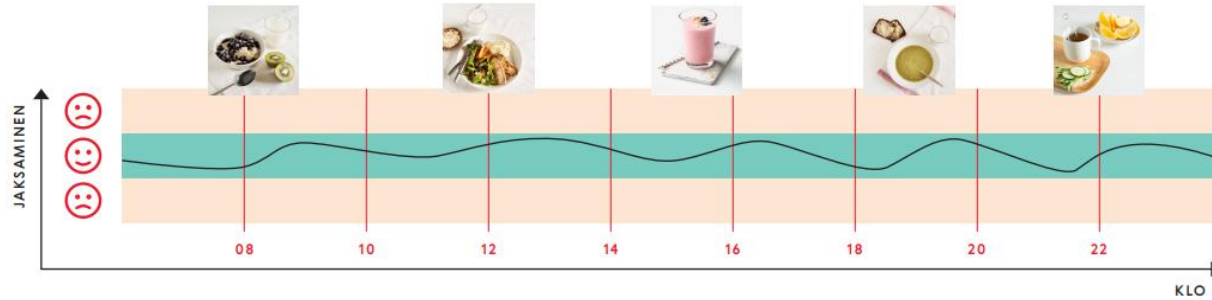


sydan.fi

 SYDÄNLIITTO



Syöminen ja jaksaminen



sydan.fi

 SYDÄNLIITTO

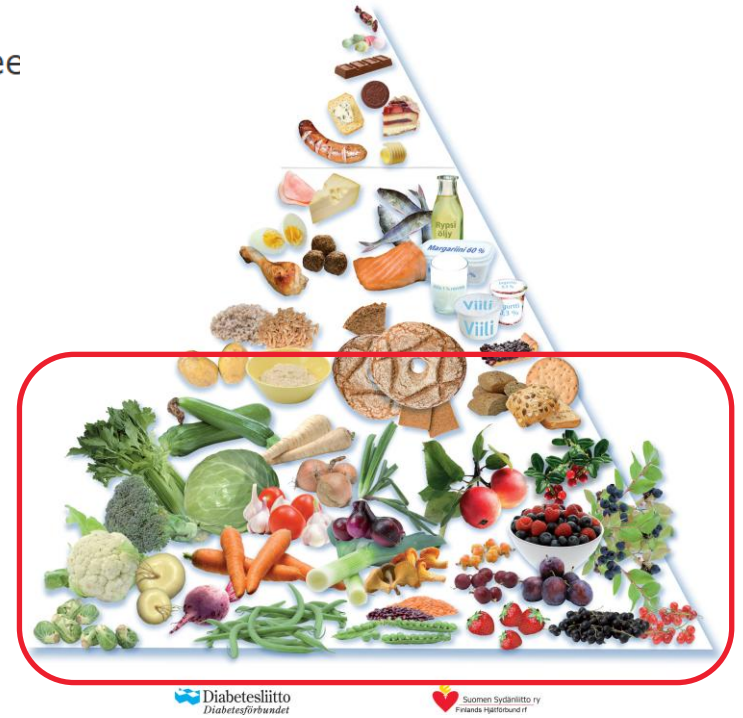


Monipuoliset syömiset ja ateriat



Minkä verran lautasellasi on kasviksia salaattina, raastea
kypsennettynä tai osana ruokaa? (max 1)

- Ainakin puolet
- Noin kourallinen
- Hieman tai ei lainkaan



Minkä verran lautasellasi on proteiinipitoista ruokaa?

Proteiinia saadaan palkokasveista, kalasta, kananmunasta, maidosta ja lihasta sekä niistä valmistetuista tuotteista.

- Ainakin kolmannes lautasesta
- Oman kämmenen kokoinen annos eli noin neljännes lautasesta
- Vähemmän kuin kämmenen kokoinen annos



Minkä verran lautasellasi on hiilihydraattipitoista ruokaa?

Hiilihydraatteja on runsaasti perunassa, bataatissa, pastassa ja muissa viljavalmisteissa.

- Puolet lautasesta tai enemmän
- Noin neljännes lautasesta
- Alle neljännes lautasesta



Lautasmalli



Oheinen kuva (@VRN) havainnollistaa lautasmallin mukaisen aterian kokoamista

Lautasmalli on hyvä perusta täysipainoiselle aterialle.

Siinä on varattu:

- puolet kasviksille
- neljännes proteiinin lähteille
- neljännes hiilihydraattipitoiselle ruoalle

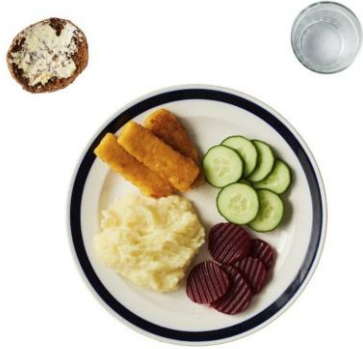
Ateriaa täydentävät:

- rasvaton ruokajuoma, kuten maito, piimä tai vesi tai täydennetty kasvijuoma
- viipale täysjyväleipää ja kasvirasvavitettä
- salaattiin kasviöljyä tai kasviöljypohjaista kastiketta
- jälkiruoaksi marjoja tai hedelmä



Entä jos en ehdi valmistaa ruokaa?

Aina ei ehdi valmistaa tai koota ruokaa lautasmallin mukaan. Lautasmallin mukaisia osia voi lautaselle koota monella tavalla. Katso esimerkkinä muutamia nopeita, helppoja ja samalla ravitsevia ateriaratkaisuja arkeen.



Kokoa välipala = 1+1+1

KASVIKSIA



VILJAA



PROTEIINIA



VÄLIPALA



Take away = 1+1+1

KASVIKSIDA



+

VILJAA



+

PROTEIINIA



=

VÄLIPALA



+



+



=



Sydänmerkki auttaa kaupassa



Valokuva: Sydänliitto/Johannes Romppanen



Keskeistä uudessa ravitsemussuosituksesta (2024)

- Suositusten keskeinen viesti on ruokavalion monipuolisuus, vaihtelevuus, kohtuullisuus ja nautittavuus – ruokailoa unohtamatta.
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 500–800 grammaa päivässä
- Kuitua runsaasti, täysjyväviljaa 90 grammaa päivässä
- Palkokasveja 50–100 grammaa päivässä
- Pähkinöitä 20–30 grammaa (2–3 rkl) päivässä maustamattomina
- Pehmeitä rasvoja 25 grammaa öljyä vastaava määrä päivässä
- Kalaa 300–450 grammaa viikossa, mistä vähintään 200 grammaa rasvaista kalaa
- Punaista lihaa ja lihavalmisteita enintään 350 grammaa viikossa, lihaleikkeleitä ja makkaroita mahdollisimman vähän
- Maitoa ja maitovalmisteita 3,5–5 desilitraa päivässä, 1 dl maitoa vastaa 10 grammaa juustoa
- Suolaa enintään 5 grammaa päivässä
- Sokeria mahdollisimman vähän
- Alkoholia mahdollisimman vähän



Tunnista nälkä ja kylläisyys



Nälkä ja kylläisyys voivat ilmoittaa itsestään monin eri tavoin. Joskus niin, että niitä on vaikea tunnistaa. Arjen touhuissa nälän ja kylläisyyden merkit on myös helppo ohittaa, sillä syöminen on paljolti tapojen ohjaamaa ja määräytyy usein päivän muiden aikataulujen mukaan.

Olemme erilaisia siinä, miten herkästi havaitsemme nälkää ja kylläisyyttä. Molempia voi kuitenkin oppia tunnistamaan. Tunnistamisen hyöty on siinä, että se auttaa syömään kehon tarpeita vastaavasti ja näin lisää hyvää oloa.



Miten sinä yleensä aistit nälän?

Valitse kaikki itseäsi parhaiten kuvaavat vaihtoehdot.

- Tyhjänä vatsana tai vatsan kurnimisena
- Nuutuneisuutena tai voimattomuutena
- Päänsärkynä
- Näköhäiriöinä
- Ärtymyksenä
- Keskittymisvaikeuksina
- Vatsakipuna
- Mielitekoina makeaa, rasvaista tai suolaista ruokaa kohtaan
- Jotenkin muuten
- En tunnista mitään nälän merkkejä



Millainen olo sinulla on yleensä aterian jälkeen?

Valitse sopivimmalta tuntuva vaihtoehto.

- Olen ähkyn partaalla.
- Olo on sopivan täynnä.
- Tuntuu, että mahtuisi vielä jotain syötävää.
- Jään vielä nälkäiseksi.



Kuinka hyvin yleensä tunnistat sopivan nälän ja kylläisyyden tunteen?

Valitse sopivimmalta tuntuva vaihtoehto.

- Erittäin hyvin
- Melko hyvin
- Melko huonosti
- Erittäin huonosti tai en ollenkaan



Nälkä-kylläisyysasteikko



Tehtävä

Päätä seuraava ateria, jolla havainnoit nälkää ja kylläisyyttä alla olevan nälkä-kylläisyys-asteikon avulla. Arvioi nälän voimakkuutta ennen syömisen aloittamista ja kylläisyyden astetta syömisen lopulla. Voit ottaa puhelimella kuvan asteikosta, jotta se on helposti saatavilla harjoituksen hetkellä, ja asettaa hälytyksen, jotta muistat tehdä harjoituksen.

Voit hyödyntää asteikkoa aina tarvittaessa.



Tunnesyöminen



Ruoka, syöminen ja tunteet ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Tunnesyömisellä tarkoitetaan tunteiden tai ajatusten säätelyä syömisen avulla.



Tunnesyömiseen voi vaikuttaa



Joustava suhtautuminen syömiseen on toimiva keino, joka vaikuttaa myös tunnesyömiseen.

Syömisen joustavuutta tukevat muun muassa lepo ja liikkuminen sekä säännöllinen ja riittävä syöminen.



Miten nämä toteutuvat omalla kohdallasi?

Pohdi ja arvioi seuraavista väittämistä, miten ne toteutuvat omassa arjessasi.

Nukun ja lepään riittävästi.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Minulla on mieluisaa tekemistä.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Liikun itselleni mieluisalla tavalla.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Minulla on sopivasti sosiaalista kanssakäymistä.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Syön säännöllisesti 3–6 ateriaa päivässä.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Syön aterioilla riittävästi.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan



Tunnistan nälän ja kylläisyyden tunteet.

- Lähes aina tai aina
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Hyvin harvoin tai ei koskaan





Joustava suhtautuminen syömiseen on toimiva keino, joka vaikuttaa myös tunnesyömiseen.

Syömisen joustavuutta tukevat muun muassa lepo ja liikkuminen sekä säännöllinen ja riittävä syöminen.

Kun nämä edellä mainitut hyvinvointia tukevat perusasiat ovat kohdallaan, on helpompaa alkaa ratkoa mahdollisia tunnesyömis- ja -säättelyn ongelmia.

Huomasitko toiminnassasi sellaisia tekijöitä, jotka tukevat joustavaa suhtautumista syömiseen?





Jos tunnistat itselläsi tunnesyömisen piirteitä, voit kokeilla seuraavaa:

Pysähdy kuuntelemaan tunteitasi ja mieti, mistä ne johtuvat.

Pohdi, millä muilla keinoilla kuin syömisellä voisit käsitellä tunteitasi ja helpottaa oloasi.

Työstä tunnesyömistä itsenäisesti tai läheisesi kanssa ja käänny tarvittaessa ammattilaisen puoleen.



Hyvä olo ruoasta



sydan.fi

 SYDÄNLIITTO





Pohdittavaksi

Mikä ruokatottumuksissani on jo hyvin?

Kohti muutosta:

- Mihin asiaan haluaisin muutosta?
- Mikä olisi ensimmäinen askel käytännössä?
- Tarkka suunnitelma auttaa: Mitä? Missä? Milloin? Miten?
- Mistä / keneltä voit saada tukea? =

K kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla.

Aloita kokeilemalla jotain uutta omaan arkeen sopivaa vaihtoehtoa.

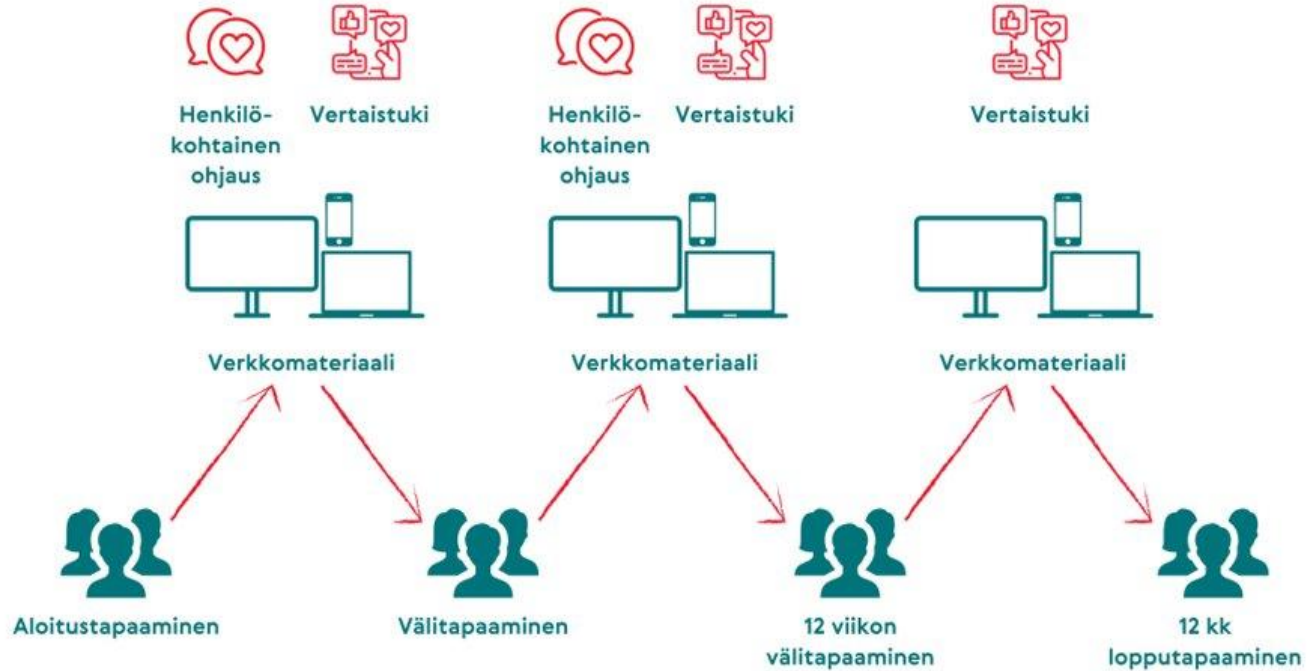
Mikä on Verkkopuntari?



Osallistujan tarina - video



PALVELUPOLKU



Oma Verkkopuntari

Tarve

Oma halu saada tukea terveellisiin elintapoihin ilman ohjaajaa

VAIHE
01



Rekisteröidy

Aloita rekisteröitymällä
OmaVerkkopuntariin
www.verkkopuntari.fi/oma

Aloitus



VAIHE
02

Verkkopuntarin itsehoito-ohjelma alkaa.

VAIHE
03



Osallistu

Tarkastele omaa tilannettasi,
tee muutossuunnitelma,
toteuta suunnitelmaa,
arvioi omaa etenemistäsi.

Seuranta



VAIHE
04

Mahdolliset alku- ja seurantakäynnit terveydenhuollossa tai liikuntapalveluissa, mikäli ammattilaisen suositus Verkkopuntariin.

VAIHE
05

Yhteystiedot:
Verkkopuntari-tiimi
Sydänliitto Satakunta
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



Verkkopuntari på svenska

Läs mera:
www.verkkopuntari.fi/sv

Ta kontakt:
verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945

← → C <https://www.verkkopuntari.fi/sv/> 🔍 🏠 ☆ 🌐

verkkopuntari Bekanta dig med Verkkopuntari För handledare För organisationer FAQ Kontakta oss ➕ Logga in

Livsstilsförändring görs tillsammans!

Verkkopuntari är ett program som stöd för viktkontroll och bestående livsstilsförändringar. Du kan använda Verkkopuntari oavsett tid och plats, när det passar dig bäst.

BEKANTA DIG MED VERKKOPUNTARI

"Passar dig som är trött på att bära en köksväg under armen"
Kvinna, 34 år.

Ota yhteyttä:

Sydänliitto Satakunta
Verkkopuntari@sydan.fi
050 342 8945



sydän
tekee hyvää