

SEITSEMÄN TEESIÄ JA LAUTASMALLI AUTTAVAT KOKOAMAAN TERVEELLISEN ATERIAN

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut julisteen ja esitteen, jotka antavat kuluttajille yksinkertaiset ohjeet terveellisen ruokavalion noudattamiseen. Nyt julkaistavat seitsemän teesiä ja lautasmalli perustuvat VRN:n viime syksynä julkaisemiin ravitsemussuosituksiin. Suositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja sitä kautta kansanterveyttä.

Suosituksissa listataan ravintoainekohtaiset tavoitteet, jotka toteutuessaan edistävät terveyttä ja vähentävät tautiriskejä. Tavallinen kuluttaja ei ravitsemussuositusten tarkkoja lukuja tarvitse eikä hän välttämättä tiedä, miten käytännössä lisätään esimerkiksi kuitupitoisten hiilihydraattien saantia. Hänelle on tärkeämpää tietää, minkälaisilla valinnoilla muodostuu hyvä ja suositusten mukainen ruokavalio.

"Tavoitteena on, että jokainen suomalainen tuntee perussuositukset terveellisestä ruokavaliosta. Suositusten noudattaminen on tietenkin jokaisen oma asia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta pyrkii osaltaan tekemään suositusten noudattamisen entistä helpommaksi. Valtaosahan kansalaista on kiinnostunut terveydestään ja haluaa tukea terveellisiin vaihtoehtoihin" toteaa neuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska.

Esitteen keskeiset viestit on kerätty seitsemäksi yksinkertaiseksi teesiksi, jotka sisäistämällä päästään jo pitkä askel suositusten suuntaan. Esitteen kuvitus havainnollistaa, miten erilaisista ruokalajeista voi koostaa lautasmallin mukaisia ateriakokonaisuuksia.

Teeseissä kiteytyvät tärkeimmät viestit:

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
2. Syö täysjyväleipää ja –puuroa
3. Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Neuvottelukunta ei nähnyt tarpeelliseksi esittää eri ruoka-aineille suositeltavia päivittäisiä käyttömääriä, koska suositusten mukainen ruokavalio voidaan koota varsin monella tavalla ja toisaalta ihmisten energiantarve vaihtelee suuresti. Tarkoituksena on antaa laadullisia vinkkejä tärkeimmistä asioista ja kuluttajan vastuulle jää sopivien ruokamäärien arvioiminen.

Aineistojen toivotaan erityisesti tavoittavan työikäisen aikuisväestön. Vaikka teesien viestit soveltuvat koko väestöllekin, on hyvä muistaa, että lapsilla ja vanhuksilla on omat tarpeensa. Lautasmalleissa esimerkiksi kasvien osuudet ja annoskoot ovat monissa tapauksissa liian suuret näille väestöryhmille.

Teesit ja lautasmalli tavaksi koulu- ja työpaikkaruokailussa

Koulussa tai työpaikalla ruokailevan asiakkaan on halutessaan helppo noudattaa ravitsemussuosituksia. Suositukset ovat suurkeittiön ruokalistasuunnittelun perusta. Kun ruokailija oppii kokoamaan lounaan lautasmallin mukaisesti, hän syö terveellisesti ja riittävän monipuolisesti.

Sodexhon ravitsemusasiantuntija Minna Ottavaisen mukaan haaste on yhteinen koko suurkeittiöalalla. ”Meidän pitäisi pyrkiä kohti uutta ruokakulttuuria, jossa lapset arvostavat tavallista monipuolista arkiruokaa ja ymmärtävät sen yhteyden omaan terveyteensä. Tässä me aikuiset voimme olla esimerkkejä ottamalla terveellisestä ja tasapainoisesta ruoasta nauttimisen osaksi arkeamme”.

Aineisto leviää monien tahojen kautta

Esitteen painosmäärä on 90 000 kpl ja julisteen 6500 kpl. Niitä ovat jo ennakkoon tilanneet jaettavaksi lähes kaikki suurimmat cateringyritykset ja eräät järjestöt. Aineisto sopii hyvin opetuksen tueksi eri oppilaitoksissa. Terveystuella se toimii ravitsemusneuvonnan tukena, erityisen hyvin työterveyshuollon asiakkaille. Suomessa on laaja ja tehokkaasti toimiva järjestökenttä, joka tekee erinomaista työtä suomalaisten ruokatottumusten parantamiseksi. Uusi aineisto on hyvänä tukena myös järjestöjen ravitsemusviestinnässä. Esitteestä on tekeillä myös internetversio (www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta) ja aineistoa tuetaan neuvottelukunnan eri tahojen verkkoviestinnällä.

Julisteen koko on 50 cm x 70 cm ja esite on A5-kokoinen ja siinä on 12 sivua.

Julistetta ja esitettä voi tilata suurempia määriä Finfood-Suomen ruokatieto ry:stä www.finfood.fi tai yksittäiskappaleita VRN:lta (raija.kara@evira.fi). Materiaali on maksutonta, mutta Finfood laskuttaa toimituskulut.

Lisätietoja: Puheenjohtaja Pekka Puska, puh. (09) 4744 8200, 040 771 5571 tai pääsihteeri Raija Kara, puh. 02077 24292, 050 4099 860