

# Mikä on Itämeren ruokakolmio?



**Ruokakolmio on tapa havainnollistaa terveellisen ruoka-valion koostamista. Siinä ruoka-aineet ryhmitellään kolmioon ravintosisällön sekä suositeltavan käyttöiheyden ja -määrän mukaan. Itämeren ruokakolmiossa suositaan pohjoisissa maissa tuotettua, suomalaiseen ruokakulttuuriin kuuluvaa ruokaa.**

Kolmion ala- ja keskiosassa olevia ruokia on hyvä syödä paljon ja usein. Yläosassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipussa olevia harkiten eli niukasti tai harvoin. Näin toteutuu terveellisen ruoan suositus: kaikkia tarpeellisia ravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa. Tällainen ruokavalio sisältää hiilihydraattia, kuitua, proteiinia eli valkuaisaineita ja hyvää, pehmeää rasvaa kohtuullisesti. Kovaa rasvaa ja sokeripitoisia ruokia siinä on niukasti.

## **Kolmion ala- ja keskiosa muodostavat ruokavalion perustan**

Kasvikset, eli juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat, muodostavat hyvän perustan syömiselle. Niitä voi syödä sellaisenaan tuoreina salaateina, raasteina, lämpiminä lisäkkeinä ja pääruokina. Ne keventävät ruokavaliota ja sisältävät tarpeellisia kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidantteja.

Täysjyväisiä viljatuotteita, kuten täysjyväleipiä ja -puuroja, on suositeltavaa syödä monipuolisesti päivittäin. Ne sisältävät tarpeellista kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Perunaa, pastaa tai ohra-, kaura- tai riisiliskettä voi syödä pääruokien ohessa.

Nestemäiset maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvatomina, eli maito, viili ja jogurtti, kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon kohtuullisesti käytettyinä. Ne varmistavat kalsiumin ja B2-vitamiinin saannin ja ovat proteiinin lähteitä.

Rasvan laadun entistä painokkaampi huomioiminen on poikunut uudenlaisen ruokaryhmän, pehmeän rasvan lähteet. Tähän ryhmään kuuluvat kala, margariini ja rypsiöljy. Kasvirasvapohjainen margariini sopii leiville ja rypsiöljy ruoanlaittoon ja salaateihin. Kalaa suositellaan pääruoaksi 2–3 kertaa viikossa. Näin varmistetaan sydämelle tärkeiden rasvojen saanti.

Liha ja kana sopivat pääaterioiden osaksi. Leikkeleitä, kuten lihaleikkeleitä, makkaroituja ja juustoja, voi käyttää leivillä maltillisesti. Niistä elimistö saa proteiinia.

## **Kolmion huipulla, horisonttiviivan yläpuolella, on vähän ja harvoin syötäviä ruokia**

Rasvaiset, kovaa rasvaa sisältävät juustot, suolaiset keksit, makkarat ja runsaasti sokeria sisältävät keksit ja karamellit kuuluvat ryhmään, josta syödään vähän ja harkiten. Ne sisältävät runsaasti energiaa mutteivät juurikaan tarpeellisia suojaravintoaineita.

## **Kokonaisuus ratkaisee terveellisyyden**

Mikään yksittäinen ruoka-aine ei ole kielletty, vaikkei sen kuvaa ruokakolmiossa olisikaan. Kuvat viittaavat tiettyihin kasvis- ja ruoka-aineryhmiin. Kaikkia suositeltavia ruokia ei ole mahdollista sisällyttää ruokakolmioon. Terveellinen ruokavalio on aina kokonaisuus, johon voi kuulua ”epäterveellistäkin” ruokaa harvoin tai niukasti. Kolmion huipussa olevia ruokia ei ole ravitsemuksellisesti välttämätöntä syödä lainkaan. Niitä voi sisältyä terveelliseen ruokavalioon, kunhan määrät ovat pienet ja ruokavalio muilta osin kunnossa. Juomista mukaan on otettu vain maito ja piimä, joilla on ravitsemuksellisesti tärkeä merkitys. Paras janojuoma on vesi.

### **Ruokakolmiokuvan käyttöoikeudet**

*Ruokakolmiokuvaa ei saa muokata. Kuvan käyttöoikeuksista päättävät Diabetesliitto ja Sydänliitto. Ruokakolmiokuvaan tulee julkaisun yhteydessä liittää maininta: Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.*

### **Itämeren ruokakolmio -tuotteet:**

- [www.diabetes.fi/d-kauppa](http://www.diabetes.fi/d-kauppa) (suomen- ja ruotsinkielinen juliste, repäisy-lehtiöt)
- [www.sydankauppa.fi](http://www.sydankauppa.fi) (suomenkielinen juliste)