

Lautasmalli

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava. Ateriat, välipalat ja eväät kannattaa koota lautasmallin mukaan.



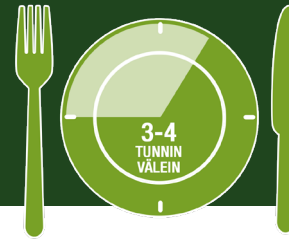
- Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää, kasvijuomaa tai vettä
- Täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä
- Marjat tai hedelmät jälkiruokana

Syö hyvin
– työntekokin maistuu!

Eat@Work

Ateriarytmi

Syö säännöllisesti. Pidä annokset monipuolisuksena ja kohtuullisen kokoisina.



1 Aamupala
Klo 07–08
Yötyö herättyä klo 15

2 Lounas
Klo 11–12
Yötyö klo 17–18

3 Välipala
Klo 14–15
Yötyö klo 21

4 Päivällinen
Klo 17–18
Yötyö ennen klo 01

5 Iltapala
Klo 21–21
Yötyö ennen nukkumaan menoa klo 06.30



Välipala

Välipalalla pidät mielen virkeänä ja jaksat paremmin. Näin koostat hyvän välipalan 1+1+1-muistisäännön avulla.

1 osa
vihanneksia, hedelmiä tai marjoja

1 osa
hitaat hiilihydraatit

1 osa
proteiinin lähde



Välipala-
vinkkejä



eatatwork.fi



samk

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

