

# RAVINTOVINKIT OMAAN JA LUONNON HYVINVOINTIIN

## TUTUSTU

- Lueskele eri järjestöjen ruokavinkisivustoja - innostu kasvisvoittoisesta ruuasta.
- Tutustu kirjaston terveellistä ja ympäristöystävällistä ruokaa esitteleviin ruokakirjoihin.
- Seuraa satokauden raaka-aineita hyödyntäviä sometilejä - kerää vinkit talteen!
- Mitä voisit valmistaa kotimaisista kauden kasviksista ja juureksista? Ideoi ruokalista.
- Huomaa, kuinka monipuolisista lähteistä kuituja voi päivän aikana saada: testaa päivittäinen kuitujen saantisi [leipatiedotus.fi](https://leipatiedotus.fi)-sivustolla.
- Tarkastelu ruokaostostesi kotimaisuus- ja ilmastovaikutustasoja ruokakauppojen tarjoamien erilaisten sovellusten avulla.

## KOKEILE

- Vaihda vaalea leipä kuitupitoiseen monivilja- tai täysjyväleipään.
- Valitse riisin sijasta kotimainen peruna, ruokakaura, ohrasuurimot tai kvinoa.
- Käytä voisekoitteen tilalla rypsi-, rapsi-, oliivi- tai auringonkukkaöljypohjaista levitettä.
- Syö punaisen lihan sijasta useammin kotimaista kalaa tai palkokasviproteiineja. Jos syöt lihaa, käytä kotimaista punaista lihaa kohtuudella.
- Lisää herneitä, papuja, linssejä ja muita palkokasveja ruuanlaittoon. Kokeile kotimaisia kasvispohjaisia tuotteita ruuanlaitossa ja välipaloina. Muista myös pähkinät ja siemenet!
- Mieti tapoja vähentää oman kodin ruokahävikkiä - ota toteutukseen!

## OTA HAASTE VASTAAN

- Yllättikö makean himo? Pidä säännöllinen ateriarytmi ja nauti herkut kunnon aterian jälkeen.
- Ahven, hauki vai muikku? Valmista ruoaksi kotimaista järvikalaa. Vaihda tonnikalasäilyke kotimaiseen luonnonkalasäilykkeeseen.
- Korvaa silloin tällöin jauheliha vaikkapa härkäpapu- tai maitoproteiinivalmisteella.
- Käytä juustoa kohtuullisesti: lisää juuston sijaan leivän päälle kasviksia tai kasvistahnaa. Valitse kotimaista!
- Hoida mielestäsi ruokayrttiä parvekkeella tai pihalla - muista myös käyttää sitä!
- Osta lähiruokaa torilta, kauppahallista tai suoraan tuottajalta.
- Ota kasvisruokapäivä osaksi viikkoasi!



TUORETTA, HERKULLISTA, TERVEELLISTÄ, LÄHELTÄ!

Katso lisää: Suomalaiset ravitsemussuosituksat 2024

Tekijät: Helena Kämäräinen, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu  
Majja Lipponen & Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus (Luke).  
Luontolähete: Vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa -hanke  
Rahoitus: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määräraha

# HYVINVOINTIA LUONNOSTA JA LUONNOLLE ARJEN PIENILLÄ TEOILLA

## LUONTOSUHOE OSANA ARKEA

- Pienet luontoystävälliset teot ovat merkityksellisiä ilmastomuutoksen ja luontokadon ehkäisyssä. Luontosuhde tukee hyvinvointia.
- Yhteinen tekeminen luonnossa vahvistaa ihmissuhteita ja lisää hyvää mieltä.
- Luontokäynnit tuottavat hyvää oloa ilman ponnistelua: ahdistus ja stressi kevenevät.
- Luontoympäristössä oleskelu alentaa verenpainetta ja parantaa yöunia.
- Kosketus luontoon vahvistaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää.
- Toiminta luonnossa kohentaa kuntoa, edistää sydänterveyttä ja ennaltaehkäisee monia terveysriskejä.

## ARJESSA LIKKUMINEN JA LUONTOLIIKUNTA

- Innostu pienillä teolla vaikuttamaan omaan ja luonnon parempaan hyvinvointiin ja tulevaisuuteen.
- Käytä lihasvoimaa: liiku pyöräillen tai kävellen. Muista kimppekyydit!
- Virkisty lähiluontokohteissa. Vie lapsia, ystäviä ja ikäihmisiä luontoympäristöihin virkistymään.
- Vaali luontoa ja luontosuhdetta puuhailamalla luontoympäristössä.
- Suosi lähipalveluja ja -tuotteita.

## ARJEN PIENET RUOKAVALINNAT

- Tiedosta, että ravitsemustarpeen mukaan syöminen ei aiheuta ylimääräistä kuormitusta ympäristölle.
- Huomaa, että sokerin ja makeisten runsas kulutus kasvattaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ilman ravitsemuksellista hyötyä.
- Vältä kahvin haaskaamista, sillä kahvin viljely heikentää luonnon monimuotoisuutta maailmanlaajuisesti.
- Juo hyvää suomalaista hanavettä, jonka ympäristövaikutukset ovat pienet - vähennä ostopulloverden sekä makeiden juomien käyttöä.



HUOMAA LIKKUMIS-, SYÖMIS-, ASUMIS- JA KULUTTAMISVALINTOJESI YHTEYS LUONNON HYVINVOINTIIN. VOIT TUTKIA VALINTOJESI KESTÄVYYTTÄ SITRAN ELÄMÄNTAPATESTILLÄ.

Katso lisää: Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa (Haveri ym. 2023)

# VAHVISTU LUONNOSTA, VAHVISTA LUONTOSUHOETTASII JA LUONNON TILAA

## TUTUSTU

- Katsele, kuuntele ja tunnustele luonnon erikokoisia ihmeitä eri vuodenaikoina.
- Valokuvaa lempiluontokohteesi ja aseta taustakuvaksi puhelimeen tai läppäriin.
- Jätä luurit kotiin ulkoillessa: kuuntele luonnon omia ääniä.
- Ihastele perhoslajeja verkkosivuilla. Montako niistä olet tavannut pihassasi?
- Tunnistatko lintulajin laulusta? Hyödynnä **Muuttolintujen kevät** -sovellusta.
- Haluatko tietää kukan tai sienen nimen? Hyödynnä **PlantNet**-sovellusta tunnistamiseen.
- Hengitä luonnossa syvään, sulje silmät, ja havaitse luonnon tuoksut.

## KOKEILE

- Pakkaa eväät reppuun ja nautiskele kiireetön ateria luonnossa.
- Nappaa mukaan kiikarit ja bongaa lintuja lähiluonnossa tai lintutornissa!
- Kerää ja kuivaa kypsyneitä kesäkukkien siemeniä talteen seuraavaksi vuodeksi.
- Kasvata sellaisia kukkivia kasveja, joista perhoset ja pörräisetkin pitävät.
- Tutustu paikallisiin ja lähikuntien luontokohteisiin.
- Milloin viimeksi kävelit pitkospuilla? Tee seuraava retki pitkospuukohteeseen.

## OTA HAASTE VASTAAN

- Lainaa kirjastosta roskapihdit ja lähde kaverin kanssa roskakävelylle.
- Kerää ja säilö tuntemiasi marjoja ja ruokasieniä: muista myös käyttää ne talvella!
- Mahdollista pieneliöille koti: jätä nurmikon nurkka ajamatta ja haravoimatta.
- Vastaa linnunpönttöhaasteeseen - bongaa tai rakenna: ohjeita löytyy verkosta!
- Ryhdy hyönteishotelliin tai pikkulintujen kylpylän pitäjäksi. Rakenna hotelli luonnon materiaaleista ja laita sen viereen pieni kylpyastia. Katso ohjeita verkosta.
- Perusta kukkaniitty pihan kuivimmalle, valoisimmalle ja vähäravinteisimmalle paikalle.
- Suosi kotimaisia luonnonniittylajeja ja -siemeniä. Ohjeita niityn perustamiseen löytyy verkosta.
- Nuku yö ulkona teltassa tai riippukeinussa. Juhli Suomen luonnon päivää!

VOI HYVIN, VAALI VASTUSTUSKYKYÄ,  
VÄHENNÄ STRESSIÄ, NAUTI LUONTOHETKESTÄ!



# ANNA LUONNON JA LIHASTEN LIIKUTTAA

## TUTUSTU

- Tutustu arkiympäristösi lähellä oleviin harrastusmahdollisuuksiin luonnossa.
- Etsi lähin ulkoliikunta- tai ulkokuntoilupaikka.
- Tutustu itsellesi uuteen ulkoilu- tai retkeilyreittiin.
- Katso, mikä kansallispuisto on lähimpänä kotiasi **luontoon.fi**-sivustolta.
- Seuraa somessa retkeilytilejä - innostu ja nappaa parhaat ideat talteen!
- Pysähdy tuntemaan, minkälaista liikettä kehosi tai mielesi kaipaa juuri nyt. Mieti pystytkö toteuttamaan kehon kaipaaman liikkeen lähiluonnossasi.

## KOKEILE

- Piristy päivän aikana lyhyellä happihyppelyllä luontoympäristössä.
- Tee 20 min palautteleva kävely luontoympäristöön päivän päätteeksi.
- Taita asiointimatka pyöräillen tai kävellen - jos mahdollista puiston tai metsän läpi.
- Pysähdy tekemään muutama kehonhuoltoliike, vaikkapa puunrunkoon tukeutuen.
- Osallistu ohjatulle luontoretkelle.
- Tutustu muihin osallistumalla johonkin paikalliseen luontotapahtumaan.

## OTA HAASTE VASTAAN

- Jätä auto parkkiin alle 5 km matkoilla.
- Pyöräile jätskille tai ostoksille.
- Pulahda uimaan lähirannalla ja talvella avantoon.
- Houkuttele läheinen kaveriksi lähimetsään kävelylle, kuntoportaille tai polkujuoksulle.
- Lähde luontoon retkelle, sauvakävelemään tai geokätköilemään.
- Nauti talven tuomista mahdollisuuksista - lainaa varusteet ja lähde luistelemaan, lumikenkäilemään tai potkukelkkailemaan.



HYVÄ FIILIS, PAREMPI KUNTO,  
SÄÄSTÄ LUONTOA JA RAHAA