



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

RASKAUS- JA IMETYSAJAN RAVITSEMUS



TERVEELLINEN RUOKAVALIO

- Äidin tarvitsee syödä vain hieman aiempaa enemmän, esimerkiksi yksi välipala.
- Suositeltavia ruokavalintoja ovat kasvikset, marjat, hedelmät, täysjyväviljavalmisteet, rasvattomat maitotuotteet sekä vähärasvaiset lihavalmisteet ja kala.



MONIPUOLINEN RUOKAVALIO



©VRN



Kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5-6 annosta päivässä. Nämä ovat hyviä kuidun ja vitamiinien lähteitä.



= 1 annos

Rasvattomia maitovalmisteita 5-6 desilitraa päivässä ja muutama siivu juustoa.



Vähärasvaisia lihavalmisteita ja kalaa 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.

Kalasta saa hyviä rasvahappoja ja D-vitamiinia.



Runsaskuituisia ja vähäsuolaisia täysjyvävilja-
valmisteita noin 6 annosta päivässä.

Nämä ovat hyviä kuidun ja vitamiinien
lähteitä.



= 1 annos

Päivittäin kasviöljyjä ruoanlaitossa
ja salaattinkastikkeina sekä leivälle
margariineja.



RASKAUSAIKANA TULEE VÄLTÄÄ:

- raaka ja raakakypsytetty liha ja kala
- maksaruoat
- lakritsi ja salmiakki
- pastöroimaton maito ja siitä valmistetut tuotteet
- inkiväärivalmisteet
- merilevävalmisteet
- isot petokalat, kuten hauki
- ravintolisänä myytävät yrttivalmisteet ja yrttitejuomat
- alkoholi (myös rommi ja viini)
- öljykasvien siemenet (kurpitsa, pellava, pinja, chia, hamp-
pu, seesami, unikko ja auringonkukka), pieni määrä
esim. leivässä ei haittaa





Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi
Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi
Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

THL. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Kuvat: www.pixabay.com ellei ole toisin mainittu.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI