

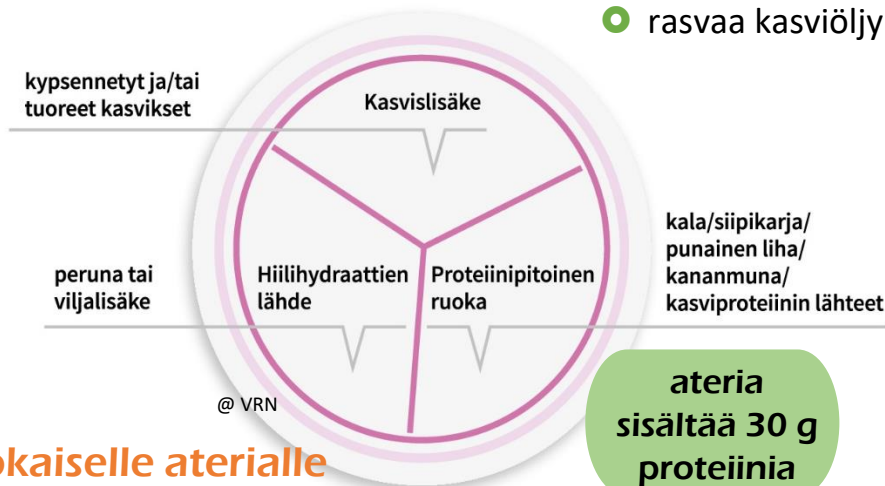
## IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

### Riittävästi ravintorikasta ruokaa

Syö säännöllisesti päivän mittaan. Ruokailukertoja olisi hyvä olla 4-6 päivässä. Tee ruokailuhetkistä miellyttäviä nauttimalla ateriat muiden seurassa, jos mahdollista. Valmista mieliruokia, annostele ruoka houkuttelevasti ja kata kauniisti. Ulkoilu ja liikunta parantavat ruokahalua.

Valitse 4-6 aterialla päivään:

- Aamiainen
- Aamupäivän välipala
- Lounas
- Iltapäivän välipala
- Päivällinen
- Iltapala



### Proteiinipitoista ruokaa jokaiselle aterialle

Huolehdi riittävästä proteiinin saannista toimintakyvyn ja lihasvoiman ylläpitämiseksi.

Valitse joka aterialle jotakin proteiinipitoista:

- Pääaterioille lihaa, kalaa, siipikarjaa tai kasvi-proteiinivalmistetta sekä juomaksi maitoa tai piimää
- Aamu-, väli- ja iltapalalle esim. lasillinen maitoa tai piimää, viiliä, rahkaa, jogurttia tai leivän päälle täyslihaleikkelettä tai juustoa.

1 dl jogurttia sisältää 3 g proteiinia



### Monipuolista ruokaa

Huolehdi monipuolisesta syömisestä, jossa kaikki ateriat sisältävät:

- proteiinia lihasta, siipikarjasta, kalasta, maitotuotteista tai kasviproteiinivalmisteista
- hiilihydraatteja täysjyväviljatuotteista, perunasta, täysjyväriisistä, täysjyväpastasta tai viljalisäkkeestä
- värikästä kasviksista, hedelmistä ja/tai marjoista
- rasvaa kasviöljyistä ja/tai -margariineista

### Lautasmallin mukaisesti

Lämpimät ateriat on hyvä koota lautasmallin mukaisesti. Lisää aterialle ruokajuoma, leipä kasvirasvavalevitteen kanssa ja öljyä salaattiin sekä halutessasi jälkiruoka.

### Suosi pehmeitä rasvoja

Suosi pehmeitä kasvirasvoja, joista saat elimistölle tärkeitä rasvahappoja

- Kasvirasvavelite (60-75% rasvaa), jossa Sydänmerkki
- Ruoanvalmistukseen kasviöljyä tai pullomargariinia
- Salaatteihin kasviöljyä tai kasviöljypohjaisia salaatikastikkeita
- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa

## Kasviksista väriä ja vitamiineja

Lisää juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja aterioille. Niistä saat tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja.



Tavoittele 5 annosta päivässä:

- 1 annos on esim. 1 keskikokoinen porkkana tai tomaatti, 1 pieni omena, 2 dl marjoja, 2 dl salaattia tai raastetta

Kasvikset, hedelmät ja marjat voi nauttia myös kypsennettyinä, osana pata- ja laattikoruokia, raastettuna, osana tehosekoittimessa tehtyä välipalajuomaa tai tehdä niistä kiisseliä. Käsittely helpottaa kovien ruokien pureskelua.

## Kuituja täysjyväviljatuotteista

Valitse viljatuotteista täysjyväleipää, täysjyvähiutalepuuroja ja -vellejä, täysjyväriisiä, täysjyväpastaa sekä myslejä.

Täysjyväviljatuotteet sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita ja niiden kuitu auttaa vatsantoiminnassa.



**ruisleipäviipale  
sisältää  
3 g proteiinia**

## D-vitamiinilisä päivittäin

Käytä D-vitamiinilisää päivittäin ympäri vuoden. Tarvitset D-vitamiinia lihasten ja luuston hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Valitse D-vitamiini- tai monivitamiinivalmiste, jossa on

- 10-20 µg D-vitamiinia

## Juo riittävästi ja säännöllisesti

Janon tunteen heikentyminen ikääntyessä voi johtaa väsymykseen, huimaukseen, heikentyneeseen suorituskykyyn ja sekavuuteen.

Ehkäise kuivumisesta aiheutuvia haittatekijöitä

- Juo 1-1,5 litraa päivässä vettä, kivennäisvettä, maitoa, piimää tai laimennettuja mehuja



Vältä alkoholipitoisia juomia tai käytä niitä vain satunnaisesti enintään 1 annos päivässä. Alkoholien haittavaikutukset ovat ikääntyneillä voimakkaampia mm. hidastuneen aineenvaihdunnan ja kehon pienemmän nestemäärän vuoksi.

3 g proteiinia		5 g proteiinia		7-8 g proteiinia		9-10 g proteiinia		15-21 g proteiinia		Prot.
maito/jogurtti/viili	1 dl	puuro maitoon	1 dl	kananmuna	1 kpl	maitorahka	100 g	lohipala	100g	21 g
kinkkuleikkele	1 kpl	juusto	2 vpl	raejuusto	5 rkl	kalakeitto maitoon	2 dl	broilerin filee	100 g	20 g
ruisleipä	1 vpl	lihapyörykkä	2 kpl	jauhelihakeitto	2 dl	jauhelihapihvi	1 kpl	lihalaatikko	2 dl	16 g
perunasose maitoon	1,5 dl	jälkiruokavanukas	1 dl	välipalarahka	1 dl	lihakeitto	2 dl	hernekeitto	2 dl	16 g
pähkinät/siemenet	1 rkl	pannukakku 10x10 cm:n pala		velli maitoon	2 dl	lihapyörykät	4 kpl	jauhelihapihvi	2 kpl	16 g