



Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

$\frac{1}{3}$ kalaa, broileria, lihaa, munaa, maito- tai kasviproteiinipitoista ruokaa

$\frac{1}{3}$ perunaa tai täysjyvälisäkettä

$\frac{1}{3}$ kasviksia; salaatin kastiketta

LISÄKSI lasillinen maitoa tai piimää, täysviljaleipä ja leipärasva sekä jälkiruuaksi hedelmää tai marjoja. Janoon vettä.



Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa, munaa, maitotuotteita tai kasviproteiinituotteita
- kuitupitoista leipää, myslä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja

LISÄKSI lasillinen maitoa tai piimää, tai C-vitamiinointua täysmehua.

Lähde (kuvat Anna Räikkönen): parkinson.fi

PROTEIINIA!

Ikääntyneenä on hyvä syödä 2-4 tunnin välein energiantarpeen mukaan. Jokaisella aterialla on tärkeää olla yhtä tai useampaa proteiinin lähdettä mm. lihas- ja luustoterveyden sekä ihon terveyden edistämiseksi. Riittävä proteiininsaanti tukee toimintakykyä, sairauksista toipumista ja haavojen paranemista.

- kalaa, broileria, lihaa tai palkoviljaa joka päivä lämpimän aterian osana
- täyslihalleikkeitä, lihahyytelöä, maksamakkaraa tai kananmunaa leivälle
- kalaa graavina, paistettuna, savustettuna, säilykkeenä salaattiin, voileipiin
- muna-maitoseosta laatikkoruokiin, munakas

- maitovalmisteet ruuan sekaan ja sellaisenaan
 - maitoon keitettyä puuroa
 - raejuustoa, marja- tai hedelmärahkaa tai jogurttia puuron päälle
 - maitoa, piimää, maitopohjaisia juomia aterioilla ja välipalaksi, esim. kaakao, smuuti
 - maitoa tai piimää marjojen tai mehukeittojen kera
 - rahka, raejuusto, jogurtti, viili, kokkelipiimä — myös marjojen tai hedelmien kera
 - juustoa runsaasti leivälle, salaattiin, laatikkoruokiin, jälkiruuaksi
 - maitojauhetta tai raejuustoa ruokiin
 - maidot, rahkat, jogurtit, jotka sisältävät enemmän proteiinia kuin tavanomaiset maidot ja maitotuotteet

- pavut, linssit, herneet keittoon, salaattiin, kastikkeeseen, lisukkeina
- täysviljatuotteita joka päivä
- pähkinöitä ja siemeniä ruuan ja välipalan sekaan ja sellaisenaan

- energia-proteiinipatukat ja -juomat esim. kahvihetkeen
- tarvittaessa apteekin proteiinipitoiset täydennysravintovalmisteet