



Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

1/3 kalaa, broileria tai lihaa

1/3 perunaa tai täysriisiä tai täyspastaa

1/3 kasviksia; salaatikastiketta

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



Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa, munaa tai maitotuotetta
- kuitupitoista leipää, mysliä, 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 kahden-neljän tunnin välein energiantarpeen mukaan. Jokaisella aterialla on tärkeää olla yhtä tai useampaa proteiinin lähdettä muun muassa lihas- ja luustoterveyden sekä ihon terveyden edistämiseksi. Riittävä proteiininsaanti tukee toimintakykyä, sairauksista toipumista ja haavojen paranemista.

- kalaa, broileria, lihaa, munaa lämpimän aterian osana
- kalaa graavina, paistettuna, savustettuna, säilykkeenä salaattiin tai leivälle
- täyslihalleikkeitä, lihahyytelöä, maksamakkaraa leivälle
- munaa keitettynä tai munavoina leivälle, munakokkeliä, munakasta, muna-maitoseosta laatikkoruokiin
- maitotuotteet, soijatuotteet ruuan sekaan ja sellaisenaan
 - maitoon keitettyä puuroa
 - maitoa, raejuustoa, marja- tai hedelmärahkaa, jogurttia puuron päälle
 - maitoa, piimää, maitopohjaisia juomia aterioilla ja välipalaksi, esim. kaakao, smuuti
 - maitoa, piimää marjojen tai mehukeittojen kera
 - rahkaa, raejuustoa, jogurttia, viiliä, kokkelipiimää — myös marjojen tai hedelmien kera
 - juustoa runsaasti leivälle, salaattiin, laatikkoruokiin tai jälkiruuaksi
 - maitojauhetta, raejuustoa ruokiin
 - maidot, rahkat, jogurtit, jotka sisältävät enemmän proteiinia kuin tavanomaiset maidot ja maitotuotteet
- pavut, linssit, herneet keittoon, salaattiin, kastikkeeseen tai lisukkeina
- täysviljatuotteita joka päivä
- pähkinöitä ja siemeniä ruuan ja välipalan sekaan ja sellaisenaan
- energia-proteiinipatukat ja -juomat esim. kahvihetkeen
- tarvittaessa apteekin proteiinipitoiset täydennysravintovalmisteet