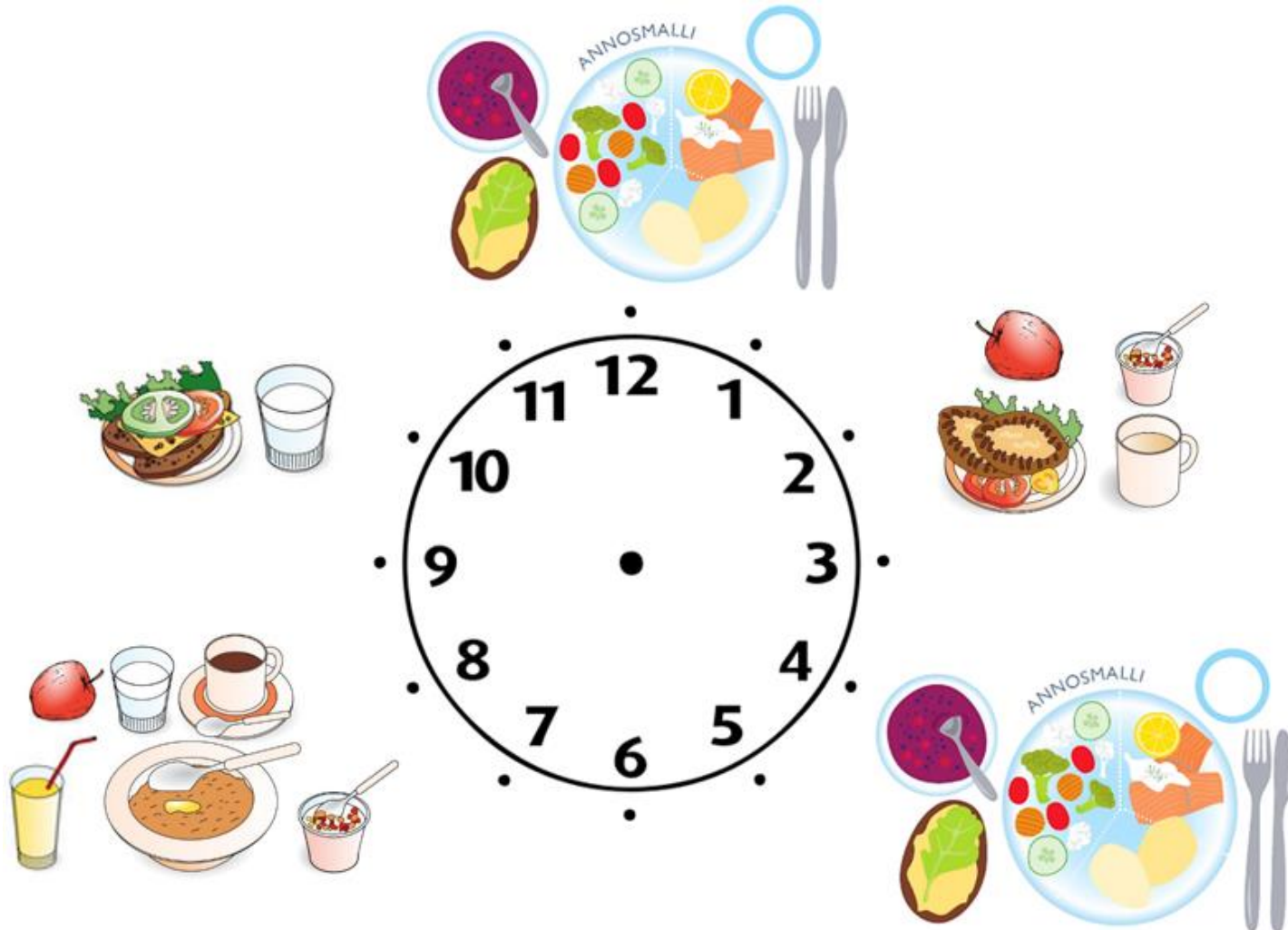


MONIPUOLISTA RUOKALISTASI.

RUOKAVIIKKOKALENTERI

RAVITSEMUSTARPEET. MAKUMIELTYMYKSET. RUOKARYTMI.



TÄMÄ ON MALLI RUOKAVIIKKOKALENTERIN TÄYTTÖÖN: Mitä syön viikon aikana?

Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsevuuteen.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU KLO 7.30	kauralesepuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) mustikka-keittoa kahvia	Pajalan puuroa + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) maitoa kahvia	ruispuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) + puolukka-survosta + hunajaa kahvia	neljänviljanpuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) appelsiini maitoa kahvia	vehnäpuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) + mustikoita kahvia	ohra-kaura-puuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) mansikka-keittoa kahvia	riisipuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/levitettä) + ruisleipä-paloja omena kahvia
AAMUPÄIVÄ KLO 10.30	täysleipä + päälliset mustikka-keittoa	viiliä hedelmä täysmehua	jogurttia marjoja teetä	sämpylä + päälliset teetä	raejuustoa + marjoja teetä	kokkeli-piimää hedelmä täysmehua	täysleipä + päälliset täysmehua
PUOLIPÄIVÄ KLO 12.00	broilerikastiketta täysriisiä kasviksia täysleipää maitoa	makaroni-laatikkoa kasviksia täysleipää maitoa	kaali-laatikkoa + puolukka-survosta täysleipää maitoa	herne-keittoa kasviksia täysleipää maitoa	pyttipannua kasviksia täysleipää maitoa	muikut perunamuusia kasviksia täysleipää maitoa	kalakeittoa kasviksia täysleipää maitoa
ILTAPÄIVÄ KLO 14.30	leipäjuustoa marjoja kahvia	kerroskiisseliä kahvia	perunarieska + levite lihahyytelöä kasviksia kahvi	ohukaiset + mansikoita + kermavaahtoa kahvia	marjarahkaa + talkkunaa kahvia	jäätelöä + marjoja kahvia	mustikkakukkoa + vaniljakastiketta kahvia
ALKUILTA KLO 16.30	pinaatti-keittoa kananmuna kasviksia täysleipää maitoa	kinkku-kasvismunakasta täysleipää maitoa	kasvissose-keittoa + raejuustoa täysleipää maitoa	lohta perunaa kasviksia sienikastiketta täysleipää maitoa	jauheliha-kastiketta perunamuusia kasviksia täysleipää maitoa	pitsaa kaali-porkkana-ananasalaattia maitoa	broilerikiusausta kasviksia täysleipää maitoa
ILTA...YÖ KLO 20.00	hedelmä-salaattia pähkinöitä kaakaota	jogurttia + kaurahiutaleita + kasviöljyä + marjoja teetä	lämpimät leivät kasviksia täysmehua	karjalanpiirakka + munaraejuustolevite kasviksia teetä	mustikkasmuutia (piimää + mustikka-keittoa + kauraleseitä + kasviöljyä)	mansikkasmuutia (rahkaa + mansikka-keittoa + kauraleseitä + kasviöljyä)	ruisvispi-puuroa tummaa suklaata maitoa

TÄMÄ ON MALLI RUOKAOSTOSTEN

MONIPUOLISTAMISEKSI: Mitä ostan kaupasta?

MONIPUOLISTA	OSTOSLISTA
Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinoidut täysmehut, marjakeitot yms.	
Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat	
Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit, täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet	
Pähkinät, siemenet	
Levite, kasviöljy, salaattikastike	
Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (soija-, kaura- yms.)	
Kala, siipikarja, liha, kananmuna ja niitä sisältävät valmisruuat, palkoviljatuotteet	
Jälkiruuat, juomat, muut ruokatuotteet (mausteet yms.)	
Muuta muistettavaa	

SUUNNITTELE KALENTERIIN RUOKAVIIKKOSI.

Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsevuuteen. **Hyvää ruokahalua 😊.**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU KLO _____							
AAMUPÄIVÄ KLO _____							
PUOLIPÄIVÄ KLO _____							
ILTAPÄIVÄ KLO _____							
ALKUILTA KLO _____							
ILTA...YÖ KLO _____							



ENTÄ JOS RUOKA EI MAISTU?

Ruokahalua ja normaalia ravitsemustilaa edistävät tekijät:

- o elämäntarinan tunteminen: tavat, ruokamuistot, ruokahalun herättely mielikuvin, valokuvin jne.
- o suunhoito: kuiva suu, hammasterveys, proteesien istuvuus
- o vatsavaivojen – turvotus, ilmavaivat, ylävatsavaiva, ummetus, ripuli - ja muiden kipujen hoito
- o säännöllinen ateriarytmi välipaloiheen
- o kun syö edes jotain 2–3 tunnin välein
- o energia- ja ravintopitoisia juomia janoon tai välipalaksi
- o yöpaasto enintään 10–11 tuntia
- o yöpala, jos levoton olo tai uni ei tule
- o levon ajoitus ruokailuun nähden
- o liikunta tai muu ulkona olo
- o vaihteleva ruokalista: vuodenajat, juhlapäivät
- o mieliruuat ja -välipalat sekä -jätkiruuat
- o selkeästi hahmotettavat ruokalajit
- o ruuan ja juoman rakenteen sopivuus
- o valmiin ruuan lämmittäminen liedellä (tuoksut)

- o ruokavalinnat kaupasta energiapitoisia eli täyteläisiä
- o tuttuihin ruokiin energianlisäys kasviöljylorauksella
- o mielialan piristäminen vahvistamalla pystyvyyttä toimia itsenäisesti tai tuetusti: kaupassa käynti ja ruuan ja/tai välipalojen valmistus yhdessä läheisen tai hoitajan kanssa

Huomioita ennen ruokailua:

- o ruokailuhetken tunnelma: siisteys, tuuletus, valaistus, taustamusiikki, kukat, keskustelun aiheet
- o kasvojen pesu voi virkistää
- o ruokaseuran ja ruokarauhan tarve
- o kaunis, selkeä kattaus ja ruuan tarjolle pano
- o sopiva annoskoko ja lautaskoko (suurilta vaikuttavat koot voivat aiheuttaa vastustusta)
- o tiedonanto siitä, mitä tarjolla, mikä tuoksuu
- o useita ruokalajeja samalla aterialla, myös jälkiruuat (vaihtuvat maut edistävät syömistä)
- o kerman/rasvanokareen/mausteiden yksilöllinen makulisäys ruokiin
- o sokerin ja suolan yksilöllinen lisäys ruuan pinnalle (makuaistimuksen vahvistaminen)
- o juomat pääasiassa aterian lopussa (energiansaannin edistäminen)

Kansi: Annosmallikuva Anna Räikkönen. parkinson.fi.
Ateriarytmikuvat Heikki Luukkonen. Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.