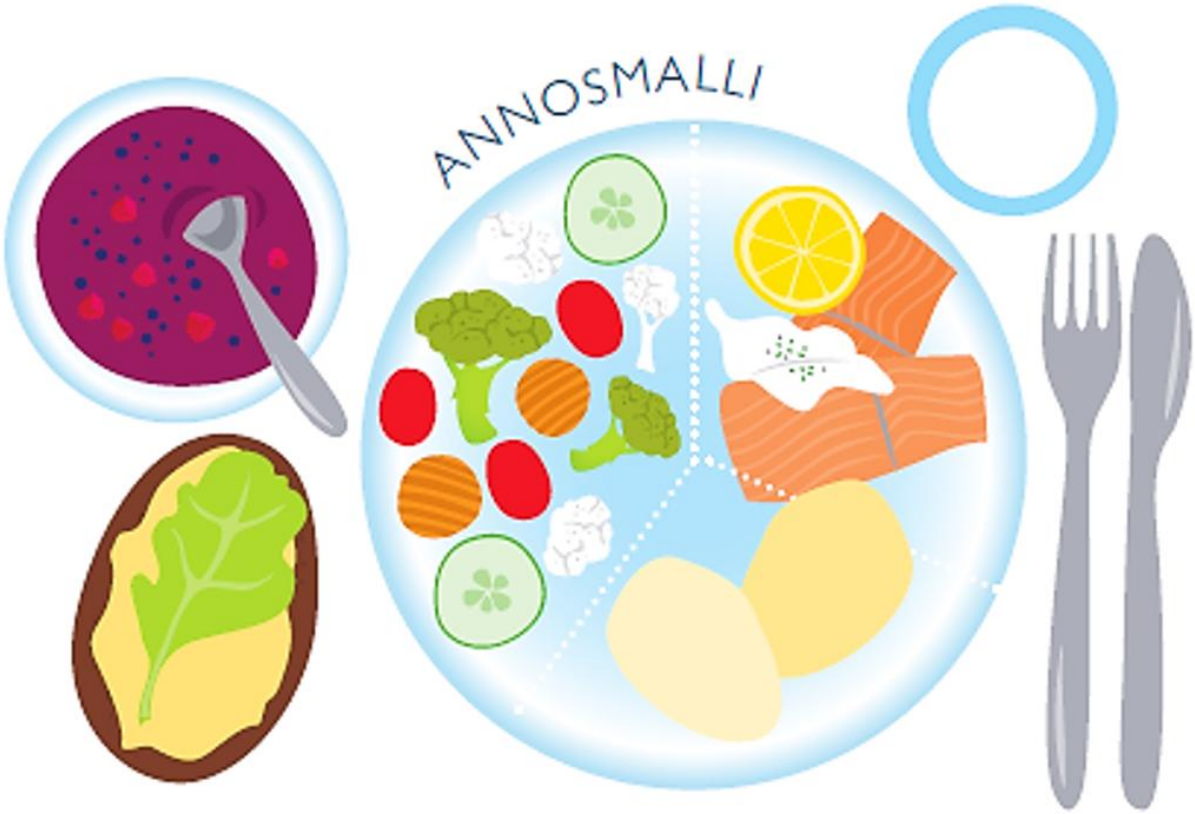


Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

1/3 kalaa, broileria, lihaa, munaa, maito- tai kasviproteiinipitoista ruokaa

1/3 perunaa tai täysjyvälisäkettä

1/3 kasviksia; salaatinkastiketta

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, mysliä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja

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

Lähde (kuvat Anna Räikkönen): parkinson.fi

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ
psmuisti.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
- täyslihaleikkelettä, 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