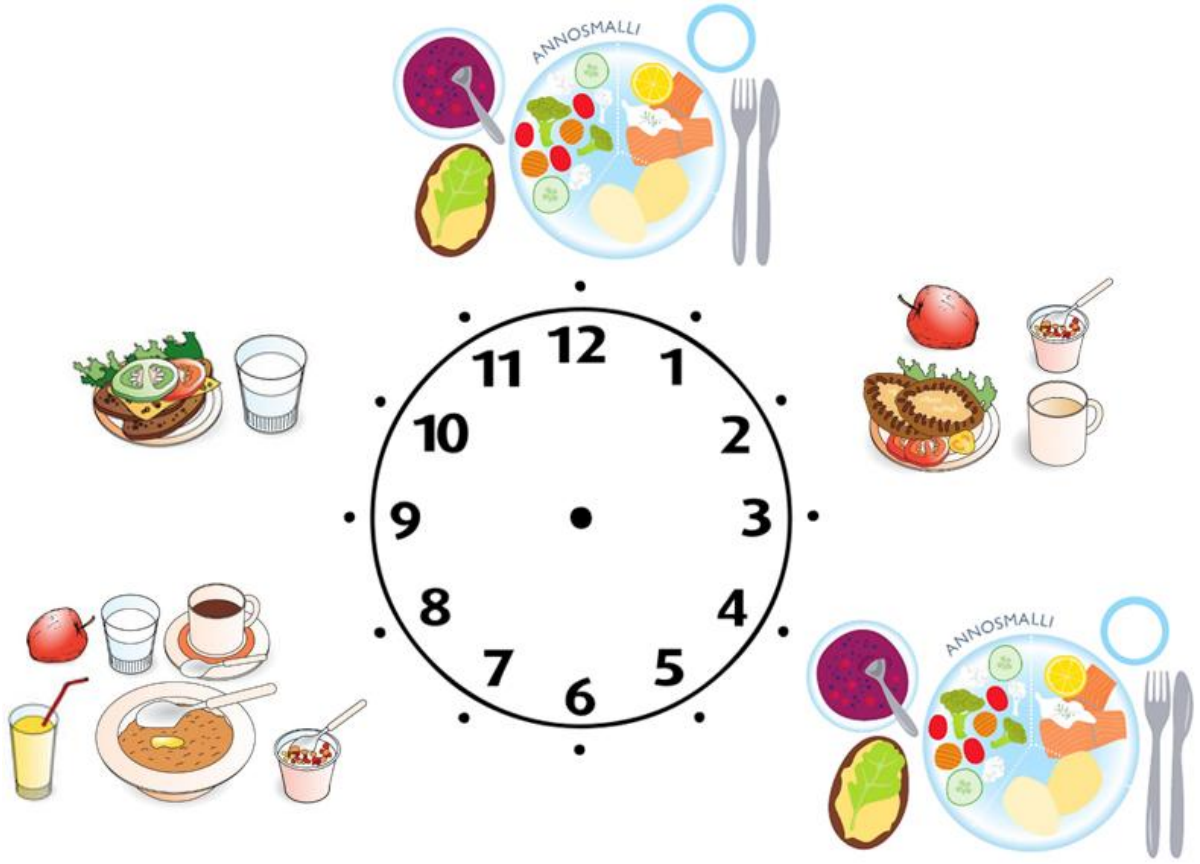
MONIPUOLISTA RUOKALISTASI.

RUOKAVIIKKOKALENTERI

RAVITSEMUSTARPEET. MAKUMIELTYMYKSET. RUOKARYTMI.



MUISTIN EVÄÄT
- toimintaa ruuan voimalla
Pohjois-Savon Muisti ry

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

TÄMÄ ON MALLI RUOKAVIIKKOKALENTERIN TÄYTTÖÖN: Mitä syön viikon aikana?

Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsevuuteen.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU KLO 7.30	kauralese-puuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/ levitettä) mustikka-keittoa kahvia	Pajalan puuroa + rasvalisä (kasviöljyä/ levitettä) maitoa kahvia	ruispuuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/ levitettä) + puolukka-survosta + hunajaa kahvia	neljänviljan-puuroa maitoon + rasvalisä (kasviöljyä/ levitettä) appelsiini maitoa kahvia	vehnä-puuroa 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	broileri-kastiketta 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 peruna-muusia kasviksia täysleipää maitoa	kalakeittoa kasviksia täysleipää maitoa
ILTAPÄIVÄ KLO 14.30	leipäjuustoa marjoja kahvia	kerros-kiisseliä kahvia	perunarieska + levite lihahyytelöä kasviksia kahvi	ohukaiset + mansikoita + kerma-vaahtoa kahvia	marjarahkaa + talkkunaa kahvia	jäätelöä + marjoja kahvia	mustikka-kukkoa + vanilja-kastiketta kahvia
ALKUILTA KLO 16.30	pinaatti-keittoa kananmuna kasviksia täysleipää maitoa	kinkku-kasvis-munakasta täysleipää maitoa	kasvissose-keittoa + raejuustoa täysleipää maitoa	lohta perunaa kasviksia sieni-kastiketta täysleipää maitoa	jauheliha-kastiketta peruna-muusia kasviksia täysleipää maitoa	pitsaa kaali-porkkana-ananas-salaattia maitoa	broileri-kiusausta kasviksia täysleipää maitoa
ILTA...YÖ KLO 20.00	hedelmä-salaattia pähkinöitä kaakaota	jogurttia + kaura-hiutaleita + kasviöljyä + marjoja teetä	lämpimät leivät kasviksia täysmehua	karjalan-piirakka + munarae-juustolevite kasviksia teetä	mustikka-smuutia (piimää + mustikka-keittoa + kauraleseitä + kasviöljyä)	mansikka-smuutia (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-vitaminoidut 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	

MUISTIN EVÄÄT
- toimintaa ruuan voimalla

Pohjois-Savon Muisti ry

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:

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

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

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

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

Huomioita ennen ruokailua:

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

MUISTIN EVÄÄT
- toimintaa ruuan voimalla
Pohjois-Savon Muisti ry

2019