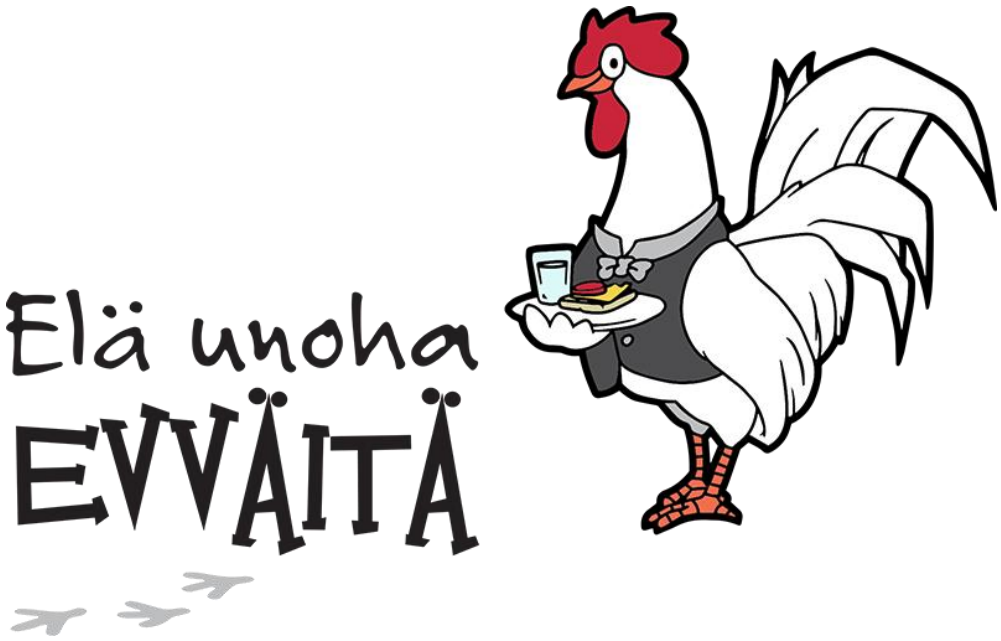
muisti. Pohjois-Savon Muisti ry



SYÖ HYVIN, JAKSA PAREMMIN

VINKKEJÄ ARJEN VALINTOIHIN

KUINKA KOKOAT LAUTASESI ANNOSMALLIN MUKAISESTI?



- **1/2 kasviksia**
- **1/4 kalaa, kanaa tai lihaa**
- **1/4 perunaa, riisiä tai pastaa**

Kuva: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

ESIMERKKEJÄ PÄIVÄN ATERIOIKSI

Aamupalaksi lautasellinen puuroa, sekaan rasvanokare tai hieman kasviöljyä, päälle kourallinen marjoja ja lisäksi keitetty kananmuna.

Välipalaksi täysviljaleipä rasvalevitteellä, leikkeleellä ja vihanneksilla.

Lounaaksi lohifilettä, perunaa, keitettyjä kasviksia ja tuoresalaattia öljykastikkeella ja täysviljaleipä rasvalevitteellä.

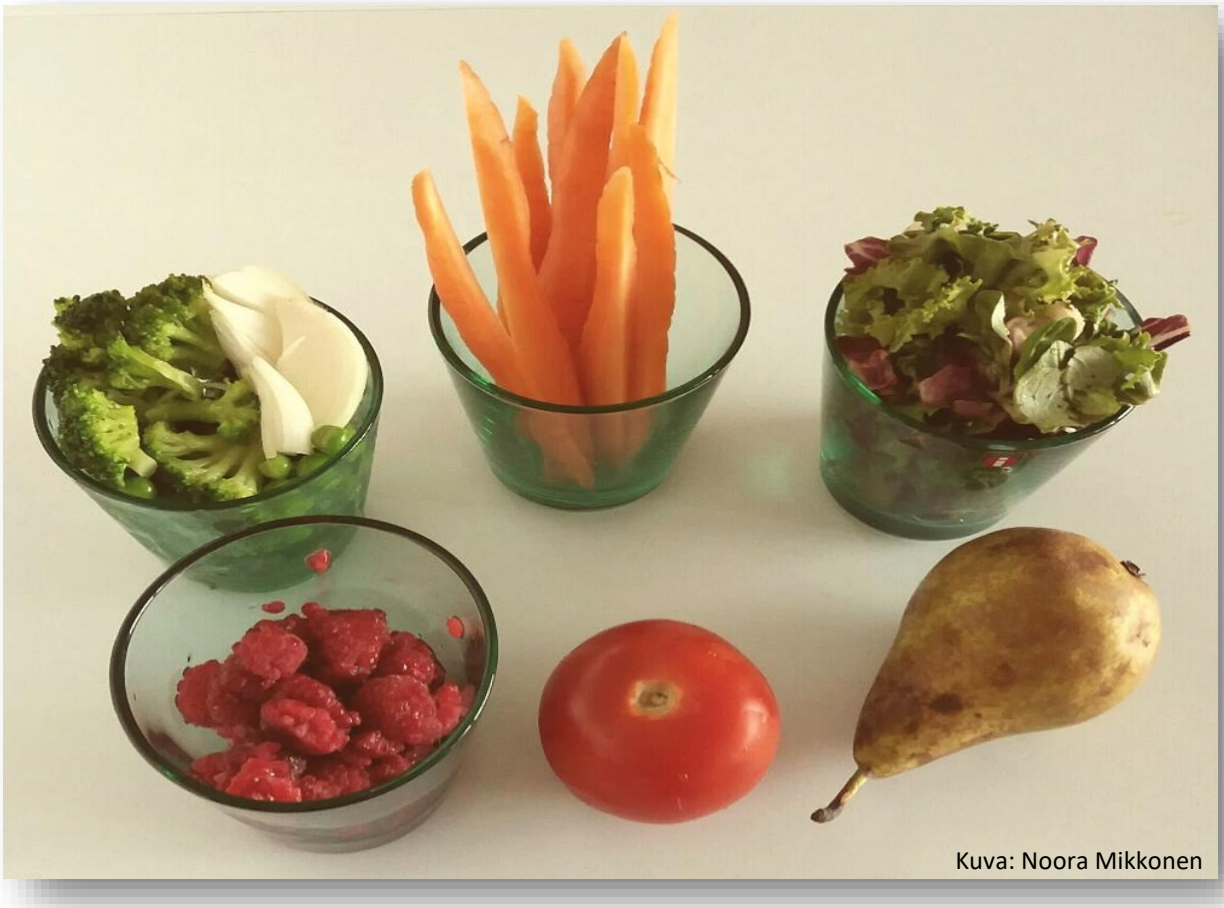
Välipalaksi jogurttia ja marjakiisseliä sekä karjalanpiirakka munavoilla.

Päivälliseksi jauhelihakeittoa, tuoresalaattia tai juuresraastetta öljykastikkeella ja täysviljaleipä rasvalevitteellä.

Iltapalaksi hedelmäsalaattia ja kourallinen pähkinöitä.

MUITA HYVIÄ VINKKEJÄ

- Juomaa noin 5–8 lasillista päivittäin. Ruokajuomaksi maito tai piimä tai vesi.
- Suolaa enintään 5 g eli noin teelusikallinen päivässä. Huomaathan, että esimerkiksi leikkeleissä, makkaroissa, valmisruuissa ja joissakin leivissä on paljon niin sanottua piilosuolaa.



Kuva: Noora Mikkonen

- Huolehdithan, että jokainen ateria sisältää annoksen vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä.
- Puoli kiloa eli noin kuusi kourallista erivärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä - vaihdellen raakoina ja kypsennettyinä – varmistavat kuidun, vitamiinien (muun muassa C-vitamiinin ja foolihapon), kivennäisaineiden ja antioksidanttien saantia.
- Lasillinen täysmehua täyttää myös C-vitamiinin päivätarpeen (75 mg).

RUOKAISA SALAATTI


Kuva: Tarja Puustinen

1 ruukku tai pieni kerä salaattia

300 g kalkkunan tai broilerin

fileesuikaleita kypsennettyinä

1 prk (180 g) salaattijuustokuutioita

1 appelsiini

1 paprika

½ tlk (300 g) säilykemaissia tai tuoretta maissia

2 dl herneenversoja

Lisäksi pähkinöitä tai siemeniä ja kasviöljypohjaista salaatinkastiketta

PROTEIINISTA JA RASVOISTA

- Proteiinit ovat yksi elimistön tärkeimmistä rakennusaineista.
- Nautithan jokaisella aterialla yhtä tai useampaa proteiinin lähdettä eli kalaa, broileria, lihaa, kananmunaa, maitotuotetta, palkokasveja, pähkinöitä tai täysviljatuotetta.

- Lisätessäsi salaattiin pähkinöitä ja kastikkeeksi kasviöljyä, saat pehmeitä rasvoja. Myös avokado on erittäin hyvä pehmeän rasvan lähde.



Pehmeää rasvaa: rypsiöljy ja muut kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet, avokado, kalat

Kuva: Tarja Puustinen

- Hyvä valinta arkikäytössä leivälle on vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasviöljypohjainen levite.
- Paistamiseen soveltuu hyvin esimerkiksi rypsiöljy tai pullomargariini.



Kovaa rasvaa: voi ja muut rasvat, jotka kovettuvat viileässä sekä kookosrasva ja kookosmaito

Kuva: Tarja Puustinen

- Kovan rasvan lähteitä on suositeltavaa käyttää harkiten (käyttöuseus ja määrä), esimerkiksi ruuanlaitossa tuomaan lisämakua.

PAKKAUSTIETOUTTA

Sydänmerkki ruokapakkauksessa kertoo, että kyseinen tuote on sarjassaan parempi valinta. Siinä rasvan laatu on suotuisampi terveydelle, tai on vähemmän suolaa tai sokeria, tai runsaammin kuitua kuin vastaavassa tuotteessa.

Kuva: sydanmerkki.fi



Valitse leipä, jossa on vähintään 6 % kuitua. Kuitumerkinnän löydät yleensä leipäpakkauksen päältä. Etsi myös merkintöjä ”runsaskuituinen” tai ”kuidun lähde”.

- Tarkista leivän tuoteselosteesta käytettyjen jauhojen suhde. Joskus ruisleivässä voi olla jopa enemmän vehnäjauhoa!
- Suosi pastoissa kuitupitoisia: valitse vaalean perusmakaronin sijaan tuote, jossa on kuitua 6 % tai enemmän.
- Huomioi levitteiden, leikkeleiden ja leipien suolapitoisuus. Esimerkiksi voimakassuolaisessa leikkeleessä on suolaa yli 2,2 % ja voimakassuolaisessa leivässä yli 1,1 %. Suola on natriumkloridia. Voit laskea tuotteessa olevan suolan määrän tarvittaessa kertomalla pakkausselosteessa näkyvän natriumin (Na) määrän luvulla 2,5.

HYVÄN OLON PANNUKAKKU



Kuva: Noora Mikkonen

3 munaa

8 dl maitoa

1 tl suolaa

3 dl vehnäjauhoja

1,5 dl puurohiutaleita
(esim. kaura- tai neljänviljan hiutaleita

0,5 dl leseitä (esim. vehnä-, ruis- tai kauraleseitä)
1 pussi (150 g) sulatettua pakastepinaattia

50 g pullomargariinia

Vatkaa munista rakenne rikki. Lisää maito, suola, jauhot, hiutaleet, leseet ja sulatettu pinaatti. Anna turvota noin 15 minuuttia. Lisää pullomargariini. Kaada taikina pellille leivinpaperin päälle ja paista 200 asteessa noin 40 minuuttia. Nauti sellaisenaan tai hillon tai puolukkasurvoksen kera.

Vinkki!

- Lisäämällä taikinaan hiutaleita ja leseitä saat pannukakkuun hyvän kuitulisän. Taikinasta tulee myös maukkaampi!
- Pinaatti ei valmiissa pannukakussa juurikaan maistu, mutta pinaatista saat mm. folaattia, K-vitamiinia sekä A-vitamiinin esiastetta β-karoteenia.
- Voit korvata maidon kaura-, soija- tai riisijuomalla. Osaan näistä maidonkaltaisista juomista on lisätty kalsiumia ja D-vitamiinia, minkä voit tarkistaa pakkausmerkinnöistä.



Vinkki!

- Voit halutessasi vähentää kovia rasvoja korvaamalla vispikerman vispautuvalla soijapohjaisella valmisteella.
- Loraus rypsiöljyä lopuksi reseptin ainesten joukkoon tuo annokseesi hyvälaatuista rasvaa ja mahdollisesti tarpeellista hyvää lisäenergiaa.
- Kuitua lisätäksesi voit sekoittaa rahkaan leseitä tai rouheita (kauraa, ruista tai vehnää) tai esimerkiksi talkkunajauhoa.

D-VITAMIINISTA JA KALSIUMISTA

- D-vitamiini on tärkeä luustolle ja kaatumisten ehkäisyssä.
- D-vitamiinin päivittäinen tarve yli 75-vuotiaille on 20 µg.
- Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat D-vitaminoidut maitotuotteet (ei luomu) ja pehmeät rasvalevitteet sekä kalat. Esimerkiksi 100 g lohta tai ahventa sisältää 8 µg, 100 g muikkua 13 µg ja 100 g siikaa 22 µg D-vitamiinia.

- Kalsium on tärkeä luustolle, hermostolle ja lihaksille.
- Päivittäinen kalsiumin tarve on 800 mg.

  Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet ja kalsiumilla täydennetyt tuotteet, kuten soijajuoma. Saat päivässä tarpeeksi kalsiumia esimerkiksi kolmesta maito- tai piimälasillisesta ja parista juustosiivusta





Kuva: prokala.fi

Kuvat: Tarja Puustinen



LIIKKUMISEN ILOA!

ITÄÄN JA LÄNTEEN

Välineet

Tuoli, pöytä tai muu tuki.

Alkuasento

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

Liikeselostus

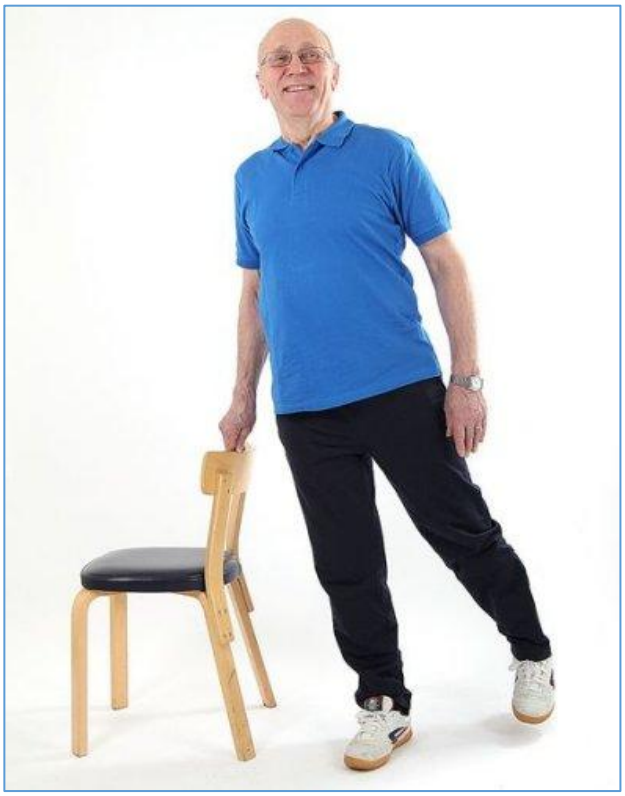
Nosta jalka suorana sivulle ja laske alas alkuasentoon. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

Suorituksessa huomioitavaa

Vie jalkaa sivulle hieman kantapää edellä ja pidä selkä suorana.

Perustelut liikkeelle

Jalan nosto suoraan sivulle harjoittaa pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä ja kävelyssä. Hyvä pakara-lihasten voima auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.



Harjoite sivustolta voitas.fi

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

TERVEYSHYÖDYKSI NETTILINKKEJÄ

gery.fi

kasvikset.fi

leipatiedotus.fi

ruokatieto.fi

luustoliitto.fi

voitas.fi

Pohjois-Savon Muisti ry
Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO
toimisto@psmuisti.fi

p. 040 729 2314
psmuisti.fi



muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU

5/2020