

Nauti kalsiumia sisältäviä ruokia 3–4 annosta päivässä

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.
Aikuinen tarvitsee sitä 800 mg päivässä.



Maito / piimä
2 dl



**Jogurtti / viili /
maitorahka** 2 dl



Raejuusto
3,5 dl



Kypsytetty juusto
3–4 viipaletta



Kirjolohifilee
200 g



**Paistettu silakka /
silakkapihvi** 70 g



**Soijajuoma /
kaurajuoma** 2 dl



Keitetyt soijapavut
4 dl



Tofu
35–40 g



Mantelit
reilu 1 dl



**Tahini eli
seesamtahna** 2,5 rkl



Lehtikaali
100 g

Luustosi tarvitsee kalsiumia ja D-vitamiinia läpi elämän. Kalsium toimii luuston rakennusaineena, ja D-vitamiini tehostaa kalsiumin imeytymistä ja tukee luukudoksen uusiutumista. Monipuolisen ruoan lisäksi luusto kaipaa säännöllisesti liikuntaa. Erityisesti hyppyjä ja tärähdyksiä sisältävä liikunta vahvistaa luustoa.

D-vitamiinin saantisuositus on lapsille, nuorille ja aikuisille 10 µg ja 75 vuotta täyttäneille ikääntyneille 20 µg päivässä. Saat ruoastasi riittävästi D-vitamiinia, kun nautit päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita ja rasvalevitteitä sekä kalaa 2–3 kertaa viikossa. Kesäaikaan D-vitamiinia muodostuu lisäksi iholla auringonvalon vaikutuksesta. Talvisin D-vitamiinin saantia voi olla tarpeen turvata myös D-vitamiinivalmisteen avulla. Lapset, nuoret ja ikääntyneet tarvitsevat D-vitamiinivalmistetta ympärivuotisesti.

Nauti proteiinipitoisia ruokia 8–10 annosta päivittäin

Yksi esimerkkiannos sisältää 7–8 grammaa proteiinia.



**Maito / piimä /
jogurtti / viili 2 dl**



**Maitorahka
vajaa 1 dl**



**Raejuusto
5 rkl**



**Kypsytetty juusto
3–4 viipaletta**



**Keitetty kananmuna
1 kpl**



**Kypsä liha / broileri
25–30 g**



**Kypsä kala
40–50 g**



**Täyslihalleikkele
3–4 viipaletta**



**Maitoon keitetty
kaurapuuro 1,5 dl**



**Täysjyväleipä
2–4 viipaletta**



**Soijajuoma
2 dl**



**Tofu
40 g**



**Pavut tai linssit
1,5 dl**



**Soijarouhe
3 rkl**



**Pähkinät
4 rkl**



**Parsakaali
200 g**

Proteiini on mm. lihasten ja luuston rakennusaine. Ruoan proteiinia tarvitaan kudosten kasvuun ja uusiutumiseen. Monipuolisesta ruoasta saa yleensä riittävästi proteiinia.

Ikääntyneiden ja kasvissyöjien on hyvä kiinnittää erityistä huomiota proteiinin saannin riittävyyteen ja laatuun. Ikääntyminen lisää proteiinin tarvetta. Kasvissyöjä tarvitsee päivittäin proteiinia monipuolisesti eri lähteistä: palkokasveista, viljavalmisteista, pähkinöistä ja siemenistä.