

HYVÄN OLON RUOKAA **VINKIT TERVEELLISEMPIIN VALINTOIHIN**

Hyvinvointituokio



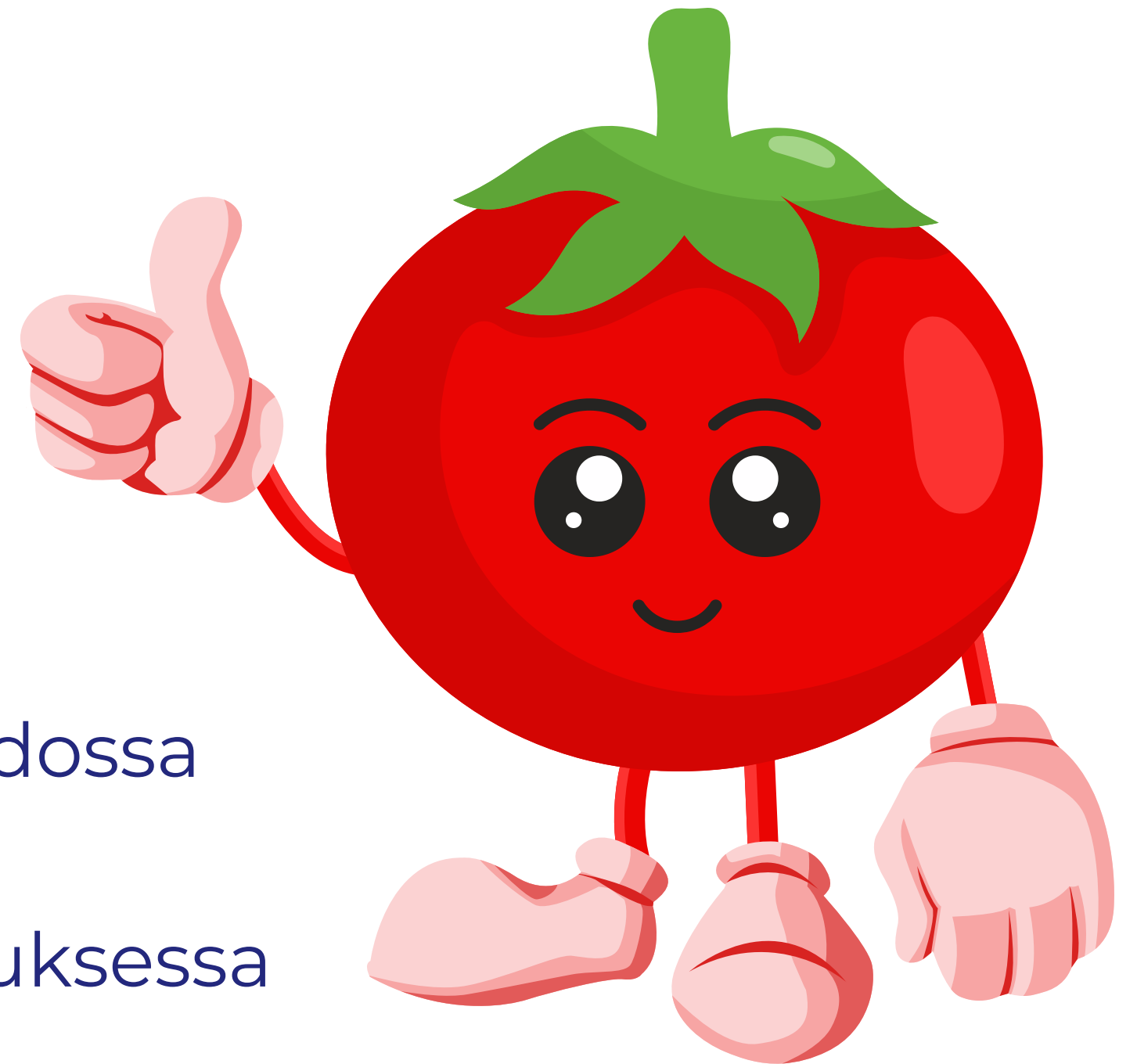
RUOKA HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Saa energiaa ja ravintoaineita

- Jaksaa arjen askareissa
- Nukkuu paremmin
- Tuo mielen hyvinvointia

Pitää yllä terveyttä

- Ehkäisee sairauksia ja auttaa niiden hoidossa
- Vahvistaa immuunijärjestelmää
- Auttaa painonhallinnassa ja ruoansulatuksessa

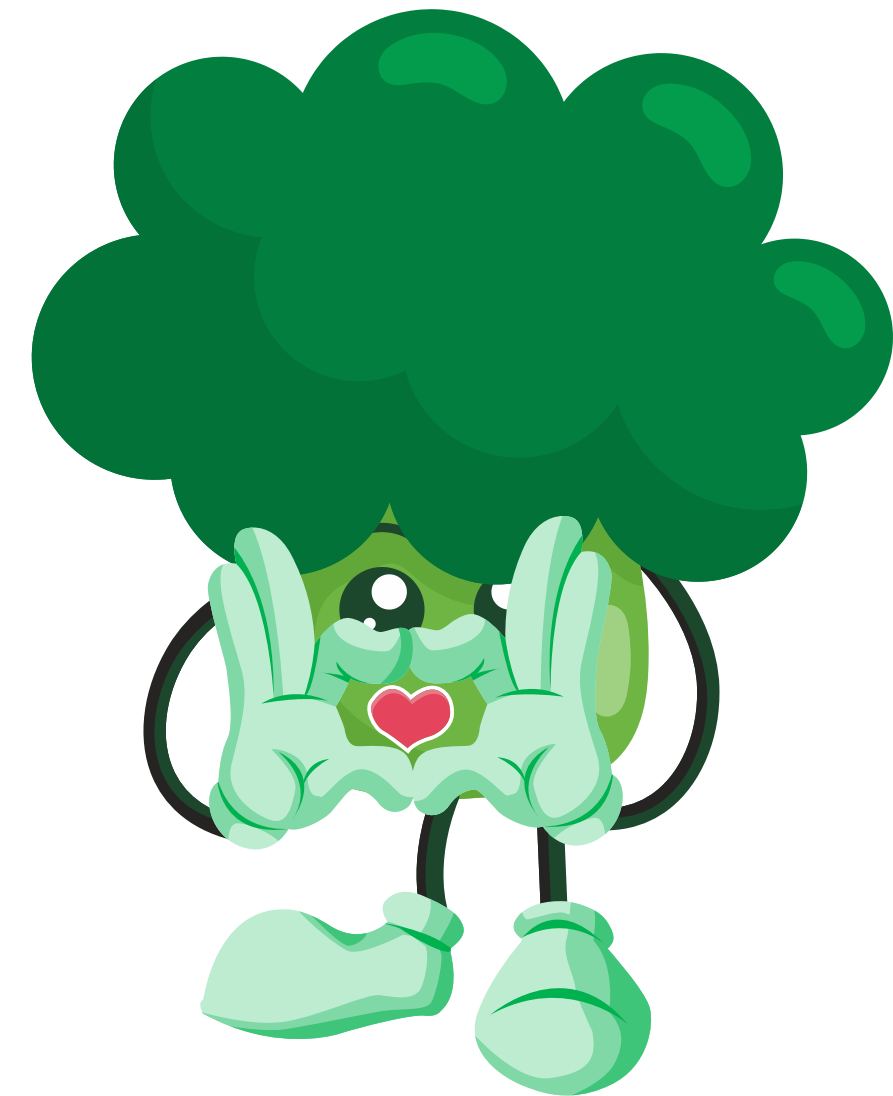


TERVEELLISEMPIÄ VALINTOJA

Viisaampia valintoja

- Syö värikkäästi: kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- Käytä kasvirasvaveitettä leivälle ja suosi öljyjä
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- Suosi tasaista ateriarytmiä ja maltillisia annoskokoja
- Juo janoon vettä
- Valitse vähäsuolaisia ruokia
- Valitse maitotuotteet vähärasvaisina
- Huolehdi D-vitamiinista

Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia



SUOSITUKSET



Päivittäin on hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Muista myös juoda riittävästi.

Ruokapyramidin alaosassa on ravinnon kulmakivet ja mitä ylemmäs kuviossa mennään, niin sitä vähemmän niitä tulisi syödä.

Monipuolisuus ja värikkyys!

Lisäksi suositellaan
D-vitamiinilisää 10-20 µg/vrk

LAUTASMALLI

Kun kokoat ateriat lautasmallin mukaan, ruokavaliosi pysyy terveellisenä.

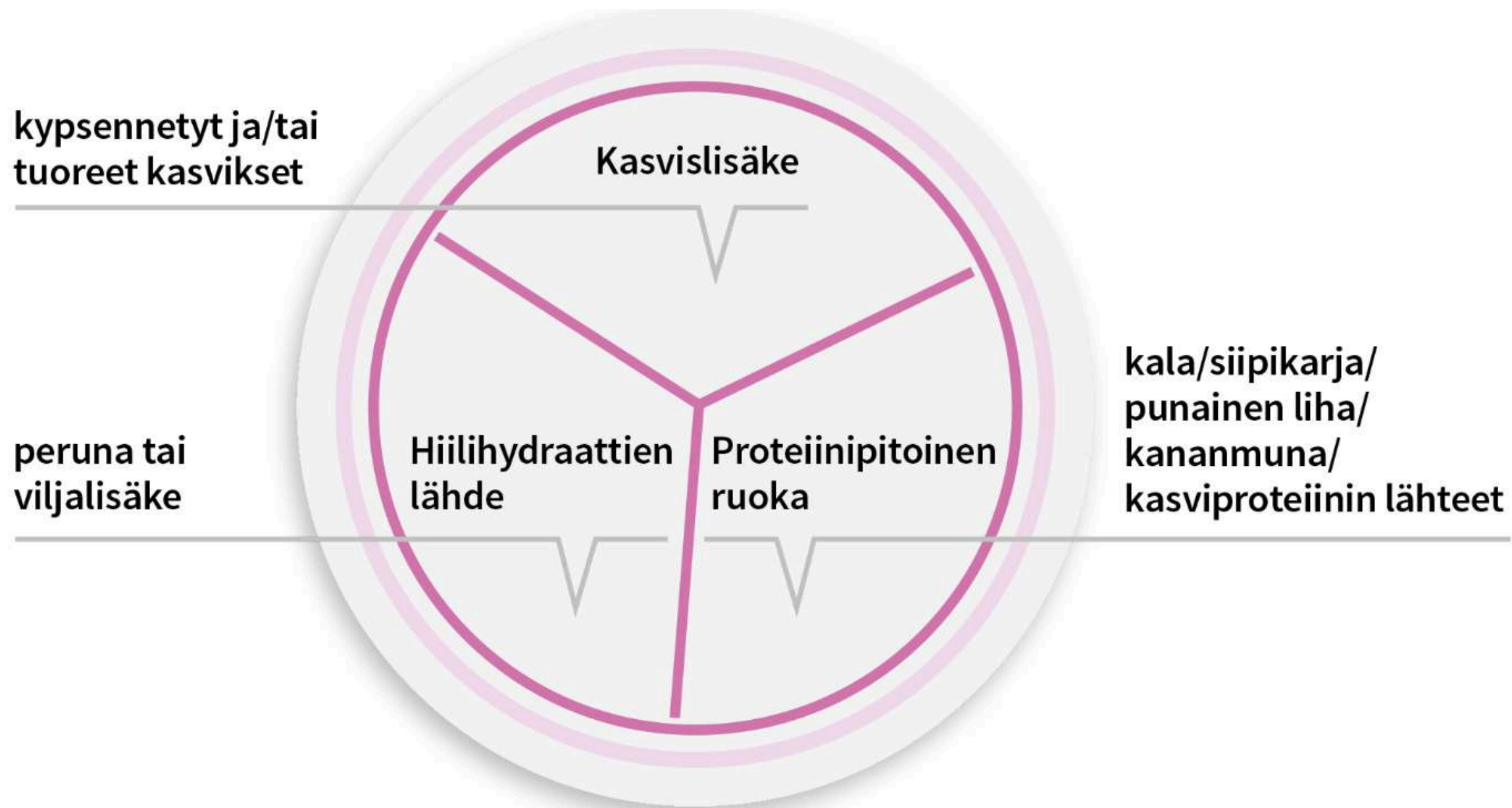
Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin mukaan voi koota jokaisen aterian.

Lautasmalli:

- neljäsosa: viljatuotteita tai perunaa
- neljäsosa: kalaa, lihaa, munaa, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä
- puolet: kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena tai kypsinä



IKÄÄNTYNEEN LAUTASMALLI



Ikääntyneen lautasmallissa korostuu proteiinin ja hiilihydraattien määrä.

Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin mukaan voi koota jokaisen aterian.

Ikääntyneen lautasmalli:

- **kolmasosa:** viljatuotteita tai perunaa
- **kolmasosa:** kalaa, lihaa, munaa, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä
- **kolmasosa:** kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena tai kypsinä

Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

**ESIMERKKINÄ 6 ANNOSTA
KASVIKSIA, MARJOJA JA HEDELMIÄ =
500G**



**UUSI SUOSITUS:
800G**

KASVIKSIA, MARJOJA JA HEDELMIÄ



MUISTATKO JUODA RIITTÄVÄSTI?

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana
1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa



**JUO
PÄIVITTÄIN**

Vettä



Maitoa ja
hapanmaitotuotteita
noin 5 dl, mieluiten
0–1 % rasvaa sisältäviä



Hedelmä-,
marja- ja kasvis-
täysmehuja,
mehujuomia,
keittoja ja
virvoitusjuomia



Kahvia,
teetä,
kaakaota



Pirtelöitä
ja jogurtti-
juomia



**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitoille



MIKSI VALITSEN SYÖDÄ PAREMMIN?

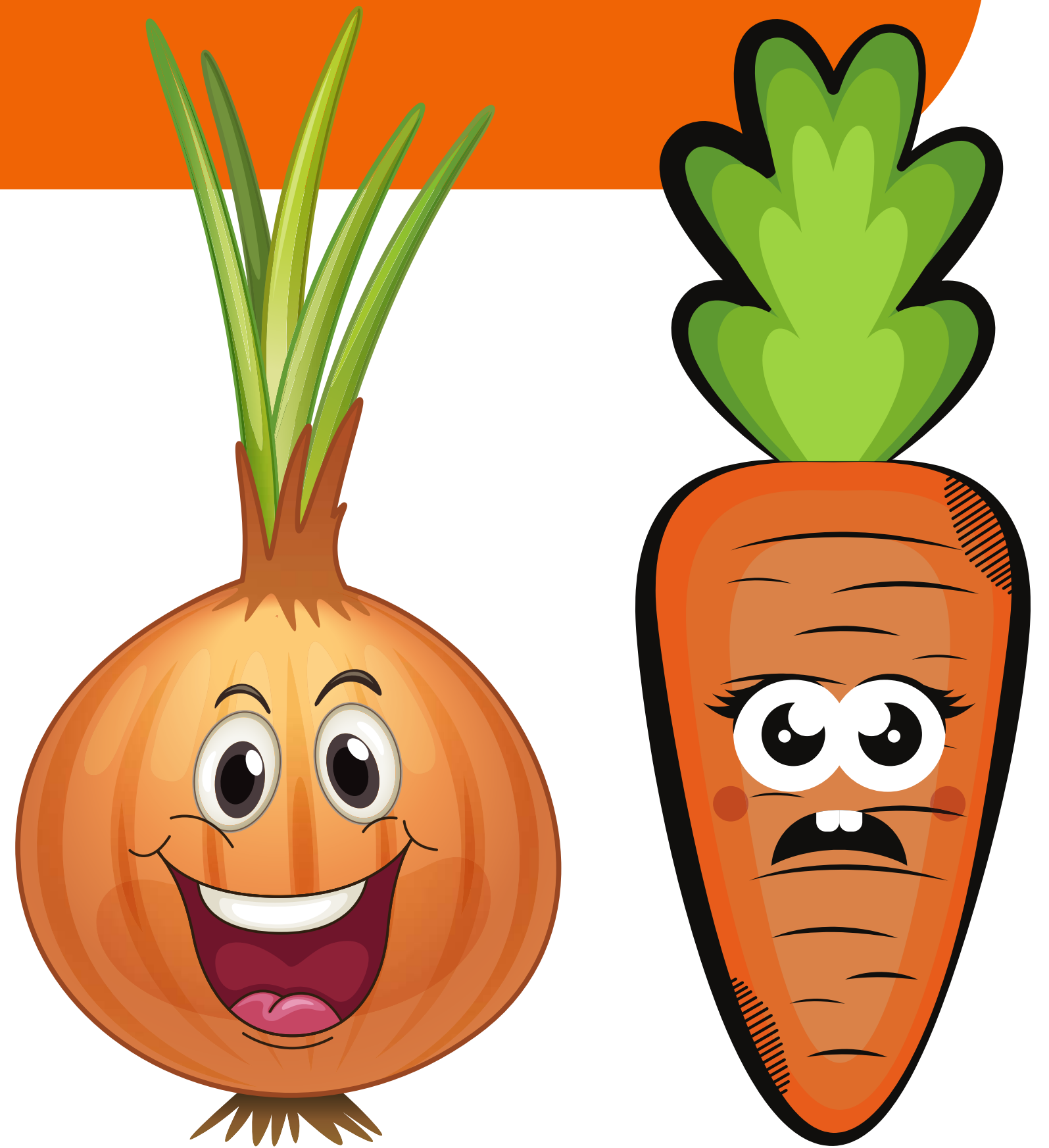
- Hyvä olo, jaksaminen ja virkeys lisääntyy
- Uni maistuu ja jaksaa liikkua
- Uudet reseptit tarjoavat haasteita, uuden oppimista, onnistumisen kokemuksia, uusia makuelämyksiä
- Ruoanlaitto voi olla
 - omaa aikaa
 - harrastus
 - mukavaa tekemistä
 - sosiaalista
- Syöminen rytmittää päivää ja on osa rutiineja
- Hyvä ruoka on nautinto



MAKUASIAJUMPPA

Kyllä maistuu: kurottelu käsillä yläviistoon
Ei maistu: tömistelyä jaloilla

- | | |
|---------------------|--|
| 1. maksalaatikko | 11. ranskanleipä |
| 2. lauantaimakkara | 12. sinappi |
| 3. silli | 13. ketsuppi |
| 4. kaurapuuro | 14. maksamakkara |
| 5. jaffa | 15. piimä |
| 6. homejuusto | 16. verilettu |
| 7. sikanauta | 17. mämmi |
| 8. makaronilaatikko | 18. lenkkimakkara |
| 9. pinaattikeitto | 19. kotikalja |
| 10. ruisleipä | 20. Tällaista jumppaa
voisi tehdä toistekin |



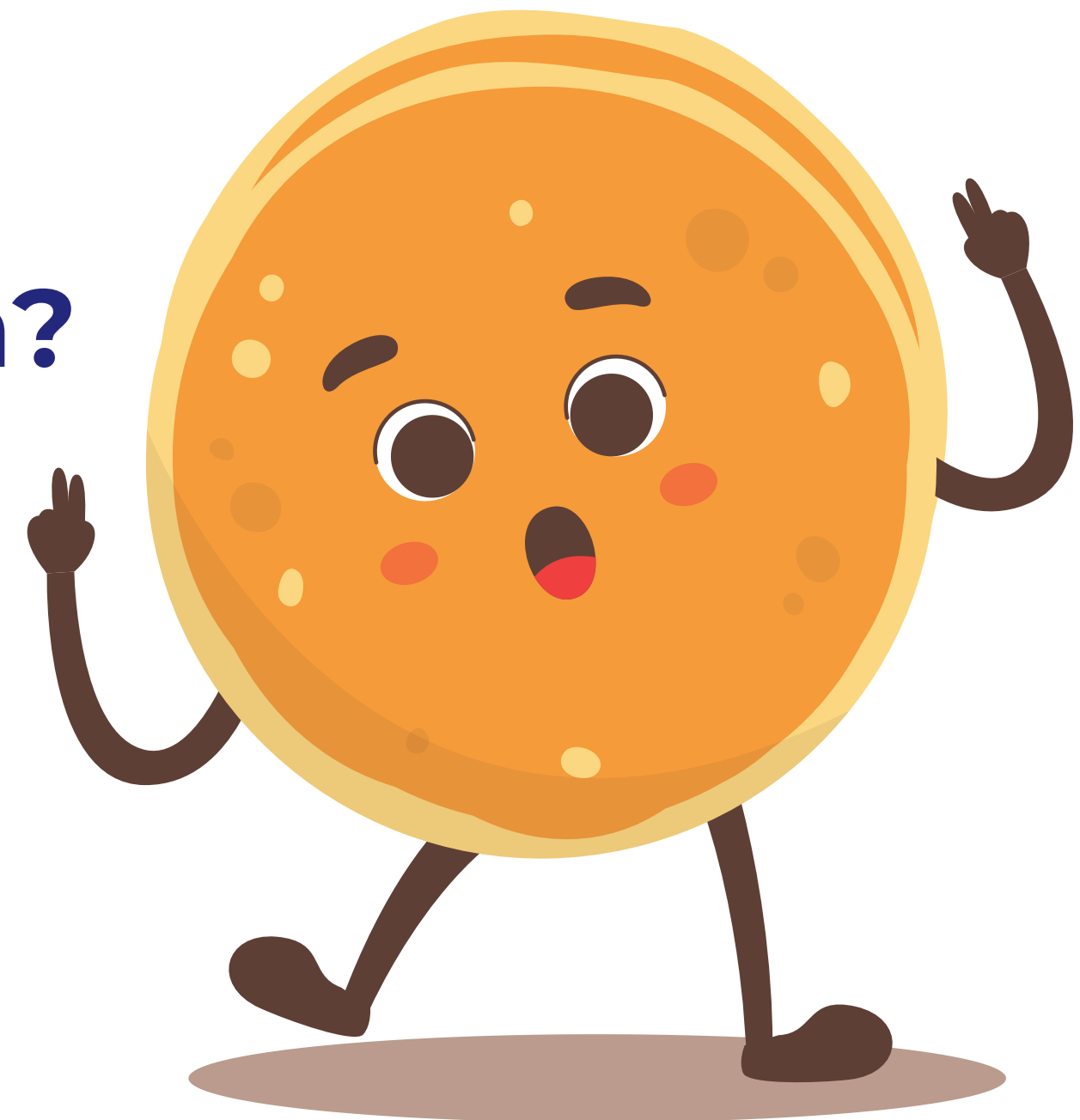
SYÖMISEN KOMPASTUSKIVET

- Mieliala ja jaksaminen
- Väsymys
- Vähäinen liikkuminen
- Asenne
- Osaamattomuus ja tiedon puute
- Näläntunne heikentynyt
- Tunnesyöminen
- Yksin asuminen, yksinäisyys, elämänmuutokset
- Opitut tavat ja tottumukset
- Rutiinien puute
- Raha ja aika
- Lääkitys
- Syömishäiriöt
- Yksipuolisuus
- Ateriarytmi
- Suun terveys
- Ruokavaliot ja rajoitukset
- Ikääntyminen



KESKUSTELUA

**Vieruskaverin kanssa:
Millaisia kompastuskiviä sinulla on?**



VINKIT ARKEEN

- Tunnista omat voimavarat ja vahvuudet
- Suunnittelu, kalenterointi, ostoslista
- Älä mene kauppaan nälkäisenä
- Huomaa hyvät olemassa olevat tai olleet tavat
- Aloita pienestä kokeilusta
- Ruoan valmistus yhdessä ja syöminen muiden kanssa
- Panosta lempiruokiin, kattaukseen ja tunnelmaan
- Valmisruokien hyödyntäminen
- Reseptikokoelmat
- Ruokakerhot ja -kurssit esim. Marttojen, Maa- ja kotitalousnaisten tai kansalaisopistojen järjestämänä



KESKUSTELUA

**Millaisia vinkkejä antaisit
muille hyvän syömisen tueksi?**



VINKIT ARKEEN

- **Nettisivustot** (YouTube, reseptejä, tietoa, testejä...)
- **Ruokatilaus: kauppaostokset, ruokalähetit, Ruokaboksi**
- **Valmista ruokaa mm.**
 - Oikia Ruoka
 - ravintolat
 - hävikkiruoat (ResQ-club -sovellus, kouluruoka, lounasravintolat, ruoka-aputoimijat)
- **Pakastealtaan aarteet**
- **Lastenruokahylly mm. hedelmäsoseet**
- **Täydennysravintojuomat tarvittaessa**



VINKIT ARKEEN

Linkkivinkit:

- YouTube: Syö hyvää, VoimaaRuuasta, MartatTV
- Sydan.fi -ruoka ja ravitsemus
- Sydan.fi -testaa elintapojaasi
- Sydanmerkki.fi
- Ravitsemuspolku.fi
- Ruokavirasto: Terveysttä edistävä ruokavalio
- Ruokavirasto: Vireyttä seniorivuosiin
- Kotikokki.net -reseptejä
- Martat.fi
- Ruokatieto.fi
- Maajakotitalousnaiset.fi
- Muistipuisto.fi
- Voimaaruusta.fi





Hyvinvointituokiot on kehitetty
Oulun seudun omaishoitajat ry:n
OmaElo-hankkeessa vuosina 2024-2025



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPAOHJAUS 2024-2026