

VIRTAA OMAAN ELOON -ETÄRYHMÄ

RAVINTO JA SYÖMINEN

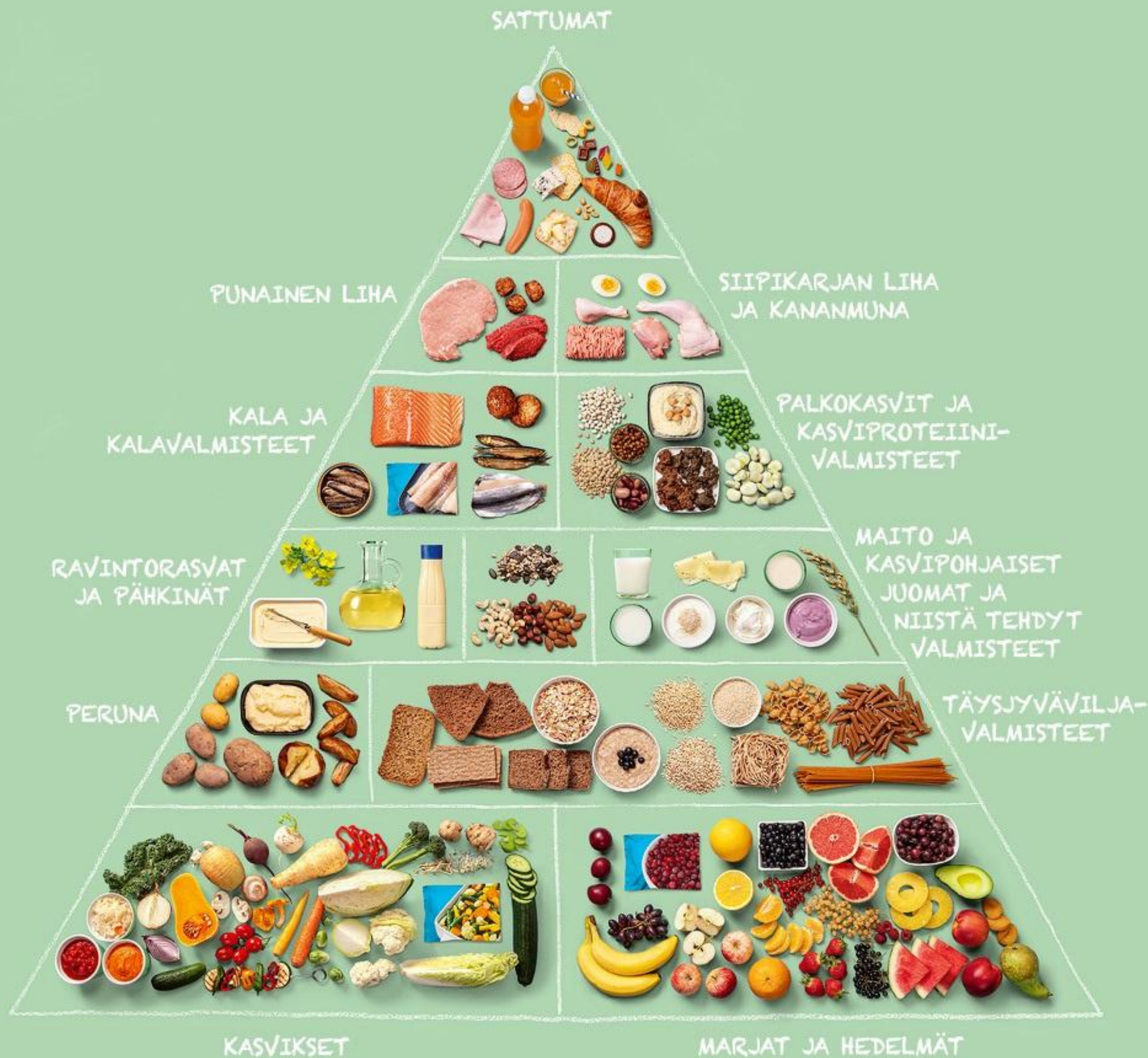


PÄIVÄN AIHE: RAVINTO JA SYÖMINEN

Hyvä ruoka...

parempi mieli ja jaksaminen

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.

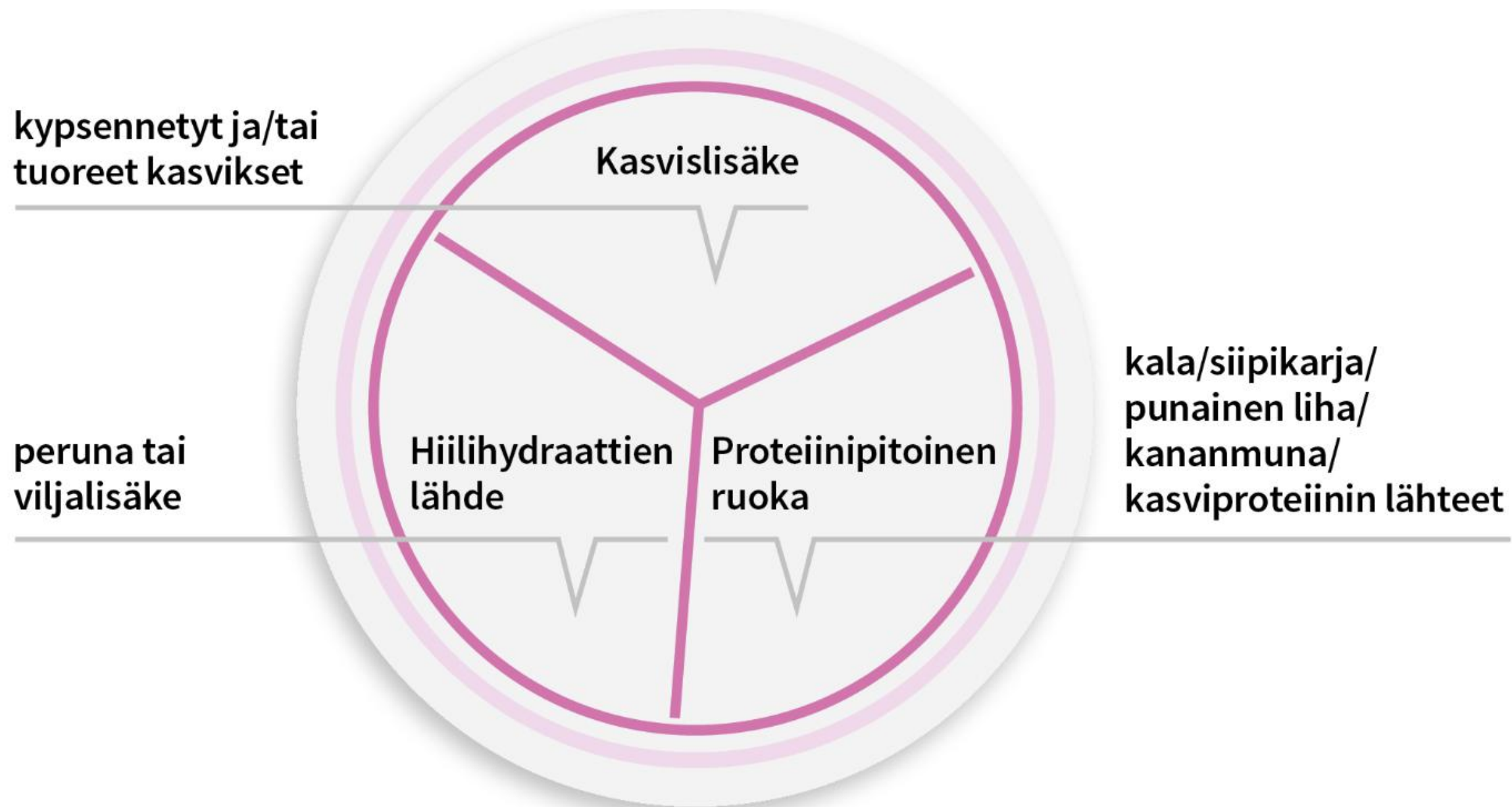
Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin mukaan voi koota jokaisen aterian.

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



SYÖMISEN KOMPASTUSKIVET

**Millaisia kompastuskiviä
syömiseen voi liittyä?**

Syömisen kompastuskivet -tehtävä.
Merkitse listaan ne asiat, joita on nyt
tai joita on joskus ollut.

TAUKO



**Hetki
jaloittelua**

SYÖMISEN KOMPASTUSKIVET

**Keinoja ravinnon ja
syömisen kompastuskiiviin**

Kirjoita keskustelualueelle yksi
kompastuskivi, jonka selättämiseen toivot
vinkkejä toisilta.
Keksitään keinoja yhdessä keskustellen.

LINKKIVINKIT

TERVEELLISEEN JA EDULLISEEN SYÖMISEEN

<https://sydan.fi/artikkeli/terveellista-ja-edullista-ruokaa/>

<https://www.martat.fi/ruoka/muutos-lautasella/edullinen-kotiruoka/>

<https://www.voimaaruusta.fi/vinkit-ruokailuun/edulliset-ruokavalinnat/>



LIIKETTÄ TÄHÄN HETKEEN



Asahi-hetki

KOTITEHTÄVÄT

**Tehkää itsenäisesti kansiota
ravintoon
liittyvät kotitehtävät sekä
tutustukaa vinkkeihin ja linkkeihin.**

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA



**Miltä tämä
ryhmäkerta tuntui?**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026