

The background of the entire image is a solid, bright yellow. On the left side, there are three slices of orange and two green leaves. One orange slice is at the top left, another is in the middle left, and a third is at the bottom left. The leaves are positioned between the slices. The text is on the right side of the image.

VIRTAA OMAAN ELOON -RYHMÄ

RAVINTO JA SYÖMINEN



TERVETULOA

**Virtaa omaan eloon
-ryhmään!**

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.

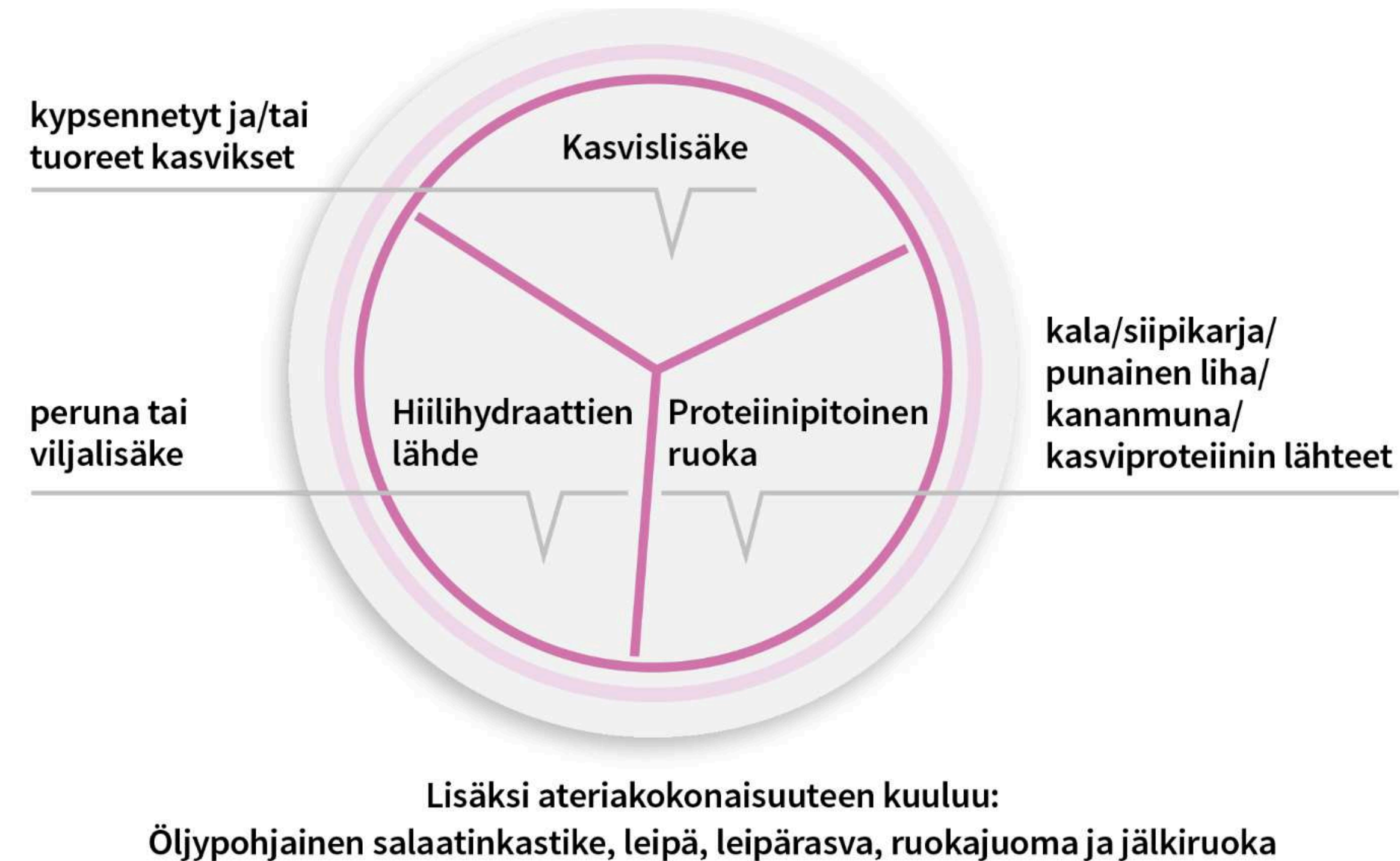
Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin mukaan voi koota jokaisen aterian.

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

**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?**

Merkitse listaan ne joita on nyt tai
joita on joskus ollut.

SYÖ HYVÄÄ -VIDEOT



Syö hyvää -ateriarytmit

Syö hyvää -sokeripommit

KESKUSTELUA

Jaloittelua.

**Keskustellaan pienryhmissä
muutostoiveista ja yritetään
löytää konkreettisia vinkkejä
muutosten tueksi.**

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



VINKIT ARKEEN

- **Nettisivustot** (YouTube, reseptejä, tietoa, testejä...)
- **Ruokatilaus: kauppaostokset, ruokalähetit, Ruokaboksi**
- **Valmista ruokaa mm.**
 - oikiaruoka.fi
 - 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



LIIKETTÄ TÄHÄN HETKEEN



Asahi-hetki

PALAUTETTA RYHMÄKERRASTA

Mikä oli hyvää?

Mitä muuttaisit?

KOTITEHTÄVÄT

Seuraavan kerran aihe.

**Tehdään seuraavalle kerralle
siihen liittyvät kotitehtävät.**



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



OmaElo
OMAISHOITAJIEN ELINTAPA-OHJAUS 2024-2026