

Syömiset tasapainoon!

Monipuolisen ruokavalion tarkistuslista. Miten nämä asiat toteutuvat omassa syömisessäsi?

Homma hallussa	Kehitettävää
Noudatan säännöllistä ateriarytmiä ja syön 3–5 tunnin välein, esim. aamupala, lounas, päivällinen ja 1–2 välipalaa.	
Nautin päivittäin erivärisiä vihanneksia, hedelmiä tai marjoja, yhteensä vähintään kuusi kourallista.	
Saan riittävästi hyvälaatuista rasvaa, esim. päivittäin pari ruokalusikallista kasviöljyä ja 2–3 ruokalusikallista pähkinöitä tai siemeniä sekä 2–3 kala-ateriaa viikossa.	
Valitsen usein täysjyväviljatuotteita, esim. leivän, jossa on kuitua yli 6 %, täysjyvähiutaleista valmistettua puuroa, suosin täysjyväpastaa- tai riisiä, leseitä tai täysjyvämysliä.	
Suosin rasvatonta tai vähärasvaista maitoa, piimää, jogurttia, kermaa tai juustoa.	
Kiinnitän huomiota suolan saantiin: käytän suolaa ruuanlaitossa säästeliäästi ja suosin mineraalisuolaa (esim. Pansuola) sekä valitsen kaupassa vähemmän suolaa sisältävän vaihtoehdon.	
Käytän sokeria ja sokeripitoisia ruokia ja juomia kohtuudella.	
Päivääni kuuluu vaihdellen erilaisia proteiinin lähteitä, kuten kalaa, broileria, vähärasvaisia maitotuotteita, lihaa, papuja, soija- ja kauraproteiineja, pähkinöitä tai kananmunia.	
Nautin ruuasta, enkä tunne huonoa omaatuntoa syömisestäni.	

Tee tarkistuskierros – löydätkö keittiöstäsi nämä elintarvikkeet?

Vähintään viittä väriä erilaisia vihanneksia, juureksia, hedelmiä tai marjoja

Täysjyväleipää (kuitua yli 6 %), täysjyväpastaa- tai riisiä, täysjyvähiutaleita, -leseitä tai -mysliä

Kasviöljyä, vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia sekä erilaisia pähkinöitä

Monipuolisesti kalaa, broileria, kasviproteiineja (papuja, linssejä, herneitä, kauraproteiineja), lihaa tai kananmunia

Leivästä, juustosta, leikkeleistä tai valmisruoista vähäsuolaiset vaihtoehdot

Maitotuotteet vähärasvaisena tai rasvattomana

Sokerittomia juomia



Tuotteessa oleva Sydänmerkki auttaa valitsemaan terveellisemmin ruokakaupassa.



Vanheneminen.fi
VARAUDU VANHUUTEEN

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry