

Voimaa ruuasta -tietovisa

Ympyröi oikea vastaus / vastaukset.



1. **Ikäihminen tarvitsee proteiinia enemmän kuin nuoremmat.**
 - a) Totta
 - b) Tarua
2. **Mitkä seuraavista väittämistä pitävät paikkansa?**
 - a) Maitotuotteet ovat hyviä proteiininlähteitä.
 - b) Hedelmissä ja marjoissa on runsaasti proteiinia.
 - c) Broileri, kala, liha, kananmuna ja palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia.
 - d) Peruna on hyvä proteiininlähde.
3. **Miksi riittävä proteiinin saanti on tärkeää?**
 - a) Proteiini on lihasten rakennusaine.
 - b) Riittävä proteiinin saanti voi ehkäistä lihaskatoa ja kaatumisia.
 - c) Riittävä proteiinin saanti aterioiden avulla lisää kylläisyyden tunnetta ja vähentää ylimääräisiä mielitekoja, mikä tukee painonhallintaa.
 - d) Riittävä proteiinin saanti vahvistaa elimistön puolustuskykyä.
4. **Mitkä seuraavista väittämistä pitävät paikkansa?**
 - a) Yli 65-vuotiaille suositellaan lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua kaksi kertaa viikossa.
 - b) Lihasvoimalla ja tasapainolla on tärkeä merkitys kaatumisvaaran vähentämisessä.
 - c) Lihasvoimaa ei voi vahvistaa enää 70 ikävuoden jälkeen.
 - d) Monipuolinen ja säännöllinen syöminen ehkäisee kaatumisia.
5. **Mitkä seuraavista ovat merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikentymisestä?**
 - a) Tuolilta nousu on vaikeutunut.
 - b) Portaissa kulkeminen on aiempaa haastavampaa.
 - c) Ulkoilu on vähentynyt.
 - d) Kaatumisen pelko on lisääntynyt.
6. **Mitkä seuraavista luustoon liittyvistä väittämistä pitävät paikkansa?**
 - a) Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää luuntiheyden kannalta.
 - b) Erityisesti tärähdykset, hyppyt ja nopeat käännökset vahvistavat luustoa.
 - c) Luuntiheys heikkenee miehillä naisia nopeammin
 - d) Lihasvoimaharjoittelulla voidaan vahvistaa luustoa.



Tietovisan oikeat vastaukset

1. Ikäihminen tarvitsee proteiinia enemmän kuin nuoremmat.

Oikea vastaus: a, Totta

Proteiinin tarve lisääntyy ikääntyessä, sillä sen hyväksikäyttö ja muodostus elimistössä heikentyy iän myötä. Proteiinin tarve yli 65-vuotiailla on 1,2-1,4 g/kg/vrk. Lisäksi pitkä sairastaminen ja leikkauksesta toipuminen lisäävät proteiinin tarvetta.

2. Mitkä seuraavista väittämistä pitävät paikkansa?

Oikea vastaus: a ja c.

Hedelmät, marjat tai peruna sisältävät vain hyvin vähän proteiinia, mutta saat niistä runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita.

3. Miksi riittävä proteiinin saanti on tärkeää?

Oikea vastaus: a, b, c ja d eli kaikki ovat oikein.

4. Mitkä seuraavista väittämistä pitävät paikkansa?

Oikea vastaus: a, b ja d.

Vastausvaihtoehto c on väärin, sillä lihasvoimaa on mahdollista lisätä säännöllisellä harjoittelulla missä iässä tahansa. Lihasvoimaharjoittelu kannattaa aina, sillä se tukee toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia ja murtumia. Myös säännöllinen ja monipuolinen syöminen on tärkeää toimintakyvyn vahvistamiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi.

5. Mitkä seuraavista ovat merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikentymisestä?

Oikea vastaus: a, b, c ja d eli kaikki ovat oikein.

6. Mitkä seuraavista luustoon liittyvistä väittämistä pitävät paikkansa?

Oikea vastaus: a, b ja d.

Vastausvaihtoehto c on väärin, sillä luuntiheys heikkenee naisilla miehiä nopeammin, erityisesti vaihdevuosisen jälkeen.

