

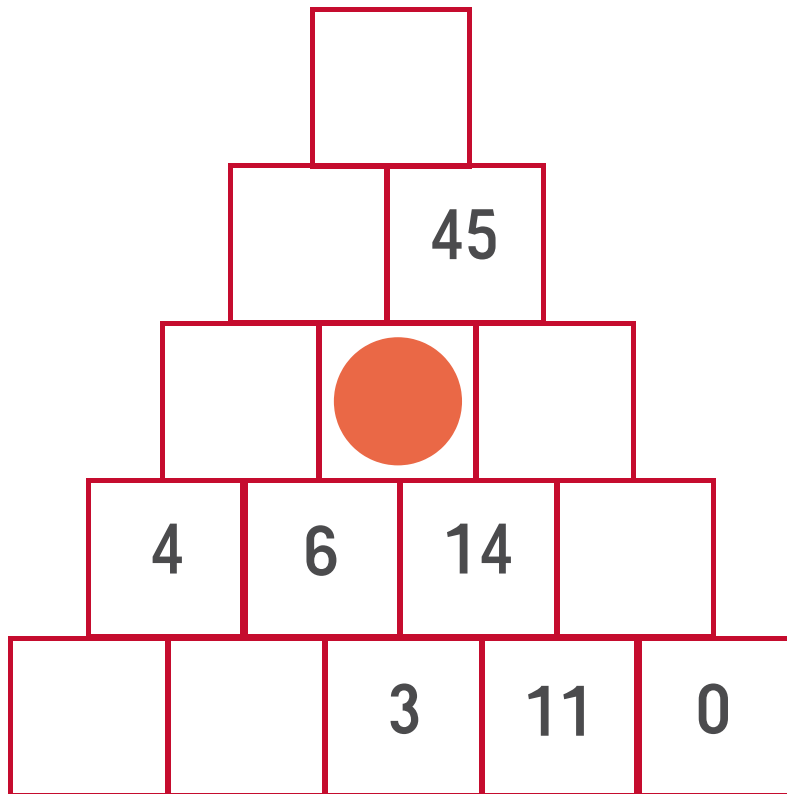
# Pidä lihaksista ja aivoista huolta!

Arjen aktiivisuus, sisältäen tasapainoisesti liikuntaa, lepoa, ravitsevaa ruokaa, ystävien seuraa ja harrastuksia, auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä. Erilaiset aivopähkinät antavat sopivasti haastetta ajattelutoiminnoille ja muistille.

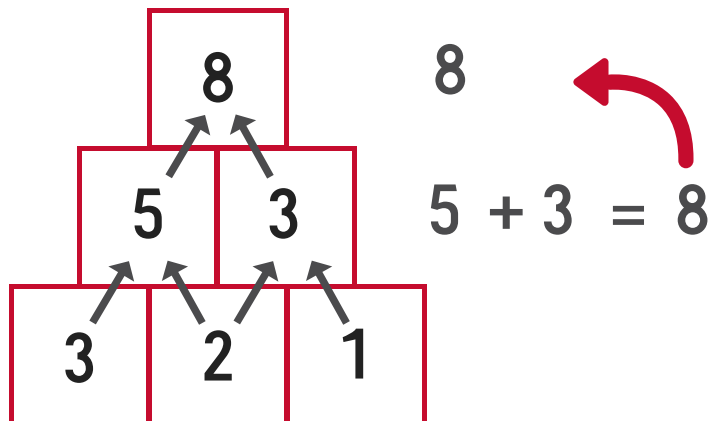
Ohessa Sinulle yhteenlaskupyramidi -tehtävä ratkottavaksesi.

Mikä luku kuuluu ruutuun, jossa on oranssi pallo?

Niin monta grammaa proteiinia ikääntyneen olisi hyvä nauttia liikuntasuorituksen jälkeen.



Yhteenlaskupyramidin ratkaisuohe:



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Laske kahden alemman ruudun numerot yhteen, niin saat ratkaistua numeron seuraavaan ruutuun



Arjen aktiivisuus ja liikunta edistävät sydän- ja aivoterveyttä.

Arjen liikunta- ja toimintakykyisyyden ylläpitämiseksi etenkin reisilihasvoima ja -kestävyys ovat tärkeitä. Ikääntymiseen liittyvää lihaskatoa (sarkopenia) voi ennaltaehkäistä arkiliikunnalla ja säännöllisellä lihaskuntoharjoittelulla. Yksin lihaskuntoharjoittelu ei kuitenkaan riitä, vaan riittävään energian saantiin tulee myös kiinnittää huomiota. Lihakset tarvitsevat rakennusaineekseen proteiinia ja jos sitä ei saada tarpeeksi ruokavaliosta, vähenee lihasmassa harjoittelusta huolimatta (Ikäinstituutti).

Ikääntyneen liikkujan olisi hyvä nauttia proteiinipitoista ruokaa 1,5 - 2 tuntia ennen liikuntaa. Liikuntasuorituksen jälkeen välipala, jossa on noin 20g proteiinia, tehostaa vaikutusta. Se koostuu esim. oheisen reseptin mukaisesta leivästä maidon kera nautittuna.

### Raejuusto-kalkkunaleipä

2 kpl	täysjyväleipää	Laita levitettä leipäviipaleille.
1 tl	levitettä	Lisää leivälle raejuusto.
1/2 dl	raejuustoa	Huuhto ja kuivaa ruohosipuli sekä salaatti.
1/4 dl	ruohosipulia	Ripota ruohosipulisilppu raejuuston päälle.
2 kpl	salaatinlehteä	Laita päälle vielä salaatinlehdet sekä
3 kpl	kalkkunaleikettä	kalkkunaleikkelet.
		Paina leivät vastakkain. Nauti maidon kera.

Resepti: Valio

Apetta aivoille – avaimia aivoterveYTEEN -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä. Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiasiaa yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja.

Kohdealueena ovat Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

hanke@apettaaivoille.fi  
040 594 0954



# Ratkaisu

