

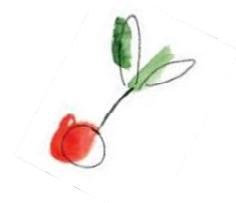
Saatko Voimaa ruuasta?

Miellyttävässä ympäristössä nautittu ateria, ruuan maku ja terveelliset arkitottumukset edistävät hyvinvointia oli ikä mikä hyvänsä.

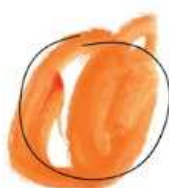
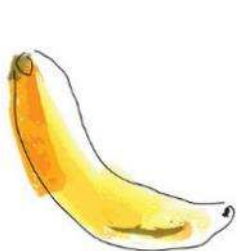
Nämä kevyet testit on tarkoitettu hahmottamaan omia ruokatottumuksia ja asioita, jotka niihin vaikuttavat.

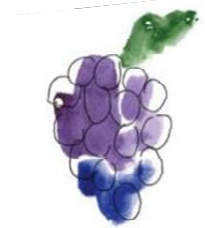
Seuraavaa testiä voi käyttää apuna oman ravitsemustilan arvioinnissa:

- € Nykyään ruoka maistuu kuten ennenkin
- € Yleensä syön seurassa
- € Syön vähintään yhden lämpimän aterian päivässä
- € Syön muutaman välipalan päivässä
- € Minulla ei ole vaikeuksia ruuan valmistamisessa
- € Minulla ei ole hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- € Vatsani toimii hyvin
- € Käytössäni on enintään kolme reseptilääkettä
- € Vaatteeni tuntuvat sopivilta, en ole laihnutunut tai lihonut
- € Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen



Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalta puuttuu rasti, saatat olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihduminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä.





Muutama kysymys, jotka ohjaavat hyvien arkivalintojen äärelle:

- € Syön päivittäin lihaa, broileria, kalaa, kananmunia tai papuja ja linssejä
- € Nautin välipaloilla jotain proteiinipitoista, kuten viiliä, rahkaa tai leikkeleitä voileivällä
- € Syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa
- € Käytän kasvirasvavalevitettä leivän päällä
- € Käytän öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta päivittäin
- € Syön pähkinöitä tai siemeniä päivittäin
- € Valitsen täysjyväleipää ja syön sitä päivittäin
- € Juon vettä ja muita juomia vähintään 1-1,5 litraa päivässä
- € Käytän sokeripitoisia juomia vain satunnaisesti
- € Syön kasviksia 5-6 kourallista päivässä: hedelmiä, marjoja, vihanneksia ja juureksia
- € Syön 3-5 eriväristä kasvista päivässä
- € Käytän täysmehua (enintään 1,5 dl) ja jätän makeat ja happamat juomat juhlaan.
- € Käytän maitovalmisteita vähintään 4 annosta päivässä: maito, piimä, juusto, jogurtti, viili, rahka
- € Käytän D-vitamiinilisää ympäri vuoden

Saitko kaikki kohdat rastitettua? Tai ainakin ne, joiden esteenä ei ole allergia tai muu erityisruokavalio. Jos et, niin pohdi, minkälaisia arkivalintoja parantavia muutoksia voisit tehdä ja millä aterialla.

