

Virkeet keittiössä

Arkiruokavinkkejä ikäihmisille



Sisältö

- 3 **Monipuolista arkiruokaa**
- 4 **Riittävästi, värikkäästi ja maistuvasti**
- 5 **Aterioita rytmittäen**
- 6 **Aamupala**
 - Proteiini
 - Tuorepuuro (resepti)
- 7 **Lounas**
 - Rasva
 - Täysjyväviljavalmistet ja kuitu
- 8 **- Kasvikset, marjat ja hedelmät**
- 9 **- Neste ja juominen**
 - Valmisruoat ja puolivalmistet
- 10 **Välipala**
 - Sokeri ja suola
 - Smoothie (resepti)
- 11 **Päivällinen**
 - Kotivara
 - Siisti ja turvallinen kotikeittiö
- 12 **Iltapala**
 - Kalsium ja D-vitamiini
 - Täydennysravintovalmistet
 - Lohi-avokadoleipäset (resepti)
- 13 **Hyvinvointia ja elämänlaatua elintavoilla**
- 14 **Reseptejä**



Virkeet keittiössä –aineistossa on käytetty Marttojen (2018), Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) ja Suomalaisten ravitsemussuosittelun (2014) materiaaleja.

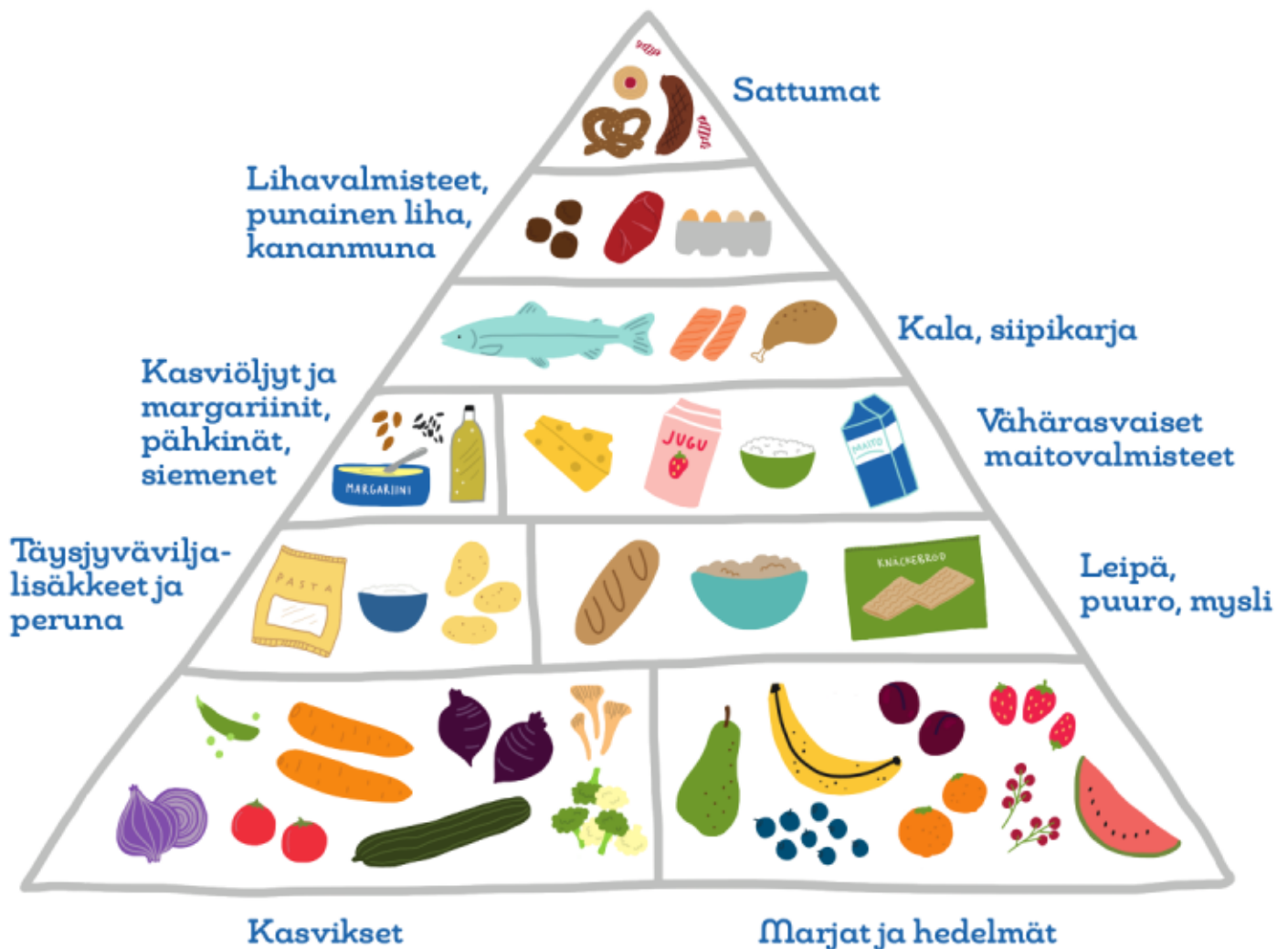
Monipuolista arkiruokaa

Hyvä ravitsemus tukee terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua, parantaa kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ikääntyessä tyypillisesti energiankulutus pienenee ja syödyn ruuan määrä vähenee, jolloin energian ja ravintoaineiden saanti voi jäädä tarvetta pienemmäksi. Näin ollen ruoan laatu tulee huomioida.

Monipuolisten, laadukkaiden ja mieluisten ruokavalintojen on hyvä sisältää riittävästi energiaa ja runsaasti proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

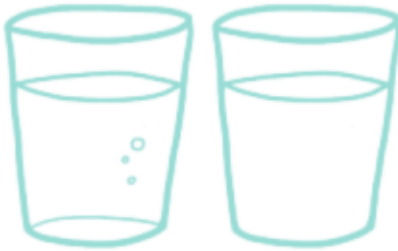
Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa ja palkokasveja. Yhtälailla kala, kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät ja siemenet sekä maitovalmisteet tukevat terveellistä ruokavaliota.

Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, jolloin yksittäiset ruoka-aineet tai satunnaiset ruokavalinnat eivät edistä tai heikennä terveyttä.



Riittävästi, värikkäästi ja maistuvasti

Lautasmallin avulla helpotat aterian koostamista. Sovella lautasmallia kaikille päivän aterioille eli pääaterioille ja pienemmille välipaloille. Mikäli annoskoot ovat hyvin pieniä ja energian saanti jää niukaksi, voi ruoan rikastaminen olla tarpeen. Tällöin voit esimerkiksi lisätä ruokaan öljyä, valita rasvaisempia maitotuotteita tai välttää kevyttuotteita.



Ruokajuomaksi sopii maito, piimä tai vesi.

Lisäksi viipale täysjyväleipää, joka on voideltu kasviöljypohjaisella rasvavitteellä.



Täytä kolmannes kasviksilla kuten hienoksi raastetuilla raasteilla, salaateilla ja kypsennetyillä kasviksilla. Salaatinkastikkeeksi valitse kasviöljypohjainen vaihtoehto tai öljy.

Täytä lautasesta kolmannes kala-, kana-, kananmuna-, liha- tai kasviproteiini-ruoalla.

Täytä kolmannes lautasesta perunalla, täysjyväkauralla, -ohralla, -riisillä tai -pastalla.

Marja- tai hedelmäjätkiruoka täydentää aterialla.



Aterioita rytmittäen

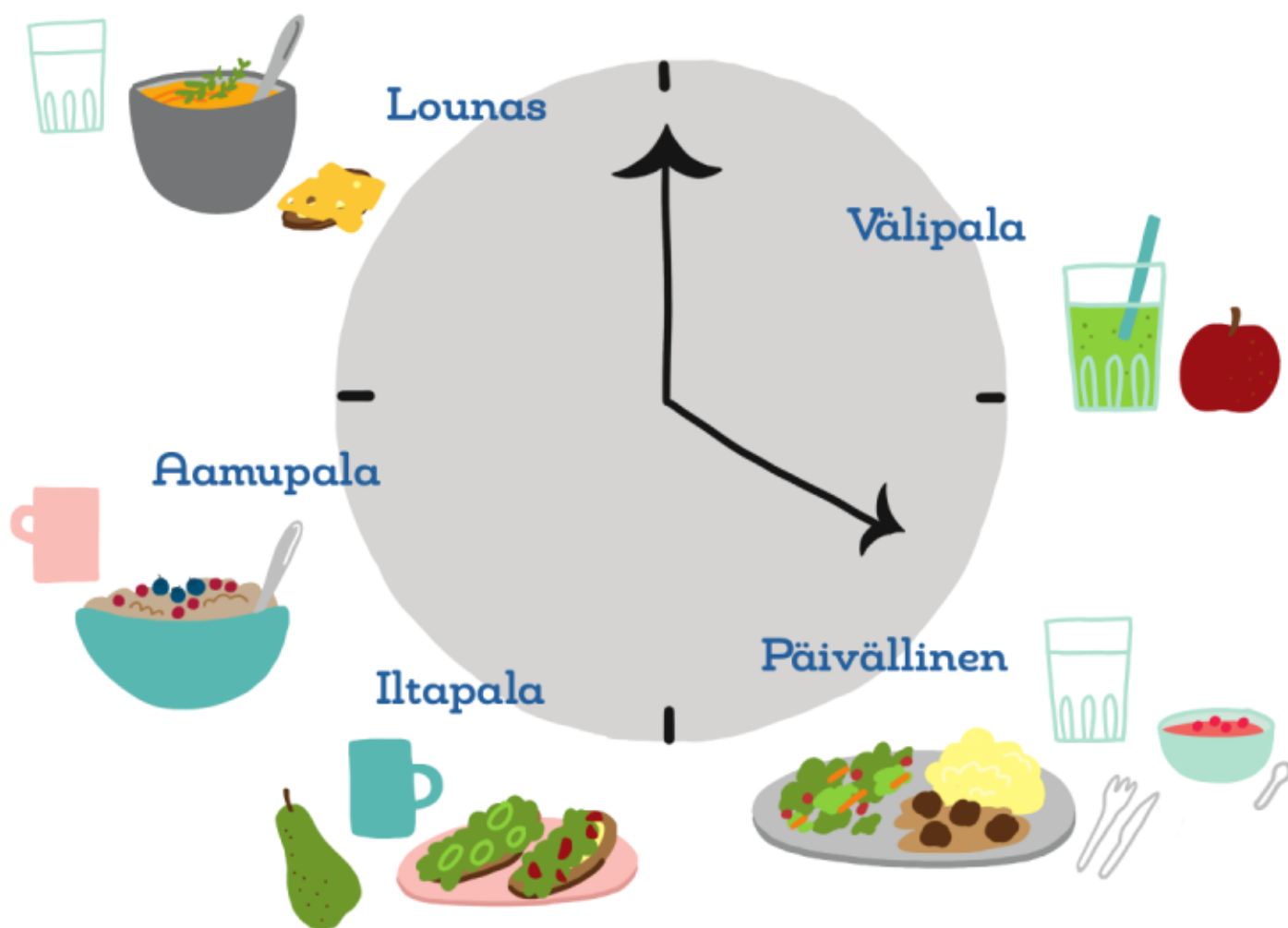
Säännöllinen ateriarytmi pitää veren-sokerin tasaisena, ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja suojaa hampaita. Annoskoot säilyvät kohtuullisina päivän eri aterioilla, mikä tukee myös painonhallintaa.

Päivän aterioiden on hyvä jakaantua tasaisesti koko päivälle. Suositeltavaa on aterioida 3-4 tunnin välein.

Ateriarytmiin voivat kuulua esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen sekä 1-3 välipalaa.

Sovella ateriarytmiä yksilöllisesti ja tilanteen mukaan. Mitä pienempiä ovat ateriat ja mikäli ruokahalu on huono, sitä tärkeämpi on kiinnittää huomio aterioiden riittävään rytmitykseen.

Tarvittaessa aterioita ja välipaloja voi yhdistää tai jakaa useammaksi väliateriaksi.



Nauti päivän ateriat rauhassa, tee ruokailuhetkestä kodinomainen ja viihtyisä. Kokeile kattaukseen esim. pöytäliinaa, lautasliinoja ja kukkia maljakossa pöydälle. Ruoan maittavuutta saat mieleisillä tarjottavilla ruuilla.

Aamupala

Aamupala antaa energiaa uuteen päivään. Mikäli syöt aamupalan aikaisin, kokeile lisätä pieni välipala aamupäivään.

Vinkki!

Kokeile tuorepuuroa myös välipalaksi. Vaihtelua saat erilaisista lisukkeista.



TUOREPUURO

2 dl maustamatonta jogurttia

1/2 dl kaurahiutaleita

1/2 tl vaniljasokeria

Lisäksi esim. marjoja, siemeniä, pähkinöitä, kuivattujen hedelmien paloja, kookoshiutaleita ja kauralesettä

1. Sekoita jogurttiin kaurahiutaleet ja vaniljasokeri.

2. Lisää mieleisesi lisukkeet "mausteeksi" ja anna turvota jääkaapissa noin 10 minuuttia tai yön yli.

PROTEIINI

Proteiinin tarve lisääntyy iän myötä, mikä voi yksilöllisesti johtua hyvin monista eri syistä, kuten lihasmassan pientymisestä, ruokahalun huonontumisesta tai sairauksista. Toimintakyvyn säilyttämiseksi ikäihminen tarvitsee proteiinia 1,2-1,4 g/kehonpaino kg/vrk.

Riittävän päivittäisen proteiinin saannin turvaamiseksi nauti jotakin proteiinin lähdettä päivän jokaisella aterialla. Hyviä proteiinin lähteitä ovat etenkin erilaiset maitovalmisteet, kala, liha ja kanamuna sekä kasvipäriset lähteet, kuten palkokasvit, soija, linssit ja pähkinät.

Vinkki! Valmista puuro maitoon, kokeile salaattiin raejuustoa tai lisää lämpimälle leivälle kalaa tai kanaa. Tuorepuuro valmistuu helposti ja nopeasti esimerkiksi maitorahkaan.



Lounas

Monipuolisen, terveellisen ja maittavan aterian voit koostaa ja valmistaa monella tapaa. Valitse itsellesi mieluisia ja maistuvia vaihtoehtoja. Yhtälailla kokeile rohkeasti uusia makuja ja raaka-aineita.



RASVA

Rasvan laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Suosi pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa, joka on jääkaappilämpötilassa pehmeää. Pehmeä rasva sisältää energiaa, välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja.

Valitse 2/3 rasvasta pehmeänä.

Suosituksena on leipärasvaksi vähintään 60-70 % rasvaa sisältävä kasviöljypohjainen rasvaveite, salaatinkestikkeeksi kasviöljy tai kasviöljypohjainen vaihtoehto, ruoanvalmistusrasvoiksi kasviöljyt, kasviöljyvalmisteet eli ns. pullomargariinit tai vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini. Lisäksi syö kalaa vähintään 2-3 kertaa viikossa eri lajeja vaihdellen ja pähkinöitä 1-2 rkl/vrk. Valitse vaihdellen suolaamattomia, sokeroimattomia tai muuten kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.

Kova eli tyydyttynyt rasva on usein piilorasvaa ja jääkaappilämpötilassa kovaa. Kovan rasvan lähteitä ovat tyypillisesti liharuoat, rasvaiset maito- ja lihavalmisteet sekä leivonnaiset. Kasvirasvoista myös kookosrasva ja palmuöljy sisältävät paljon kovaa rasvaa.



TÄYSJYVÄVILJAVALMISTEET

Täysjyvävilja sisältää kaikki jyvän osat, jolloin kuitu, vitamiinit ja kivennäisaineet ovat tallella. Suosi täysjyväisiä viljavalmisteita päivittäin, kuten täysjyväleipää, -riisiä, -ohraa ja -pastaa.

Vastaavasti valkoisessa viljassa on pelkkä jyvän ydinosa jäljellä, jolloin muun muassa kuitua on noin 80 % vähemmän kuin täysjyväviljassa. Valkoisen viljan lähteitä ovat esimerkiksi tavallinen vehnäjauho ja siitä valmistetut leivonnaiset sekä valkoinen leipä, riisi ja pasta.

KUITU

Täysjyväviljoista, kasviksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä saat runsaasti kuitua, joka mm. edistää vatsan hyvinvointia ja antaa kylläisyyttä päivään.

Päivittäisen suositeltavan kuitumäärän 25-30 g/vrk voit koostaa monin eri tavoin. Esimerkiksi noin 3 g kuitua sisältävät pala ruisleipää, appelsiini, kaksi tomaattia, 2 1/2 dl kaurapuuroa tai 2 dl vadelmia.



KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

Erilaiset kasvikunnan tuotteet antavat ruokavalioon ravintosisältöä, väriä, makua ja raikkautta. Valitse mieleisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5-6 annosta eli vähintään puoli kiloa päivässä.

Jaa kasvisannokset päivän eri aterioille, samoin nauti osa kasviksista kypsentämättöminä, kypsennettyinä ja ruokien raaka-aineina. Yhden annoksen voit arvioida oman kämmenesi kokona.



NESTE JA JUOMINEN

Nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta riittävästä juomisesta tulee huolehtia päivittäin. Ikääntyessä janon tunne usein heikenee ja nestevajaus voi syntyä nopeammin kuin nuorena, samoin lääkkeet voivat lisätä nesteen tarvetta.

Päivässä on hyvä juoda 1-1,5 litraa nesteitä eli noin 5-8 lasillista. Päivittäisiksi juomavaihtelunnoiksi sopivat vesi, maito ja hapankasvivalmisteet. Päivän muita juomia voivat olla vaihdellen ja energiantarpeen mukaisesti hedelmä-, marja- ja kasvistäysmehuja, keittoja ja virvoitusjuomia, kahvia, teetä, kaakaota, pirtelöitä ja jogurttijuomia.



VALMISRUOAT JA PUOLIVALMISTEET

Valmisruoista ja puolivalmisteista saat tarvittaessa nopeasti helpotusta ja vaihtelua arkirookaan. Valikoimat kaupoissa ovat nykyään hyvin runsaat ja tarjolla on myös yhdelle hengelle sopivia annoskokoja. Valmis ruoka-annos on helppo kuumentaa mikroaaltouunissa, uunissa, paistinpannulla tai vesihauteessa.

Tarkista aina pakkauksen tuoteseloste, joka kertoo ruoan koostumuksen sekä kuumennus- ja säilytysohjeet tarkemmin. Kaupassa apuna toimii Sydänmerkki, joka kertoo tuotteen olevan omassa tuoteryhmässään terveellisempi vaihtoehto. Tuotekohtaisesti Sydänmerkillä huomioidaan rasvan laatu ja määrä sekä suolan, sokerin ja kuidun määrä.

Välipala

Välipalat antavat lisää puhtia päivään. Välipalojen merkitys korostuu etenkin, mikäli pääateriat ovat ruokamäärältään pieniä.



VOIMASMOOTHIE (2 annosta)

4 dl maustamatonta jogurttia
1 banaani
3 dl marjoja
1 dl maitoa tai hedelmämehua
1/2-1 rkl kauraleseitä
hunajaa

1. Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.
2. Makeuta halutessasi hunajalla.
3. Nauti kylmänä.

Vinkki! Vaihda jogurtti piimään, rahkaan, maitoon tai kasviperäiseen valmisteeseen. Marjojen tilalle sopii myös hedelmäsose ja maustamiseen esim. kaneli tai kardemumma.

SOKERI

Sokeri sisältää energiaa, mutta ei ravintoaineita. Sokeripitoiset ruoat ja juomat voivat kuitenkin kohtuullisessa määrin olla osa monipuolista ruokavaliota. Useat elintarvikkeet voivat sisältää ns. piilosokeria. Toisaalta makeutta voit aina itse lisätä, kuten ripauksella hunajaa. Yhtä lailla kannattaa hyödyntää luontaista makeutta esim. marjoissa tai hedelmissä.

SUOLA

Ruokasuolan (NaCl) saantiin on hyvä kiinnittää huomiota, sillä suolan sisältämä natrium nostaa verenpainetta. Suolan saanniksi suositellaan aikuisille 5 g /vrk, mikä vastaa noin 1 tl suolamäärää päivässä.

Tyypillisesti suola saadaan ns. piilosuolana, ja suurimpia suola lähteitä ovat lämpimät eli pääruoat, leipä ja viljavalmisteet, lihavalmisteet, juustot, mausteseokset ja runsassuolaiset naposteltavat.

Suosi vähäsuolaisia tuotteita, lue ja vertaile tuotteita, marinoi ruoka itse, vähennä suolan määrää vähitellen ja kokeile lisätä mausteilla ja yrteillä monipuolisesti makua ruokaan. Valitse jodia sisältävä suola.



Päivällinen

Suunnittele ennakkoon, mitä teet ruoaksi. Kaupassa ostosten tekemistä helpottaa ennakkoon laadittu ostoslista. Valmista ruokaa kerralla isompi annos ja pakasta ruoka-annoksia tulevaa varten. Myös edellisen aterian tähteistä valmistuu helposti maittava seuraava ateria. Ruokahävikkiä voidaan vähentää omilla valinnoilla.



KOTIVARA

Kotivara tarkoittaa kotona olevaa varastoa poikkeuspäivän varalle. Kotivaran on hyvä sisältää ruokaa, juomaa ja muita kodin päivittäistarvikkeita, joilla voidaan omatoimisesti varautua esim. sairastumispäivän tai sähkökatkon varalle.

Kokoa kotivara mieleisistäsi elintarvikkeista, joita käytät kotona muutenkin. Kotivara voi sisältää esimerkiksi erilaisia säilykkeitä, näkkileipää ja keksejä, iskukuumennettua maitoa, juotavaksi valmista mehua ja pulloitettua vettä, pikariisiä, pastaa, linssejä, pusikeittoja, valmiskastikkeita, muusijauhetta ja soijarouhetta. Myös kuivatut hedelmät, pähkinät ja siemenet säilyvät hyvin.

Kotivaraan on hyvä sisällyttää myös mm. kannellisia astioita, joissa vettä voidaan tarvittaessa säilyttää ja kuljettaa. Huomioi tarvittaessa myös lemmikkien ruokavarastot. Varalla on hyvä olla myös paristoja, taskulamppu ja radio, kynttilöitä ja tulitikkuja, tölkinavaaja, teippiä, lääkkeitä ja henkilökohtaisia hygieniatarvikkeita.

SIISTI JA TURVALLINEN KOTIKEITTIÖ

Elintarvikkeiden huolellinen käsittely ja säilytys takaa ruoan hyvän laadun. Ruoanvalmistus kotikeittiössä toteutuu turvallisesti, kun huolehditaan raaka-aineiden ja ruokien turvallisesta käsittelystä.

Tärkeää on keittiön yleinen ja ruoanvalmistajan henkilökohtainen hygienia, johon sisältyvät mm. siisti keittiö ja puhtaat työvälineet sekä huolellinen käsien pesu.

Ruoanvalmistuksessa ja ruokien säilytyksessä tulee käyttää vain elintarvikkeille tarkoitettuja astioita ja työvälineitä. Tarvittaessa on hyvä tutustua tuotteen käyttöohjeisiin.



Iltapala

Iltapalan avulla illan viimeisen ja aamun ensimmäisen aterian välinen aika ei veny liian pitkäksi.

Tarvittaessa kokeile myös pientä yöpalaa, kuten voileipä, lasillinen maitoa ja hedelmä.



KALSIUM JA D-VITAMIINI

Huolehdi riittävästä päivittäisestä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista etenkin luuston terveyden takia. Ikääntyneellä kalsiumin tarve on 800 mg/vrk, minkä saa täyteen nauttimalla esim. kolme lasillista maitoa ja 3-4 siivua juustoa. Kalsiumia saat etenkin maidosta ja erilaisista maitovalmisteista. Kasvipöeräiset juomat on hyvä valita "rikastettuina". Tarvittaessa turvaa riittävä saanti kalsiumlisänä.

D-vitamiinia suositellaan ruokavalion lisänä yli 60-vuotiaille 20 µg/vrk ympäri vuoden. D-vitamiinin lähteitä ovat auringon uv-valo, kala, vitamiinoidut nestemäiset maitovalmisteet, margariini ja kananmuna.



LOHI-AVOKADOLEIPÄSET

2 palaa täysjyväistä leipää
kasvimargariinia (60-70 %)
50-100 g kylmäsavulohta siivuna
1 avokado
marinoitua punasipulia
riipaus mustapippuria

1. Levitä leivälle margariini. Kokoa leivälle lohisiivut, avokado ja punasipuli.
2. Purista päälle sitruunan mehua ja mausta ripauksella mustapippuria.

Vinkki! Koristele tuoreilla yrteillä, joista saat myös makua ja väriä.



TÄYDENNYS- RAVINTOVALMISTEET

Tarpeen mukaan täydennysravintovalmisteet antavat ruokavalioon lisää energiaa, proteiinia ja ravintoaineita joko ruokaan lisättynä tai sellaisenaan.

Täydennysravintovalmistetta on hyvä harkita, jos esimerkiksi syöty ruokamäärä jää pieneksi, paino puutoaa lyhyessä ajassa useita kiloja tai leikkaukseen meno tai sairaudesta toipuminen on ajankohtainen.

Hyvinvointia ja elämänlaatua elintavoilla

LIIKUNTA

Ravitsemuksen ohella monipuolinen ja säännöllinen liikunta tukee terveyttä läpi elämän. Kestävyysliikunta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitävät toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia.

Lihaskunnon ylläpitäminen edellyttää riittävää, monipuolista ja proteiinipitoista ruokaa sekä liikuntaa. Liiku mielellään päivittäin ja itsellesi mieluisilla liikuntamuodoilla.



LEPO JA UNI

Huolehdi riittävästä levosta ja yöunesta. Yksilölliset erot vaikuttavat unen tarpeeseen, joten tunnista itsellesi sopiva nukkumisrytmi. Tarvittaessa ota iltapäivällä noin 20 minuutin pituiset päivänokokset.

Kaikilla elintavoilla on merkitystä myös aivojen terveyteen ja hyvinvointiin. Erilaisista harrastuksista saadaan virikkeitä päivään ja näin ollen hoidetaan samalla aivoja.

Mitä enemmän aivoja käytetään, sitä vastustuskykyisempiä ne ovat mm. muistisairauksien aiheuttamille muutoksille. Haasta aivojasi esimerkiksi musiikin, lukemisen, pelien tai opiskelun avulla.

Jos mahdollista, tapaa ystäviä ja tuttavuuksia sekä valitse harrastuksia, joissa tehdään yhdessä.





Lounas

PÄHKINÄISET BROILERILEIKKEET

1 pkt (400 g) ohuita broilerinleikkeitä (ns. minuuttipihvejä, rintafileitä)

Marinadi:

2 rkl sitruunamehua

4 rkl rypsiöljyä

1 tl suolaa

1/2 tl mustapippuria

1/2-1 dl hienonnettua persiljaa

Panerointiin: 1 dl pähkinämurskaa

Paistamiseen: 2 rkl öljyä + 2 rkl margariinia

1. Sekoita marinadia varten sitruunamehu, öljy ja mausteet. Asettele broilerileikkeet marinadiin ja anna maustua hetki.
2. Nosta leikkeet marinadista ja pyörittele ne pähkinämurskassa.
3. Kuumenna paistinpannussa rasva ja paista leikkeet kullanuskeiksi molemmin puolin.

Vinkki! Käytä erilaisia pähkinöitä vaihdellen. Leikkaa pähkinät murskaksi terävällä veitsellä leikkuulaudalla tai hanki valmiina murskana.

PINAATTIPERUNASOSE

1/2 kg perunoita
vettä keittämiseen

1 dl maitoa

25 g pakastepinaattia

1 rkl pullorasvaa tai öljyä

1/4 tl suolaa

1. Kuori ja pilko perunat ja keitä kypsiksi vedessä. Kaada keitinvesi pois ja soseuta perunat perunasurvimella tai sähkövatkaimella.
2. Lisää maito, pinaatti, rasva ja suola. Sekoita tasaiseksi. Tarvittaessa ohenna sosetta maidolla.

PARSAKAALI-PUNASIPULISALAATTI

400 g parsakaalia

1 l vettä

2 punasipulia

1 dl rusinoita

1 dl auringonkukansiemeniä

Kastike:

1 prk kermaviiliä

2 rkl sitruunamehua

1 rkl sokeria

1/2 tl suolaa

1/2 tl mustapippuria

Pinnalle: hienonnettua persiljaa

1. Kuumenna vesi kattilassa. Paloittele parsakaali nupuiksi ja kiehauta kattilassa muutama minuutti. Valuta ja huuhto kylmällä vedellä.
2. Kuori ja halkaise punasipulit. Leikkaa sipulin puolikkaat ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa rusinat pieniksi paloiksi.
3. paahda auringonkukansiemeniä hetki kuivalla pannulla. Yhdistä kaikki ainekset.
4. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada salaatin joukkoon. Anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua. Koristele persiljalla.

Päivällinen

MINTTU-HERNESOSEKEITTO

1 sipuli

2 rkl rypsiöljyä

4 pss (800 g) pakasteherneitä

6 dl kasvislientä

1 dl ruokakermaa

1/2-1 dl hienonnettua minttua

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna kattilassa tilkka öljyä. Lisää sipuli ja herneet.
2. Kaada päälle kuuma liemi, kuumenna kiehuvaksi ja keitä 5-10 minuuttia.
3. Lisää kerma ja minttu. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Sekoita ja tarkista maku.

Vinkki! Tarjoa keiton kanssa paahdettuja kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä.

PERUNARIESKAT

5 dl (400 g) perunasosetta

1/2 tl suolaa

2 kananmunaa

noin 1 1/2 dl täysjyvävehnä jauhoja

noin 3 dl hiivaleipäjauhoja

1. Sekoita perunasoseeseen suola, kananmunat ja vähin erin jauhot. Jaa taikina keoiksi leivinpaperin päälle uuninpellille ja taputtele jauhotetuin käsin ohuiksi pieniksi rieskoiksi.
2. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessä uunissa noin 15 min.

Vinkki! Kokeile perunasoseen sijaan kasvissoseita ja puuroa. Vaihtelee erilaisia jauhoja, kuten graham-, ohra- tai sämpyläjauhoja.

YRTTI-RAHKALEVITE

125 g maitorahkaa

100 g margariinia

ruukku tuoretta yrttiä, esim. basilikaa, ruohosipulia tai persiljaa

1. Yhdistä rahka ja margariini kulhossa. Lisää hienonnetut yrtit.
2. Sekoita tasaiseksi tahnaksi.





Virkee

