



Kotiaterian ja valmisruoan täydentäminen

Kotiin kuljetettava ateria on tarkoitettu kattamaan kolmasosan päivän ravinnontarpeesta. Sitä on täydennettävä kotona. Ateriaan kuuluvat pääruoan lisäksi aina aterian lisukkeet.

Kaupasta ostettava valmisruoka-annos ei yleensä sellaisenaan riitä kattamaan ikääntyneen ravinnontarvetta. Sitä on hyvä täydentää jollakin proteiininpitoisella ruoka-aineella ja muilla ruoan lisukkeilla.

Hyvä ateriarytmi on monipuolisen ja riittävän syömisen perusta.

Pääruoan osat:

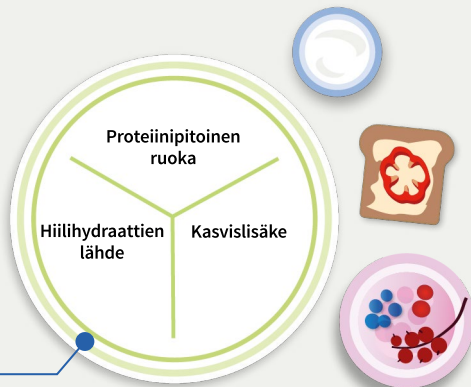
Proteiininlähde:

kala, siipikarja, liha tai palkokasvipohjainen pääruoka

Peruna tai viljalisäke

Kasvislisäke:

kypsennetyt tai tuoreet kasvikset



Pääruoan lisukkeet:

- Ruokajuoma: maito/piimä/soijajuoma
- Täysjyväleipä, rasiamargariini/pähkinälevite
- Kasvislisäke, öljy tai öljypohjainen salaattinkastike
- Hedelmä-/marjajälkiruoka
- Makulisäkkeet: puolukkahillo, punajuuri, herkkukurkku, ketsuppi, sinappi, mausteet

Esimerkkejä aterioista:



Mitä tarvitset:

Pääateriat:

- Proteiininlähde: broileri, kala, kananmuna, liha, maitotuote, palkokasvit, kuten herneet ja pavut
- Peruna/viljalisäke
- Kotiateria tai kaupan valmisruoka + raejuustoa/papuja/kananmunaa/proteiinijauhetta

Aterioiden lisukkeeksi:

- Ruokajuomaa: maito/piimä/soijajuoma
- Leipä, rasiamargariini
- Erilaisia vihanneksia, juureksia, pakastevihanneksia (osa tuoreena)
- Hedelmiä, marjoja
- Öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta

Aamupala, välipalat, iltapala:

- Täysjyväleipää, levitettä
- Puurohiutaleita, kaupan valmispuuroja
- Hedelmiä, marjoja, hedelmäsalatti, marjakiisseli
- Pähkinöitä, siemeniä
- Juustoa, leikkeleitä, kananmunaa
- Jogurtit, rahka, proteiinivanukas, soijavälipala, raejuusto
- Ruoka- ja välipalajuomat: maito/piimä/soijajuoma/täysmehu

Lisätietoa: <https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>