

## Helppoja ja maittavia ruokaohjeita:

### Pannukakku

- ✓ 3 kananmunaa
- ✓ 6 dl kermamaitoa tai täysmaitoa
- ✓ 3 dl vehnä jauhoja, 1 rkl sokeria, 1 tl suolaa
- ✓ 70 g sulatettua rasvaa

Sekoita ainesosat keskenään, turvota taikinaa 30 min, kaada uunipannulle leivinpaperin päälle ja paista 225 asteessa 25 min.

Syö lämpimänä tai kylmänä esim. marjojen, hillon tai jäätelön kanssa.

### Munakas mikroaaltouunissa

- ✓ Riko **2 kananmunaa** mikron kestäväään astiaan
- ✓ Lisää **2 rkl kermaa tai muuta nestettä** ja sekoita haarukalla
- ✓ Kuumenna munakasseosta 30 sekuntia mikrossa, heiluttele astiaa varovasti ja jatka toiset 30 sekuntia
- ✓ Ota munakas pois mikrosta ja ravista kevyesti, jotta munakasmassa irttaa kulhon reunoilta
- ✓ Jos munakas on vielä liian kostea, jatka kypsennystä n.10 sekunnin ajan ja tarkista kypsyyt. Lisää suolaa, ketsuppia tai haluamiasi mausteita, **kinkkukuutioita, savukalaa tai juustoraastetta**.

**Munakas pannulla:** Sekoita **2 kananmunaa ja 2 rkl kermaa**. Lisää pannulle **rasvaa** ja paista miedolla lämmöllä. Mausta makusi mukaan.

**Valmisruoat ja einekset:** Herkullista kaupan valmisruokia makusi mukaan: maksalaatikon päälle nokare rasvaa, lihapulliin kermaviili-sinappikastike...

## OHJEITA HYVÄN RAVITSEMUKSEN TURVAAMISEEN IKÄÄNTYNEILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

*Riittävästä syömisestä ja juomisesta saat energiaa päivän toimiin ja  
kunnon iltapala voi parantaa yöunta.*

*Maistuva ruoka on nautinto ja samalla se  
ylläpitää terveyttä, toimintakykyä, elämänlaatua ja  
nopeuttaa sairauksista toipumista.*



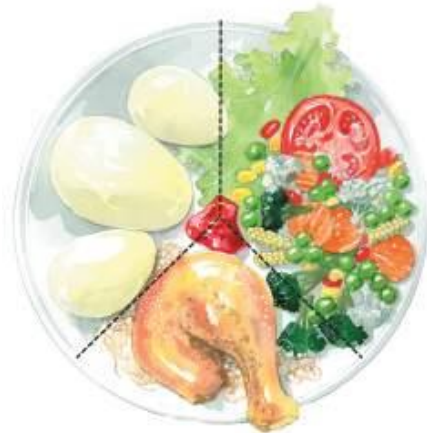
### ***Huolehdi ravitsemuksestasi***

**Syö monipuolisesti:** päivittäin jotain jokaisesta ruoka-aineryhmästä:

- ✓ Lihaa, kalaa: savukalaa, silliä, kanaa, kananmunia: munakasta, munakokkelia, pannukakkua, munavoita, leikkeleitä, lihahyytelöä, makkaraa..
- ✓ Maitoa, piimää, juustoja, raejuustoa, jogurttia, viiliä, rahkaa, maitopuuroa ja -velliä, vanukkaita, maitokiisseliä, pirtelöä tai jäätelöä..
- ✓ Vaaleaa tai tummaa leipää, puuroa, riisipiirakoita, pasteijoita, perunaa, marjapuuroa, talkkunaa, muroja, myslisiä, välipalakeksejä..
- ✓ Margariinia, voita, öljyä, tuorejuustoa tai salaattinkastiketta..
- ✓ Kasviksia, vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, kiisseleitä, hedelmäsalaattia, tuoremehua, lasten hedelmä- ja marjasoseita..

## Huolehdi ravitsemuksestasi

- **Syö värikkäästi:** erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja, kypsennettynä ja tuoreena.
- **Syö riittävän kokoisia annoksia.**
- Huolehdi **proteiinin saannistasi**, syö maitovalmisteita, lihaa, kanamunaa, papuja, herneitä ja pähkinöitä.
- **Juo riittäväsi:** 5-8 lasillista päivässä. Juo vaikka et tunnekaan janon tunnetta.
- **Ruokaile 2-3 tunnin välein** eli yhteensä 5-7 pääateriaa ja välipalaa päivän aikana. Riittävän tiheä ruokailu ylläpitää ruokahalua.
- **Syö iltapala riittävän myöhään**, jotta yöpaasto ei ylitä 11 tuntia. Proteiinipitoinen iltapala vaikuttaa lihaskuntoon, tasapainoon ja yöuneen.
- Huolehdi, että kotona on aina pieni **kotivara** huonon sään tai sairauspäivän varalta.



MALLI MONIPUOLISESTA ATERIASTA

Kuva: Livsmedelsverket

## Jos ruokahalusi on huono tai tarvitset lisäenergiaa

- Käytä runsaasti rasvaa ja/tai sokeria sisältäviä elintarvikkeita: täysmaito, jogurtti, jäätelö, vanukas, sokeroitu mehu, mehukeitto, juustot, kahvileivät tai täydennysravintojuomia.
- Suosi helposti valmistettavia ja nautittavia lempiruokiasi.
- Varaa käden ulottuville naposteltavaa: viinirypäleitä, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä.
- Yritä syödä pieniä välipaloja, vaikka et olisikaan nälkäinen.
- Pieni 'energiajuoma' voi herättää ruokahalun ennen ruokailua: esim. mehu, limppari, maito.
- Liikunta parantaa ruokahalua.

*Ruoka on nautinto kaikille aisteille!*

*Mikä herättää Sinun ruokahalusi ?  
-tuoksut, maut, värit, ruokaseura,  
ruokamuistot, perinneruoat  
vai jokin muu?*

*Hyvää Ruokahalua!*