

TERVEELINEN RUOKA ERI IKÄKAUSINA

Kuuntele kehoasi

Kasvaessa ja ikääntyessä keho muuttuu. Tällöin se myös tarvitsee erilaista ravintoa erilaisia määriä. Huolehdi kehosi erityistarpeista eri ikäkausina!



Liika on aina liikaa

Älä syö mitään yli tarpeen. Jos syöt liikaa, voit kerätä ylipainoa, vaikka söisitkin terveellisesti.



Älä vähennä ravintoaineista

Jos laihdutat, muista ettet vähennä ravintoaineiden vaan tyhjien kaloreiden määrää. Ellei sinulla ole ruokahalua kuten nuorempana, muista, että vanhetessasi tarvitset ravintoaineita entistäkin enemmän.



Muista yksilöllisyys

Muista, että nämä säännöt ovat yleistyksiä. Vaikka ikäryhmässäsi useilla olisi korkea kolesteroli tai matalat rauta-arvot, se ei tarkoita, että sinulla olisi. Keskustele aiheesta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen lisäravinteiden käyttöä.

