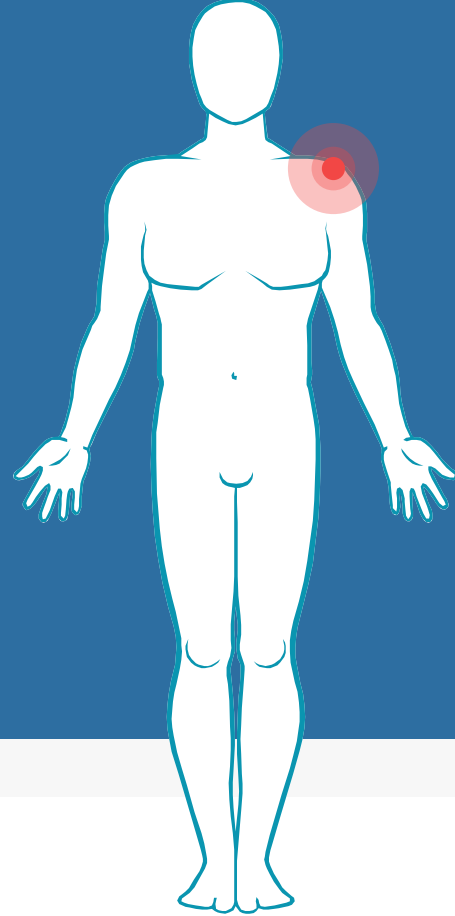


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina



Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina

- Hyödyt, kun syöt hyvin eri ikäkausina:
 - Et saa ylimääräistä painoa
 - Välttyt monilta terveysongelmilta
 - Voit paremmin
 - Välttyt monilta ikääntymiseen liittyviltä terveysongelmilta

Miksi se on tärkeää?

- Eri elämänvaiheissa kehomme lisäksi myös tarvitsemamme ravinto muuttuu. Ruokavalion suunnittelussa meidän on keskityttävä siihen, mitä tarvitsemme tietyssä iässä elämäntavat huomioonottaen ja mitä päivittäisestä ruokavaliosta puuttuu.

Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina

Mitä lasten ruokavaliossa tulisi huomioida?

- ▶ Ruokavaliosta tulisi löytyä kalsiumia, rautaa ja sinkkiä, jotka auttavat rakentamaan vahvoja luita ja pitävät yllä yleistä terveyttä.
- ▶ Suolan, sokerin ja hunajan välttäminen, jolloin välttyään ylipainoilta ja terveellinen ruokavalio maistuu helpommin.
- ▶ D- vitamiini auttaa kalsiumin ja fosforin imeytymistä, jotka ovat tärkeitä luiden rakennusaineita



Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina

Mitä nuorten ruokavaliossa tulisi huomioida?

- ▶ Ravintopitoisten ruokien kuten täysjyväleivän, hedelmien, vihannesten, pähkinöiden, kalan ja vähärasvaisen lihan syöminen pikaruoan sijaan antaa tarvittavaa energiaa tyhjien kalorien sijaan
- ▶ Kalsiumipitoiset elintarvikkeet ovat tärkeitä luiden rakennusaineita



Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina

Mitä aikuisten ruokavaliossa tulisi huomioida?

- ▶ Antioksidantteja ja rautaa sisältävät ruoka-aineet. Tulisi välttää rasvoja ja makeita ruokia, jolloin vältetään monilta sairauksilta
- ▶ Foolihapon, raudan, B12 –vitamiinin ja raudan syöminen auttaa naisia tulemaan raskaaksi ja pysymään terveenä raskauden aikana



Terveellinen ruokavalio eri ikäkausina

Mitä ikääntyvien ruokavaliossa tulisi huomioida?

- ▶ Ravinnepitoisten ruokien erityisesti proteiinien, D-vitamiinin, kalsiumin ja (12-vitamiinin syöminen auttaa heitä täydentämään mahdollisesti puuttuvia vitamiineja ja mineraaleja.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095