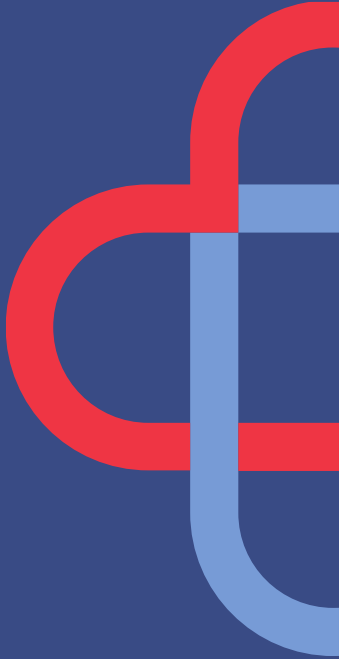


# Terveyttä edistäviä ruokavalintoja - poimintoja uusista suosituksista

Raisa Valve, yhdyspintatyön ja hyvinvoinnin ja  
terveyden edistämisen johtaja,

laillistettu ravitsemusterapeutti, FT



Millaisia terveyttä  
edistäviä ruokavalintoja  
sinulla on?



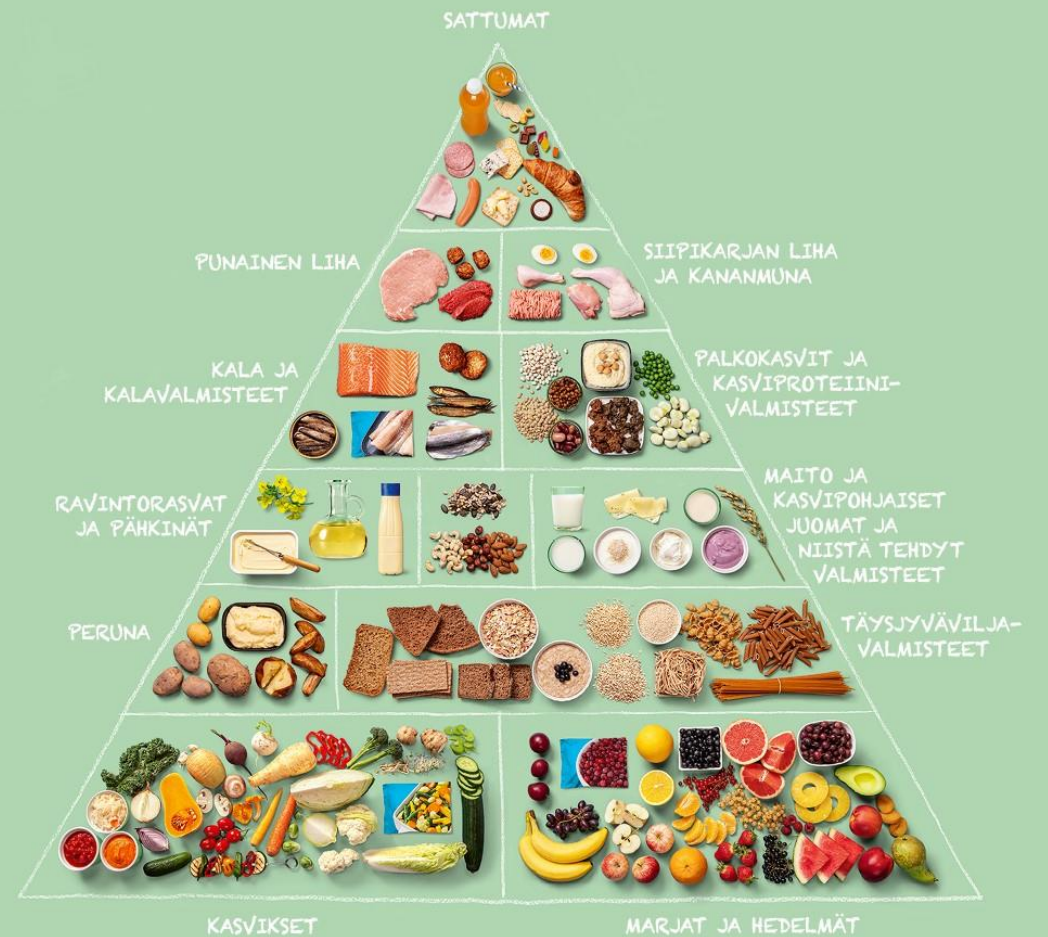
# Poimintoja ravitsemussuosituksista

1. **Kasvikset, marjat ja hedelmät:** vähintään 500-800 grammaa päivässä
2. **Maitotuotteet:** 3,5-5 desilitraa maitovalmisteita päivässä
3. **Kala:** 300-450 grammaa viikossa, josta vähintään 200 grammaa rasvaista kalaa
4. **Prosessoimaton siipikarja:** Ei terveysperustaista suositusta. Haitallisten ympäristövaikutusten vuoksi suositeltavaa vähentää kulutusta.
5. **Punainen liha:** Naudan-, sian-, ja lampaanlihaa yhteensä enintään 350 grammaa viikossa.
6. **Prosessoitu liha,** kuten makkarat ja leikkeleet: mahdollisimman vähän
7. **Palkokasvit:** Viitteellinen suositus noin 50-100 grammaa päivässä (kypsä)
8. **Viljatuotteet:** Täysjyväviljaa vähintään 90 grammaa päivässä
9. **Kasviöljyjä** vähintään 25 grammaa päivässä

2014



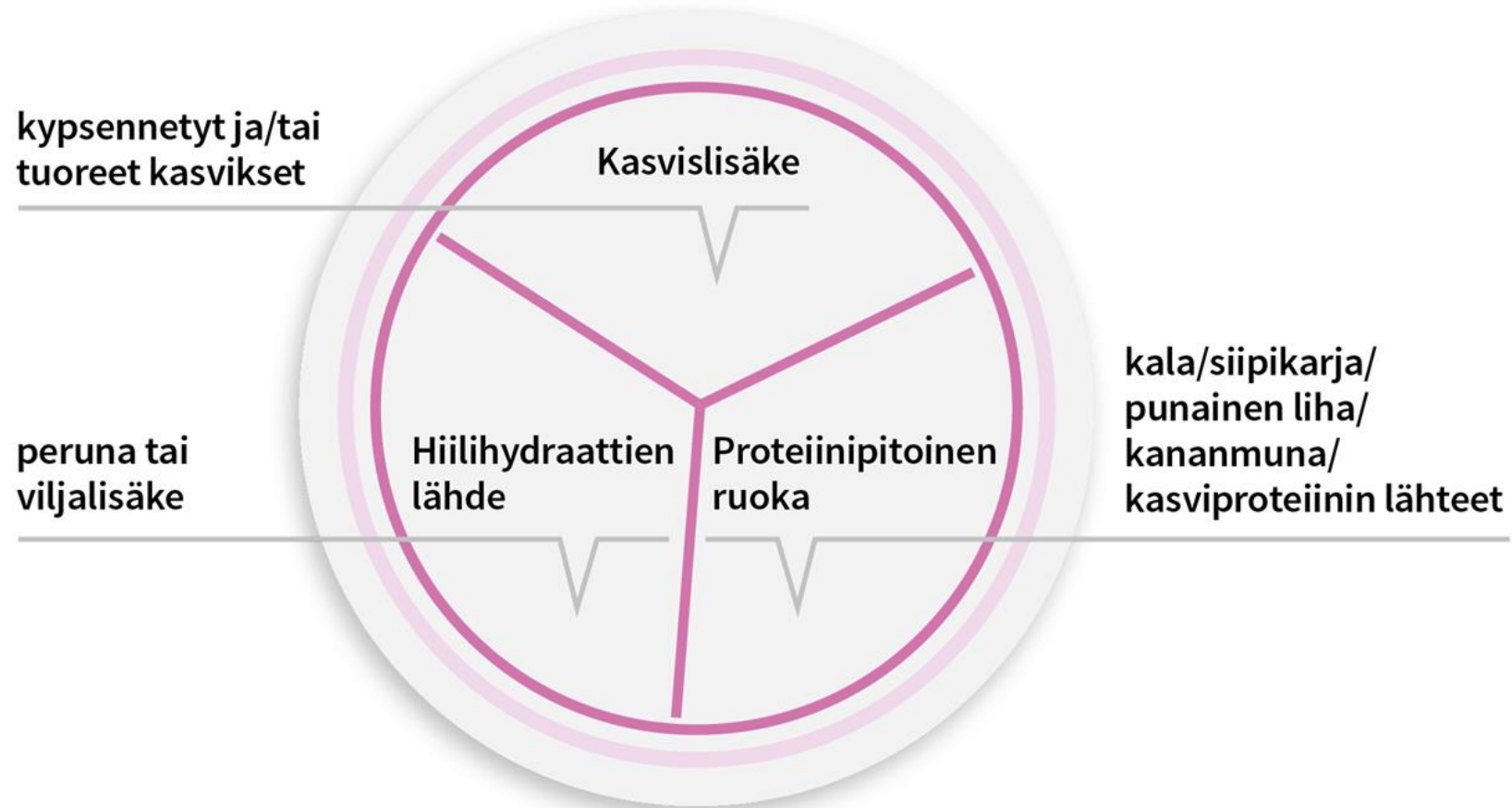
2024







# Ikääntyneen ruokalautanen on jaettu kolmanneksiin



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka



Kasviksia, marjoja  
ja hedelmiä 500-  
800 g/vrk

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue





Kasviksia, marjoja ja  
hedelmiä 500-800  
g/vrk





90 grammaa  
täysjyväviljaa/vrk

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue



Punaista lihaa  
enintään 350  
grammaa/viikko

---



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue



Kuva:kotiliesi

# Proteiini



15 g

Marjarahka



10 g

Voileipä



5 g

Pähkinät ja omena



15 g

Rahkapirtelö



12 g

Soijajogurtti ja  
härkäpapugranola



7 g

Jogurtti ja marjat



7 g

Maito- tai piimälasi



3 g

Täysjyväleipäviipale



# D-vitamiini

| IKÄ      | SUOSITUS /VRK           | D-VITAMIINILISÄ /VRK                                                                                                  |
|----------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18-74 v. | 10 µg<br>(mikrogrammaa) | Ei lisää, jos saanti riittävää ruoasta<br><br>10 µg lisä lokakuusta maaliskuuhun, jos saanti ruoasta ei ole riittävää |
| ≥ 75 v.  | 20 µg                   | 10-20 µg lisä ympäri vuoden                                                                                           |

# Tukea ravitsemusasioihin

- Ravitsemusterapiaan tarvitaan lähete terveydenhuollon ammattihenkilöltä (sairaan-/terveydenhoitaja, lääkäri, fysioterapeutti)
- Liikuntaneuvojat auttavat myös ravitsemuspohdinnoissa
- Netistä löytyy paljon materiaalia mm. gery.fi
- Päijät-Sote –sovelluksesta löytyy videoita
  - Digipolut/videokirjasto/hyvinvoinnintyökalut
- [UUSI: Kansansairauksien riskitesti](#)

