

# Haastattelulomakkeen ravitsemuskysymykset, apua ohjaajalle kysymysten tulkintaan

## Onko teillä jokin erityisruokavalio?

- Kysymys selvittää ruokavalion rajoituksia, esim. kasvisruokavalio, keliakia (mahdollisesti vähemmän viljaa), sydänsairaus (ruokavalion laatu- ja määräkysymyksiä)
- ota huomioon seuraavissa kysymyksissä

## Onko teillä ongelmia ruoan pureskelussa?

- Suun kunto kapeuttaa ruokavaliota (viljat, kasvikset, kokoliha) ja altistaa aliravitsemukselle
- Kannusta laittamaan kuntoon

## Millainen on ruokavalionne ruokaympyrään verrattuna?

- Kiinnitä huomiota proteiinin lähteisiin ja monipuolisuuteen
- Voit käyttää apuna ruokaympyrää, Maito ja terveys ry:n proteiinitaulukkoa

## Kuinka monta lämmintä ateriaa syötte päivittäin?

- Puuroaterian lisäksi tulisi olla vähintään yksi lämmin ruoka

## Kuinka monta maitoannosta syötte päivittäin?

- Kolme ehdoton minimi, suotavaa syödä vähintään 4–5 annosta
- Käytä apuna Maito ja terveys ry:n taulukkoa



## Kuinka monta liha-/kala-/muna-annosta syötte päivittäin?

- Kolme on ehdoton minimi, suositeltavaa olisi syödä vähintään neljä annosta
- Lautasmallin avulla voitte katsoa pääaterioita, voit kysyä lisäksi leikkeleiden käytöstä
- Jos ikäihminen käyttää maitotaloustuotteita enemmän, ne voivat kompensoida tässä ja myös toisin päin

## Onko painonne muuttunut viimeisten 3 kk aikana?

- 3 kg painonpudotus 3 kk:n aikana on jo terveyden kannalta merkittävä. Selvitä onko paino muuttunut tarkoituksellisesti ja selvitä energiansaannin turvaamiseksi viljavalmisteet
- Riittävän energiansaannin turvaamiseksi ruokaan voidaan lisätä myös rasvaa ja sokeria
- Painonnousu tarkoittaa positiivista energiatasapainoa
- Riittävä proteiinin saanti huolehdittava molemmissa tapauksissa.

## Kuinka paljon juotte nestettä päivän aikana?

- Ikäihmisen tulisi juoda 5–8 lasillista nestettä päivässä
- Nesteiksi käyvät myös sakeahkot juomat/ruoat, kuten mehukeitto, kiisseli ja piimä

