

Kierros kaupassa -pulmailurata

Kierros kaupassa -pulmailurata on vapaasti vapaaehtoisten, ammattilaisten ja kauppojen käytettävissä. Rata sopii kaikenikäisille ja sen voi suorittaa yksin, pareittain, perheenä tai ryhmänä. Infot on tehty ikääntyneiden ravitsemussuositusten pohjalta, mutta tehtäviä voi halutessaan muokata oman kohderyhmän mukaisesti. Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä, sillä osallistujat oppivat ravitsemuksesta sekä sydän- ja aivoterveystä, pääsevät aivopulmailemaan sekä tutustuvat kaupan tuotteisiin. Lisäksi ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja antaa vertaistukea.

Toteutus:

Pulmailuradan tehtävärastit sijoitetaan kauppaan. Jokaiselle rastille on mietitty etukäteen suositeltu hyllypaikka tai niiden vaihtoehtoja etsintätehtävien mukaan. Halutessaan paikkoja ja tehtäviä voi muuttaa. Tehtävät voi kiinnittää esimerkiksi narulla tai teipillä, miten kauppiaan kanssa sovitaan. Jos osallistujat kiertävät radan itsenäisesti, voi rastien paikat (hyllyt) listata ylös ja antaa lähtöpisteellä mukaan.

Tehtävärastit: 6 kpl, noin 10 min/rasti

Tehtävät kannattaa tulostaa värillisinä ja kaksipuoleisina paksulle paperille sekä laminoida ne tai päällystää kontaktimuovilla. Tehtävien vastaukset on merkitty tehtävän takapuolelle pienen infopakettin yhteyteen.

Kuitu (leipähyllä)	Proteiini (liha-, kala-, kananmuna-, kasviproteiini- tai juustohyllä)
Rasvat (levitehyllä)	Ateriarytmi ja energiantarve (maito-/jogurttihyllä)
Sydänmerkki (leikkelehyllä)	Arjen helpottajat (pakaste- tai valmisruokahyllä)



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry





Tervetuloa Kierros kaupassa -pulmailuradalle!

- Rata koostuu kuudesta tehtävärastista, jotka käsittelevät ravitsemussuosituksia erityisesti ikääntyneiden näkökulmasta.
- Rastin etupuolella on aina aiheeseen virittävä tehtävä.
- Kääntöpuolelta löytyy oikea vastaus sekä lyhyt info tehtävään liittyvästä ravitsemusaiheesta.
- Kääntöpuolelta löytyy myös etsintätehtävä, jossa kyseiseltä hyllyltä etsitään infon pohjalta ravitsemussuositusten mukainen vaihtoehto tai vertaillaan eri tuotteiden ravintosisältöjä (ohje tämän sivun takana).
- Pulmailuradan voit suorittaa yksin tai yhdessä eikä se vaadi mitään välineitä.

Iloa radalle!



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



Tehtävissä tutkitaan tuoteselosteesta ravintosisältöä, jotka kuitenkin usein ovat todella pienellä tekstillä. Suurennuslasi, lukulasit tai kännykkäkameralla otetun kuvan avulla tekstiä saa suurennettua.

Ravintosisältö ilmoitetaan aina ravintoarvo/100g sekä joissain tuotteissa myös annoskohtaisesti. Ravintoarvo/100 g auttaa vertailemaan ja tekemään valintoja eri tuotteiden välillä, kun taas annoskohtainen ravintosisältö auttaa arvioimaan omaa ravintoaineiden tarpeiden täyttymistä.

Tulevissa tehtävissä tarkastellaan ravintoaineiden **määriä/100g** mm. **kokonaisrasvan** ja **sen laadun**, **ravintokuidun** ja **proteiinin** osalta. Tyydyttynyt rasva on kovaa rasvaa, joten pehmeän rasvan osuus lasketaan **kokonaisrasva - kovan rasvan osuus**. Myös suolan määrää kannattaa tarkkailla.

Ravintoarvo / Näringsvärde	100 g	per annos / portion*
Energia/Energi	1563 kJ 372 kcal	625 kJ 149 kcal
Rasva/Fett	11 g	4,4 g
josta tyydyttynyttä/ varav mättat fett	1,8 g	0,7 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater	44 g	18 g
** josta sokereita/ varav sockerarter	6,0 g	2,4 g
Ravintokuitu/Fiber	11 g	4,5 g
Proteiini/Protein	19 g	7,6 g
Suola/Salt	1,0 g	0,4 g

Mikä kuvia yhdistää?



VASTAUS: **KUITU**. Sekä täysjyvätuotteet että parsakaali ovat hyviä kuidun lähteitä.

Muista kuidusta!

Kuitua tulisi saada päivässä vähintään 25-35 g, joka täyttyy yhteensä näistä:

- ✓ 6 kourallista kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- ✓ 4 siivua runsaskuituista leipää
- ✓ lesepuuro pähkinöillä ja siemenillä

Lisäksi juo päivässä 5-8 lasillista vettä tai mehua.

Seuraavaksi:

Etsi leipähyllystä leipä, joka on runsaskuituinen eli jossa on ravintokuitua vähintään 6 g/100 g.

Kasviksista, pähkinöistä, hedelmistä, marjoista, pavuista ja täysjyväkauratuotteista saatava kuitu pienentää veren kolesterolipitoisuutta sekä tasapainottaa verensokeria. Täysjyväviljatuotteista (täysjyväleipä, -pasta ja -riisi) saatava kuitu taas edistää vatsantoimintaa sekä suoliston terveyttä. Kuitupitoinen ravinto edistää terveyttä monilla tavoilla, ehkäisemällä mm. suolitosyöpää, diabetesta ja sydäntauteja. Kuidun saantisuositus on naisilla vähintään 25 grammaa ja miehillä vähintään 35 grammaa.

Leivistä kannattaa valita runsaskuituinen vaihtoehto eli tuote, jossa on kuitua vähintään 6 grammaa/100 grammaa. Suomalaiset saavat ruoasta liian vähän kuitua, keskimäärin 21 grammaa päivässä (THL, 2017). Viljavalmisteet ja erityisesti ruisleipä ovat suomalaisten merkittävin kuidun lähde.

Käytännössä kuitusuositus on helpoin saavuttaa:

- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat kuudesta kourallisesta kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat neljästä siivusta kuitupitoista leipää
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä

Iän myötä suolen toiminta hidastuu. Kuitu, neste ja liikunta pehmentävät suolen sisältöä sekä vilkastuttavat suolen toimintaa.

Nesteen saanti on välttämätöntä ruoansulatukselle, ravintoaineiden imeytymiselle sekä aineenvaihdunnalle. Iän myötä nesteen määrä kehossa vähenee ja janon tunne voi heikentyä, joten juomiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Pöydälle voi vaikka aamulla varata kannullisen vettä tai mehua, joka tulee iltaan mennessä olla nautittu (1-1,5 l nesteitä eli 5-8 lasillista juomaa päivässä).

Mikä kuvia yhdistää?



VASTAUS: **PROTEIINI**. Kala ja pavut ovat molemmat hyviä proteiinin lähteitä.

Muista proteiinista!

Proteiinin tarve on ikääntyneellä suurempi kuin nuoremmilla eli n. 80-100 g, joka täyttyy esim. näistä:

- ✓ Kinkkuvoileipä + lasi maitoa 15 g
- ✓ Hernekeitto lautasellinen 25 g
- ✓ Karjalanpiirakka kananmunalla 10 g
- ✓ Kala-ateria 25 g
- ✓ Marjarahka 15 g

Seuraavaksi:

Etsi vähintään kaksi tuotetta eri tuoteryhmistä, jotka sisältävät proteiinia vähintään 10 g/100 g.

Proteiini eli valkuaisaine toimii lihasten ja solujen rakennusaineena, joten sitä tarvitaan lihasmassan, toimintakyvyn ja vastustuskyvyn ylläpitoon sekä ihon hyvinvointiin. Proteiinipitoinen syöminen kannattaa, vaikka liikkuminen olisi vähäistä, jotta olemassa olevat lihakset eivät katoa.

Ikääntyessä proteiinin tarve lähes kaksinkertaistuu, koska elimistö ei pysty hyödyntämään saatua proteiinia yhtä hyvin kuin nuorempana. Ikääntyneellä päivittäinen proteiinin tarve on n. 80-100 g/vrk. Noin 60 kg painava ikäihminen tarvitsee siis proteiinia vähintään 70 g, ja vastaavasti noin 80 kg painava henkilö tarvitsee jo reilut 100 g proteiinia päivässä.

Hyvänä muistisääntönä on varmistaa, että jokaiselta aterialta ja välipalalta löytyy jotain proteiinipitoista. Eryteisesti liikunnan jälkeen runsaasti proteiinia sisältävä välipala on tarpeen.

Proteiinia saa kalasta, lihasta, maitovalmisteista ja kananmunista sekä pavuista, linsseistä, herneistä ja pähkinöistä. Nykyään kaupoista löytyy myös paljon erilaisia kasviproteiinivalmisteita esim. soijasta, nyhtökaurasta, härkäpavusta ja sieniproteiinista. Myös täysjyväviljatuotteet ovat tärkeässä roolissa proteiinin tarpeen täyttämässä. Suositeltavaa on käyttää erilaisia proteiinin lähteitä mahdollisimman monipuolisesti.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------|
| • kalapala 100g | 25 g/proteiinia |
| • 1 lihapyörykkä | 5 g/proteiinia |
| • viipale kinkkuleikettä tai juustoa | 2-2,5 g/proteiinia |
| • lasi maitoa/piimää 2 dl | 7 g/proteiinia |
| • maitorahka (250 g) | 25 g/proteiinia |
| • kananmuna | 7 g/proteiinia |
| • 1 dl papuja | 15-17 g/proteiinia |
| • kourallinen pähkinöitä | 5-8 g/proteiinia |
| • viipale täysjyväleipää | 2 g/proteiinia |

Totta vai tarua?

“Rasvan laatu on ruokavalion tärkein veren kolesteroli-
pitoisuuteen vaikuttava tekijä”.



VASTAUS: **TOTTA.** On tärkeää kiinnittää huomiota rasvan laatuun.

Muista rasvoista!

Käytä päivittäin:

- ✓ leivällä margariinia (väh. 60 % rasvaa)
- ✓ öljypohjaista salaattinkastiketta
- ✓ leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa öljyä tai pullomargariinia
- ✓ pähkinöitä ja siemeniä
- ✓ lisäksi 2-3 kertaa kalaa viikossa

Seuraavaksi:

Etsi hyllystä levite leivän päälle, joka sisältää rasvaa väh. 60 % sekä pehmeää ja kovaa rasvaa suositellussa suhteessa.

Rasvaa tarvitaan solujen rakennusaineeksi ja energiantuottoon. Rasvan mukana saadaan myös rasvaliukoisia vitamiineja (A, D, E) ja välttämättömiä rasvahappoja.

Suomalaiset saavat keskimäärin ruokavaliostaan suositeltua enemmän kovaa ja vähemmän pehmeää rasvaa. Pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä, pähkinöissä, mantelissa ja siemenissä, pullomargariineissa, pehmeissä rasiamargariineissa, avokadossa ja kalassa. Kovaa, tyydytynyttä rasvaa on esim. lihassa ja maitovalmisteissa kuten makkarissa, voissa, kermassa ja juustoissa sekä kookos- ja palmuöljyissä.

Kaikissa ruoissa ja elintarvikkeissa on sekä pehmeää että kovaa rasvaa, tärkeintä kiinnittää huomiota kokonaisuuteen ja rasvojen suhteeseen. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota sellaisten elintarvikkeiden rasvan määrään, joita syödään usein sekä näkymättömän rasvan määrään.

Pehmeän rasvan riittävä saanti varmistuu helposti, kun käyttää päivittäin

- leivällä margariinia (vähintään 60 % rasvaa)
- öljypohjaista salaattinkastiketta
- leivontaan ja ruoanvalmistukseen öljyä tai pullomargariinia
- pähkinöitä ja siemeniä
- sekä lisäksi kaksi-kolme kala-ateriaa viikossa.

Niillä ikääntyneillä, joilla esiintyy tahatonta painonlaskua, maitovalmisteet voivat olla normaalarasvaisia tai jopa runsasrasvaisia. Vastapainoksi on kuitenkin hyvä varmistaa, että ruokavalio sisältää myös pehmeitä rasvoja.

Totta vai tarua?

”Ikääntyessä elimistö tarvitsee edelleen saman verran tai jopa enemmän ravinto- ja suoja-aineita”.

VASTAUS: TOTTA. Ikääntyessä energiantarve saattaa vähentyä, mutta ruoasta saatavien ravinto- ja suoja-aineiden tarve pysyy samana tai jopa kasvaa.

Muista energiasta ja ateriarytmistä!

Täytä lautanen näillä:

- ✓ 1/2 kasviksia, hedelmiä, marjoja
- ✓ 1/4 proteiinin lähdettä
- ✓ 1/4 viljatuotteita, perunaa, riisiä tai muuta aterialisuketta

Syö päivällä 2-4 tunnin välein, itselle sopivalla rytmillä.

Seuraavaksi:

Etsi lähimmiltä hyllyiltä ikääntyneen ravitsemussuosituksia tukeva välipala.

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen, joustava ja maistuu hyvälle. Se ei sisällä turhia rajoituksia eikä sen tarvitse tuntua hankalalta. Suomalaiset ravitsemussuositukset ovat hyvin sallivat sekä kieltojen sijaan kannustavat syömään monipuolisesti ja säännöllisesti. Vain syöty ruoka vaikuttaa, joten ruuan maistuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Myös herkuttelu kuuluu terveelliseen ruokavalioon, joten muista nauttia syömästäsi ruuasta ja herkuttella hyvällä omalla tunnolla! Muistathan, että kokonaisuus ratkaisee ruokailussakin -yksi suupalallinen ei maata kaada.

Ikääntyessä energiantarve saattaa vähentyä, mutta ruoasta saatavien ravinto- ja suoja-aineiden tarve pysyy samana tai jopa kasvaa, esim. proteiinin tarve lähes kaksinkertaistuu ja 75-vuotta täyttäneet tarvitsevat 20 mikrogramman D-vitamiinilisän ympäri vuoden.

Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti saat riittävästi energiaa ja ravintoaineita sekä pidät verensokerin tasaisena. Päivään olisi hyvä mahduttaa 4-6 ruokailukertaa 2-4 tunnin välein, riippuen ateriakoosta; aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä 1-2 proteiinipitoista välipalaa. Yöpaasto, eli aika illan viimeisen suupalan ja aamun ensimmäisen suupalan välillä, ei saisi ylittää 11 tuntia. Näin turvataan riittävän tasainen energian saanti, eikä elimistö käytä yön aikana energiaa lihaksista.

Kaikki päivän ateriat voi koota lautasmalliajatusta mukaillen.

Valitse vaihtoehtoista!

Sydänmerkki kertoo, että tuote on...

- a)** täysin suolaton ja rasvaton
- b)** tuoteryhmässään huonoin vaihtoehto
- c)** terveyden kannalta parempi vaihtoehto

VASTAUS: C. Sydänmerkin voi saada tuoteryhmän terveellisemmät tuotteet sekä kasvikset.

Muista Sydänmerkistä!

Kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arjen terveellisiä kauppavalintoja

Täyttää tuoteryhmälleen asetetut kriteerit esim. rasvan, suolan, sokerin ja kuidun määrään.

Helpottaa erityisesti esim. valmisruokien, leikkeleiden, levitettävien rasvojen valinnassa.

Seuraavaksi:

Täyslihaleikkeleet saavat sisältää max. 2 % suolaa. Vertaile Sydänmerkistä sekä -merkitöntä täysliha- valmisteen suolan määrää.

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote täyttää terveyden kannalta paremman vaihtoehdon kriteerit tuoteryhmässään.

Se on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arjen kauppavalintoja. Sydänmerkkiä hyödyntämällä voit helposti parantaa omaa ruokavaliotasi terveellisempään suuntaan.

Elintarvikkeet on jaettu tuoteryhmiin, joilla kaikilla on omat terveellisyyteen liittyvät kriteerinsä. Jotta tuotteelle voidaan myöntää Sydänmerkki, sen tulee täyttää kaikki kyseiselle tuoteryhmälle asetetut raja-arvot. Nämä liittyvät pääasiallisesti rasvan määrään ja laatuun sekä suolan, sokerin ja kuidun määrään. Juuri näiden ravitsemustekijöiden suhteen meistä monella olisi vielä parannettavaa ruokavaliossaan.

Kaikissa hyvissä ja terveellisissä elintarvikkeissa ei välttämättä ole Sydänmerkkiä, sillä sen käyttö on maksullista. Voitkin vertailla Sydänmerkki-tuotteen ja vastaavan toisen tuotteen ravintosisältöä esim. suolan ja rasvan määrässä. Sydänmerkki on hyvä apu esim. juustojen, levitettävien rasvojen, valmisruokien, leikkeleiden ja leipien valinnassa. Hedelmä- ja vihannesosasto taas sisältää paljon luonnon omia Sydänmerkki-tuotteita. Pienillä muutoksilla pyritään vähentämään muun muassa kovan, tyydyttyneen rasvan ja liiallisen suolan määrää päivittäisessä ruokavaliossa.

Sydänmerkin saa esim.

- Juusto: rasvaa max. 17 g/100 g, suolaa max. 1,2 g/100 g
- Valmisateriat: rasvaa max. 2 g/100 g, tai jos rasvaa 2,1 - 8 g/100 g, kovaa rasvaa max. 33 %, suolaa max. 0,75 g/100 g
- Täyslihavalmisteet: rasvaa max. 4 g/100 g, suolaa max. 2 g/100 g
- Leikkele- ja ruokamakkarat: rasvaa max. 12 g/100 g, suolaa max. 1,5 g/100 g

Valitse vaihtoehtoista!

Pakastetut kasvikset sisältävät tuoreisiin kasviksiin verrattuna kuituja ja vitamiineja...

- a)** vähemmän
- b)** enemmän
- c)** saman verran

VASTAUS: C. Pakastaminen ei vaikuta lainkaan kuidun eikä suuremmin vitamiinien määrään.

Muista Arjen helpottajista!

Etsi puolivalmiita ja valmisruokia esim. pakaste- ja valmisruokahyllyiltä.

Valmisruokia voi tuunata lautasmallin mukaiseksi.

Kotiin on hyvä varata tuotteita, joissa on pitkä säilyvyysaika sen varalta, ettei pääsekään kauppaan (esim. teiden liukkaus).

Seuraavaksi:

Etsi pakastehyllystä oma arjen helpottaja -vinkkisi ja kerro muille, kuinka hyödynnät sitä arjessasi.

Valmiiden ja puolivalmiita ruokia löytyy paljon kauppojen valikoimista tuoreina, pakasteina ja säilykkeinä ja niitä voi hyvin käyttää helpottamaan arkea. Valmis- ja puolivalmiiden ruokien ravintosisällöt ovat samalla tasolla kuin tuoreiden/itse tehtyjen, joten senkään vuoksi ei niitä tarvitse välttää. Valmis- ja puolivalmiit ruoat voivat auttaa myös ruokahävikin vähentämisessä, esim. yksinasuvan taloudessa.

Pakastealtaasta löytyy esim. paljon erilaisia puolivalmiita kasvis-, marja- ja kalavaihtoehtoja. Pakastetut kasvikset sisältävät usein jopa enemmän vitamiineja kuin pitkään varastoidut, koska ne pakastetaan heti keräämisen jälkeen. Kuitupitoisuuteen pakastaminen ei vaikuta. Kalaa suositellaan syötävän 2-3 kertaa viikossa, joten näillä pakastevaihtoehdoilla saa helposti täytettyä pehmeän rasvan ja proteiinin tarvetta.

Valmiita annosruokia valitessa kannattaa muistaa lautasmalli. Sydänmerkki ohjaa valinnassa vähäsuolaisemman ja rasvan laadulta paremman vaihtoehdon luo. Valmisruokia pitää täydentää, jotta ne täyttävät lautasmallin.

Kotiin on hyvä varata tuotteita, joissa on pitkä säilyvyysaika sen varalta, ettei pääsekään kauppaan (esim. teiden liukkaus). Useat säilykkeet (esim. hernekeitto) ja kuivatut linssit, pavut ja herneet säilyvät pitkään.

Tuunaa valmisruokaa aina tuoreilla kasviksilla ja ruokajuomalla sekä esim.

- Lisää proteiinia pakastekasvisekeittoon raejuustolla ja täysjyväleipää leikkeleellä
- Pinaattikeittoon saa proteiinia kananmunasta ja ruisleivästä
- Valmislohikiusauksen kaveriksi kirsikkatomaatteja ja naposteluporkkanoita
- Lihapullat ja perunasose -annoksen kanssa haudutettua sipulia ja runsaasti puolukkasurvosta

Vain syöty ruoka vaikuttaa!

Ihmisen hyvinvointi rakentuu kokonaisuudesta, ei yksittäisestä suupalasta tai herkkuhetkestä. Tärkeää on nauttia ruoasta.

Terveellinen ravinto on maukasta, monipuolista sekä proteiini- ja kuitupitoista. Se sisältää niukasti kovaa rasvaa, sokeria ja suolaa. Säännöllinen ateriaritmi (4-6 ateriaa päivässä) sekä monipuolinen ravinto varmistavat, että verensokeri pysyy tasaisena ja toimintakyky säilyy. Ruokahalu saattaa iän myötä heikentyä, mutta elimistö tarvitsee edelleen saman verran tai jopa enemmän ravinto- ja suoja-aineita.

Kasvikset, juurekset, marjat ja hedelmät sekä täysjyväviljatuotteet takaavat kuidullaan tasaisen verensokerin, toimivan vatsan sekä laskevat kolesterolia. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan syötäväksi noin puoli kiloa päivässä, joka tarkoittaa suurin piirtein viittä (5-6) kourallista. Valitse joka aterialle monipuolisesti eri värisiä kasviksia, sillä ne sisältävät vaihtelevasti tärkeitä antioksidantteja. Niistä saa myös puolustuskykyä parantavia vitamiineja. Valitse päivän aterioihin lisäksi 6-9 annosta täysjyväviljavalmisteita päivässä.

Proteiini on lihaksille ja soluille tärkeä rakennusaine, joka vaikuttaa yleisvointiin, toimintakykyyn sekä elimistön vastustuskykyyn. Ensiaskeleena voit varmistaa, että lautaseltasi löytyy joka aterialla tai välipalalla jotain proteiinipitoista, esimerkiksi kalaa, broileria, lihaa, kananmunaa, maitotuotteita, herneitä, papuja tai linssejä.

Syömällä kalaa 2-3 kertaa viikossa saat paljon proteiinia, pehmeää rasvaa ja D-vitamiinia. Päivittäisestä rasvasta 2/3 tulisi olla pehmeää rasvaa. Nappaa esim. kourallinen pähkinöitä päivässä, jolloin saat hyvää tyydyttymätöntä rasvaa.

Muista riittävä nesteytys: 5-8 lasillista juomaa päivässä! Nesteen saanti on välttämätöntä ruoansulatukselle, ravintoaineiden imeytymiselle sekä aineenvaihdunnalle.

Nyt olet kulkenut rastiradan loppuun saakka.

PIDÄTHÄN ITSESTÄSI JA LÄHEISESTÄSI HYVÄÄ HUOLTA!

Lähteet

Gery ry; www.voimaaruusta.fi, Voimaa ruuasta – Opas ikääntyneelle (2019), Proteiini (2018)

Kuluttajaliitto; www.syohyvaa.fi

Sydänliitto; www.sydan.fi

Sydänmerkki; www.sydanmerkki.fi

Valtion ravitsemusneuvottelukunta; Ravitsemussuositukset ikääntyneille (2020)



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

