

Ostokärrylajittelu

Aihe: Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Tarvikkeet: Tyhjiä ruokapakkauksia (halutessasi lisäksi esimerkiksi muovisia vihannes"leluja"), pöytätilaa, 4 kpl jonkinlaisia koreja tai kuppeja), halutessaan ravintoainekyltit

Ohjeet ohjaajalle:

Ostokärrylajittelua voi käyttää esimerkiksi messuilla ja yleisötapahtumissa tai yhtä hyvin ryhmätapaamisessa. Asettele korit/kupit pöydän reunalle ja aseta jokaisen eteen yksi ravintoainekylteistä. Laita ruokapakkaukset koriin eteen pöydälle. Keskustelussa voi pysyä arkisella tasolla, jonka jokainen kuluttaja voi kaupan hyllyjen välissä tuoteselosteesta karkeasti tulkita.

Osallistujien **tehtävänä** on tutkailla pöydällä olevia ruokapakkauksia ja miettiä mitä ravintoaineita niistä saa. Keskustellen, perustellen tai vaikka arvaten jokainen ruokapakkaus lajitellaan johonkin pöydällä olevista koreista. Ohjaaja tukee keskustelua ja auttaa tarvittaessa. Jossain vaiheessa esille nousee, että moni tuotteista voisi hyvin kuulua useampaan eri koriin. Tehtävän **tarkoituksena** on konkreettisesti havainnollistaa mistä tuotteesta saa mitään ravintoainetta. Proteiinien, kuitujen ja pehmeiden rasvojen tarpeesta sekä sokerin ja suolan välttämisestä puhutaan paljon, mutta joskus herää kysymys, mistä niitä oikein saa. Lajittelussa käsitellään oikeita tuotteita, joten osallistujat saavat vinkkejä hyvien valintojen tekemiseen omassa arjessa. Lajitteletehtävä harjoittaa päättelykykyä sekä vahvistaa pystyvyyden tunnetta terveellisistä valinnoista ja ravitsemustiedosta.

Ostokärrylajittelun voi toteuttaa täysin proteiinin saannin kannalta. Tällöin eri ravintoaineita ei tarvitse eritellä koreihin, vaan jokainen voi laskea oman päivittäisen proteiinin saantinsa kauppakoriin. Tällöin tuotteisiin korostetaan proteiinin määrä/annos (valmiit merkit tulostettavana). Laskurimittanauhan (tulostettava) avulla lasketaan, täyttyykö keskimääräinen n. 80 g/päivä proteiinin tarve.



Ostoskärrylajittelu – mitä valita pöydälle ja miksi:

Seuraavasta löydät vinkkejä, minkälaisia ruokapakkauksia pöydälle esimerkiksi kannattaisi valita ja miksi. Ruokapaketteja ei myöskään tarvitse vartta vasten ostaa tehtävää varten, vaan niitä voi kerätä omien ja läheisten normaaleista ruokatarpeista. Tyhjä pakkaukset kannattaa huuhdella ja kuivata hyvin hajuhaittojen välttämiseksi 😊.

Proteiini: 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 kasvaa, sillä elimistö ei pysty hyödyntämään ruoasta saatua proteiinia yhtä hyvin kuin ennen. Proteiinia saa kalasta, lihasta, maitovalmisteista ja kananmunista sekä pavuista, linsseistä herneistä ja pähkinöistä. Nykyään löytyy myös paljon erilaisia kasviproteiinivalmisteita, kuten nyhtökauraa, härkäpapua, soijaa jne.

Kuitu: 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. Iän myötä suolen toiminta hidastuu, mutta kuidut, neste ja liikunta pehmentävät suolen sisältöä sekä vilkastuttavat sen toimintaa. Suomalaiset saavat keskimäärin ruoasta liian vähän kuitua.

Pehmeät rasvat: Elimistö tarvitsee rasvaa solujen rakennusaineeksi ja energiantuottoon, tämän vuoksi rasvattomuuteen ei tule pyrkiä. Rasvan mukana saadaan myös rasvaliukoisia vitamiineja (A, D, E) ja välttämättömiä rasvahappoja.

Huomiota tulisikin kiinnittää nimenomaan rasvan laatuun. Rasvan laatu on ruokavalion tärkein veren kolesterolipitoisuuteen vaikuttava tekijä. Suositusten mukaan pehmeää rasvaa tulisi olla 2/3 rasvojen kokonaismäärästä. Pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa on runsaasti kasviöljyissä, pähkinöissä, mantelissa ja siemenissä, pullomargariineissa, pehmeissä rasiamargariineissa, avokadossa ja kalassa. Kovaa, tyydyttynyttä rasvaa on esim. lihassa ja maitovalmisteissa kuten makkaroissa, voissa, kermassa ja juustoissa sekä kookos- ja palmuöljyissä.

Sokeri ja suola: Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti lisätyn sokerin sekä piilosuolan määrään. Ihmisen hyvinvointi rakentuu kokonaisuudesta, ei yksittäisestä suupalasta tai herkkuketkeistä. Tärkeää on nauttia ruoasta. Tietyissä tilanteissa ikääntyessä ruoan terveellisyydestä, kuten sokerin, suolan tai rasvan määrästä ja laadusta voidaan joustaa, jos ruokahalu on huono ja paino laskee tahattomasti ja ravitsemustila uhkaa toimintakykyä.

Valitse ainakin seuraavia lajitteluun:

Juusto: Juusto ja muut maitotuotteet ovat hyviä proteiinin lähteitä ja ikääntyneen kannattaisikin valita leivän päälle oman maun mukaan sekä juustoa että leikkelettä, ja lisäksi kasviksia kuidun lähteeksi. Jos juustoa syö paljon, on hyvä kiinnittää huomiota rasvan ja suolan määrään.

Kinkku-/kalkkunaleikkele: Leikkeleet ovat hyviä proteiinin lähteitä ja myös niitä ikääntyneen kannattaa valita leivän päälle. Leikkeleiden kohdalla kannattaa yhdessä osallistujien kanssa pohtia esillä olevien tuotteiden rasvan ja suolan määriä. Leikkeleet on myös hyvä tapa nostaa esille Sydänmerkkiä, joka helpottaa hyvien valintojen tekemistä. Sydänmerkitty tuote on parempi valinta omassa tuoteryhmässään, tällöin esim. leikkeleiden kohdalla rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä ovat kohdulliset.

Kala: Kala kannattaa valita lajitteluun, koska sen vaikutukset terveyteen ovat moninaiset. Kala on erittäin hyvä proteiinin sekä pehmeän rasvan lähde. Siitä saa myös elimistölle tärkeitä Omega-3 -rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Kaupan kalatiskiltä voi pyytää tyhjää pakkauspaperia hintalapulla 😊

Erilaisia kasviksia, vihanneksia, marjoja, ainakin herneet:

Kasviksista, marjoista, hedelmistä ja vihanneksista saa kuituja, mutta ne ovat myös tärkeitä vitamiinien lähteitä. Pöydälle kannattaa valita myös esim. pakastehernepusi, joka sopii hyvin kuidun lähteeksi, mutta myös on tärkeä proteiinin lähde. Herneiden lisäksi esille voi ottaa esim. kuivattuja linssejä tai tölkipapuja tärkeänä proteiinin lähteenä.

Öljy ja jokin levite: Öljyt ja levitteet ovat tärkeitä pehmeiden rasvojen lähteitä. Rasvattomuus ei siis ole tavoiteltavaa. Osallistujille kannattaakin vinkata, että margariinia valitessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että kokonaisrasvan määrä tulee olla vähintään 60 % ja pehmeän rasvan määrä mahdollisimman korkea. Sydänmerkki auttaa myös levite valintoja tehdessä.

Jogurtteja ja rahkoja; maustettuja ja maustamattomia: Maitotuotteet ovat tärkeitä proteiinin lähteitä, mutta maustetut versiot voivat usein sisältää paljon lisättyä sokeria. Myös proteiinin määrissä voi olla suuriakin eroja. Proteiinirahkat ja vanukkaat herättävät usein keskustelua ja kannattaako niitä syödä proteiinin tarpeeseen. Tällöin kannattaa nostaa esille, että proteiinirahkojen ja tavallisen maitorahkan proteiinimäärä/100 g on lähes sama, yleensä 9-11 g/100 g. Joten maitorahka marjoilla on yhtä proteiinipitoinen kuin ns. proteiinirahka. Ne ovat kuitenkin hyviä ja helppoja välipaloja, jos niistä pitää.

Pähkinöitä ja siemeniä: Pähkinät ja siemenet ovat todella hyviä, energiapitoisia pehmeiden rasvojen lähteitä ja niitä suositellaan syötäväksi noin 3 rkl päivässä. Samalla niistä saa myös proteiinia.

Kananmuna: Kananmunat herättävät yleensä keskustelua, koska niihin on liittynyt vuosien varrella paljon uutisointia puolesta ja vastaan. Kananmuna on kuitenkin tärkeä proteiinin lähde. Lisäksi se on A-



D- ja B12 -vitamiinien lähde. Suurimmalle osalle suomalaisista yksi kananmuna päivässä sopii. Olemme kuitenkin erilaisia, miten kehomme reagoi kananmunan kolesteroliin. Osa suomalaisista kantaa perimässään riskigeenejä, jolloin ruoasta saatava kolesteroli nostaa herkemmin veren kolesterolia. Tällöinkään kananmunaa ei tarvitse vältellä kokonaan!

Leipää (esim. ruis ja kaura): Viljavalmisteet ja erityisesti ruisleipä ovat suomalaisten merkittävin kuidun lähde. Osallistujille kannattaa vinkata, että leivistä kannattaa valita aina runsaskuituinen vaihtoehto eli tuote, jossa on kuitua vähintään 6g/100 g. Erityisesti suomalaiset ikääntyvät kuluttavat leipää paljon, joten huomioon kannattaa ottaa täysjyväviljoista saatava proteiini. Suola on oleellinen osa leivän valmistusta, joten paljon syötynä niistä saa huomaamattaan merkittävästi suolaa.

Puuro: Puuro on itsessään hyvä kuidun lähde, mutta valmistustavasta ja lisukkeista riippuen myös muiden ravintoaineiden. Keittämällä puuron maitoon tai lisäämällä päälle raejuustoa, puurosta saa proteiinipitoisempaa. Lisäämällä puuron joukkoon pakastemarjoja tai vaikka mehukeittoa, lisätään samalla vitamiinien ja toisenlaisen kuidun määrää.

Maito: Maitotuotteet on tärkeä proteiinin lähde ja helppo tapa lisätä proteiinin määrää ruokavaliossa. Tämän vuoksi se kannattaa nostaa ostoskärrylajittelussa ja proteiinilajittelussa esille.

Jonkunlaisia valmis- tai puolivalmiita ruokia; esim. valmisruoka-annos, lihapullapaketti jne.: Valmiita ja puolivalmiita ruokia voi hyvin käyttää helpottamaan arkea. Ravintosisällöt ovat nykyään samalla tasolla kuin tuoreiden/itse tehtyjen ja ne voivat auttaa esim. ruokahävikin vähentämisessä yksinasuvan taloudessa. Valmiita annosruokia valitessa kannattaa muistaa lautasmalli, valmisruokia voikin tuunata ja täydentää, jotta ne vastaavat lautasmallia paremmin. Sydänmerkki ohjaa valinnassa vähäsuolaisemman ja rasvan laadulta paremman vaihtoehdon.

Välipalapatukka: Välipalapatukoita valitessa pätee samat asiat kuin proteiini-rahkojen suhteen, ne ovat helppo napata mukaan ja syödä liikkeessä, jotta verensokeri pysyy tasaisena. Välipalapatukoissakin on eroja; jotkut ovat kuitupitoisempia, proteiinipitoisempia tai sokeripitoisempia.

Suklaata tai muita herkkuja: Hyvinvointi rakentuu kokonaisuudesta, ei yksittäisestä suupalasta tai herkkuhetkestä. Tärkeintä on nauttia ruoasta, mielellään läheisten ihmisten kanssa.

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 (2010).

