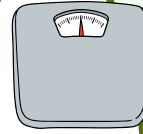




Painonhallinta

Normaalipaino,
ylipaino,
alipaino,
vajaaravitsemus.



Uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot

Esim. Islaminusko,
juutalaiset,
kasvisruokavalio,
vegaani-
ruokavalio.



Ravitsemus- ja ruokasuositukset

Eri-ikäisten ravitsemussuositukset.

Proteiini, kuitu
hiilihydraatit
maitotuotteet
hyvät rasvat,
marjat, hedelmät.



Terveys

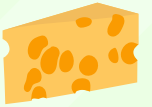
Ehkäistä

Sairaus

Terveellinen ruokavalio
ehkäisee sairauksia, ja
ihon kunto pysyy hyvänä.
Esim. Haavat paranevat
paremmin.

Ruuan ulkonäkö

Ravitsemus



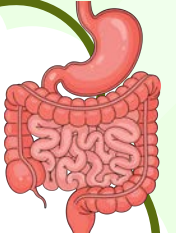
Lautasmalli

Tuoksu

Hyvinvointi

Suolisto

Mieliala,
sosiaalisuus
yhdessäolo,
Vuorovaikutus.



Terveellinen ruoka
auttaa aivoja ja suolistoa
toimimaan paremmin.



Ruokailu

Vitamiinit,
esim.
D-vitamiini

Ruokailussa
avustaminen



Lihäs

Avustaa

Ruokakolmio

Proteiini on tärkeä
lihaksille.

Energia ja toimintakyky

Ruoasta saa energiaa.
Hiilihydraatit ovat
tärkein ja nopein
energianlähde.



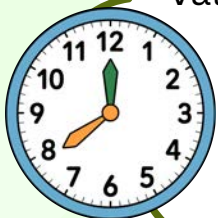
Aivot

Maku



Ateriarytmi

Aamupala, lounas
välipala, päivällinen,
iltapala.



Keliakia

Erytisyruokavalio esim.
gluteeniton ruokavalio.

Ruoka-aineallergia
esim. Maitoallergia.

Pehmeä ruoka

Sileä soseruoka

Karkea soseruoka

Nestemäinen
ruoka

