





# Ikääntyneen ravinnonsaannin seuranta ja arviointi

Nimi		Pvm	MNA-testin tulos ja tulkinta		Paino kg	Tavoite-paino kg
Ruuan rakenne <input type="checkbox"/> perusruoka <input type="checkbox"/> sosemainen <input type="checkbox"/> nestemäinen <input type="checkbox"/> letkuravitsemus		Ruoka-annoksen koko/ arvioitu energiantarve <input type="checkbox"/> <b>XS</b> 1200 kcal <input type="checkbox"/> <b>S</b> 1400 kcal <input type="checkbox"/> <b>M</b> 1800 kcal <input type="checkbox"/> <b>L</b> 2200 kcal <input type="checkbox"/> <b>XL</b> 2600 kcal		Proteiinin lähteet päivän aikana (yksi annos 7-8 g prot.) Kuinka monella aterialla lihaa, kalaa, kanaa, kalaa, kananmunaa tai palkokasveja? (suositus 3-4 aterialla) _____ aterialla  Kuinka monta annosta maitovalmisteita tai esim. soijapohjaisia tuotteita? (suositus 3-4 annosta) _____ annosta		Proteiinin tarve (1.2-1.4 g/ tavoitepainokg)
Erytisruokavalio, mikä?				Arvioitu proteiinin saanti päivässä		
Ateriat	Syödyn annoksen koko				Juomien tai nesteiden laatu ja määrä ml	
	Kaikki tai lähes kaikki 	Yli puolet 	Puolet tai alle puolet 	Alle ¼ tai ei mitään 		
Aamupala klo						
Lounas klo						
Välipala klo						
Päivällinen klo						
Illtapala klo						
Tehostettu ruokavalio			Miten ja millä aterioilla ruokavalion tehostaminen toteutetaan?			
<input type="checkbox"/> tavanomaiseen ruokaan lisätään proteiinia <input type="checkbox"/> tavanomaiseen ruokaan lisätään proteiinia ja energiaa <input type="checkbox"/> runsasenerginen ja -proteiininen ruoka tilattu ruokapalveluista <input type="checkbox"/> täydennysravintovalmiste, mikä?						