



## Ravitsemuksen itsearviointi

Arvioi ravitsemustasi laittamalla rasti väittämän kohtaan, jos se pitää mielestäsi paikkansa.

- Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- Yleensä syön yksin
- Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- En syö välipaloja
- Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- Käytössäni on enemmän kuin kolme eseptilääkettä
- Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli kolme kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana
- Minulla ei ole aina riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä

Jos sait rasteja kolme tai enemmän, saatat kuulua ravitsemuksen riskiryhmään. Tarvitessasi neuvoja, ota yhteyttä esimerkiksi terveydenhoitajaan.

Lähde mukailten: Ikääntyneen ravitsemusopas.[www.gery.fi](http://www.gery.fi)