

Ruokaostokset 70+ vuotiaille

Kauppaliistan laatiminen ei ole aivan helppoa näinä aikoina, kun kauppa-asiat pyritään hoitamaan mahdollisimman harvoin. Alla oleva lista on suunniteltu malliksi ja listalla olevat tuotteet ovat esimerkkejä. Listaa kannattaa muokata omien mieltymysten ja ruoanlaittotaitojen mukaan. On hyvä käydä yhdessä läpi mitä kaupasta kannattaa tuoda ja varmistaa millaisten ruokien valmistamiseen iäkkään taidot riittävät.

On hyvä kuitenkin huolehtia ruokamäärien riittävydestä ja ruokien monipuolisuudesta. Hyvä ravitsemustila lisää vastustuskykyä ja lyhentää toipumisaikoja. Näin poikkeusaikana kannattaa myös rohkeasti haastaa omia tottumuksia ja kokeilla uusia ruokia ja ruoka-aikoja.

Ensimmäisinä päivinä kaupassakäynnin jälkeen kannattaa syödä tuoreita kasviksia, leipää ja lihaa tai kalaa. Kotiin kannattaa varata myös pidempään säilyviä ruokia. Näin kaupassa käyntikertoja tarvitaan vähemmän.

Viikon (tai vähän pidemmän ajan) kauppaliista yhdelle

Maitotuotteet

- 3 litraa maitoa, piimää tai jogurttia (osa maidosta voi olla iskukuumennettua)
- 2 purkkia viiliä tai rahkaa
- 1 juusto
- 1 purkki raejuustoa
- 1 paketti leipäjuustoa

Viljatuotteet

- 1 isohko paketti täysjyväleipää
- 1 paketti näkkileipää
- 1 paketti hapankorppuja
- 1-2 pakettia keksejä
- 1 pkt puurohiutaleita, myslä tai muroja
- 1 pussi makaronia, nuudeleita, riisiä tai 1 paketti mikroriisiä

Kasviksia ja hedelmiä

- 1 tuorekurkku
- 4 tomaattia
- 1 paprika
- 500 g porkkanaa
- 1-2 kg perunoita
- rasia viinirypäleitä
- 5 hedelmää
- 3 pussia pakastekasviksia oman maun mukaan

Lihaa, kalaa ja kananmunia

- 1 paketti leikkeleitä
- 1 purkki silliä
- 10 kpl munia

Pääruokia, muista myös valmisruoat

- 400 g makaronilaatikkaa tai muuta laatikkoruokaa (2 annosta)
- 1 paketti pakastekalapihvejä (2 annosta)
- 1 paketti pakasteperunamuusia (2 annosta, voi lämmittää mikrossa)
- 1-2 paketti kermaperunoita (2-4 annosta)
- 1 paketti lihapullia (2-4 annosta)
- 2 kpl valmiskeittoa (säilykehylyltä löytyy keittoja, joissa on pidempi säilymisaika)
- 2 kpl valmista annosruokaa
- 2 prk hernekeittoa
- 2 prk tonnikalaa

Muut tarvikkeet

- 1 rasia margariinia
- jäätelöä tai muita herkkuja kohtuullinen määrä
- Kahvi ja suodatinpusseja, teetä
- Kasviöljyä

Mietityttävätkö säilytysajat?

Parasta ennen: ohjeiden mukaan säilytettynä tuote säilyy moitteettomana ilmoitettuun päivämäärään asti. Tämän jälkeen jokin tuotteen ominaisuus, esim. aromi voi laimentua, mutta tuote voi silti olla käyttökelpoinen. Tuotteen laatua tulee arvioida tarkkailemalla tuotteen ulkonäköä, hajua ja makua.

Viimeinen käyttöpäivä: ilmoitetaan herkästi pilaantuvissa tuotteissa. Tämän jälkeen tuotetta ei saa myydä.