

Aivoviikko 2022

# Ajattele aivojasi -mieti muistiasi Ravinto



Ruokavaliota on helppo muuttaa aivoterveellisemmäksi esimerkiksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja lisäämällä.

Lähde: THL ([bit.ly/fingermalli](http://bit.ly/fingermalli))

Välipalasmoothien avulla pystyt helposti lisäämään ruokavaliioosi marjoja, kasviksia tai hedelmiä! Etsi oma aivoterveellinen smoothieresepti, joka hemmottelee makunystyröitäsi. Jaa oma reseptisi ja kuva valmiista smoothiasta sosiaalisessa mediassa tunnisteella #aivoviikko!

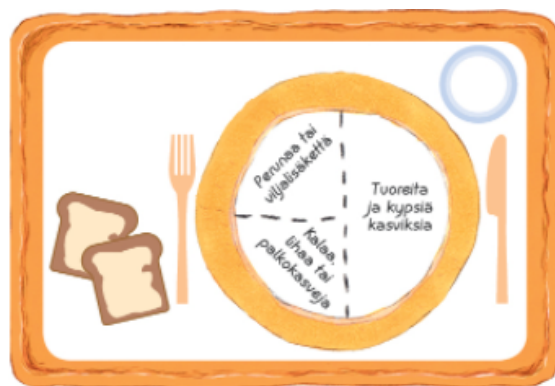
Muistipuiston resepteistä voit katsoa myös vinkkejä.

([bit.ly/smoothieohjeet](http://bit.ly/smoothieohjeet))



Lautasmalli on yksi terveellisen ruokavalion kulmakivi. Alla näet lautasmallin. Hahmottele sen pohjalta itsellesi aivoterveellinen lounas. Voit kirjata ainekset ylös tai vaikka piirtää oman aterian! Pohdi, onko aina helppo syödä lautasmallin mukaisesti.

Lisätietoja: Ruokavirasto ([bit.ly/lautasmallit](http://bit.ly/lautasmallit))



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Värikäs ruoka näkyy veressä karotinoideina, joiden saanti ruokavaliosta on yhteydessä parempaan kognitioon. Kasvien runsas käyttö on myös yhteydessä hyvään aivoterveeyteen. Parhaan sekoituksen saakin keräämällä lautaselle monia värejä ja muotoja, joita nauttii joko tuoreina tai kypsennettyinä.

Suunnittele itsellesi mahdollisimman värikäs annos, jossa on ainakin viittä eri väriä! Jaa kuva omasta annoksestasi tunnisteella #aivoviikko.

Lähde: Aivoliitto ([bit.ly/varikastaruokaa](http://bit.ly/varikastaruokaa))



Kutsu ystävä tai läheinen kylään ja kokatkaa yhdessä aivoterveellinen illallinen. Tai tehkää ryhmän kanssa yhdessä aivoterveellinen välipala.

Sosiaaliset suhteet ja aivoterveellinen ruoka ovat molemmat hyväksi aivoille ja muistin toiminnalle!

Lähde: Muistiliitto ([muistiliitto.fi/aivoterveys](http://muistiliitto.fi/aivoterveys))

