

Liikunta, ulkoilu ja uni

Lapsi kaipa päivärytmiä. Ruokailulle, unelle, ulkoilulle ja leikille on oma hetkensä. Retkistä puistoon tai lähimetsään saa sekä lapset että vanhemmat reipasta liikuntaa. Riittävä ulkoilu ja liikunta rytmittävät mukavasti päivää ja antavat terveen ruokahalun sekä hyvän unen.

Säännöllinen vuorokausirytmiehkäisee univaikeuksia ja tuo turvallisuutta. Vuorokausirytmie kehitty lapsilla eri tavoin – toinen siirtyy pitkiin yöuniin pienempänä kuin toinen. Kun lapsi kasvaa, unentarve vähenee. Yksivuotias tarvitsee noin 13–14 tuntia ja leikki-ikäinen noin 10–12 tuntia unta vuorokaudessa. Päiväunet ovat tarpeen useimmille leikki-ikäisille, vähän vanhemmille lapsille lepo hetki voi riittää.

Tilapäiset univaikeudet ovat lapsilla yleisiä. Ne ovat usein ohimeneviä ja liittyvät lapsen eri kehitysvaiheisiin ja muutoksiin.

Tee nukkumaanmenosta ja iltarutiineista mieluisia. Tutut rutiinit opettavat lasta ennakoimaan nukkumaanmenoa. Samalla ne antavat lapselle aikaa rauhoittua ennen nukkumatin tuloa.

Ohjaa lasta tunnistamaan väsymyksensä. Kun kerrot lapselle väsymyksen merkeistä, hän oppii yhdistämään ne väsymykseen. Pian lapsi tietää, että uni helpottaa oloa.

Oma riepu ja unilelu tuovat turvaa.

Lapsi ei kaipa yöllä virikkeitä.

Lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto
www.mll.fi/vanhempainnetti

Kuvat: Leipätiedotus ry
Kuvaliiteri.fi



www.leipätiedotus.fi
www.maajakotalousnaiset.fi

Rahoitettu MMM:n tuella

Veikeää viljaa - kiva kuitu



Veikeä vilja – Kiva kuitu

Mitä isot edellä sitä pienet perässä. Aikuisilla on vastuu leikki-ikäisten lasten terveellisistä ruokavalinnoista ja säännöllisestä ateriarytmistä. Omalla esimerkillä voimme näyttää, miten monipuolisesti ja värikkäästi haluamme lautasemme täyttää. Kun maistelemme uusia makuja, keskustelemme ruoasta ja muistamme käytöstavat, lapsemme näkevät miten me aikuiset arvostamme ruokaa. Yhdessä syöminen edistää aterioiden monipuolisuutta. On kannustavampaa koota kaikki aterian osat - pääruoka, kasvislisäkkeet, leipä, juoma ja jälkiruoka - tarjolle, kun syöjiä on useampia. Lapsi kiinnostuu uusista asioista esimerkkiä seuraten.

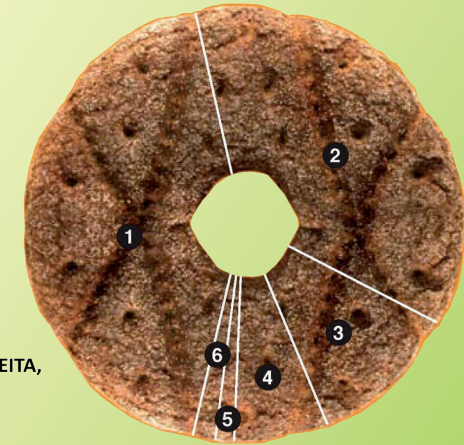


Täysjyväleipä – täysipainoista ravintoa

Täysjyväleipä on terveellistä ja täysipainoista ravintoa, koska siitä saadaan paljon tärkeitä ravintoaineita. Täysjyväleipää parempaa kuitulähdettä on vaikea löytää.

Ruisleipä sisältää:

- 1 HIILIHYDRAATTEJA
- 2 VETTÄ
- 3 KUITUA
- 4 PROTEIINEJA
- 5 HYVIÄ RASVOJA
- 6 VITAMIINEJA JA KIVENNÄISAINOJA, KUTEN B-VITAMIINEJA, RAUTAA JA MAGNESIUMIA.



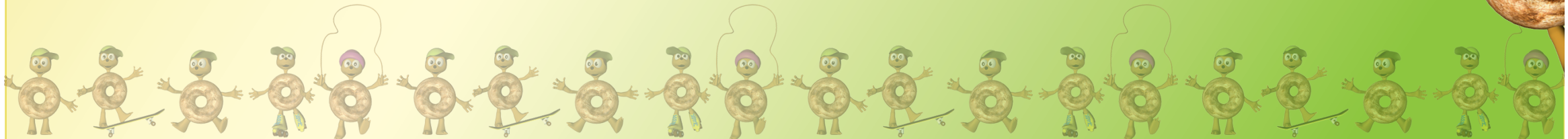
Leipä kannattaa voidella kasvimargariinilla ja päällystää viipaleella juustoa ja kinkkua sekä värikkäillä kasviksilla.

Pienikin vatsa kaipaa kuitua

Myös lasten vatsat tarvitsevat kuitua voidakseen hyvin. Viljavalmisteen, kuten puurot ja täysjyväleipä, ovat lasten ruokavalion perusta ja kuuluvat päivittäiseen monipuoliseen ruokavalioon. Täysjyväviljan terveellisyyden peruspilarina on ravintokuitu.

Vatsa toimii kun...
...ruoasta saa riittävästi kuitua
...muistaa juoda riittävästi
...liikkuu joka päivä

Lasten päivittäisen suositellun kuitumäärän saa neljästä viipaleesta täysjyväleipää.



Monipuolinen ruokavalio

Lautasmalli auttaa hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväriisillä tai -pastalla ja toinen neljännes kala-, liha- tai munaruoaalla. Ruoanvalmistuksessa kannattaa suosia öljyä ja kasvirasvoja sekä välttää suolan käyttöä. Salaatin päälle voi laittaa öljypohjaista salaatinkastiketta. Ruoan lisäksi voi tarjota palan leipää margariinilla voideltuna ja ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Samat ohjeet pätevät lapsille ja aikuisille, lasten annoskoot ovat vain pienempiä. Terveen lapsen ruokahalu kertoo sopivan ruokamäärän. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi ovat lapsille tärkeitä.

Terve ja monipuolisesti syövä lapsi ei tarvitse lisäravinteita lukuun ottamatta D-vitamiinilisää, jota suositellaan käytettäväksi ympäri vuoden.



Hienoa! Maistoit reippaasti kaikkia ruokia lautaseltasi!



Välipalalla on väliä

Lapset syövät kerrallaan pieniä määriä, joten välipalat auttavat jaksamaan aterioiden välillä. Välipala on nimensä veroinen: se nautitaan pääaterioiden välillä eikä sillä korvata lounasta tai päivällistä.

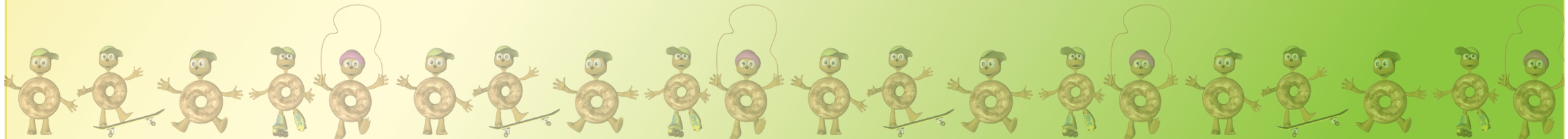
Välipalojen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Runsaskuituiset viljavalmis- teet, kuten täysjyväleipä ja puurot, sopivat välipaloiksi ja auttavat jaksamaan. Myös vähärasvaiset ja -sokeriset maitotuotteet sekä kasvikset, hedelmät ja marjat ovat terveellisiä ja hyvänmakuisia välipaloja.



Leipä on oiva välipala

Leipä on maukas, kätevä ja terveellinen välipala. Se sopii mainiosti aamu-, väli- tai iltapalaksi sekä evääksi.

Voileivän tekeminen voi olla myös hauskaa! Kasviksilla ja muilla leivänpäällisillä saa leivän näyttämään hauskalta.



Ruokapuheita

Kun ruoasta keskustellaan, se alkaa kiinnostaa. Ruoat ja ruoka-aineet näyttävät, tuntuvat, maistuvat ja jopa kuulostavat syödessä erilaisilta.

Uudet maut ovat vieraita, mutta maistamalla ne tulevat tutuiksi. Makuun tottuminen vie aikaa, se vaatii 10–15 maistelukertaa. Lapselle kannattaa tarjota ruokaa useita kertoja, vaikka se ei heti saavuta suosiota. Kun lapsi maistaa uutta tai käyttäytyy ruokapöydässä kauniisti, hän ansaitsee kehuja!

Ruokaa on mukava maistella, kun tietää miten se on tehty tai on itse saanut olla mukana sitä valmistamassa. Tarinoiden avulla lapselle voi kertoa, miten ruoka päätyy pelloilta ruokapöytään. Kaupassa lapsi voi olla mukana valitsemassa vihanneksia ja leipää. Miltä porkkana näytti, tuntui ja maistui ennen kuin se raastettiin tai keitettiin. Entä miltä maistui raaka peruna? Miten se eroaa keitetystä perunasta tai siitä valmistetusta perunamuusista? 3-vuotias osaa auttaa pöydän kattamisessa ja 5–6 -vuotias vihannesten pesemisessä ja pilkkomisessa.



Kun arkisin syödään terveellisesti ja monipuolisesti, voi välillä herkutella. Harvemmin nautittuna herkut maistuvat niin hyviltä. Yhdessä lasten kanssa voi leipoa tai valmistaa muita herkkuosukkeja.

Pakkausmerkinnöistä apua viisaisiin valintoihin

Lasten rasvan ja suolan saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Pakkauksesta voi tarkistaa, mitä elintarvikke sisältää. Näin on helpompi valita kuitupitoisia ja vähemmän suolaa tai kovia eläinrasvoja sisältäviä tuotteita.

Pyri valitsemaan runsaskuituisia vaihtoehtoja. Leipä on runsaskuituinen, kun sadassa grammassa leipää on vähintään 6 grammaa ravintokuitua. Nappaa ostoskoriin vähemmän suolaa sisältäviä leipiä, näkkileipiä ja hapankorppuja. Terveysten kannalta viisaita valintoja ovat ruokaleivät, joissa on suolaa enintään 0,9 painoprosenttia sekä näkkärit ja hapankorput, joissa on suolaa enintään 1,2 painoprosenttia.



Sydänmerkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkki -tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän sekä rasvan laadun ja määrän suhteen.

