

Haukkaa
VÄLILLÄ



Haukkaa VÄLILLÄ

MAANANTAI

EVÄSLEIPÄ

2 täysjyväleipää
margariinia

Valitse täytteen makusi
mukaan:
juusto
lihaleikkele
kananmuna
maksapasteija
tomaatti
kurkku
salaatinlehti
retiisi
paprika
porkkanaraaste
sipuli
omena
kananmuna
tuoreet yrtit



**HYVASSÄ VALIPALASSA ON
HITAITA HIILIHYDRAATTEJA.**

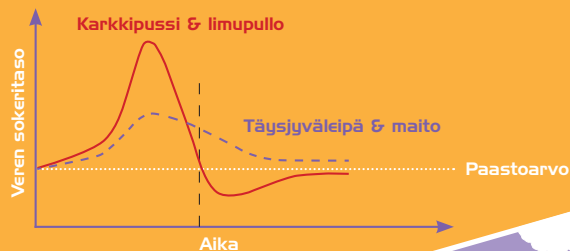
**Syö päivän aikana järkevästi,
niin puhtisi ei pääse hyttymään!**

Säännölliset pääateriat – aamupala, lounas ja päivällinen – sekä pienet välipalat niiden välillä ovat kaikille tärkeitä. Säännöllinen syöminen pitää virkeänä ja auttaa jaksamaan päivän koulussa ja harrastuksissa.

Heittelehtivä verensokeri haittaa jaksamista.

Jos syöminen jää kiireessä väliin, tulee nälissään helposti napanneeksi turhan rasvaisia tai makeita välipaloja. Paljon sokeria sisältävät karkit, limut, tuoreemehut ja energiajuomat nostavat verensokerin hetkellisesti pilviin. Alle puolessa tunnissa väsymys iskee vielä pahemmin ja ollaan taas lähtöruudussa.

Fiksumpi apu löytyy eväistä, jotka sisältävät kuitua. Hitaasti imeytyvä hiilihydraatti pitää verensokerin tasaisena – ja nälkä pysyy poissa pitkään! Varmoja valintoja välipalaksi ovat täysjyväleivät, hedelmät, kasvikset, vähärasvaiset ja -sokeriset jogurtit sekä viilit. Juomiksi sopivat rasvattomat maitotuotteet tai vesi.



Jos veren sokeritaso laskee alle paastoarvon, iskee väsymys.

Haukkaa VÄLILLÄ TIETOA

Kumman välipalan valitsisit?



6 g rasvaa ja 2 sokeripalaa



66 g rasvaa ja 140 sokeripalaa

HUOMI! 13-16-vuotiaan tytön koko päivän energiantarve on noin 2100-2300 kcal ja pojan 2400-2800 kcal.

Haukkaa VÄLILLÄ

TIISTAI

LEIPÄPIZZAT

2 viipaletta täysjyväleipää
2 tl kasvisrasvatuorejuustoa
1 rkl ketsuppia tai
salsakastiketta

Voitele leivät tuorejuustolla
ja sivele päälle ketsuppia tai
salsakastiketta. Valitse täyte
makusi mukaan.

KASVISTÄYTE:
tomaattiviipaleita
sipulirenkaita
2 ananasrengasta
jalapenorenkaita
pizzamaustetta
2 juustoviipaletta

KINKKUTÄYTE:
kinkkusuikeleita
tuoreita herkkusieniwiipaleita
paprikarenkaita
pizzamaustetta
2 juustoviipaletta

Kokoa pizza ja kypsennä sitä
40 sekuntia mikroaaltouunis-
sa tai uunissa, kunnes juusto
on sulanut. Nauti lämpimänä.

Vinkki! Leipäpizzan täytteenä
voi käyttää myös aterialta
jäättyä pääruokaa, esim.
kalaa, jauhelihakastiketta,
broilerifileitä tms.



VILJA ON KUITUPITOISIN KASVIS



Kuidusta on paljon hyötyä

Kuiduista ei tule juurikaan kaloreita,
mutta niillä on paljon terveysvaikutuksia.

Kuitu...

- täyttää vatsan ja ylläpitää
kylläisyyden tunnetta
- auttaa pysymään solakkana
- tasaa verensokerin vaihtelua
- alentaa kolesterolia
- pienentää sydän- ja
verisuonitautien riskiä
- lakaisee suoliston puhtaaksi

Paras kuidun lähde on leipä

Leivän värillä ei ole väliä, kunhan se on täysjyvää. Kuitua on
eniten jyvien kuorikeroksissa ja välittömästi kuoren alla. Eli
täysjyväleivässä on mukana juvän parhaat palat! Syömällä
6-9 palaa leipää päivässä saat varmasti riittävästi kuitua.

Tiesitkö että...

...pelkistä kasviksista ilman täysjyväleipää on käytännössä
mahdoton saada tarpeeksi kuitua?

Vinkki!

Katso kuitumäärämerkintä leipäpakkauksesta.
Vähintään 6 g kuitua / 100 g leipää tarkoittaa,
että kädessäsi on hyvä, runsaskuituinen valinta!

Haukkaa VÄLILLÄ TIETOA

KUITUVERTAILU

Kuitutavoite on naisilla 25 g
ja miehillä 35 g päivässä.

Jokaisessa näistä on 5 g kuitua:



1 kurkku



5 porkkanaa



2 omenaa



1 viipale täysjyväleipää



5 perunaa

Me suomalaiset saamme liian
vähän kuitua ruokavaliostam-
me. Testaa oma kuidunsaantisi.
www.leipatiedotus.fi/testit

Haukkaa
VÄLILLÄ

KESKIVI IKKO

SKARPPIHAMPURILAINEN

täysjyväsämpylä tai kaksi täysjyväleipäviipaletta
jauhelihapihvi
sipulirenkaita
tomaattia
salaatinlehtiä
2 juustoviipaletta
ketsuppia
sinappia

Lämmitä jauhelihapihvi ja paahda sämpylän puolikkaat. Kokoa hampurilainen ja herkuttele!

Vinkki! Jauhelihapihvin sijaan voit täyttää hampurilaisen broilerinfileellä, kasvispihvilla, silakkapihvilla tai vaikka pinaattileiuilla!



”TASAPAINOISEEN RUOKAVALIOON
KUULUU HYVÄÄ, PEHMEÄÄ RASVAA
JA RAJOITETUSTI SUOLAA”

Rasvaa tarvitaan – kohtuudella – mutta sen laatuun on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Rasvan laatu määräytyy sen mukaan, miten kovaa tai pehmeää se on.

Rasva tulee suurimmaksi osaksi huomaamatta piilorasvana. Rasvasta vähintään 2/3 tulisi olla pehmeää ja enintään 1/3 kovaa rasvaa. Lue pakkausmerkinnät!

Pehmeää rasvaa saat kasviöljyistä, niistä tehdyistä levitteistä sekä rasvaisesta kalasta. Suosi näkyvää pehmeää rasvaa, jonka määrää voit itse säädellä: lorauta salaattiin öljykastiketta ja sipaise leivän päälle margariinia, jossa on vähintään 60 % rasvaa. Pehmeistä rasvoista saat rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja.

Tarvitset suolaa vain yhden teelusikallisen verran päivässä

Suurin osa suolasta tulee huomaamatta elintarvikkeista. Suolan määrän löydät pakkausmerkinnöistä. Myös leivistä löytyy vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja.

Haukkaa
VÄLILLÄ
TIETOA

VERTAILU
Hyvä – huono välipala



2 Täysjyväleipää, sipaisu margariinia (60 % rasvaa), viipale juustoa, kinkkuleikkeitä, salaattia, paprikaa ja tomaattia: 200 kcal, 8,5 g rasvaa, josta kovaa rasvaa 2,6 g



100 g ranskalaisia perunoita: 350 kcal, 19 g rasvaa, josta kovaa rasvaa 5 g



100 g perunalastuja: 530 kcal, 33 g rasvaa, josta kovaa rasvaa 5 g

(Lähde: THL: Fineli elintarvikkeiden koostumustietopankki 2010. www.fineli.fi)

Haukkaa
VÄLILLÄ

TORSTAI

LEIPÄ-SUSHI

rieskaa
margariinia
wasabitahnaa

Täytteeksi:
graavilohta
kurkkua
avokadoa
salaattia
tilliä

Viipaloi kasvikset ohuiksi suikaleiksi. Levitä rieskan päälle margariinia. Sipseise wasabitahnaa ohut raita siten, että rullattaessa raita on rullan suuntaisesti. Asettele täytteet rieskan toiseen reunaan. Rullaa rieska varovasti. Leikkaa rullasta sopivan kokoisia suupaloja ja kiinnitä reuna cocktailtikulla

Vinkki! Voit korvata lohen kalkkunaleikkeellä ja tillin esimerkiksi ruohosipulilla. Kasvistäytteen saat korvaamalla kalan viipaloituilla porkkanoilla.



SOKERISTA SAAT VAIN KALOREITA
- ET MITÄÄN MUUTA.

Makeissa herkuissa on niukasti vitamiineja ja muita ravintoaineita, mutta runsaasti energiaa. Jos joka päivä on herkkupäivä, ruokavalio vinksauttaa väärille raiteille ja painokin tuppaa nousemaan.

Suosittelava vaihtoehto makean nälkään on pikkupulla tai vehnästaikeinapohjalle leivottu marja- tai omenapiirakka. Siinä on vain vähän rasvaa ja sokeriakin vähemmän kuin suklaassa tai muissa makeisissa.

Hupsista keikkaa! Katso mitä juot.

Limuista, energijuomista ja mehuista kertyy helposti sokeria ja ylimääräistä energiaa. Runsas sokerimäärä heittelee verensokeria, mikä voi häiritä keskittymistä ja vireänä pysymistä. Light-limut eivät myöskään ole hyvä ratkaisu, koska ne ovat happamia juomia ja syövyttävät siksi hampaita samalla tavoin kuin sokeripitoiset mehut ja limut. Vesi ei sisällä energiaa ja sopii hampaille – janojuomaksi siis vettä!

Sokeri on pelkkää energiaa. Rajoita sokerin saantia
50-60 grammaan päivässä = 20-25 sokeripalaa.

Haukkaa
VÄLILLÄ
TIETOA

Kuinka monta sokeripalaa kussakin epäterveellisessä välipalassa on:



x 14



x 8



x 13



x 21



x 11

Testaa sokerinsaantiasi
www.leipatiedotus.fi/testit

Haukkaa VÄLILLÄ

PERJANTAI

RUISLEIPÄ-NACHOS

paahdettua ruisleipää tai
varrasleipää kolmioiksi paloi-
teltuna

Salsakastike:
400 g jauhelihaa
2 valkosipulinkynttä hienon-
nettuna

1 sipuli silputtuna
1 punainen paprika kuutioituna
500 g tomaattimurskaa
1 jalapeno hienonnettuna
rouhittua mustapippuria
riipaus suolaa
riipaus cayennepippuria
1 tl timjamia
1 tl oreganoa
pinnalle juustoraastetta

Avokadotahna:
1 avokado
1 rkl sitruunamehua
riipaus suolaa

Ruskista jauheliha ja kuullota
sipuli, valkosipulinkyntset sekä
paprika. Lisää tomaattimurska
ja mausteet. Kaada salsa-
kastike uunivuokaan. Asettele
vuolan reunoiille paahdettuja
leivän paloja. Ripottele pinnalle
juustoraaste. Laita vuoka
uuniin 250 asteeseen, kunnes
juusto sulaa. Tee avokadosta
tahna ja mausta. Syö sormin.
Tarjoa lisänä kurkkua, tomaatti-
ja jäävuorisalaattia.



ARKILIIKUNTA ON HYVINVOINNILLESII JUHLAA.

Arkiaskareissa kertyvää liikuntaa on hyvä harjoittaa joka päivä vähintään puoli tuntia. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan sen voi jakaa vaikkapa 10 minuutin eriin: kävele tai pyöräile kouluun tai kauppaan, hyppää joskus bussista pysäkkiä aikaisemmin pois ja kävele loppumatka, valitse hissin sijaan portaat (ne ovatkin usein nopeampi vaihtoehto!)... kerää aktiivisesti askelia päivääsi!

Liikuntaa ei voi varastoida.

Liikuntaa ja sen hyviä vaikutuksia ei voi varastoida. Liikuntamäärän voi koota joko päivittäisestä arkiaktiivisuudesta tai harrastusliikunnasta. Terveysten ja painonhallinnan kannalta parasta on, jos tekee molempia.

Mitä enemmän liikkuu sitä mukavammalta se tuntuu, koska liikunta tekee hyvää paitsi fyysiselle kunnolle myös mielelle. Siitä saa lisävoimia arkisiin ponnisteluihin. Erilaisia liikuntalajeja kokeilemalla löytää mieleisensä. Kun kunto kasvaa, on liikunta vieläkin mukavampaa.

Vinkki!

Myös liikunnassa paras janojuoma on vesi.
Rasvaton maito toimii erinomaisena palautusjuomana.

Haukkaa VÄLILLÄ TIETOA

FYYSINEN
AKTIIVISUUS
30-40 %
josta

harrastusliikunta
5-10 %

arkiaktiivisuus
25-35 %

PERUSAINEEN-
VAIHDUNTA
60-70 %

Harrastusliikunta
kuluttaa energiaa,
mutta huomaa että
arkisen aktiivisuuden
osuus on suurempi!

Haukkaa

VÄLILLÄ

TIETOA

Testaa tietosi – ovatko seuraavat väittämät totta vai tarua?

1. FAKTA: Suositeltu kuitumäärä päivässä on 25–35 grammaa.

VÄITE: Päivässä tulisi syödä 6–9 leipäviipaletta. Totta vai tarua?

2. FAKTA: Täysjyväleipä on hyvä kuidunlähde.

VÄITE: Kahdessa täysjyväleipäviipaleessa on enemmän kuitua kuin klossa salaattia (lehtisalaatti-tomaattikurkku). Totta vai tarua?

3. FAKTA: Välipalalla on väliä.

VÄITE: Päivittäin välipalaksi syöty 50 gramman suklaapatukka tai 50 grammaa perunalastuja voileivän tilalla (leivän päällä margariini, juustoviipale ja kasviksia) tarkoittaa vuodessa energiamäärältään seitsemän kilon lisäpainoa. Totta vai tarua?

4. FAKTA: 13–16-vuotiaan tytön koko päivän energiantarve on 2100–2300 kcal

ja pojan 2400–2800 kcal.

VÄITE: 400 g makeisia, 0,5 l virvoitusjuomaa ja pussi perunalastuja (200 g) sisältävät energiaa 2570 kcal. Totta vai tarua?



Rahoitus osin MMM:n tuella.

Vastaukset: uskomatonta, mutta kaikki väitteet ovat totta!