

Veikeä vilja, kiiva kuitu



Mitä isot edellä sitä pienet perässä

Aikuisilla on vastuu lasten terveellisistä ruokavalinnoista ja säännöllisestä ateriaritmistä. Yhdessä syöminen edistää aterioiden monipuolisuutta.



Lapsi kiinnostuu uusista asioista esimerkkiä seuraten. Omalla esimerkillä näyttämme, miten monipuolisesti ja värikkäästi täytämme lautasemme. Kun maistelemme uusia makuja, keskustelemme ruoasta ja muistamme käytöstavat, lapset näkevät miten arvostamme ruokaa.

Täysjyväleipä – täysipainoista ravintoa

- ❖ Täysjyväleivässä on paljon tärkeitä ravintoaineita.
- ❖ Täysjyväviljan terveellisyyden peruspilarina on ravintokuitu.
- ❖ Viljavalmisteet, kuten puurot ja täysjyväleipä, ovat lasten ruokavalion perusta ja kuuluvat päivittäiseen monipuoliseen ruokavalioon.
- ❖ Täysjyväleipää parempaa kuitulähdettä on vaikea löytää.



Pienikin vatsa kaipaa kuitua

Vatsa toimii kun...

...ruoasta saa riittävästi kuitua

...muistaa juoda riittävästi

...liikkuu joka päivä

Monipuolinen ruokavalio

- ❖ Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa lapsille ja aikuisille. Lasten annoskoot ovat pienempiä.
- ❖ Ruoanvalmistuksessa suositaan öljyä ja kasvirasvoja.
- ❖ Vältetään suolaa
- ❖ Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä
- ❖ Täysjyväleivälle kasvimargariinia
- ❖ Terveen lapsen ruokahalu kertoo sopivan ruokamäärän.
- ❖ Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi ovat lapsille tärkeitä.
- ❖ Terve ja monipuolisesti syövä lapsi ei tarvitse muita lisäravinteita kuin D-vitamiinilisää ympäri vuoden.



Välipalalla on väliä

- ❖ Lapset syövät kerrallaan pieniä määriä.
- ❖ Välipalalla ei korvata lounasta tai päivällistä, vaan ne auttavat jaksamaan aterioiden välillä.
- ❖ Runsaskuituiset viljavalmisteen, kuten täysjyväleipä ja puurot, sopivat välipaloiksi. Leipä kannattaa voidella kasvimargariinilla ja päällystää viipaleella juustoa ja kinkkua sekä värikkäillä kasviksilla.
- ❖ Vähärasvaiset ja -sokeriset maitotuotteet sekä kasvikset, hedelmät ja marjat ovat myös terveellisiä ja hyvänmakuisia välipaloja.



Leipä on oiva välipala

Leipä on maukas, kätevä ja terveellinen välipala.

Se sopii mainiosti aamu-, väli- tai iltapalaksi sekä evääksi.

Kasviksilla ja muilla leivänpäällisillä leivän saa näyttämään hauskalta.



Ruokapuheita

- ❖ Uusiin makuihin tottuminen vaatii 10–15 maistelukertaa.
- ❖ Ruokaa on mukava maistella, kun saa olla mukana valmistamassa sitä. Lapset voivat auttaa esimerkiksi pöydän kattamisessa ja vihannesten pesemisessä ja pilkkomisessa.
- ❖ Tarinoiden avulla lapselle voi kertoa, miten ruoka päätyy pelloilta ruokapöytään. Kaupassa lapsi voi olla mukana valitsemassa vihanneksia ja leipää.
- ❖ Ruoat ja ruoka-aineet näyttävät, tuntuvat, maistuvat ja kuulostavat syödessä erilaisilta. Miltä porkkana näytti, tuntui ja maistui ennen kuin se raastettiin tai keitettiin. Entä miltä maistui raaka peruna? Miten se eroaa keitetystä perunasta tai perunamuusista?
- ❖ Lapsi ansaitsee kehuja uuden maun maistamisesta ja kauniista käytöksestä ruokapöydässä!



Joka hetki ei ole herkkuhetki



Kun arkisin syödään terveellisesti ja monipuolisesti, voi välillä herkutella.

Harvemmin nautittuna herkut maistuvat paremmilta.

Yhdessä lasten kanssa voi leipoa tai valmistaa muita herkkusuosikkeja.

Pakkausmerkinnöistä apua viisaisiin valintoihin

- ❖ Lasten rasvan ja suolan saantiin kannattaa kiinnittää huomiota.
- ❖ Suositeltavaa on valita kuitupitoisia sekä vähemmän suolaa ja kovia eläinrasvoja sisältäviä tuotteita.
- ❖ Runsaskuituisessa leivässä on 100 g:ssa vähintään 6 g ravintokuitua.
- ❖ Vähemmän suolaa sisältävissä leivissä on suolaa enintään 0,9 ja näkkäreissä ja hapankorpuissa enintään 1,2 painoprosenttia.



Sydänmerkki -tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän sekä rasvan laadun ja määrän suhteen.



Lapsi kaipaa päivärytmiä

Ruokailulle, unelle, ulkoilulle ja leikille on oma hetkensä.

Retkillä puistoon tai lähimetsään sekä lapset että vanhemmat saavat reipasta liikuntaa.

Riittävä ulkoilu ja liikunta rytmittävät päivää ja antavat terveen ruokahalun sekä hyvän unen.

