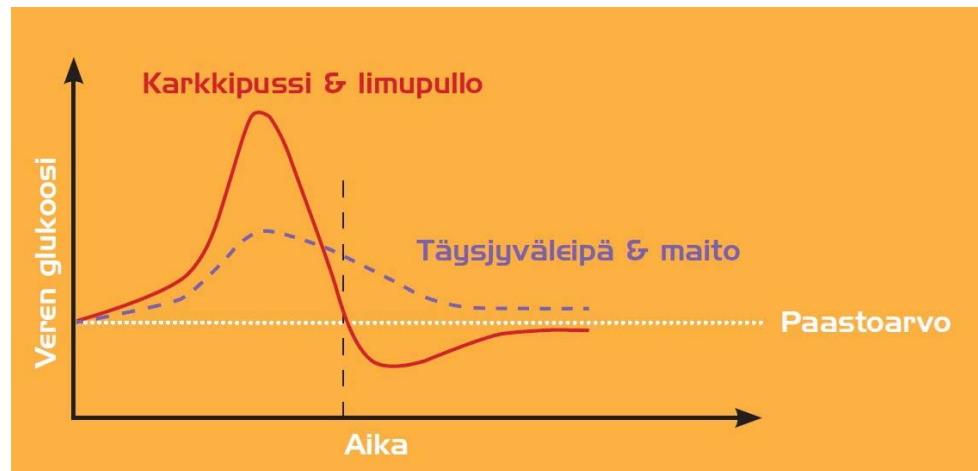


VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ



HYVÄ VÄLIPALA

- Auttaa jaksamaan aterioiden välillä.
- Sisältää hiilihydraattia, proteiinia ja paljon kuitua. Tällöin hiilihydraatit imeytyvät hitaammin ja verensokeri pysyy tasaisena pitkään.
- Esimerkiksi täysjyväleivät, hedelmät, kasvikset, vähärasvaiset ja –sokeriset jogurtit, rahkat sekä viilit.



MITÄ MUUTA LEIPÄ SISÄLTÄÄ?

- Energiaa:

Leipä sisältää laadukasta energiaa. Hiilihydraatit ovat aivojen tärkeää polttoainetta.

- Hyvää rasvaa:

Leipä sisältää hyviä pehmeitä rasvoja. Viljan omien rasvojen lisäksi leivän leivonnassa käytetty rasva on usein kasvipohjaista.

- Rautaa ja magnesiumia:

Leipä on tärkeä raudan ja magnesiumin lähde. Rauta ehkäisee väsymystä sekä pitää hiukset, ihon ja kynnet kunnossa. Magnesiumia tarvitaan luustoon ja lihaksiin.

VÄRIÄ PELIIN!

Kunnon välipala on värikäs

- Värikkäässä ruoassa on enemmän terveystekijöitä
- Valitse ruokia monesta ryhmästä



- viljatuotteet
- kasvikset, hedelmät ja marjat
- maitotuotteet...



PIILORASVA ON PAHASTA

- Vältä runsassokerisia ja rasvaisia välipaloja, niissä on paljon energiaa, mutta niukasti ravintoaineita
- Tarkkaile piilorasvan ja suolan määrää pakkausmerkinnöistä

Hyviä pehmeitä rasvoja saat pähkinöistä, kasviöljyistä ja rasvaisesta kalasta

- Niistä saat rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja

Kumman välipalan valitsisit?

250 KCAL
6 g rasvaa ja 2 sokeripalaa

400 g 0.5 l 200 g
2570 KCAL
66 g rasvaa ja 140 sokeripalaa

Kumman valitsisit?

Kummassakin saman
verran energiaa

=1440 kcal



400g



4,6kg

PIENEEN MAKEANNÄLKÄÄN

- Jokapäiväistä herkuttelua kannattaa välttää, sillä niistä ei saa tarvittavia ravintoaineita
 - Sokerin osuus kokonaisenergiasta saisi olla enintään 10%
- Jos makeannälkä iskee, on suositeltavaa valita esimerkiksi pikkupulla sokeristen vaihtoehtojen sijaan
 - Varsinkin limut, energiajuomat ja mehut voivat sisältää yllättävän paljon sokeria

