

VINKKEJÄ
VANHEMMILLE/
HUOLTAJILLE

Terveyttä edistävät välipalat



KOULULAISSEN ATERIAT JA VÄLIPALAT



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Makumieltymykset ja ruokailutottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät usein aikuisuuteen saakka. Sinä huoltajana toimit parhaana esimerkkinä lapsellesi. Kiinnitä huomio koululaisten päivittäisiin perusasioihin kuten ruokailurytmiin, aterioiden ja välipalojen sisältöön, riittävään lepoon ja liikuntaan sekä yhdessä-oloon ja yhdessä syömiseen.

Kouluruoka kunniaan

Kouluruuasta keskustelu myönteisesti auttaa myös lasta arvostamaan koululounasta. Muistuta lasta, että on tarpeellista syödä kaikkia koululounaan osia; pääruokaa, salaattia, leipää ja leipärasvaa sekä maitoa. Kouluruoka auttaa jaksamaan!

Lautasmalli läpi päivän

Valitse jo kaupassa ja ruoanvalmistuksessa ruoan raaka-aineet lautasmallin mukaan niin, että puolet raaka-aineiden määrästä on kasviksia, yksi neljäsosa perunaa, täysjyväriisiä, -pastaa tai ohraa sekä yksi neljäsosa lihaa, kalaa, munaa tai palkokasveja. Sovella lautasmallia myös aamu-, väli- ja iltapaloilla sekä esimerkiksi keitto- tai salaattiaterioilla.

Kunnon välipala

Kunnon välipala sisältää ainakin kourallisen kasviksia sekä täysjyväviljavalmisteita. Paras janojuoma on vesi.

Täydennä välipalaa tarvittaessa maito- tai lihavalmisteilla, jotka sisältävät vain vähän rasvaa, soke-ria ja suolaa.

Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi marja- ja hedelmäpirtelöt, -rahat ja -smoothiet, kasviksilla ja leikkeleillä täytetyt kylmät ja lämpimät voileivät tai sämpylät, vatkatut marjapuurot, tuorepuurot, mysli, pähkinät ja mantelit, tuoremarijakiisselit, uuniomenat, dippikasvikset, marja- ja hedelmäsalaatit ja kokonaiset ja pilkotut hedelmät ja juurekset.

Välipalalistan voi suunnitella viikoksi eteenpäin ja kiinnittää sen jääkaapin oveen. Seuraavan päivän välipalan voi valmistaa jo illalla valmiiksi yhdessä koululaisen kanssa. Myös harrastuksiin mukaan otettavan välipalan voi tehdä valmiiksi etukäteen. Samoista raaka-aineista voit koota myös aamu- ja iltapalan.

MINKÄ LAPSENA
OPPII, SEN
VANHANA
TAITAA



Rytmiä ruokailuun

Koululaisen on hyvä nauttia aamupala, koululounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Selkeä ateriarytmi auttaa jaksamaan ja keskittymään päivän askareisiin, vähentää turhaa napostelua ja säästää myös hampaita. Joka aterialla kannattaa nauttia ainakin yksi kourallinen kasviksia ja syödä ainakin yksi ateria päivässä yhdessä perheen kanssa.

Kuusi kourallista kasviksia

Maistelkaa ja pitäkää esillä kotona erilaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Vihannekset, juurekset ja hedelmät tulevat varmimmin syödyiksi, kun ne on pilkottu valmiiksi suupalloiksi.

Kokeilkaa uusia kasvispainotteisia reseptejä tai lisätäkää tuttujen ruokien joukkoon erilaisia kasviksia. Voitte myös joskus viettää kasvisruokapäivää. Pohtikaa keinoja lisätä kasvisten syöntiä. Esimerkiksi aamupalaleivälle voi lisätä kurkkua, tomaattia tai salaattia, välipalaksi syödä hedelmän tai iltapalaksi tehdä smoothien. Pakastevihannekset ovat hyviä vaihtoehtoja kiireiselle ruoanlaittajalle. Ottakaa lapsi mukaan ruoanvalmistukseen. Lapsi voi taitojensa mukaan osallistua esimerkiksi kasvisten kuorimiseen, raastamiseen, pilkkomiseen tai salaatin sekoittamiseen.

Tutustukaa yhdessä lapsen kanssa kaupan kasvis- tarjontaan tai lähitiloihin. Voitte yhdessä valita kiinnostavia kasviksia, hedelmiä ja marjoja syötäväksi. Hyödyntäkää sesongit ja valitkaa kasvikset vuodenaikojen mukaan.

Välipalavinkkejä



Sininen yllätys

3-4 ANNOSTA

200 g mustikoita
1 pieni omena
5 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
½ dl kauralesettä
(2-3 tl sokeria tai hunajaa)

TYÖOHJE
SOSEUTA AINEET
TEHO- TAI SAUVA-
SEKOITTIMELLA



Pelastava piristys

4 ANNOSTA

5 dl maustamatonta
rasvatonta jogurttia
200 g mansikoita
1 banaania
1 rkl ruisleettä

Hevijuoma

2 ANNOSTA

100 g parsakaalia
muutama lehti vihreää salaattia (esim.
jääsalaattia)
1 banaani
3 – 4 dl omenatäysmehua

Sekoita aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Ohenna smoothieta tarvittaessa mehulla.

Hedelmäinen juoma

2 ANNOSTA

1,5 dl porkkana-ananasmehua tai muuta hedelmämehua
1 dl persikkaa soseutettuna (tai 1 persikka, josta on poistettu kivi)
1,5 dl maitoa

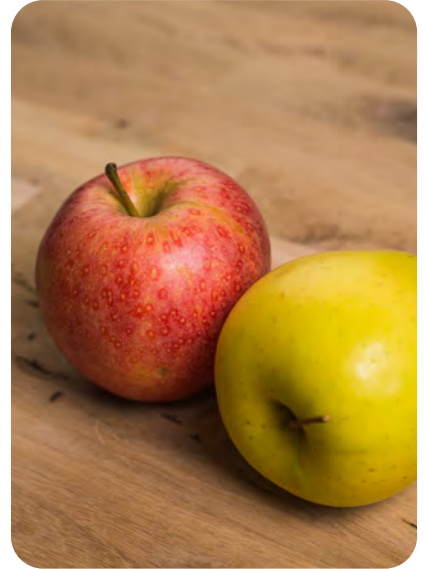
Sekoita aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Ohenna smoothieta tarvittaessa mehulla.

Välipalavinkkejä

Omenapuuro

1 l vettä
0,5 tl suolaa
4,5 dl kaurahiutale-ruisleseosesta
3 dl omenaraastetta (2 isohkoa omenaa)
0,5 dl sokeria
0,5-1 tl kanelia
1 tl vaniljasokeria

Lisää kiehuvaan veteen suola, hiutaleet, omenaraaste ja sokeri. Keitä 3 minuuttia välillä sekoittaen ja hauduta vielä kannen alla 2 minuuttia. Mausta puuro kanelilla ja vaniljasokerilla. Tarjoa maidon tai maustamattoman jogurtin kanssa.



Ruis-puolukkapuuro

1 l vettä
0,75 dl sokeria
0,25 tl suolaa
4 dl (200 g) puolukoita (pakaste)
3 dl ruisjauhoja

Kiehauta vesi, sokeri, suola ja puolukat. Vatkaa joukkoon ruisjauhot.

Hauduta puuro kypsäksi välillä sekoittaen. Kypsymisaika on 45-60 minuuttia. Halutessasi voit lisätä puuroon tehosekoittimella hienoksi jauhetut puolukat vasta kypsymisen viime vaiheessa.

Tarjoa ruispuolukkapuuro haaleana tai kylmänä maidon kanssa.

Hernelevite

1 pussi (200 g) pakasteherneitä
2 rkl ruokaöljyä
2 rkl hienonnettua yrttiä (esimerkiksi minttua)
puolikkaan sitruunan tai limetin puristettu mehu
ripaus suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria

Keitä herneitä muutama minuutti. Huuhtelee siivilässä kylmällä vedellä ja valuta. Siirrä kulhoon ja lisää loput ainekset. Soseuta sauvasekoittimella niin, että osa herneistä jää hieman rouheiksi. Tarjoile hyvän leivän kanssa.

Itse valmistetut levitteet tuovat vaihtelua voileipiä ystäville. Palkkasveista syntyy monenlaisia ravitsevia ja maukkaita levitteitä.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

