



Välipaloista voimaa koululaisten ja nuorten päivään





Ruokavalion perusta kuntoon

Kouluikäisen ja nuoren terveellinen ja monipuolinen ruokavalio rakentuu:

- Monipuolisesti kootuista pääaterioista.
- Järkevästä ateriarytmistä.
- Hyvistä välipalavalinnoista.
- Huomiota tulee kiinnittää myös juomavalintoihin.





Ateriarytmillä ryhtiä päivään

Säännöllinen ruokailu on terveellisen ruokavalion perusta. Käytännössä tämä tarkoittaa 3-4 tunnin välein ateriointia.

- Verensokeri pysyy tasaisena eikä hallitsematon nälkä yllätä.
- Aamupala on tärkeä aloitus päivän ateriarytmille. Kiireinen voi napata aamupalan mukaansa.
- Lounasta ei kannata jättää väliin koulussa eikä kotona.
- Useimmat tarvitsevat myös iltapäivällä välipalan.

Säännöllinen ateriarytmi ja syöminen eivät tarkoita samaa kuin jatkuva syöminen ja napostelu!





Hyvä välipala auttaa jaksamaan

Välipalat ovat tärkeitä aterioita kasvavan kouluikäisen ja nuoren ruokavaliossa.

- Pääaterioiden välillä nautitut hyvät välipalat **auttavat jaksamaan**.
- Ne pitävät **verensokerin tasaisena**.
- Hyvästä välipalasta saa **rakennusaineita kasvuun**.





Välipaloilla on vaikutusta

Jaksamiseen ja keskittymiskykyyn

- Välipalat auttavat lapsia keskittymään pidemmän aikaa oppimistehtäviin.

Oppimiseen

- Aamu- tai iltapäivällä nautittujen välipalojen on havaittu parantavan lasten muistia ja siten edistävän oppimista.

Painonhallintaan

- Välipalojen säännöllinen nauttiminen näyttäisi suojaavan nuoria ylipainolta.



Nälkäisenä ja väsyneenä kukaan ei jaksakaan keskittyä!



Mitä tutkimukset kertovat

- Kouluterveyskyselyn mukaan
 - 40 % peruskouluikäisistä (8-9 lk) pojista ja 45 % tytöistä jättää aamupalan syömättä.
 - 32 % peruskouluikäisistä (8-9 lk) pojista ja 35 % tytöistä jättää koululounaan syömättä.
- Välipalojen osuus on kasvanut lapsilla ja nuorilla jopa 40 %:iin kokonaisenergiansaannista.
- Noin neljäsosa peruskouluikäisistä tytöistä ja kolmasosa pojista syö makeisia välipalaksi koulussa vähintään kerran viikossa.
- Yläkouluikäisillä välipaloista tulevasta energiasta tytöillä lähes 18 % ja pojilla lähes 14 % on peräisin sokerista.



Hyvän välipalan ainekset

- Kunnon välipalaan kuuluvat **maitotuotteet** – lasi rasvatonta maitoa, jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maidon kalsium, proteiini, D-vitamiini ja fosfori ovat välttämättömiä luuston kasvulle ja kehitykselle, ja luusto tarvitsee rakennusaineita myös kasvuiän jälkeen pysyäkseen lujana.
- Runsaskuituiset **täysjyväviljatuotteet** sisältävät runsaasti kuitua ja ovat elimistön voimavara – verensokeri pysyy tasaisena ja jaksat pitkään.
- **Kasvikset, hedelmät ja marjat** sisältävät paljon ravintoaineita, piristävät värillään ja niitä voi syödä aina runsaasti.
- Vähärasvaisista **lihavalmisteista** tai **kalasta** saa vaihtelua esimerkiksi leivän päälle.





Koosta monipuolinen välipala valitsemalla joka ryhmästä jotain

Valitse aamu- ja välipalalle jotakin
jokaisesta ryhmästä:

Proteiinit

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja
- myslä



Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä





- Valio PROfeel® proteiinivälipalat
- Valio maitorahkat
- Valio Plus™ maidot
- Valio Plus™ maitokaakaojuoma ja vaniljajuoma
- Valio raejuustot
- Valio GEFILUS makupiimät ja Valio Kefir LGG® juotavat välipalat





Vinkkejä välipaloihin

Vähemmän lisättyä sokeria

- Valiojogurtti® Raikas
- Valiojogurtti® -30 % sokeria
- Valiojogurtti® rasvaton
- Valio GEFILUS® mustikka- ja mangopiimä
- Valio A+ jogurtti lisäaineeton
- Valio marjakeitto -50 % sokeria
- Valio marjakeitto sokeroimaton
- Valio Grandi®-40 % sokeria
- Valio OLO™ 70 ruoansulatusjogurtti
- Valio PROfeel® sokeroimaton proteiinirahka ja sokeroimaton proteiinirahkajuoma
- Valio Kefir LGG® juotava välipala





Tuunaa suosikkivälipalasi. Valitse joka riviltä jotain.



Valio A+™ luonnonjogurtti
rasvaton HYLÄ®



Valio pehmeä
maitorahka



Valiojogurtti 1 kg vanilja
-30% vähemmän sokeria



Vadelmia



Mansikoita



Mustaherukoita



Banaani



Omena



Mysliä



Kaurahiutaleita



Leseitä



Pähkinöitä/siemeniä



Vinkkejä välipaloihin

Marjoja ja hedelmiä maistuvassa muodossa

- Valio Gefilus® Smoothie jogurttijuomat
- Valio HeVi Shot™
- Valio Marjakeitot





Katso lisää herkullisia
välipalavinkkejä
www.valio.fi/reseptit

