



Hyvät eväät läpi lapsuuden



Lapset

Taikasanoina monipuolisuus ja säännöllisyys

Monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ruokajat tarjoavat lapselle sopivasti energiaa ja ravintoaineita kasvun ja kehittymisen tueksi sekä leikin ja liikunnan polttoaineeksi.

Syödään säännöllisesti – ei napestella

Tarjota lapselle päivittäin 4–6 ateriaa säännöllisin väliajoin. Näin leikkimisen ja uuden oppimisen ilo säilyy, ja puhtia riittää pitkälle päivään. Liian kova nälkä voi houkuttaa kylään kutsumattomia vieraita: kiukkupussin ja känkkäränkän.

Muista D-vitamiini!

Vitaminoidut maitotuotteet ja rasvaveitit sekä kala ja metsäsienet sisältävät D-vitamiinia. Ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi lapsille (2–17 v) suositellaan D-vitamiinilisää 7,5 µg päivittäin ympäri vuoden.

Lautasmalli sopii koko perheen ateriamalliksi

Leikki-ikäisen lautasmallissa aterian eri osien suhteet säilyvät, mutta annoskoko on pienempi.

- 1/2 lautasesta kasviksia: raasteita, salaattia, lämpimiä kasviksia
- 1/4 perunaa, täysjyväriisiä tai täysjyväpastaa
- 1/4 liha-, kala- tai munaruokaa tai vaihtoehtoisesti vähärasvaista juustoa tai palkokasveja sisältävää kasvisruokaa
- juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää
- täysjyväleipää, jonka päällä sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä
- välipalaksi jogurttia tai rahkaa sekä marjoja ja hedelmälokoja
- janojuomana paras on vesi



Viisaat aamu- ja välipalat

Vanhempi päättää, mitä on tarjolla - lapsi päättää, paljonko syö.
Tarjolla on hyvä olla jokaisesta ryhmästä jotakin.



Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuoroja



Proteiinit

- maitoa tai piimää
- jogurttia, viiliä tai rahkaa
- juustoa, leikkeleitä
- kananmuna



Maitovalmisteista kalsiumia ja jodia

Leikki-ikäisille suositeltava määrä on 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipale juustoa päivässä.

Kouluikästä lähtien suositellaan 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleta juustoa päivässä.

Kasvikset

- marjoja, hedelmälokoja
- tomaattiveneitä, kurkkutikkuja
- juurespaloja



Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- pähkinöitä, manteleita, siemeniä



Liikunta on hauskaa puuhaa. Anna lapselle mahdollisuus liikkua monipuolisessa ja innostavassa ympäristössä, päivittäin vähintään 2 tuntia. Se voi koostua pienemmistä, vaikka 10 minuutin pituisista jaksoista.

Yrttiset ruisleipä-sandwichit

2 annosta

- 2 viipaletta ruispaahtoleipää,
esim. RuisReal tai
Uotilan maalaisruislimppu
- 1dl Valio maitorahkaa
- 1dl tuoretta persiljaa , tilliä tai
ruohosipulia hienonnettuna

Ota leipäviipaleista piparkakkumuotilla kuvioita tai leikkaa viipaleet pienemmiksi paloiksi. Levitä niille rahkaa tai tuorejuustoa.

Huuhto, kuivaa ja hienonna yrtti. Ripota sitä rahkan tai tuorejuuston pinnalle.

Laita leivät vastakkain.

Tarjoa välipalana tai keiton kanssa. Piparkakkumuotilla tehdyt sandwichit sopivat hyvin vierastarjoiluun.



Mustikkainen kuitujuoma

3 annosta

- 2 dl Valio Plus™ maitoa
- 2 dl Valio A+™ vaniljajogurttia laktoositon
- 2 dl Valio Luomu™ mustikkakeittoa
- 1 dl pikakaurahiutaleita

Sekoita kaikki aineet keskenään.

VINKKI: Voit halutessasi antaa juoman tekeytyä hetkisen jääkaapissa ennen nauttimista. Tällöin viljan maku voimistuu.

Katso lisää vinkkejä osoitteesta Valio.fi/lapsille
Valio kuluttajapalvelu puh. 0800 0825