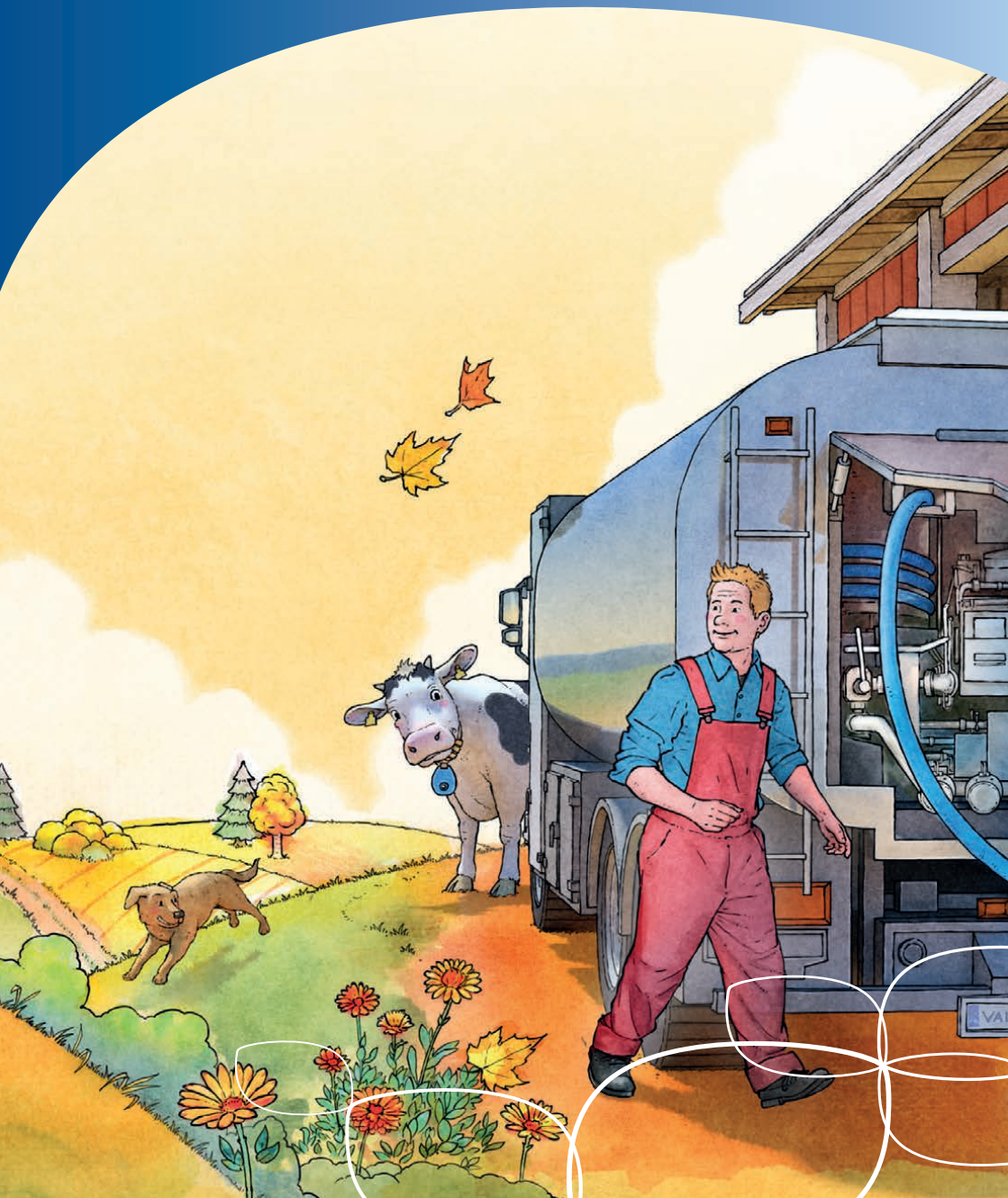




Hyvät eväät
läpi lapsuuden



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 napostella

Tarjota lapselle päivittäin 5–6 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 rasvalevitteet 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.



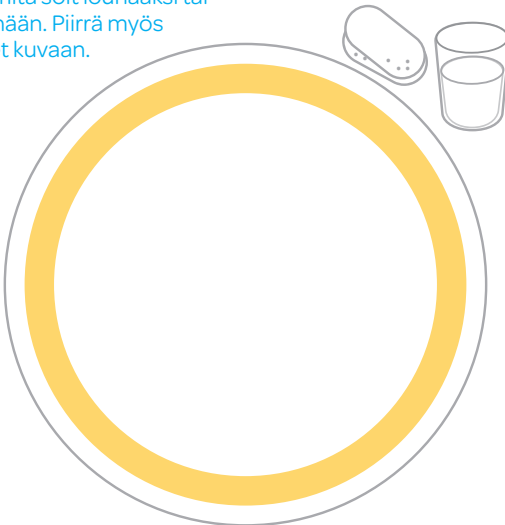
Lautasmalli sopii koko perheen ateriamalliksi

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 muna-ruokaa tai vaihtoehtoisesti vähärasvaista juustoa tai palkokasveja sisältävää kasvisruokaa
- juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää
- täysjyväleipää, jonka päällä sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä
- jälkiruoksi jogurttia tai rahkaa sekä marjoja ja hedelmälohkoja, pala juustoa sopii myös aterian päätteeksi
- janojuomana parasta on vesi



Piirrä ja väritä, mitä söit lounaaksi tai päivälliseksi tänään. Piirrä myös ruokailuvälineet kuvaan.



Vertaa ateriaasi lautasmalliin

Joitko rasvatonta maitoa?

kyllä ei

Oliko lautasellasi kasviksia?

kyllä ei

Söitkö täysjyväleipää?

kyllä ei

Oliko leivälläsi kasviöljyä sisältävää levitettä?

kyllä ei

Viisaat aamu- ja välipalat

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

Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja



Proteiinit

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



Kasvikset

- marjoja, hedelmälokoja
- tomaattiveineitä, kurkkutikkuja
- juurespaloja



Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- pähkinöitä, manteleita, siemeniä



Annospakkaukset kulkevat helposti mukana retkillä ja seikkailuissa – niin ulkona kuin sisälläkin. Suosi rasvattomia tai vähärasvaisia ja vähemmän sokeria sisältäviä välipalatuotteita.



Raikasta ja hedelmäistä



Meheviä ja maistuvia arkiruokia

Porkkanaletut

18 pientä lettua

- 1 pak (210 g) Valio Onni® neljän viljan velliä
- 1 dl (n. 80 g) porkkanaraastetta
- 1 dl vehnäjauhoja

Paistamiseen

Valio Oivariini® juoksevaa

Sekoita velliin hienoksi raastettu porkkana. Vatkaa joukkoon jauhot. Anna taikinan turvota hetken aikaa.

Paista taikinasta lettuja Oivariini® rasvassa miedolla lämmöllä ilman, että lettujen pinta kovasti ruskistuu.

Tarjota letut kevyesti sokeroidun puolukka-survoksen kanssa.

VINKKI: Taikinaan voi lisätä yhden munan, mutta letut onnistuvat ilman sitäkin.



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.

Lohi-perunasosevuoka

4-6 annosta

- 2 - 3 (400 g) jauhoista perunaa, esim. Rosamunda
1 iso (125 g) porkkana
350 g kirjolohifileettä
1 rkl soijakastiketta
1 prk (2,5 dl) Valio Crea® ruokakermaa Kippari®
1 1/2 dl Valio kevytmaitoa
2 munaa
1/2 dl tuoretta tilliä

Kuori ja paloittele porkkana. Kuori ja halkaise perunat. Keitä ne kypsiksi höyrykattilassa tai suolattomassa vedessä.

Perunoiden ja porkkanoiden kiehuessa poista kalafileeistä ruodot ja nahka. Leikkaa filee pienemmiksi paloiksi. Laita ne pinnoitetulle, kuumalle pannulle. Paista ensin toinen puoli, käännä. Anna paistua hetki, kunnes kala on kypsää. Lisää soijakastike kalan pinnalle. Anna kiehahtaa. Nostele kalapalat uunivuoan pohjalle.

Kaada keitinvesi pois. Soseuta porkkana sauvasekoittimella ja perunat perunasurvimella tai sähkövatkaimella. Yhdistä ruokakerma, maito, munat ja tilli. Lisää seos peruna-porkkanasoseeseen. Kaada seos uunivuoan kalojen päälle. Kypsennä uunin ala- / keskiosassa 200 asteessa n. 30 min. Tarjoa ruisleivän, maidon ja tomaatti-kurkkusalaatin kanssa.



Välipalavoileivät

3 kpl

- 3 viipaletta (120 g) ruisvuokaleipää kasviöljyä sisältävää levitettä rapeaa salaattia
n. 75 g Valio Oltermanni® 17% tai Valio Polar® 10% juustoa
50 g kurkkua
pala paprikaa
tuoreita yrttejä, esim. tuoretta tilliä, kirveliä tai rucolaa

Voitele leivät ohuelti. Lado päälle salaatinlehtiä, juustoviipaleita, kurkkua ja paprikareinkaita. Lisää päälle runsaasti tuoretta yrttisilppua.

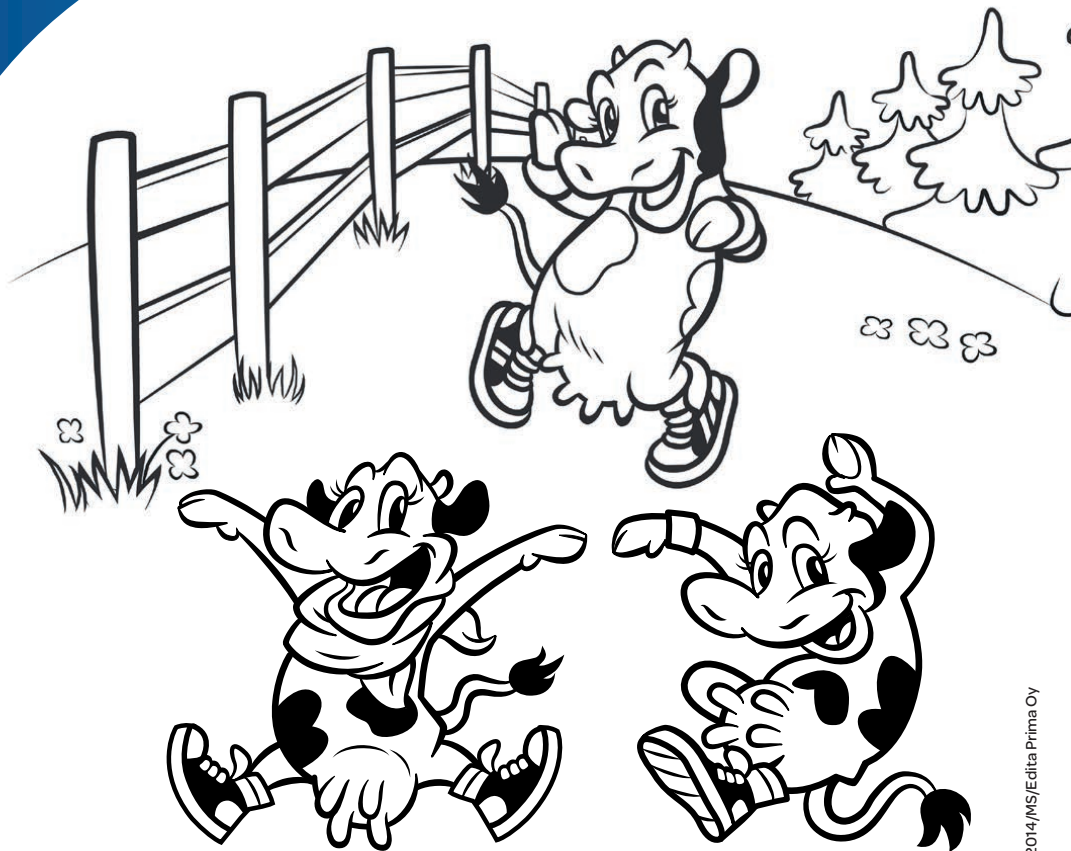
Nauti kylmän Valio Plus™ maidon tai Valio Plus™ maitokaakon kera.



Liikunta on hauskaa ja hyödyllistä puuhaa.

Anna lapselle mahdollisuus liikkua monipuolisessa ja innostavassa ympäristössä, päivittäin vähintään 2 tuntia. Päivän liikkumisajan voi jakaa pienempiin, vaikka 10 minuutin jaksoihin. Juoskaa kilpaa, hypelkää, heittäkää palloa... Yhdessä tekeminen innostaa lasta ja motivoi vanhemmankin liikkeelle!

Väritä hullunhauskat Viilis® lehmät mielesi mukaan!



Puuhavinkkejä osoitteessa valio.fi/viilis-puuhalaari
Valio Kuluttajapalvelu puh. 0800 0825