

LIKKUVAN LAPSEN RAVINTO-OPAS





Kaikki liikunta on lapselle hyväksi, olipa kyseessä koulumatkan pyöräily, välitunti- tai pihaleikit, ulkoilu perheen kanssa, harrastusliikunta tai muu arjessa tapahtuva liikkuminen. Liikunta vaatii energiaa ja sitä saadaan ruuasta. Riittävän energiansaannin ohella liikkuvan lapsen päivän aterioissa kannattaa panostaa monipuolisuuteen – lapsi tarvitsee energian lisäksi rakennuspalikoita myös kasvuun ja kehitykseen.

Hyvän ruokavalion voi koostaa monella tapaa. Yhtä hyvään ja terveelliseen lopputulokseen voi päästä ruokia itse raaka-aineista valmistuen, puolivalmisteita hyödyntäen tai valmisruokia käyttäen. **Hyvä syöminen tarkoittaa riittävää energiansaantia, säännöllistä ateriarytmiä ja monipuolisuutta.**

HYVÄ MIELI KERTOO RIITTÄVÄSTÄ SYÖMISESTÄ

Jaksaakseen tulee syödä riittävästi. Liikkuva lapsi tarvitsee energiaa niin normaaliin kasvuun ja kehitykseen, kuin itse liikuntasuoritukseen ja siitä palautumiseen.

Hyvä mittari riittävään energiansaantiin on hyvä mieli, reipas olo ja jaksaminen päivän askareissa. Lapsi pärjää hyvin perusruualla. Hyviin ruokailutottumuksiin kannattaa panostaa, koska lapsena opitut tavat ja mieltymykset kantavat usein läpi elämän. Pelkkä energia ei riitä – muutenhan kaikki syömiset voisi korvata vaikka limulla. Energian lisäksi tarvitaan ravintoaineita, joiden avulla luusto vahvistuu, lihakset voimistuvat, keho kasvaa pituutta ja aivot raksuttavat.

Liikunnalla on myönteinen vaikutus minäkuvan kehittymiseen.

SÄÄNNÖLLESTI SYÖMÄLLÄ JAKSAA PAREMMIN LIIKKUA JA AJATELLA

Lapsilla liikunnan harrastaminen ja hyvä ruokavalio esiintyvät usein yhdessä.

Harva jaksaa syödä kaiken päivän aikana tarvitsemansa ruokamäärän kerralla. Liian täydellä vatsalla liikkuminenkin on hankalaa. **Syömisen jakaminen usealle aterialle kannattaa, koska tällöin vatsa on sopivan täynnä, turha napostelu vähe- nee, monipuolisuudesta on helpompi pitää huoli ja energiaa riittää niin liikuntaan kuin ajatteluun.** Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa, että syödään 3-4 tunnin välein (yöllä ei tarvitse herätä syömään).

Yön unien jälkeen vatsa on tyhjä. Aamupalaa tarvitaan, jotta päivän toimii riittää energiaa. Lounas on päivän toinen pääateria, jolloin tankataan päivän aikana kulutettuja energiavarastoja – toinen niistä on päivällinen. Iltapala on syytä syödä, jotta uni tulee helpommin. Väliin tarvitaan välipaloja, niillä säädellään jaksamista aterioiden välillä. Tällaisella ruokarytmillä väsymys, nälkä tai jano ei häiritse liikuntaa.



Esimerkki päivän ateriarytmistä. Lähde: Terveyttä ruoasta, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

Välipaloja tarvitaan, jos aterioiden väli pääsee venymään. Välipalaa kannattaa syödä myös ennen liikuntaa, etenkin, jos ateriasta on aikaa.

KOTONA VÄLIPALAKSI VOI VALMISTAA JONKIN SEURAAVISTA:

- Täysjyväleipä, jonka päällä vähärasvaista kokolihaleikkelettä, kasvirasvaa ja kasviksia
- Karjalanpiirakka, jonka päällä kananmunaa, raejuustoa ja kasviksia
- Puuro rasvattoman maidon ja marjojen kera
- Tuorepuuro, jossa maustamattomaan jogurttiin on sekoitettu puurohiutaleita, siemeniä ja marjoja
- Rahkaa, johon sekoitettu marjoja ja pähkinöitä

HELPOSTI MUKANA KULKEVIA VÄLIPALOJA OVAT ESIMERKIKSI:

- Hedelmät ja pähkinät
- Marjakeitot ja juotavat jogurtit
- Kuitupitoiset pikapuuropussit ja pillimaidot
- Smoothiet
- Kuivatut hedelmät ja marjat
- Täysjyväkorput

Suhde liikuntaan ja lapsen käsitys itsestään liikkujana vahvistuu parhaiten myönteisten kokemusten ja onnistumisen tunteiden kautta.





Tavallinen lautasmalli



Runsaan energiantarpeen lautasmalli

KUN SYÖ KAIKKEA, PYSYY TERVEENÄ

Monipuolinen syöminen takaa parhaiten riittävän ravintoaineiden saannin. **Monipuolisuus tarkoittaa, että kaikista eri ruokaryhmistä syödään päivän aikana jotain.** Kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vilja- ja maitovalmisteita, lihaa, kanaa, kalaa ja kasviproteiineja sekä kasvirasvoja valitaan vaihdellen eri aterioille.

Ateriakohtaisesti monipuolisuus toteutuu, kun lautanen lastataan lautasmallin mukaan: puolet lautasesta kasviksille, neljäsosa lihalle, kanalle, kalalle tai kasviproteiineille ja viimeinen neljännes perunalle tai viljapohjaiselle lisukkeelle. Lisäksi aterialla nautitaan ruokajuomaa, leipää, jolla on sipaisu kasvirasvaa sekä salaattiin lorautetaan pieni määrä öljypohjaista kastiketta. Jos lapsen energiantarve on runsaan liikunnan vuoksi suuri, voi lautasen jakaa kolmeen yhtä suureen osaan ja annostella ruuat samankokoisina annoksina. Myös välipaloilla ruuat kannattaa ryhmitellä lautasmallin mukaisesti.

Liikkuminen eri ympäristöissä on tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta.

Liikunta auttaa ongelmanratkaisussa ja oppimisessa.

VALITSE NÄISTÄ

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä on hyvä syödä 5 oman nyrkin kokoista annosta päivässä. Määrä täyttyy helposti, kun jokaisella aterialla syödään jotain tästä ryhmästä. Kasvisten avulla varmistetaan, että mm. päivän vitamiinitarve täyttyy.



Viljavalmisteteet kannattaa valita täysjyväisinä, näin energian lisäksi saadaan kuituja, jotka tasaavat energiansaantia ja auttavat vatsaa toimimaan. Leivistä, puurohiutaleista, viljalisäkkeistä jne. löytyy kaikista runsaskuituisia vaihtoehtoja.

Maitovalmisteteet, kuten maito, jogurtit, viilit, rahkat, juustot jne. kannattaa valita vähärasvaisina tai rasvattomina. Maitovalmisteteista saadaan mm. luustolle tärkeää proteiinia ja kalsiumia.

Liha, kana, kala, kananmuna ja kasviproteiinit ovat hyviä proteiini-lähteitä, joita tarvitaan mm. lihasten rakennusaineeksi. Liika proteiini ei kuitenkaan vahvista lihaksia, jos ruuasta saadaan vähemmän energiaa kuin kulutetaan. Lautasmalli opastaa sopivan kokoisen proteiiniannoksen annostelussa.

Kasvirasvoista elimistö saa hyvää, pehmeää rasvaa. Margariini leivillä, kasviöljy ruuanvalmistuksessa ja salaatikastikkeena, sekä pähkinät ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä.

Vanhempien esimerkki ja tuki ovat keskeisessä roolissa liikunnan lisäämisessä.



MUISTA MYÖS JUODA

Vesi on liikkuvan lapsen paras janojuoma. Juoda kannattaa janon mukaisesti ja juomisesta on hyvä pitää huolta yhtä säännöllisesti kuin syömisestä. Liikunnan aikana vettä on hyvä juoda pieniä määriä useamminkin. Maito on lapselle erinomainen ruokajuoma. Sokeripitoisia juomia, myös tuoremehuja, kannattaa juoda vain silloin tällöin, aterioiden yhteydessä. Energiajuomia ei suositella lapsille lainkaan.



HYVÄN SYÖMISEN MUISTISÄÄNTÖ:

Kaikkea saa syödä, kunhan syö monipuolisesti, säännöllisesti ja kohtuullisesti. Hyvä syöminen takaa jaksamisen ja hyvän mielen.

Liikunnan harrastaminen lapsena ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisena.





HK.fi
Kuluttajapalvelu ☎ 0800 05450
© HKScan Finland Oy 2017

