

#NESTLEKERHOT

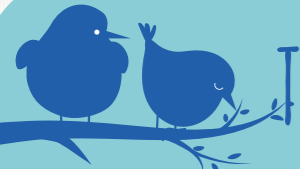


NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 

Ravitsemustietoa  
terveille ja aktiivisille lapsille



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 



## TERVEET LAPSET OVAT ILOISIA LAPSIA

Nestlé ja Suomen Urheiluliitto järjestävät yhdessä Nestlé for Healthier Kids -ohjelman Suomessa. Tavoitteena on yhdessä urheiluseurojen kanssa ympäri Suomea innostaa lapsia liikumaan enemmän ja kertoa heille terveellisestä ja tasapainoisesta ravinnosta.

Kansainvälisen Nestlé for Healthier Kids -aloitteen tavoitteena on vuoteen 2030 mennessä auttaa 50 miljoonaa lasta ympäri maailmaa terveempään elämään. Tuotteidemme tekeminen terveellisemmiksi on tärkeä osa tätä työtä. Samalla pyrimme lisäämään lasten tietoa terveellisistä elämäntavoista ja kannustamaan heitä niihin.

Tämän vihkosen ovat laatineet ravitsemusalan ammattilaiset yhdessä Nestlén ja Suomen Urheiluliiton kanssa. Sisällön perustana ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suositukset.

Vihkosessa annamme hyviä ohjeita, miten lapsia voidaan kannustaa ja innostaa syömään terveellisemmin. Terveellisten tapojen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, joten aloitetaan yhdessä tänään.



# RUOKA ON HYÖDYLLISTÄ VAIN, JOS SE SYÖDÄÄN...

Ruulla on suuri merkitys meille kaikille. Ravintorikas ruoka auttaa tekemään meistä terveempiä, vahvempia, nopeampia ja parempia koulussa. Hyvä ruoka luo iloa ja yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Ruuan maukkaus ja ravitsevuus ovat tärkeitä, joten ruuan syömättä jättäminen ei hyödytä ketään.



Ruoka maistuu yleensä paremmalta, jos sitä saa valmistaa itse ja vanhempien ja ystävien kanssa.



# RAVINTOAINEET



## SÄÄNNÖLLISYYS

Nälkä ruokailujen välillä ei ole yhtä voimakas, jos ruokailuajat ovat säännöllisiä ilman liian pitkiä välejä. Epäsäännöllinen ruokailu voi johtaa ylensyöntiin ja pikkunaposteluun, mikä rasittaa hampaita ja lisää ylipainon riskiä. Sen vuoksi on hyvä syödä 4–6 ateriaa päivässä; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.



Ruuassa on monia eri ravintoaineita, joita elimistö tarvitsee toimiakseen ja kehittyäkseen. Hyvä ruoka sisältää monia eri ravintoaineita:

Hiilihydraatteja, rasvaa, proteiinia, kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan elimistön eri toiminnoissa. Esimerkiksi hiilihydraatit, proteiini ja rasva antavat energiaa liikkumiseen. D-vitamiinin avulla kivennäisaine kalsium pystyy imeytymään elimistöömme ja vahvistamaan luustoa. Rauta sitoo veren happea, jotta sitä voidaan kuljettaa lihaksille.

## RASVAA

Valitse mieluummin kasvisperäistä rasvaa eläinperäisen sijaan, kuten esimerkiksi leipärasvana vähintään 50 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista levitettä ja ruoanvalmistusrasvana tarvittaessa kasviöljyä kuten rypsiöljyä.



## VAIHTELU

Kun syömme erityyppisiä ruokia, saamme useampia ravintoaineita. Joskus voi tuntua helpommalta syödä jotain, jonka tietää maistuvan hyvältä kuin kokeilla jotain uutta. Uusia lempiruokia voi saada, kun uskaltaa maistaa uusia ruokia useita kertoja.

### MUUTAMA HYVÄ VINKKI:

- Maista kaikkea, vaikka vain ihan vähän.
- Monta eri väriä lautasella, silloin syöt monipuolisesti ja ruoka näyttää hauskemmalta.
- Monipuoliseen ateriaan kuuluu lämpimän ruoan lisäksi kasviksia, lasi rasvatonta maitoa ja runsaskuituinen leipä.



Pähkinät ja siemenet ovat yksinkertaisia ja ravintorikkaita lisukkeita osaksi välipalaa.



Pese aina kätesi ennen syömistä tai ruoanvalmistusta.



Kala ja äyriäiset ovat hyödyllisiä ja hyviä! Sen vuoksi niitä on syötävä usein, mieluummin 2–3 kertaa viikossa.



## VIHANNEKSET JA HEDELMÄT

Vihannesten ja hedelmien runsas syöminen on hyväksi terveydelle ja ympäristölle. Lasten on syötävä 400–500 g hedelmiä ja vihanneksia päivässä. Sopiva määrä saadaan kuudesta oman kämmenen kokoisesta annoksesta. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa syödä monipuolisesti. Syömällä niitä jossain muodossa joka aterialla, suositeltava määrä tulee huomaamatta täyteen.

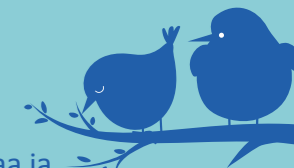


Yhdessä syöminen on hyväksi koko perheelle.

## MALTILLISUUS

Tarjolla on erittäin monentyyppistä ruokaa. Syötävän ruuan on pääasiassa oltava ravitsevaa ja hyvää, ja sisältää esimerkiksi paljon kasviksia ja täysjyvää. Mutta on olemassa myös hyvää ruokaa, joka ei ole ravintorikasta, esimerkiksi sipsit, leivonnaiset, makeiset ja virvoitusjuomat.

Tämäntyyppistä ruokaa kannattaa syödä maltillisemmin, koska niiden runsas syöminen vie tilaa ravintorikkaalta ruoalta. Ne sisältävät myös runsaasti energiaa.



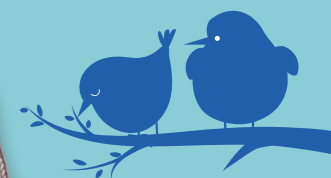
## SYDÄNMERKKI

Voit helposti valita terveellisempiä vaihtoehtoja, kun valitset Sydänmerkillä merkittyjä tuotteita. Sydänmerkki osoittaa, mitkä tietyn ryhmän tuotteet ovat parempi vaihtoehto rasvan laadun ja sokeri-, suola- ja kuitumäärän suhteen.



## AAMUPALA

Terveellinen aamupala on hyvä alku päivälle. Aamulla ei ole aina paljon aikaa ja sen vuoksi voi syödä vaikka jotain nopeasti valmistettavaa. Hyvä aamupala sisältää paljon täysjyvää ja vain vähän sokeria.



# TÄYSJYVÄ

## MIKÄ?

Elintarvikkeissa käytettävästä viljasta poistetaan useimmiten osia, täysjyvä tarkoittaa, että viljan syötäväksi soveltuvat osat ovat mukana. Täysjyväviljassa on siis mukana ydin, alkio- ja kuorikerrokset, ja se voi olla käyttömuodoltaan esimerkiksi jauhoa, jyvää tai litisteitä. Tavallisimpia viljalajeja ovat vehnä, ruis, kaura, ohra, maissi ja riisi.



## MISSÄ?

Täysjyvää on elintarvikkeissa kuten tietyissä täysjyvämuuroissa, -leivässä, -pastassa, -bulgurissa, -couscousissa tai -riisissä. Pakkauksessa on merkintä, jos tuote sisältää täysjyvää.

## MIKSI?

Ne osat, jotka yleensä lajitellaan pois viljasta kuten alkio ja kuorikerrokset, sisältävät monia eri ravintoaineita. Sen vuoksi täysjyvässä on paljon ravitsevia kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Eri viljalajit sisältävät eri ravintoaineita, joten niiden käyttöä kannattaa vaihdella.

## LAUTASMALLI

Lautasmallilla saadaan hyvä kuva siitä, mitä tasapainoisen aterian tulee sisältää. Siinä ruoka jaetaan kolmeen eri ryhmään. Lisäksi siinä näytetään jokaisen ryhmän määrä lautasella. Lautasmallissa ei määrätä annoksen suuruutta, koska ikä, sukupuoli ja aktiivisuustaso vaikuttavat siihen.

LAUTASMALLE JA ON KAHTA ERI TYYPIÄ RIIPPUEN HENKILÖN AKTIIVISUUSTASOSTA.

Urheilijoiden on saatava tarpeeksi energiaa, minkä vuoksi heidän lautasmallissa hiilihydraatti- ja proteiinipitoisen ruoan osuus on suurempi.

OSAT KOOSTUVAT SEURAAVISTA:



LAUTASMALLI

ERI OSAT KOOSTUVAT SEURAAVISTA OSISTA:

1. Perunaa, täysjyvää tai muuta täysjyvälisäkettä
2. Kasviksia, esimerkiksi raasteita kasviöljypohjaisella kastikkeella tai kasviöljyllä kostutettua salaattia ja/tai lämpimiä kasviksia
3. Liha-, kala-, kananmunaruokia tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältäviä kasvisruokia



URHEILIJAN LAUTASMALLI

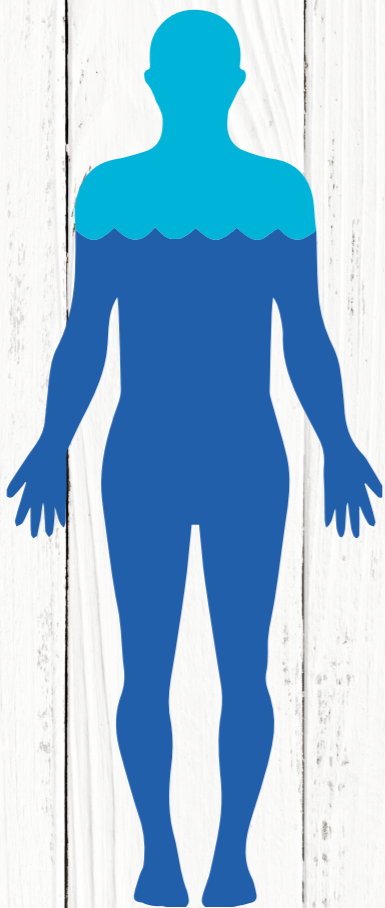
Tätä ei varmaan tarvita, koska selitys on lyhyesti yläpuolella

# HARJOITTELU JA KILPAILU

## VESI

Noin 60 % ruumiinpainosta on vettä. Vettä on paljon veressä, joka kuljettaa ravintoaineita ja happea toimiville lihaksille. Harjoittelun yhteydessä vedellä on tärkeä tehtävä, koska se alentaa ruumiin lämpötilaa hikoilun muodossa.

Kovalla harjoittelulla ja lämpimällä ilmalla me hikoilemme enemmän. Jos elimistö menettää liikaa vettä, jaksamme vähemmän, väsymme, emmekä jaksu keskittyä. Sen vuoksi veden riittävä saanti on tärkeää. Veden viilentävä ominaisuus tuntuu myös hyvältä harjoittelussa.



Suunnilleen näin paljon ruoka sisältää vettä:

Kurkku	96%
Paprika	93%
Maito	90%
Makkara	68%
Vaalea leipä	40%
Rusina	5%

## ENERGIA

Saamme energiaa syömästämme ruuasta, energiaa tarvitaan elimistön ylläpitämiseen ja liikkumiseen. Ahkeralla liikkumisella poltetaan enemmän energiaa ja ruokaa on syötävä enemmän. Paljon harjoitteleva henkilö tarvitsee enemmän energiaa kuin henkilö, joka ei harjoittele.

Elimistö pystyy erittäin hyvin sääntämään näläntunnetta liikkumisen mukaan ja runsas liikunta lisää näläntunnetta. On kuitenkin tavallista, että jotkut syövät liian vähän tai liian paljon, mikä on terveydelle haitallista pitkällä aikavälillä. Sen vuoksi on tärkeää, että syöminen ja liikkuminen ovat tasapainossa keskenään.



LIIKE

RUOKA

Ota vesipullo mukaan harjoitteluun, jotta vettä tulee juotua säännöllisesti, mutta älä juo liikaa pissahädän välttämiseksi.



Kouluikäisille suositellaan fyysistä aktiiviteettia 1–2 tuntia päivässä ja ruutu-aikaa enintään 2 tuntia päivässä.





## ENNEN HARJOITTELUA TAI KILPAILUA

Näläntunteen tai täysinäisen olon välttämiseksi harjoittelussa tai kilpailussa ruokaa tulee syödä 2–3 tuntia ennen suoritusta. Harjoitteluajat ja ruoka-ajat osuvat helposti päällekkäin, joten yritä suunnitella välipaloja sen mukaan. Muista myös juoda vettä, mutta ei liian paljon pissahädän välttämiseksi. Riittävä syöminen ennen aamuharjoittelua voi tuntua hankalalta, syö sen sijaan edellisenä iltana runsas päivällinen ja iltapala ja jotain kevyttä aamulla.

## HARJOITTELUUN TAI KILPAILUN AIKANA

Harjoittelussa tai kilpailussa juodaan useimmiten vettä. Muutama siemaus (1–2 dl) vettä 15–20 min välein on hyvä ohjenuora. Kilpailuissa on monia eri osia, jotka vaikuttavat syömiseen. Joskus on odotettava kauan omaa vuoroaan. Sen vuoksi ruokailu on suunniteltava etukäteen sen mukaan. Ota mukaan jotain helposti syötävää, mutta älä liian paljon: esimerkiksi hedelmä, voileipä, tuoremehu tai jogurtti. Jos eri vaiheiden välillä on useita tunteja aikaa, silloin on yritettävä syödä enemmän. Älä syö voimakkaasti maustettua tai raskasta ruokaa kilpailun aikana, koska silloin jo etukäteen hermostunut vatsa voi tulla vieläkin hermostuneemmaksi. Vinkki: Vältä sellaisia ruokia, joita et ole syönyt aikaisemmin.



## HARJOITTELUUN TAI KILPAILUN JÄLKEEN

Energiaa kuluttaneen suorituksen jälkeen on syötävä. Jos syöminen heti suorituksen päätyttyä ei ole mahdollista, syö pian sen jälkeen, esimerkiksi kotona. Harjoittelun jälkeen on erittäin tärkeää, että aterian lautasmalli sopii aktiiviselle henkilölle. Kovan kilpailun jälkeen hyvä palkitseminen voi olla paikallaan.



# KESTÄVYYS

Vastuullisessa ruokavaliossa yhdistyvät terveellinen ruoka, kohtuullinen syöminen ja kestävä kehitys. Ruoka on yksi merkittävä ympäristökuormituksen aiheuttaja. Siksi arkipäivän valinnoilla voidaan vähentää huomattavasti ruoan ympäristövaikutuksia. Arkipäivää varten on olemassa joitakin yksinkertaisia keinoja säästää maapallon resursseja.

### HAJOAMISAJAT

- Banaaninkuori 1 kuukausi
- Sanomalehdet 6 viikkoa
- Purukumi 20–25 vuotta
- Ilmapallot 5–100 vuotta
- Muovipussit 50–100 vuotta
- PET-pullo 450–1000 vuotta
- Lasi 1 miljoona vuosi

## HEITÄ ROSKAT ROSKAKORIIN

Kun lehti tai omenan siemenkoti putoaa maahan, se hajoaa ravintorikkaaksi maaperäksi, ja uudet kasvit saavat omenan ravintoaineita. Nykyään luontoon heitetään paljon roskaa, joita ei ole suunniteltu hajoaviksi, joten ne näkyvät luonnossa erittäin kauan. Roskat ovat rumia ja ne ovat myös vaarallisia luonnossa eläville eläimille.

## LAJITTELE ROSKIA

Jokaisen uuden tuotteen valmistaminen kuluttaa energiaa ja luonnonvaroja. Sen vuoksi meidän on käytettävä tuotteita mahdollisimman monta kertaa. Heitämme pois erittäin monenlaisia tavaroita, esimerkiksi muovipulloja, sanomalehtiä, kartonkeja ja metallipurkkeja. Poisheittämisestämme tuotteista ja tavaroista iso osa voidaan käyttää uudelleen, mutta se edellyttää roskien lajittelua. Eri materiaalit edellyttävät eri kierrätysprosesseja, ja jotkut roskat ovat ympäristölle haitallisia ja ne täytyy käsitellä erikseen.

## VALITSE RUOKAA, JOKA ON HYVÄÄ

Syömämme ruoka vaikuttaa suurelta osin ilmastoon, mutta vaikutusta voidaan vähentää valitsemalla tietyn tyyppistä ruokaa. Eläinperäinen ruoka kuten esimerkiksi liha, meijerituotteet tai kananmunat vaikuttavat enemmän ilmastoon kuin kasviperäinen ruoka. Syynä siihen on, että eläinten kasvattaminen vaatii enemmän resursseja kuin kasvien kasvattaminen. Sen vuoksi ainakin joillain aterioilla kannattaa valita kasviperäistä ruokaa eläinperäisen sijaan.

## RUOKAHÄVIKKI

Valmistetusta ruuasta jää paljon syömättä ja heitetään pois. Arvioiden mukaan yksi kolmasosa ruuasta heitetään pois. Ruokahävikki on resurssien valtavaa tuhlausta, ja se on usein tarpeetonta. Ruokahävikkiä voidaan vähentää eri tavoin.



- Syö lautasen tyhjäksi.
- Ota pienempiä annoksia. Silloin lautasen tyhjentäminen käy helpommin.
- Syö ennen uuden ostamista kotona jäljellä oleva ruoka. Muutoin kotona oleva ruoka vanhenee ja on heitettävä pois.
- Säästä tähteet, pakasta tai syö ne seuraavalla aterialla. Sama koskee pieniäkin annoksia. Monesta pienestä annoksesta saadaan riittävä annos.
- Katso, haista ja maista, ennen kuin heität parasta ennen -päivämäärän ohittanutta ruokaa. Ruoka säilyy usein kauemmin kuin mitä pakkaukseen on merkitty.

# VANHEMMILLE



Jokainen suhtautuu ruokaan omalla tavallaan. Makuasti, mielenkiinto ja mieltymykset ruokaan kohtaan vaihtelevat, kuten tarvittavan ruuan määrä. Suhtautumisemme ruokaan ei vaikuta vain fyysiseen hyvinvointiimme vaan myös mielialaan ja yhteenkuuluvaisuuteen.

Suhtautumisemme ruokaan seuraa meitä päivittäin koko elämän ajan. Joillekin se merkitsee iloa ja nautintoa, toisille se merkitsee stressiä ja negatiivisia tunteita. Suhtautumisemme ruokaan voi syntyä jo varhaisessa vaiheessa ja siihen vaikuttavat kaikki kokemukset elämän aikana. Perheen oma ruokakulttuuri syntyy pikkulapsiaikana. Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ruokavalio ei ole vain ruoanvalinta- ja valmistuskysymys. Mukavat ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokailutottumuksia suotuisasti. Varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen, millaiset tavat, tottumukset ja ruokamieltymykset sekä ruokaan liittyvät arvot ja asenteet lapselle kehittyvät.

## VINKKEJÄ:

- Yritä suunnitella siten, että koko perhe syö yhdessä, vaikka se on usein hankalaa harjoitteluiden ja muiden aktiviteettien vuoksi.
- Parasta ruuanlaitossa on, että kaikki voivat osallistua. Pienimmät lapset voivat vaikka kaataa vettä, suuremmat voivat mitata ainesosia tai kattaa pöydän ja vanhimmat voivat vastata ruuanvalmistuksesta yhtenä päivänä viikossa.
- Varaa kotiin yksinkertaisia ja terveellisiä välipaloja kuten pähkinöitä ja hedelmiä.
- Anna lapsille vihanneksia välipalana ennen ateriaa, jos he ovat kovin nälkäisiä.
- Aseta ruoka esille hausalla tavalla, esimerkiksi vartaassa tai leikkaa ruoka hauskan muotoiseksi.
- Anna lapsen valita ruokaa kaupassa tai auta lapsia löytämään esimerkiksi täysjyvätuotteita.
- Kokeile uusia vihanneksia ja hedelmiä. Vaikka perinteinen salaatti kurkulla, tomaatilla ja jäävuorisalaatilla on aina paikallaan, tarjolla on loputtomasti muitakin mahdollisuuksia. Improvisoi!
- Osta kotiin aina pakastevihanneksia, sillä niiden valmistus on helppoa ja ne ovat yhtä ravintorikkaita kuin tuoreet vihannekset.
- Sekoita vihanneksia ruokaan, esim. pinaattia hedelmä/marja-smoothieen tai soseutettuja papuja, raastettuja porkkanoita tai linssejä jauhelihakastikkeeseen.
- Uuden ruokalajin esittelemisen voi käydä helpommin esimerkiksi yhdessä suosittujen kastikkeen kanssa. Silloin lapsi tuntee tutun maun samalla, kun uusi maku tulee tutuksi.
- Valmista vihanneksia eri tavoin: soseuta, paista tai raasta.
- Kasvattakaa vihanneksia ruukussa tai puutarhassa yhdessä.



NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS

