

Lapsen terveellinen ruokavalio

ATERIARYTMI

Tasainen ateriarytmi luo perustan lapsen kasvulle ja kehitymiselle.

Lapset ovat herkkiä väsymykselle ja nälkäkiukulle, joita pitkät ateriavälit aiheuttavat.

Tasaisen ateriarytmin avulla lapsi jaksaa touhuta ja oppia uusia asioita.

Sekä lapsille että aikuisille suositellaan syömistä 3–4 tunnin välein.

LAUTASMALLI

Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen ja terveysttä edistävän aterian:

- puolet lautasesta koostuu kasviksista, marjoista ja vihanneksista
- neljäsosa lautasesta sisältää kalaa, palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävää kasvisruokaa, kananmuna tai lihaa.
- neljäsosa lautaseen annoksesta koostuu esimerkiksi perunasta, riisistä tai pastasta.

KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

Kasviksia, marjoja tai hedelmiä on hyvä syödä joka aterialla.



VÄLIPALAT

Lapsen vatsaan mahtuu kerralla vähän ruokaa.
Aamupala ja iltapäivän välipala
auttavat lasta jaksamaan
hyvillä mielin seuraavaan ateriaan.
Kevyt iltapala puolestaan turvaa hyvää unta.
Ruokajuomana suositellaan maitoa,
piimää tai vettä, janojuomaksi vettä.

HERKUT

Tarjoa näitä lapselle harvoin, ei joka päivä.

D-VITAMIINI

D-vitamiinilisää suositellaan
käytettäväksi säännöllisesti,
joka päivä ohjeen mukaan.
Suomessa auringonpaisteen vähäisyyden vuoksi
kaikenikäisille suositellaan D-vitamiinilisää.
Myös kalasta ja auringosta saa D-vitamiinia,
mutta ei tarpeeksi.
D-vitamiini auttaa luustolle tärkeää kalsiumia
imeytymään verenkiertoon.

