



Leikki-ikäisen lapsen ruoka

Sisällysluettelo

Leikki-ikäisen lapsen ruoka	2
Leikki-ikäisen lapsen syömisen pääkohdat	3
länmukaiiset ruokamäärät vuorokaudessa leikki-ikäiselle	4
Esimerkkipäivä aterioista ja ateriarytmistä	5
Ruoka-aineiden käyttörajoituksia leikki-ikäisellä.....	6
Ateriarytmi.....	7
Makutottumusten kehittyminen.....	7
Hyvät arkivalinnat.....	8
Monipuolinen syöminen	8
Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla.....	9
Viljatuotteita vaihdellen	10
Maito ja maitovalmisteet ruokajuomaksi ja välipaloille	10
Ravaa kohtuullisesti ja pehmeitä suosien	11
Kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa ja palkokasveja	12
Niukasti suolaa – makua mausteilla	12
Harkittua herkuttelua.....	13
Valmisruoat.....	15
Juomat.....	16
Ota yhteyttä!	17

Leikki-ikäisen lapsen ruoka

Hyvät vanhemmat,

Lapsenne on tullut leikki-ikään. Jotta lapsesi oppii syömään monipuolisesti ja täysipainoisesti, hän tarvitsee aikuisilta kannustusta, ohjausta ja myönteistä palautetta.

Aikuisella on vastuu hyvistä ruokavalinnoista sekä säännöllisen ateriarytmin toteutumisesta. Mukavat, yhteiset ruokahetket kannustavat lasta tutustumaan uusiin ruokiin. Aikuiset ovat lapselle paras malli hyvistä ruokailutottumuksista.

Opas on uudistettu THL:n Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuosituksen (2019) pohjalta.

Julkaistu 11/2017, päivitetty 4/2023

Leikki-ikäisen lapsen syömisen pääkohdat

- ✓ Aikuisen vastuulla on tarjota arkiruoaksi sopivaa monipuolista ruokaa säännöllisesti.
- ✓ On tavallista, että leikki-ikäisen lapsen annoskoko vaihtelee.
- ✓ Lapsi säätelee syömistään luontaisesti nälän- ja kylläisyydentunteen mukaan.
- ✓ Lapsi osallistuu perheen ruokapuuhiin ja voi olla mukana ostoksilla, ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, pöydän kattamisessa ja siistimisessä.
- ✓ Kun perhe syö yhdessä, muut perheenjäsenet ovat lapselle hyvän syömisen malleja.
- ✓ Ruokahetkien ilmapiiri pidetään myönteisenä. Lasta kiitetään ja kannustetaan.
- ✓ D-vitamiinilisää suositellaan 2 viikon iästä lähtien 12 kuukauteen saakka 2–10µg riippuen äidinmaidonkorvikkeen/vieroitusvalmisteen määrästä, 1-vuotiaille 10 µg, ja 2–17-vuotiaille 7,5 µg päivässä ympäri vuoden.

länmukaiſet ruokamäärät vuorokaudessa leikki-ikäiſelle

Ruoka-aineryhmä	Esimerkki päivän ruokamääräſtä
Leipä, puuro ja muut viljavalmiſteet	≥ 4 annoſta iän- ja energiantarpeen mukaan
Nestemäiſet maitovalmiſteet (raſvattomia tai ≤ 1 % raſvaa ſiſältäviä)	4 dl
Vähäraſvaiſet juuſtot (≤ 17 %)	1 viipale (n. 20 g)
Kaſvikſet, marjat ja hedelmät	5 annoſta (250 g) (eſim. 1 hedelmä ja 1 dl marjoja, tomaatti, pala kurkkua ja pieni porkkana)
Punainen liha	≤ 250 g kypsänä/vko
Kananmuna	2-3 kpl/vko
Kala (kalalajeja vaihdellen)	2-3 ateriaa/vko
Siipikarja (nahaton)	≥ 2-3 ateriaa/vko
Kaſviöljyt/-margariinit	1,5-2 rkl öljyä tai 4-6 tl kaſvimargariinia/vrk (vähintään 60 % raſvaa)
Pähkinät (lajeja vaihdellen)	15 g/vrk
Öljykaſvien ſiemenet (eſim. pellavan- ja auringonkukan ſiemenet)	6-8 g/vrk (1rkl)

Esimerkkipäivä aterioista ja ateriarytmistä

Ruokamäärät ovat ohjeelliset ja sopivat noin 3–4-vuotiaalle lapselle.

Ateriat	Esimerkkejä
Aamupala klo 7	<ul style="list-style-type: none">• 2 dl hiutalepuuroa tai täysjyväleipä• puoli lasillista rasvatonta maitoa• marjoja tai hedelmää tai tuoremehua tai juurespala
Lounas klo 11	<ul style="list-style-type: none">• keskikokoinen peruna• kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa tai palkokasveja n. 25 g (3 rkl)• kasviksia• viipale leipää ja leipärasvaa• ruokajuomana rasvatonta maitoa
Välipala klo 14	<ul style="list-style-type: none">• 1 viipale leipää ja leipärasvaa tai puuro• kasviksia tai hedelmiä tai marjoja• rasvatonta maitoa tai piimää tai vähärasvaista (1 %) viiliä tai rasvatonta ja vähäsokerista jogurttia.
Päivällinen klo 17	<ul style="list-style-type: none">• kuten lounas
Iltapala klo 20	<ul style="list-style-type: none">• kuten välipala

Ruoka-aineiden käyttörajoituksia leikki-ikäisellä

Ruoka-ryhmä	Ruoka-aine/elintarvike
Kala	<ul style="list-style-type: none">• Iso silakka, hauki, Itämerestä pyydetty merilohi tai taimen enintään 1-2 krt/kk
Liha	<ul style="list-style-type: none">• Makkarat, nakit, leikkeleet<ul style="list-style-type: none">- 1-2-vuotiaille enintään 1 makkara-ateria/vko ja enintään 3-4 leikkelesiivua/vko- yli 2-vuotiaat enintään 1 makkara-ateria/vko ja 1 leikkelesiivu/pv tai 2 makkara-ateriaa/vko tai 2 leikkelesiivua/pv• Maksamakkaraa ja -pasteijaa enintään 70 g/vko eli noin 4-5 viipaletta/vko. Lisäksi maksalaatikkoa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikkoa) kuussa. Tällöin maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää.
Maitotuotteet	<ul style="list-style-type: none">• Raakamaitoa, pastöroimatonta maitoa ja pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja vältettävä
Kasvikset, marjat ja hedelmä	<ul style="list-style-type: none">• Idut vain kuumennettuna• Korvasienen käyttöä ei suositella• Raakavilja /-siemenpuurojen käyttöä ei suositella• Ulkomaiset pakastemarjat käytettävä kuumennettuina 90 asteessa viiden minuutin ajan tai keitettävä kaksi minuuttia
Juomat	<ul style="list-style-type: none">• Kahvi ja kofeiinipitoiset juomat ja tuotteet, joihin lisätty kofeiinia:<ul style="list-style-type: none">- Lapsille ja nuorille (3-18 v) kofeiinia alle 3 mg/painokilo/pv- Energiajuomia ei suositella alle 15-vuotiaille• Yrttitejuomien, vehnänorasmehujen tai maitohappokäytettyjen mehujen käyttöä ei suositella• Riisijuomaa ei alle 6-vuotiaille• Mehujuomia, jotka sisältävät bentsoehappoa (E210) tai bentsoaatteja (E211, E212, E213) ei suositella päivittäiseen käyttöön
Muut	<ul style="list-style-type: none">• Kanelia (kassiakanelia) tai sitä sisältäviä tuotteita ei suositella päivittäiseen käyttöön.• Öljykasvien siemeniä (kuten pellavan- ja auringonkukansiemeniä) enintään 1 rkl/pv• Merilevävalmisteita tai ravintolisinä myytäviä yrttivalmisteita ei käytetä

Ateriarytmi

Lapsille ja aikuisille suositellaan 4–6 ateriaa päivässä, noin 3–4 tunnin välein.

Säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaisesti herkkää ruokahalun säätelyä.

Kasvavan lapsen ateriat ovat pienempiä kuin aikuisen ja siksi sisältävät vähemmän ravintoaineita, jonka vuoksi tarvitaan kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

Lapsen nälkään ja ruokahaluun tulee luottaa, eikä lapselle pidä tuputtaa ruokaa tai pakottaa syömään lautasta tyhjäksi. Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Ruoka ei saa olla palkinto tai rangaistus. Niin lapsella kuin aikuisellakin tulee olla ruokarauha. Lasta autetaan syömisessä, jotta ruokamäärä ei kiireen, väsymyksen tai muun syyn takia jää liian pieneksi.

Makutottumusten kehittyminen

Leikki-ikäisellä on luontainen mieltymys makeaan ja lapsi valitsee helposti tuttuja ruokia. Lasta totutetaan vähitellen uusiin makuihin pienestä pitäen. Erilaisia ruokalajeja, kuten keitot, laatikot ja pataruoat, tarjotaan viikoittain. Uusia ruokia voi tarjota aluksi pienempinä makuannoksina ja yhdistettynä tuttuun ruokaan. On tärkeää, että lapsi näkee muiden perheenjäsenten syövän samaa ruokaa.

**Lapsi tarvitsee noin 10–15 maistamiskertaa
ennen kuin alkaa pitää uudesta ruoasta.**

Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä 2–3-vuotiaalle lapselle. Lapsen pitää saada tutustua ruokaan rauhassa: **tutkien, katsellen, haistellen, tunnustellen ja maistellen.** Kun lapsi maistaa toistuvasti uusia ruokia, niistä tulee tuttuja. Makumaailman laajentaminen vaatii vanhemmilta kärsivällisyyttä. Siihen kannattaa kuitenkin kannustaa johdonmukaisesti ja myönteisessä ilmapiirissä.

Lapset syövät mistä pitävät

Pitävät siitä mikä on tuttua

Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein



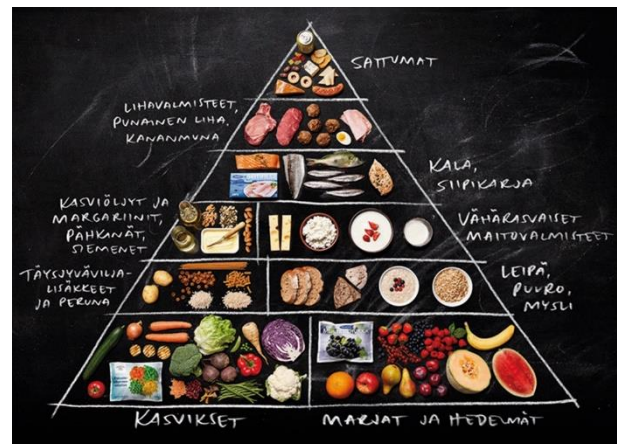
Hyvät arkivalinnat

Monipuolinen syöminen

Lapsen syöminen on monipuolista, kun ruokavalio sisältää päivittäin:

- erilaisia kasviksia raakana ja kypsennettynä
- marjoja ja/tai hedelmää
- perunaa, riisiä tai pastaa
- täysjyväisiä viljavalmisteita
- rasvatonta maitoa ja/tai maitovalmisteita
- pehmeää kasvirasvaa leivän päällä (vähintään 60 % kasvirasvavaihte), juoksevia margariineja ja/tai öljyjä ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeena
- kalaa, siipikarjaa, kasvikunnan proteiineja ja/tai lihaa

Ruokakolmio havainnollistaa päivittäistä ruoanvalintaa. Niin lapsen kuin aikuisenkin tulee valita, kahta ylimmäistä lokeroa lukuun ottamatta, ruokaa jokaisesta kolmion lokerosta suhteessa lokeron kokoon. Siis kolmion pohjalla olevia ruokia syödään enemmän ja huipulla olevia vähemmän.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Lautasmalli avuksi aterian kokoamiseen

Monipuolinen pääateria on helppo koota lautasmallin avulla. Lautasmallin periaatteena on, että **puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes** on eläin- tai kasvikunnan **proteiinia** (kala, siipikarja, liha, herneet, pavut, sienet) ja **toinen neljännes on lisäke** (peruna, täysjyväriisi, -pasta tms.). Monipuoliseen ateriaan kuuluu leipä, pehmeä leipärasva, öljypohjainen salaatinkastike, ruokajuomana rasvaton maitovalmiste sekä hedelmä tai marjoja sellaisenaan. Lapsen lautasmalli on samanlainen kuin aikuisen, mutta annos on joka suhteessa pienempi.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Välipala on monipuolinen, kun se sisältää viljaa, maitotuotetta sekä hedelmää tai marjoja.

Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla

Kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja käytetään vähintään viisi annosta päivässä, siis ainakin yksi annos joka aterialla. Yksi annos on lapsen oman nyrkin kokoinen.

Lapsi voi maistella kasviksia raasteena, salaateissa, keitettynä tai raakapaloina. Maukkaita kasvisruokia ovat esimerkiksi sosekeitot, kasvislaatikot ja -paistokset sekä kasvisohukaiset. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaisia kastikkeita tai kasviöljyjä sellaisenaan.

Makeat hedelmät ja marjat maistuvat yleensä leikki-ikäiselle parhaiten sellaisenaan. Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi hedelmä- ja marjasalaatit, tuorekiisselit sekä marjapuurot, -rahkat, -pirtelöt ja -smoothiet.



Viljatuotteita vaihdellen

Viljavalmistuksista valitaan **vähäsuolaiset ja runsaskuituiset** täysjyvävaihtoehdot. Sydänmerkki helpottaa valintoja kaupassa. Joka aterialla, noin viisi kertaa päivässä, on hyvä olla viljaa jossain muodossa. Vaihtelua saa erilaisilla puuroilla, leivillä tai lisäkkeillä (lounaalla ja päivällisellä). Suurin osa muroista ja myslleistä eivät yksinomaan sovi arkivalinnaksi.

Peruna on hyvä ja edullinen lisäkevaihtoehto. Sitä voi valmistaa monin eri tavoin: soseuttaa, keittää, kypsentää uunissa, käyttää laatikoissa, padoissa ja keitoissa. Perunapakasteet, esimerkiksi perunasoseaines ja peruna-sipuli-/purjoseokset helpottavat ja nopeuttavat aterioiden valmistusta. Ranskalaisia, paistettuja perunoita tai perunalastuja ei suositella käytettäväksi usein.

Maito ja maitovalmisteet ruokajuomaksi ja välipaloille

Koko perheelle suositellaan **rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita**: rasvatonta maitoa tai piimää, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia tai viiliä, rahkaa, raejuustoa ja vähärasvaisia juustoja (alle 17 % rasvaa sisältävä).

Proteiinitäydennettyjä maitotuotteita ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön. Lapsilla ja aikuisilla liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia. Suomalaisten

proteiinin saanti on keskimäärin riittävää, joten erityistä syytä runsasproteiinisten maitotuotteiden käyttöön ei yleensä ole.

Raakamaitoa (esim. tila-/tankkimaito) tai pastöroimatonta maitoa ei suositella juotavaksi ruokamyrkytysvaaran takia.

Ravaa kohtuullisesti ja pehmeitä suosien

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää riittävästi pehmeitä rasvoja ja mahdollisimman vähän kovaa rasvaa. Rypsi-/rapsiöljyt ja niistä valmistetut levitteet sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa ja niiden käyttö turvaa välttämättömien rasvahappojen saannin.

Leipärasvaksi sopivat vähintään 60–70 % rasvaa sisältävät kasviöljypohjaiset levitteet. Pehmeällä kasvirasvalla voideltu leipä on rasvan laadultaan parempi kuin pelkästään juustolla tai makkaralla päällystetty leipä.

Ruoanvalmistukseen ja leivontaan sopivat parhaiten 60–80 % rasvaa sisältävät kasviöljypohjaiset levitteet, juoksevat margariinit ja/tai öljyt (rypsi-, rapsi-, oliivi-). Salaatinkastikkeena suositellaan käyttämään edellä mainittuja öljyjä tai öljypohjaista salaatinkastiketta. Kookos- ja palmuöljy eivät ole suositeltavia valintoja runsaasti sisältämänsä kovan rasvan takia.

Myös suolaamattomat, sokeroimattomat ja muulla tavoin kuorruttamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet sekä avokado ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Lapsille sopiva määrä pähkinöitä on n. 2 rkl (15 g) päivässä, siemeniä n. 1 rkl (6–8 g) päivässä.

Kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa ja palkokasveja

Kalaa ja broileria suositellaan niiden hyvän rasvan laadun takia usein toistuviksi arkivalinnoiksi. Eri kalalajeja käytetään vaihtelevasti ainakin kahdella aterialla viikossa, broileria voi syödä useammin.

Lapselle sopivia pääruokia ovat haudutetut, keitetyt ja uunissa tai mikrossa kypsennetyt kala- ja liharuoat. Lihatuotteista valitse **vähärasvaisia ja vähäsuolaisia**. Jauhelihasta kannattaa valita vähärasvaista naudanjauhelihaa (alle 10 % rasvaa) tai kalkkunan- tai broilerinjauhelihaa. Käytä harkiten valmiiksi maustettuja tuotteita niiden suuren suola- ja maustepitoisuuden vuoksi. Kananmunaa voi tarjota kohtuudella 2–3 kertaa viikossa.

Lihaleikkeleiksi valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja (alle 3–5 % rasvaa): esimerkiksi keittokinkkua, kinkkuleikettä, kalkkuna- tai broilerileikettä. Leivän voi päällystää myös kasviksilla. Makkararuokien käyttö tulisi rajoittaa 1–2 ateriaan viikossa, koska makkarat sisältävät runsaasti suolaa, nitriittiä ja kovaa rasvaa.

Käytä myös palkokasveja viikoittain proteiinin lähteenä.

Esim. 1 dl keitettyjä papuja vastaa yhtä proteiiniannosta.

Niukasti suolaa – makua mausteilla

Koko perheen on hyvä tottua vähäsuolaiseen ruokaan, sillä runsassuolainen ruoka kuormittaa munuaisia ja nostaa verenpainetta. **Makuaisti tottuu suolan määrän vähentämiseen muutamassa viikossa.**

Yrttimausteet sopivat hyvin lapsen ruokaan, esimerkiksi miedot yrtit kuten timjami, basilika, rakuuna. Ruokiin saa makua myös kasviksilla, hedelmillä, sitrusmehuilla, mauste-etikoilla, pippureilla, paprikalla ja muilla mausteilla. Uusia makuja ruokiin saa myös hunajalla, inkiväärillä tai vaikkapa fariinisokerilla.

Useat maustesuolat ja liemivalmisteet sisältävät noin puolet painostaan (25–85 %) suolaa. Mausteseoksia saa suolattomina ja liemivalmisteen ohjeen mukainen käyttömäärä on syytä puolittaa. Ruokalusikallinen sinappia tai ketsuppia sisältää lähes puoli grammaa suolaa, mikä on hyvä ottaa huomioon ruoanvalmistuksessa.

Suolaa sisältäviä mausteita ja marinoituja tuotteita tai makkaroita käytettäessä ruokaan ei lisätä suolaa. Ruokalajien kokonaissuolapitoisuutta voi vähentää lisäämällä niihin runsaasti kasviksia.

Suolaa tulee myös valmiista elintarvikkeista. Leivistä, lihavalmisteista, juustoista ja leipärasvoista on saatavilla vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Sydänmerkki auttaa tunnistamaan hyviä vaihtoehtoja. Suolakeksit, -kalat ja -kurkut sekä metvurstit kuuluvat vain satunnaiseen käyttöön.

Riittävän jodin saannin turvaamiseksi valitse ruoanlaittoon jodioitu ruokasuola. Useimmat meri-, ruusu- tai sormisuolat eivät sisällä lisättyä jodia ja ne sisältävät yhtä paljon natriumia kuin tavallinen ruokasuola. Suolan käytön vähentämiseen sopivat mineraalisuolat, joissa suolan natrium on osittain korvattu muilla kivennäisaineilla. Niitä on kuitenkin varottava käyttämästä tavallista suolaa runsaammin.

- Alle 2-vuotiaalle suolaa enintään 2 g/vrk
- 2-10-vuotiaille suolaa enintään 3-4 g/vrk

Harkittua herkuttelua

Makeansyönnin tavat ja mieliteot opitaan. Lapsen kanssa voi tehdä sopimuksen kerralla syötävästä makean määrästä ja siitä, kuinka usein herkuja syödään. Yhdelle sopii herkkupäivän pitäminen viikoittain, toiselle pieni päivittäinen herkkupala. Makean syöminen kannattaa sijoittaa aterioiden tai välipalojen yhteyteen. Aterian yhteydessä nautittu jälkiruoka on vähemmän haitallinen hampaiden terveydelle kuin usein toistuva makean syöminen ja juominen

aterioiden välillä. Herkkujen napostelu tai makeiden juomien juominen aterioiden välissä myös sotkevat lapsen herkkää ruokahalun säätelyä. Makean syöminen ei ole monipuolisen välipalan korvike. Toistuva ja liiallinen sokerinkäyttö heikentää ruokavalion laatua ja voi heikentää syömisenhallintaa sekä altistaa ylipainon kertymiselle.

Lapset saavat pääosan sokerista mehujen, jogurttien, muiden makeutettujen maitovalmisteiden, leivonnaisten, keksien ja makeisten sisältämästä lisätystä sokerista.

Vinkkejä sokerin vähentämiseen:

- Maitovalmisteissa voi olla yllättävän paljon lisättyä sokeria. Suosi maustamatonta jogurttia, rahkaa ja viiliä, joihin voit itse lisätä mausteeksi marjoja ja hedelmiä.
- Myslien ja murojen sokeripitoisuus voi olla yli 30 % (esimerkiksi suklaamuro, muromysli, hunajamuro), ja lisäksi niissä on usein runsaasti suolaa ja rasvaa. Valitse tuotteita, joissa on sokeria enintään 15 g / 100 g. Suosi aamiaisella puuroja sekä makeuttamattomia tai itse tehtyjä myslejä.
- Hedelmillä ja marjoilla voi herkutella päivittäin.
- Keksit eivät kuulu päivittäiseen syömiseen. Ne voi korvata esimerkiksi juures- ja hedelmäpaloilla, vihanneksilla, marjoilla, banaanilastuilla, maustamattomilla pähkinöillä ja manteleilla.
- Tarkkaile pakkauskokoja: herkuttelun tarve tyydyttyy pienimmillään pakkauksilla. Osta pienempiä karkkipusseja jättien sijaan. Valitse sopiva annoskoko jo kaupassa. Yleensä kaikki tulee kuitenkin syötyä. Esimerkiksi 200 g karkkipussi riittää isommallekin porukalle.
- Hallitse makeanhimoasi tekemällä itsellesi parhaiten sopiva suunnitelma. Yhdelle sopii herkkupäivän pitäminen viikoittain, toiselle pieni päivittäinen herkkupala.

Valmisruoat

Valmisruoasta saa hyvän aterian perustan, jos aikaa ei ole valmistaa ruokaa alusta asti itse. Valmisruoka tarvitsee täydennykseksi salaatin tai muulla tavalla valmistetut kasvikset, ruokaleivän ja ruokajuoman sekä mahdollisesti pienen jälkiruoan.

Pakkaus kertoo valmisruoan koostumuksen, säilyvyyden ja oikean kuumennustavan. Lue pakkauksesta kuumennusohjeet tarkasti.

Pakkausmerkinnät kertovat sinulle, mistä aineksista ruoka on valmistettu.

Tarkista aina valmisruokien suolapitoisuudet, koska ne ovat usein melko korkeita lapsille. Valitse vähäsuolaisempia vaihtoehtoja. Sydänmerkki ohjaa kaupassa parempiin valintoihin.

Lisäaineet ilmoitetaan useimmiten E-koodinumeroilla. Useimmat valmisruokien lisäaineet ovat yhdisteitä, joita esiintyy ruoka-aineissa jo luontaisesti, kuten puolukassa bentsoehappoa ja omenassa pektiiniä. Monipuolisessa ruokavaliossa lisäaineiden saannista ei ole haittaa terveydelle. Säilöntäaineina käytettyjen nitriitin, betsoehapon ja bentsoaattien käytöstä on annettu käyttösuositukset lapsille (s. 6).

Puolukka sisältää: vettä, sokeria, kuituja, kivennäisaineita, happoja (E 200, E 210), hyytelöimisainetta (E 440), väriaineita (E 160a, E 163) ja aromeja

Juomat

Janojuomaksi paras valinta on vesi.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa/piimää tai vettä. Täysmehuja tai tuoremehuja voi nauttia 1 lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Aterian yhteydessä nautittu mehu ei kuormita hampaita turhaan.

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

PÄIVITTÄIN VOIT MYÖS JUODA

Lasillisen täysmehua

Kofeiinitonta teetä tai kahvia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Mehuja/mehujuomia
Sokeroituja virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kaakao- ja jogurttijuomia

Kofeiinipitoisia juomia, esim. energiajuomia, ei suositella alle 15-vuotiaille.

LAPSI JA NUORI – tarvitset päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi

VRN
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Light Lemon
Cola Light
Energy Drink

Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Ravitsemusterapia

Armilankatu 33

53100 Lappeenranta

Puh. 040 194 4883 (toimisto)

www.ekhva.fi/ravitsemusterapia

Hyvinvointi kuuluu jokaiselle.



www.ekhva.fi/ravitsemusterapia

Päivitetty 4/2023

Asiakirja päättyy tähän.