



Käydään Pöytään

Ruokailua leikki-ikäisen kanssa

Käydään Pöytään

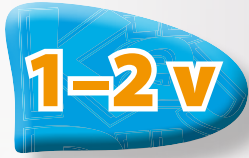
Perheen yhteiset ateriat ovat tärkeitä. Kunnan ateriat takaavat riittävästi ravintoa ja mukavia yhteisiä hetkiä koko perheelle. Samalla rakennetaan "meidän perheen ruokakulttuuria", luodaan unohtumattomia ruokamuistoja ja opetetaan lapsille arvokkaita elämäntaitoja. Tämä kirjanen jatkaa Ruokatieto Yhdistyksen käynnistämää pienten lasten ruokahanketta ja keskittyy leikki-ikäisen lapsen ruokailuun. Aiheesta voi lukea lisää esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden Lapsi, perhe ja ruoka -julkaisusta.

Kirjanen on tehty yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ravitsemusasiantuntijoiden kanssa, josta lämpimät kiitokset. Käydään pöytään!

Lihatiedotus

Niin se ensimmäinen vuosi vierähti! Perheen vauvasta on kasvanut tarmokas taapero, joka tutkii ympäristöään uteliaana, katselee, haistelee ja maistelee kaikkea käsiin sattuvaa. Vaippapeppu punnertuu sitkeästi pystyyn ja huojuvilla askelilla edetään ensin puita pitkin ja sitten suureksi riemuksi ihan ilman tukea. Välillä kupsahdetaan, mutta taidot kehittyvät päivä päivältä.

Perhe on rakentanut vauvan ensimmäisen vuoden aikana perustan yhteiselle ruokakulttuurille. On opeteltu keittotaitoja ja uusia makuja, harjoiteltu säännöllinen ruokailurytmi ja ruokailutaitoja, syöty yhdessä terveellisesti ja nauttien. Tämän kirjasen avulla 1-4 -vuotiaan lapsen kanssa perhe jalostaa näitä taitoja sujuvaksi perhe-ruokailuksi.



Uteliias maistelija

Ruokapöydässä yksivuotias on jo taitava lusikankäyttäjä. Kaukaloa tai leukalappua tosin tarvitaan sieppaamaan huteja, mutta iso osa annoksesta osuu jo oikeaan osoitteeseen. Välillä kuitenkin vielä "vauvattaa" ja äiti tai isä saa syöttää tai ainakin auttaa annosten kokoamisessa lusikkaan. Vauvasoseet ja imeväisikäisten ruokarajoitteet ovat taakse jäänyttä elämää ja lapsi syö vanhempiensa kanssa perheruokaa.

"Rikkaimurimme" konttaa pöydänaluset, nuolee eteisen kengät ja järsii leluja terävillä hampaillaan. Huonekasvien lehdet ja ruukkujen multa ovat myös vaaravyöhykkeessä. Hiekkakakutkin maistuvat. Myrkylliset ja vaaralliset "syötävät" kannattaa karsia ympäristöstä. Mutta lii-

ka hygieenisuus on turhaa. Antaa lapsen kasvattaa vastustuskykyään.

Lapsi haluaa maistella kaikkea myös keittiössä. Leikkuulaudalta napsitaan raakaa sipulia, peruna- ja juurespaloja, risoton maustekurkkuja ja pitsan oliiveja. Sormi livehtaa ketterästi niin rasvarasiaan kuin maustetahna- ja pikkelssipurkkiinkin. Lapsen on hyvä antaa maistaa kaikkea, mutta suolaisten, etikkaisten, makeiden ja rasvaisten palojen napostelu on syytä rajoittaa todella vain maistamiseen. Uteliias suu kyllä söisi, mutta vatsa ei kestä.

"Se on väkevää, et sinä siitä tykkää", on lause, jonka viisaat vanhemmat hylkäävät. He kasvattavat lapsestaan rohkean ja uteliaan ruokailijan, joka uskaltaa ja ha-

luaa tutkia, tunnustella, haistella ja maistella uusia kiinnostavia ruoka-aineita. Toisaalta lapsi voi tarvita useamman maistamiskerran tottuakseen kasvisten karvaisiin ja happamiin makuihin. Vanhemmilta vaaditaan sitkeyttä ja toistoja.

Innokas osallistuja

Kaksivuotias on vauhdikas vilperti. Kädentaidot ovat kehittyneet ja lusikan lisäksi kiinnostavat myös veitsi ja haarukka, vaikka ei niillä vielä oikeita otteita saataisikaan. Ruokapöydässä lapsi haluaa ottaa itse. Isojen ottimien käsittely vaatii voimia ja taitoa, mutta yrittästä kyllä riittää. Ja annosta kasataan vaikka lautasen reunojen yli.

Nyt on hyvä aika opetella ottamaan vatsan vetoisia annoksia. Ja ainahan saa ottaa lisää. Ahnehtia ei tarvitse. Oma tahto kasvaa kilpaa pituuden kanssa ja ruokapöydässäkin tulee kertoja, jolloin ruoka ei maistu edes maistamissopimuksen vertaa. Ensin neuvotellaan, mutta jos ei syömissopimusta synny, jätetään asia sikseen. Lapselle kerrotaan, että ruokaa on sitten tarjolla seuraavalla aterialla. Maanittelu ja lahjominen johtavat peliin, jonka lapsi oppii nopeasti voittamaan.

Leikeistä on hyvä rauhoittua ruokailuun vaikkapa lukemalla ensin yhdessä pieni satukirja. Mutta kirjat ja lelut pääsevät

ruokapöytään vasta, kun vatsa on kylläinen. Jos aikuiset haluavat viipyä pöydässä seurustellen, lapsi saattaa tehdä leikkien heille seuraa. Lapsi haluaa myös osallistua pöytäkeskusteluun ja tekee tärkeitä kysymyksiä. Kun hänelle vastataan asiallisesti, ei huomiota tarvitse kerjätä tempuillella

Päiväkodissa opitaan uusia makuja yhdessä

Lapsen ensimmäisen ikävuoden täytyminen merkitsee perheen elämässä muutoksia. Vanhempainvapaat on pidetty, isä ja äiti palailevat työelämään ja lapsi astuu ulos yhteiskuntaan ja aloittaa päiväkotielämän.

Elämä muuttuu kiireisemmäksi ja osa perheen ateriosta syödään kodin ulkopuolella. Lapsen kanssa opitusta ruokakulttuurista kannattaa kuitenkin pitää kiinni ja jalostaa sitä edelleen. Säännöllinen ruokailu on lapsen kasvun ja kehityksen kannalta parasta.

Pikkuvipeltäjämme saa päiväkodissa aamupalan, lounaan ja iltapäivän välipalan. Ne ovat ammattilaisten valmistamia, hyvin suunniteltuja ja ravitsemussuositusten mukaisia. Päiväkodissa syödään ryhmän kanssa yhdessä ja maistamissopimuksella totutellaan uusiin makuihin ja ateriakokonaisuuksiin. Mutta lapsi tarvitsee kotona vielä kunnon päivällisen ja iltapalan, jotta energiaa riittää niin kasvuun, leikkiin kuin maailman ihmeiden loputtomaan tutkimiseenkin.



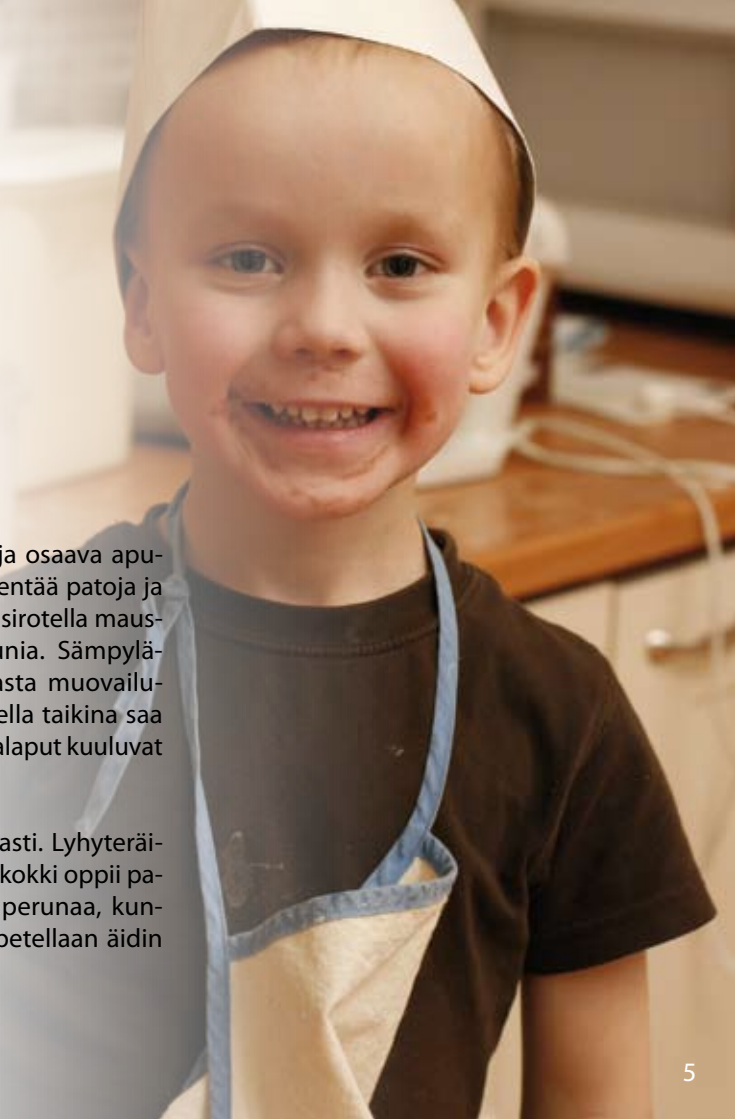


Apukokki keittiössä

Leikki-ikäisen voi hyvin ottaa mukaan aterioiden suunnitteluun. Hänen kanssaan voi keskustella, mitä päivän eri aterioilla tarjottaisiin. ”Sopiiko, että lounaaksi syömme jauheliuhakeittoa ja päivälliseksi valmistamme kalaa”. Kun suunnitelma on laadittu, lähdetään mikäli vain mahdollista yhdessä ostoksille. Keskustellaan kala- ja lihatiskin tarjonnasta. Poimitaan perunoita pussiin ja punnitaan. Valitaan salaattiaineksia ja hedelmiä.

3-4 -vuotias on innokas ja osaava apukokki. Hän haluaa hämmentää patoja ja kattiloita, mitata jauhoja, sirotella mausteita ja rikkoa kananmunia. Sämpylä- ja pullataikina ovat parasta muovailuvahaa ja pienellä kaulimella taikina saa kyytiä. Oma esiliina ja patalaput kuuluvat asiaan.

Paloittelu kiinnostaa kovasti. Lyhyteräisellä juuresveitsellä pieni kokki oppii paloittelemaan kurkkua ja perunaa, kunhan varovaisuus ensin opetellaan äidin tai isän kanssa yhdessä.





Yhdessäoloa ja hyvää ruokaa

Vanhemmat syövät ravitsevan lounaan työpäivänsä lomassa. Aikuisista tuntuu monesti siltä, ettei päivällistä kotona enää tarvitsisi. Lapselle perheen yhteinen ateria on kuitenkin hyvin tärkeä. Se on ruokailuhetki, mutta samalla rauhallista yhdessäoloa, turvallisuutta, välittämistä, hoivaa ja huolenpitoa. Lapsen kanssa yhdessä syöty päivällinen ei järkytä vanhempien energiansaannin ja –kulutuksen suhdetta, sillä vanhemmat voivat valita itselleen pienempiä annoksia. Päivällisestä pinnaami-

nen sen sijaan koston pitkin iltaa napposteltuina mielihaluvälipaloina.

Jääkaapilta syöminen on huono elämänperintö lapselle. Yhteisten aterioiden muistoista, monipuolisista ruokailutottumuksista ja sivistyneistä pöytätaivoista on iloa koko elämän ajaksi. Lapsuudessa rakennetaan pohja koko elämän pituiselle makumatkalle, sillä lapsena opitut ruokatottumukset ja –mieltymykset säilyvät läpi elämän.

Tuoretta joka aterialla

Lapsen kanssa perhe opettelee tuoreiden kasvien ja hedelmien käyttöä. Joka päivä on hyvä syödä viisi-kuusi annosta tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Yksi annos on kourallinen – isolle ihmiselle iso ja pienelle pikkukourallinen. Pienen annos on vajaa desilitra marjoja, pieni tomaatti, viisi senttiä kurkua, puolikas omenasta, puolikas banaanista tms. Parhaiten suositus toteutuu, kun tuoretta on tarjolla joka aterialla ja välipalalla.

Mummot ja kummit tekevät uroteon, jos täyttävät lapsiperheen pakastimen mustikoilla, mansikoilla ja muilla marjoilla. Sieltä on talven mittaan helppo annostella makupaloja puuron päälle ja jogurtin joukkoon. Lapsi popsii hiukan kohmeisia marjoja ihan sellaisenaankin välipalaksi ja jälkiruoaksi. Perheen kannattaa itsekin opetella marjastamaan sitä mukaa kun lapsi varttuu. Oma pieni marjavesi houkuttelee lastakin poimimaan ainakin pohjan peittoon.

Kasvispaloja - porkkanaa, lanttua, naurista, kyssäkaalia, kukkakaalin kukintoja, paprikasuikaleita jne. – perhe kuorii ja paloittelee kannelliseen rasiaan jääkaappiin koko perheen kourallisiksi. Juurespala torjuu kaikkien nälkäkiukkuja, kun työ- ja tarhapäivän jälkeen päivällinen ei valmistukaan silmänräpäyksessä tai ulkoleikeistä ei ole maltettu irtautua ajoissa ruoanvalmistukseen. Mahdollisesti syömistä jääneet kasvispalat sujautetaan seuraavan päivän keittoon, vuokaan, vokkiin tai pataan. Tuoret kasvikset ja hedelmät ovat myös hyvää juhlatarjottavaa. Syntäreillä voi olla tarjolla tuoreita dipattavia kasviksia ja tikkuun pujotettuja hedelmiä, joiden tekemiseen lapsi osallistuu mielellään.

Lapsi ei välttämättä innostu sekoitetuista tuoresalaateista. Hän haluaa kurkut, tomaatit ja paprikat selkeinä lohkoina ja rapeina paloina. Mehevä raaste sen sijaan on monen mieleen. Omenan- ja meloninpalat maistuvat myös lapsen salaattina. Selkeitä paloja voi pyydystää lusikkaan tai seivästää haarukkaan. Palat on helppo tunnistaa ja opetella niitä nimeltä.



Vesi vie janon

Lasten paras ruokajuoma on rasvaton maito tai piimä. Siitä hän saa proteiinia kasvuun sekä kalsiumia ja D-vitamiinia luita vahvistamaan. Jos hän ei allergian tai muun syyn vuoksi voi juoda maitoa, ruokajuomaksi tarjotaan vettä ja maidon tärkeät ravintoaineet korvataan aterian yhteydessä neuvolan ohjeiden mukaan muilla ruoka-aineilla.

Lapsen janojuoma on raikas vesi. Oma värikäs juomapullo on kova sana leikki-puistossa, uimaranalla tai pitkällä automat-kalla. Sen voimalla sujuu myös moni kauppareissu ilman isompaa kätinää.

Sokerilla makeutetut mehujuomat, tuore-mehut ja virvoitusjuomat ovat lasten juh-lajuomaa. Hampaat eivät kestä mehujen jatkuvaa happohyökkäystä. Ma-keiden juomien lipittelystä tulee helposti paha tapa, joka köyhdyttää lapsen ruoka-valion ravintoaineista ja saattaa johtaa li-

homiseen. Keinotekoisesti makeutetuis-ta kevytjuomista hampaat saavat saman-laisen happohyökkäyksen kuin muista-kin makeista juomista. Makeutusaineille on määritelty suurin sallittu päiväsaan-ti kehon painokiloa kohti. Pienessä ke-hossa turvallisen saannin rajat saattavat ylittyä, jos makeutusaineita tulee päivän mittaan monesta eri lähteestä.

Pikkuihmisistä on mukava maistella kup-livaa kivennäisvettä. Kuplat kutittavat ki-vasti kitalaessa ja nenässä. Kuplavedetkin ovat juh-lajuomaa. Vähäsuolainen vaihto-ehto on aikuisillekin parasta.

Lapsi kiinnostuu myös siitä, mitä aikuis-ten lasissa on. Alkoholi on lapselle myrk-kyä, jota hänen maksansa ei kykene kä-sittelemään. Juhla-aterioilla lapselle ka-tetaan oma skoolauslasi, jossa on ”kup-lavettä” tai mehua. Kilistely aikuisten vii-nilasin kylkeen on jännittävää ja opettaa juhlan ja arjen eron.

Leipä maistuu

Eivänkannikan imeskely ja jysy-täminen oli vauvalle ajanvietettä. Leikki-ikäinen osaa jo haukata pa-lasia ja leipä on osa ateriaa ja välipalaa. Ensin hän todennäköisesti nuolee leipä-viipaleelta rasvan, kaivaa pehmeän kes-kustan suuhunsa ja jättää kuoret. Mutta vähitellen kuorten pureskeluunkin riittää voimia ja kiinnostusta.

Lapsiperheessä syödään ruisleipää tai –limppua, täysjyvä- ja moniviljaleipiä ja –sämpylöitä. Niissä on makua, ravintoa ja kuitua. Vähäsuolaiset leivät eivät totuta lasta suolaisen makuun. Aikuisenakin on sitten helppo noudattaa vähäsuolaista ruokavaliota terveyden eduksi.

Näkkäri on herkkua. Sitä voi nauttia kai-killla aisteilla. Koloista rakennetta tutki-taan silmillä ja sormenpäillä. Haukkauk-sesta ja pureskelusta kuuluu jännä rapina ja syljen sekoittuminen murusiin loih-tii suuhun pehmeän makean rukiin maun.

Ruiskuoreen leivotut karjalanpiirakat pelastavat monessa tilanteessa. Ne sopivat kerhoevääksi tai kun tarvitaan muuten eväitä ateriaa korvaamaan. Niillä saa myös kevyen keittoaterian ruokaisaksi ja ne maistuvat maidon kanssa välipalaksi.

Makeanrasvaiset keksit, kakut ja leivokset ovat juhlaruokaa. Niitä parempi vaihtoehto on pikkupulla, korvapuusti tai pullainen marjapiirakka, pannukakunpala marjojen kera tai rapsakka kanelikorppu. Erityistä herkkua ne ovat lapsen kanssa leivottuina.

Hyvää rasvaa leivälle

Jääkaapissa on rasia kasviöljypohjaista levitettä, jossa on rasvaa vähintään 60 prosenttia sekä pullo hyvää rypsiöljyä. Näin voidellaan sydänterveysttä pehmeillä rasvoilla pienestä pitäen. Koko perhe voi käyttää samaa kasviöljypohjaista levitettä, joka valitaan lapsen ehdoilla.

Lapsen leivälle saa ja pitää levittää rasvaa, kunhan varmistetaan että se on hyvälaatuista pehmeää rasvaa. Lapsi tarvitsee pehmeää rasvaa kasvuun ja kehitykseen. Kevytlevitteissä on lapsen tarpeisiin liian vähän pehmeää rasvaa. Rasvarasia kiinnostaa ja siitä tekee mieli maistella niin sormilla kuin nuolemallakin. Rasvan levitystä leivälle voi harjoitella pienestä pitäen. Ensinnäkin levitetään ja sitten maistellaan leivän päältä.

Rypsiöljy sopii kaikkeen ruoanvalmistukseen, vokkaamiseen, vuokien voiteluun, salaattinkastikkeeksi, sämpylä- ja pullataikinaan. Se kestää myös paistamista. Miedon makuisena se sallii ruoka-aineiden oman maun maistua.

Jos lapsi syö huonosti leipää ja levitettä, hänen puuroonsa voi sujauttaa pari teelusikallista öljyä lisäenergiaksi ja "voiteluaineeksi".

Karkkisopimus pitää

Lapsi ei osaa haluta karkkia, ellei hänelle ole niitä esitelty. Mutta vanhempien on turha yrittää syödä makeisia lapselta salaa. Siitä jää armotta kiinni. Kaupan karkkihylly on myös värikkäs ja houkutteleva, vaikkei vielä tietäisikään, mitä ne pussit pitävät sisällään. Jos isän ja äidin on mahdoton luopua karkeista kokonaan, opetellaan pitämään perheen yhteinen karkkihetki korkeintaan kerran viikossa. Eikä siitä sitten lipsuta. Karkkihetki päätetään lasten ksy-litoli-pastilliin.

Mummot, kummit, sedät ja tädit opetaan myös tavoille. Karkin sijaan tuliaisiksi sopivat vaikkapa hedelmät: rypäleet, luumut, nektariinit, kiivit, ananas, mango ja muut eksoottiset hedelmät tuovat hitusen ylellisyyttä ja laajentavat lapsen maku- ja kokemusmaailmaa. Jännittävästä tuliaishedelmistä saa myös kielivoimistelua, kun nimiä opetellaan yhdessä.

Rytmiä ruokailuun

Ompa lapsi koti- tai päivähoitossa, säännöllisistä ruoka-ajoista kannattaa pitää kiinni. Lapsen vatsa ei vedä kerralla suuria annoksia, mutta energiaa ja ravintoaineita tarvitaan paljon. Hyvä ruokapäivä syntyy kolmesta ateristiasta ja 2-3 välipalasta: aamuateria, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala.



AAMUATERIA



LOUNAS



ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA



PÄIVÄLLINEN



ILTAPALA

Päivä alkaa puurolla

Täysjyvähiutaleista valmistettu puuro on koko perheen mainio aamun aavaus. Puurosta saa hyviä hiilihydraatteja ja kuituja. Se pitää nälkää ja on helppo valmistaa joko liedellä tai mikrossa. Näin se käy: Mittaa kattilaan vettä 2 dl ruokailijaa kohti, sekoita joukkoon puurohiutaleita 1 dl ruokailijaa kohti, anna kiehahtaa, sammuta levy ja jätä puuro hautumaan kannen alle aamutoimien ajaksi, sekoita ja mausta halutessa hiukan suolalla.

Puuro maistuu maidon ja pakastemarjoiden kanssa. Jos lapsen puuron kaverina on mehukeittoa, lasista ryypätään rasvaton maitoa päälle. Nälän mukaan lapsi saattaa pistellä vielä palan leipää, jonka päällä on sipaisu rasvaa, viipale vähärasvaista juustoa tai kinkkua tai kalkkuna-leikettä ja vaikkapa muutama kurkkuviihale.

Jos vanhempien on vaikea järjestää yhteistä puurohetkeä, lapsi saa oman annoksensa tarhassa ja vanhemmat varmistavat hyvinolonsa mikropuurolla.

Sunnuntaiaamuna, kun ei ole kiire minnekään, keitetäänkin vaihteeksi mannapuuroa. Tummissa mannaryyneissä on enemmän ravintoa kuin valkoisissa. Riipaus vanilliinisokeria kruunaa pyhäpuuron ja maistuu etenkin mustikoiden kera. Näin jo aamupuurosta asti opettelemme pyhän ja arjen eron.

Lounas saattelee päiväunille

Lounaalla opitaan ateriakokonaisuuksia. Ruokahalu herätellään ensin katselemalla lautasen antia ja keskustelemalla siitä. Perunat, pasta tai riisi on lautasella omalla tontillaan. Viereisellä tontilla asustaa liha-, kala- tai kanaruoka ja kypsät

ja tuoreet kasvikset ovat vallanneet oman tonttinsa lautasen toiselta laidalta. Keitto-, pata- ja vuokaruoaassakin saisi olla selkeitä paloja, jotta lapsi näkee, mitä hänelle tarjotaan. Epämääräiset sekoitukset koettelevat maistamisrohkeutta.

Lapsi syö valikoiden. Ensin hän poimii lautaselta herkkupalansa. Hän saattaa pistellä lihapalat kastikkeineen ensin ja puputtaa sitten riisin päälle. Tai ensin napsitaan tuorepalat ja vasta sitten muu ruoka. Aikuinen kokoaa ja paloittelee lapsen annoksen, mutta lapsi itse päättää, miten paljon syö. Jonain päivänä menee vain linnun annos ja toisena päivänä tarvitaan norsun annos. Pieni annos houkuttelee, suuri annos tuntuu urakalta. Pienen annoksen jälkeenhän voi aina ottaa lisää.

Lihaa, kalaa, kanaa, munaa

Lounaalla tarjotaan vaihdellen lihaa, kalaa ja kanaa. Kala-ateria tarjotaan pari kertaa viikossa. Kalasta saa hyvää pehmeää rasvaa ja D-vitamiinia. Kala-ateria valmistuu joutuisasti joko tuoreista fileistä tai pakastealtaan vaihtoehtoisista. Valmiiksi fileoitu lohi, kirjolohi, siika, kuha ja ahven kypsyvät pannulla kevyesti paistaen tai uunissa sitruunamehun ja tillin kera hauduttaen. Pakasteseistä ja puna-ahvenesta syntyy perinteinen kalakeitto tai tomaattimurskalla höystetty seljanka. Haukifileestä voi valmistaa vaikka pyhäruuaksi kalamurekkeen. Silakka taipuu moneksi. Lapsiperheen silakka-herkku tehdään ruodottomiksi ja nahattomiksi peratuista silakoista, jotka pyöritellään ruisjauhoissa ja kypsennetään öljytilkassa vokkipannussa.

Jauhelihä

Jauhelihä on lapsiperheiden suosikki. Se kypsyy nopeasti ja taipuu moneen eri ruokaan. Jauhelihä kannattaa kypsennätä kahden aterian tarpeiksi samalla ker-

taa. Puolet ruskistetusta jauhelihasta syödään tomaattisena jauhelihakastikkeena tänään ja toinen puoli huomisessa kasviskeitossa, vokissa tai uunimunakkaan ja pitsan täytteenä kasvien kera.

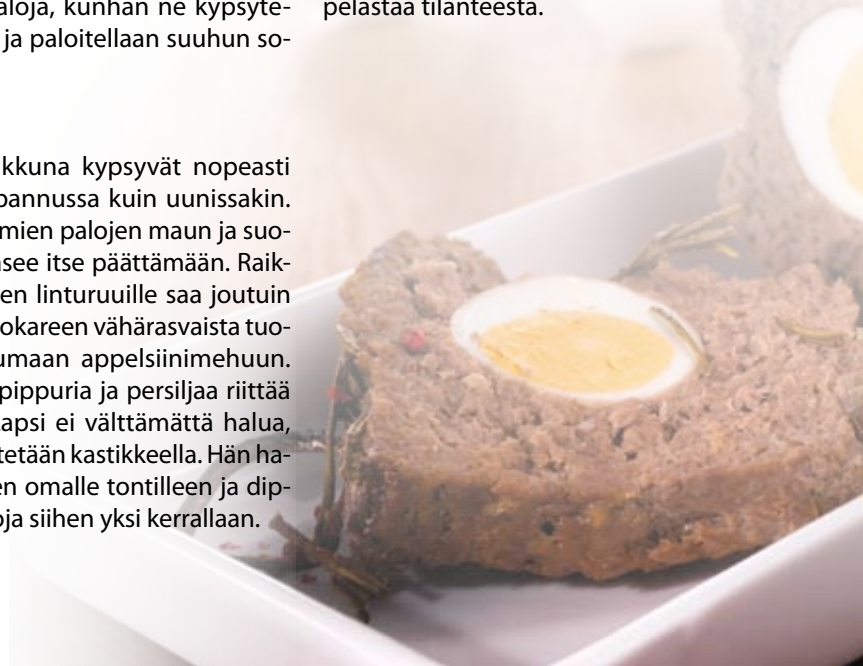
Kokolihaankin on hyvä opetella. Viikonloppuisin on aikaa haudutella naudan pala- ja patapaistia, suikalepataa, karjalampaistia tai uunipaistia porsaan ulkofileestä tai paistista. Lapsi oppii pureskelemaan lihapaloja, kunhan ne kypsytetään mureiksi ja paloitellaan suuhun sopiviksi.

Siipikarja

Broileri ja kalkkuna kypsyvät nopeasti niin vokissa, pannussa kuin uunissakin. Marinoimattomien palojen maun ja suolaisuuden pääsee itse päättämään. Raikkaan kastikkeen linturuuille saa joutuin sulattamalla nokareen vähärasvaista tuorejuustoa kuumaan appelsiinimehuun. Ripaus mustapippuria ja persiljaa riittää mausteeksi. Lapsi ei välttämättä halua, että ruoka peitetään kastikkeella. Hän haluaa kastikkeen omalle tontilleen ja dip-paa ruokapaloja siihen yksi kerrallaan.

Makkara

Lapset pitävät makkarauoista, mutta niiden tarjoamista pienille lapsille tulisi rajoittaa 1-2 kertaa viikossa. Makkarasta saa kasvien kanssa kelpo ruokaa: makkarakeittoa, nakkivokkia, nakkikastiketta, uunimakkaraa, talonpojan munakasta jne. Nakit ja muusi kaipaa seurakseen vain tuoreita kasviksia tai miniporkkanoita pakastepussista. Lapset usein vierastavat sitkeitä kuoria, mutta kuoreton nakki pelastaa tilanteesta.



Munakenno jääkaapissa on keittiön aarre. Kananmuna on monipuolinen ruoka-aine. Keitetynä se rikastuttaa sunnuntaiaamun aterian. Pikkuihminen opettelee kieli keskellä suuta napauttamaan munalta lakin ja kaivamaan herkun sen sisältä. Keitetyillä kananmunalohkoilla voi vahvistaa kasvissosekeittoa. Munaviipaleet toimivat leikkeleenä leivän ja karjalanpiirakan päällä. Munakas käy ateriasta, kun sen sisään piilottaa lihaa, kalaa, kanaa, kinkkua, nakkipaloja ja kasviksia. Uunimunakas on oiva tapa uudistaa ruoantähteet. Munamassan joukkoon voi pilkkoa keitettyä perunaa, lihapullien tähteet, makkaranpalat, kinkunloput ja raastaa päälle juustonkannikat. Tomaatinviipaleilla ja basilikalla kruunattuna uunimunakkaasta tulee ihan italialainen eikä seuraksi tarvita kuin tuoretta salaattia tai raastetta.

Välipalaa päiväunilta herättyä

Päiväunien jälkeen on jano ja nälkä ja tarvitaan uutta puhtia iltapäivän leikkiin ja ulkoiluun. Hyvä välipala

on kourallinen tuoretta hedelmää, marjoja tai juurespaloja ja juusto- tai kinkkunäkkäri. Viili, rahka tai maustamaton jogurtti ja marjat maistuvat myös. Maitovalmisteista valitaan vähärasvaiset vaihtoehdot, jotta lapsen ruokien rasvaprofiili pysyy sydäntä hellivänä. Maustamattomien maitovalmisteiden makeuden voi itse päättää ja näin välttää piilosokeria. Välipalajuomaksi riittää vesi, jos ateriolla juodaan maitoa. Välillä herkutellaan pullalla tai pannukakulla marjojen ja maidon kera. Pelkkä makea välipala ei pidä nälkää eikä tuo lapsen ruokapäivään täysiainoista ravintoa.

Päivällinen kokoaa perheen

Päivällisellä lautasen tontit täytetään samalla tavalla kuin lounaallakin pääruoka-aineita vaihdellen ja kasvikset muistaen. Jos perheessä syödään kaikki ateriat kotona, saa ruanvalmistukseen rytmiä ja rutiinia, kun päivälliseksi valmistetaan ruokaa niin paljon, että siitä syntyy joko sellaisenaan tai muunneltu-

na seuraavan päivän lounas. Näin ei kotona olevan vanhemman tarvitse seistä lieden ääressä jatkuvasti, vaan hänelle jää aikaa leikkiin ja ulkoiluun lapsen kanssa. Ruokia voi myös urakoida pakastimeen. Samalla kun liedellä kiehuu iso kattilallinen keittoa, kypsyy uunissa makaronilaa-tikkaa ja lohikiusausta

Kun viikon ruokalistat suunnitellaan etukäteen, voidaan ruokaostoksetkin keskittää muutama kertaan viikossa ja taas säästyä aikaa muihin puuhiin.

Iltapala lämmittää vatsan yöunille

Touhukas päivä rauhoittuu iltapuuroon tai muuhun iltapalaan. Ruoka-hetken aikana voidaan keskustella päivän tapahtumista, muistella hauskoja hetkiä ja suunnitella huomisen ohjelmaa. Lämmin puuro ja maito unettavat mukavasti ja hammaspesun jälkeen nukuttaa hyvin.

Vinkkejä välipaloiksi

Valitse yksi joka sarakkeesta ja yhdistele mieleisiksi välipaloiksi

<i>Jyväinen sämpylän puolikas + rasiamargariinia + kalkkunaleikettä</i>	<i>Rasvaton maito</i>	<i>Omena</i>
<i>Puolukkapuuro</i>	<i>Ykkösviili</i>	<i>Kasvispalat</i>
<i>Pikkupulla</i>	<i>Jäätelöpuikko</i>	<i>Marjakiisseli</i>
<i>Rukiinen karjalanpiirakka + rasiamargariinia+ viipale kinkkumakkaraa</i>	<i>Jogurtti</i>	<i>Tomaatti</i>
<i>Hapankorppu + sulatejuustoa</i>	<i>Marjarahka</i>	<i>Täysmehu</i>
<i>Pannukakku</i>	<i>Pirtelö</i>	<i>Tuoreita tai pakastettuja marjoja</i>
<i>Kaura-omenapuuro</i>	<i>Kaakao</i>	<i>Mandariini tai puolikas banaania</i>

Reseptejä

Kaurapuuro 4:lle

1 l vettä
4-5 dl kaurahiutaleita
(½ tl suolaa)

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää hiuta-leet ja sekoita. Keitä 5 minuuttia. Sammuta levy ja anna hautua kannen alla muutama minuutti. Mausta halutessasi suolalla.

Valmistusaika: 10 minuuttia

Vinkki: Puuronlopun voit käyttää sämpyläaikinaan.

Uunipuuro 4:lle

1 l maitoa
1½ dl rikottuja ohrasuurimoita
(½ tl suolaa)

Voitele uunivuoka rypsiöljyllä. Mittaa ainekset vuokaan ja sekoita kevyesti. Kypsennä 175 asteisessa uunissa noin 1½ tuntia.

Valmistusaika: Noin 1 ½ tuntia

Mannapuuro 4:lle

1 l maitoa
1 ¼ dl tummia mannasuurimoita
(½ tl suolaa)
(1 tl vanilliinisokeria)

Kuumenna maito kiehuvaaksi. Lisää mannasuurimot vispilällä sekoittaen. Hauduta puuroa miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 10 minuuttia. Mausta tarvittaessa suolalla ja teelusikallisella vanilliinisokeria.

Valmistusaika: 20 minuuttia

Vinkki: Jos puuroa jää, käytä se pannukakkutaikinaan.



Nopeaa ja maistuvaa jauhelihasta

Osta kilon verran jauhelihaa ja jaa se kahteen osaan. Kypsennä toinen puolikas pannulla, mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla ja jaa kahteen osaan. Käytä toinen osa jauhelihakastikkeeseen ja toinen jauhelihakeittoon.

Kypsä liha säilyy kannellisessa rasiassa jääkaapissa pari päivää. Voit myös pakastaa lihan. Toisesta puolikkaasta valmistuu mehukas mureke.

Jauhelihakeitto 4:lle

1,5 l vettä
250 g kypsää jauhelihaa
4-5 keskikokoista perunaa
2 rkl lihafondia
1 pss pakastekeittojuureksia
rouhittua pippuria
½ dl silputtua persiljaa

Kuori ja kuutioi perunat. Kiehauta vesi ja keitä perunakuutioita noin 5 minuuttia. Lisää fondi, juurekset, jauheliha ja pippuri. Keitä vielä noin 15 minuuttia. Tarkista kypsyys ja maku. Koristele lopuksi persiljasilpulla. Tarjoa reilun ruisleivän kera.

Valmistusaika: 25 minuuttia

Jauhelihakastike 4:lle

250 g kypsää jauhelihaa
2 sipulia
2 porkkanaa
1 prk tomaattimurskaa
1 dl vettä tai lihalientä
riippaus mustapippuria
1 tl kuivattua tai 1 dl tuoretta silputtua basilikaa
rypsiöljyä paistamiseen

Kuori ja kuutioi sipuli. Kuori porkkanat ja raasta ne karkeaksi raasteeksi. Kuumenna tilkka öljyä pannulla, lisää sipulikuutiot ja raastetut porkkanat ja anna hautua hetki. Lisää kypsä jauheliha, tomaattimurska, vesi ja mustapippuri. Sekoita ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Mausta basilikalla. Tarkista maku ja tarjoa keitettyjen perunoiden tai pastan kanssa.

Valmistusaika: 20 minuuttia

Lihamureke 6-8:lle

500 g jauhelihaa

1 kananmuna

½ dl korppujauhoja

1 dl vettä

½ rasiaa vähärasvaista tuorejuustoa

1 pss sipulikeittoaineksia

Mittaa kaikki aineet kulhoon ja sekoita hyvin. Muotoile taikinasta pitkänomainen tanko leivinpaperilla päällystetylle pellille. Kypsennä uunissa 175 asteessa 50-60 minuuttia. Voit kypsentää murekeen myös pitkänomaisessa vuoassa. Kumoaa mureke vuoasta hieman jäähtyneenä. Nauti keitettyjen perunoiden ja kasvien kanssa.

Valmistusaika: 1 tunti 10 minuuttia



Siskonmakkarakeitto 6:lle

1,5 l vettä
1 rkl kana- tai kasvisfondia
8 maustepippuria
2-3 porkkanaa
200 g lanttua
50 g juuriselleriä
6 keskikokoista perunaa
puolikas purjo
500 g (1 pkt) siskonmakkaraita

Pese, kuori ja kuutioi juurekset. Nosta juureskuutiot kiehuvan lihaliemeen maustepippureiden kanssa. Kuori pestyt perunat ja leikkaa ne kuutioiksi. Puhdista ja halkaise purjo ja leikkaa suikaleiksi. Lisää perunat ja purjosuikaleet keittoon. Keitä kasviksia hiljalleen kannen alla 15-20 minuuttia. Purista siskonmakkaramasaa kuorestaan pieniksi palloiksi keittoon. Anna makkaroiden kiehua kypsiksi noin 5 minuuttia. Tarkista kypsytys ja maku. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.

Valmistusaika: 40 minuuttia

Vinkki: Voit käyttää keittoon myös valmiita pakastekeittojuureksia

Broilerikastike 4-6:lle

400 g marinoimattomia broilerisuikaleita
puolikas purjo
2 dl kanalientä
3 rkl yrteillä maustettua vähärasvaista tuorejuustoa
mustapippuria
2 rkl sitruunanmehua
rypsiöljyä paistamiseen

Pese ja halkaise purjo ja leikkaa ohuiksi renkaiksi. Kuumenna tilkka öljyä pannulla, lisää broilerisuikaleet ja ruskista kevyesti. Sekoita purjo lihapalojen joukkoon ja kypsennä noin 5 minuuttia. Lisää kanaliemi, tuorejuusto, pippuri ja sitruunanmehu. Sekoita ja anna hautua noin 10 minuuttia. Tarkista maku. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai riisin kanssa.

Valmistusaika: 20 minuuttia

Uunilohi 6-8 :lle

800g lohi- tai kirjolohifileettä
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
½ sitruunan mehu
rypsiöljyä vuoaan voiteluun

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen. Mausta kala suolalla, mustapippurilla ja sitruunanmehulla. Voitele uunivuoka kevyesti rypsiöljyllä ja laita filee vuokaan nahkapuoliylöspäin. Paista uunissa 20-30 minuuttia kalan paksuudesta riippuen. Poista nahka ja tarjoa perumamuusin ja vihersalaatin kanssa.

Valmistusaika: 35 minuuttia

Vinkki: Jos lohta jää, käytä se munakaan täytteeksi tai pastakastikkeen raaka-aineesi.



LIHATIEDOTUS

Lihatiedotusyhdistys ry
PL 115, Pasilankatu 2
00241 Helsinki
puh. (09) 1488 7440
www.lihatiedotus.fi

Teksti: MMM Leena Packalén
Reseptit ja ruokakuvat: Lihatiedotusyhdistys ry
Ulkoasu: Hilikka Hyvärinen, Hipateos

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty
maa- ja metsätalousministeriön tukea.