

Koululaisten ruokarytmi ja välipalat kuntoon



Sanna Peurakoski

Kotimaiset Kasvikset ry:n, Syöpäjärjestöjen, Suomen Sydänliiton, Suomen Hammaslääkäriliiton ja Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Terveystietä kasviksilla -kampanja näkyy syksyllä koulujen alettua.

Ateriarytmi ja kunnan välipalat ovat koululaisen jaksamisen perusta. Näiden asioiden puolesta kampanjoidaan tänä syksynä Terveystietä kasviksilla -kampanjassa. Kampanja haastaa niin lasten ja nuorten huoltajat kuin koululaisten lähipiirissä työskentelevät aikuiset eli opettajat, kouluruokailusta vastaavat, kouluterveydenhoitajat ja suun terveyden ammattilaiset edistämään yhdessä koululaisten terveyttä. Kampanjan teemat, kunnan välipala ja ate-



Julisteen käyttövinkkejä



Rytmitä päiväsi kasviksilla -julisteen visuaalinen tavoite:
Havainnollistaa ateriarytmia jakamalla päivä viiteen eri ruokailukertaan, joihin sisältyy yhteensä kasviksia puoli kiloa eli kuusi kourallista.

Kotimaiset Kasvikset ry, Suomen Sydänliitto, Syöpäjärjestöt, Hammaslääkäriliitto ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kampanjoivat yhdessä koululaisten riittävän kasvien syömisestä. Erityisteemoina ovat terveyttä edistävät välipalat ja säännöllinen ateriarytmi.

Terveystietä edistävät välipalat ja säännöllinen ateriarytmi vaikuttavat myönteisesti myös suun terveyteen ja painonhallintaan.

Rytmitä päiväsi kasviksilla -juliste on opetus- ja neuvontalan ammattilaisille suunnattu työväline, jonka avulla toivomme terveyttä edistävän ateriarytmiasian käsittelyn koululaisten kanssa olevan pohdiskelevaa ja ajatuksia herättävää.



Ohessa on joitakin näkökulmia, keskustelun pohjaksi eri tilanteissa.

- ➔ kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät kuuluvat olennaisena osana jokaiseen päivän ateriaan
- ➔ ei ole tarvetta naposteluun, kun syö tasaisesti päivän mittaan
- ➔ aterioiden monipuolisuuden esilletuominen > kasvikset, peruna, täysjyvävilja-, maito- ja lihavalmisteet (vähärasvaisina, vähäsuolaisina ja vähäsokerisina) sekä kasvimargariini
- ➔ kasviksia voi nauttia tuoreina, keitettynä, haudutettuina, ruuassa, lisäksi > osa ravintoaineista jopa imeytyy paremmin kypsennetyistä kasviksista. C-vitamiinin määrä kuitenkin pienenee pitkään kypsennettäessä
- ➔ väreistä voimaa > kasvien ruokaan tuomat viisi pääväriä > vihreä, punainen, kelta-oranssi, sini-purppura ja ruskea-valkoinen > värikkäistä kasviksista saa runsaasti erilaisia välttämättömiä ravintoaineita ja ravintotekijöitä
- ➔ säännöllisen ateriarytmien (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) merkitys terveyden ja jaksamisen kannalta
- ➔ kasvien pureskelu lisää syljen eritystä, mikä on eduksi suun terveydelle
- ➔ kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät kuuluvat olennaisena osana jokaiseen päivän ateriaan
- ➔ sisällyttämällä kasviksia jokaiselle aterialle aamupalasta iltapalaan, kasvien puolen kilon eli kuuden kourallisen päivittäinen suositus toteutuu helpoiten
- ➔ ateriarytmillä on suuri merkitys suun terveyden, painonhallinnan ja jaksamisen kannalta
- ➔ painonsa kanssa kamppailevalle hyvä esimerkki siitä, kuinka usein ja minkä verran suunnitellen päivittäin olisi sopiva määrä
- ➔ sama toisin päin eli jos nuori keskittyy liiaksi painonsa tarkkailuun, voi olla vapauttavaa nähdä, että saa ja kuuluu-kin syödä säännöllisesti päivittäin kasvaakseen terveeksi aikuiseksi
- ➔ kasviksilla voi keventää ruokavaliota korvaamalla esim. jauhelihakastikkeessa osan jauhelihasta porkkanaraasteella tai tomaattilohkolla

