

Vinkkejä

arkiliikunnan lisäämiseksi:



• Liikuntaleimakortti voi olla tapa kannustaa lastasi liikkumaan: Tehkää kortti, johon lapsi saa tarran tai leiman, kun on esim. retkeilty, pyöräilty tai käyty uimassa.

• Kulkekaa päiväkotimatkat lapsesi kanssa kävellen etuperin, takaperin, hippaa leikkien tai pyöräillen. Näytä esimerkkiä omalla liikkumisellasi.

• Rakentakaa sisälle tempurata, jossa hypitään, tehdään kuperkeikkoja tai harjoitellaan kärrynpyöriä ja konntaamista esim. ryömintätunneilla. Lisää vinkkejä olohuonesirkukseen voi löytyä esim Neuvokas perhe-sivustolta.

• Muista myös yhteiset perinteiset pihaleikit: hyppynaru, polttopallo tai vuorevalloitus.

• Järjestäkää pihalympialaiset, joihin lapset saavat keksiä lajit: pallon heittoa, juoksua, pituushyppyä – mitä ikinä lapset keksivät.

• Talven mukavat puuhut: pulkkamäki, luistelu, hiihto tai patikkaretki metsään. Etsi parhaat paikat toteuttaa eri lajeja. Lämmin retkikaakao lämmittää ulkoilijan.

• Varusta lapsesi säänmukaisilla varusteilla: Mistä löytyy syksyn parhaat vesilätäköt tai metsän parhaat mutakuopat?

• Muista arkiaskareet: Lumityöt, haravointi, kukkien istutus, pienet remonttihommat – ota myös lapsesi mukaan apukäsiksi.

• Muista myös riittävä lepo! Riittävä uni ja rennot lököttelyhetket auttavat jaksamaan sekä arjessa että liikunnassa.



Lapset ovat luontaisesti uteliaita ja rajojaan kokeilevia, myös liikunnassa.

Aikuisen tehtävänä on rajoittaa ruutu-aikaa, ei lapsen luontaista liikehdintää. Alle kouluikäisen liikuntasuositus on 3 tuntia päivässä.



Muistetaan kannustava ruokapuhe!

- Syödään yhdessä ja muistetaan myönteinen ruokapuhe. Jätetään huomioimatta se, jos lapsi ei tänään halunnut maistella ruokia. Myönteisen ruokapuheen avulla ylläpidetään miellyttävää ilmapiiriä eikä ruokailutilanteesta muodostu ikävää valtataistelua.

"Hienosti istuit ja keskustelit tänään ruokapöydässä"

Ei maanitella, pakoteta tai lahjota syömään, mutta kannustetaan.



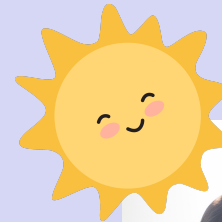
"Toivon että syöt sen verran, että jaksat tänään leikkiä kavereiden kanssa"

- Vanhemmilla voi olla erilaisia ajatuksia ruokien terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä, mutta mikään yleisesti käytössä oleva ruoka-aine ei ole sellainen, ettei sitä voisi joskus syödä.
- Yleensä sellainen ruoka, jota vanhemmat pitävät kiellettyinä, tuntuu lapsesta kaikista kiinnostavimmalta
- Herkut ovat ruokavaliassa vain pieni osa, mutta niitäkin voi maistella silloin tällöin hyvällä omallatunnolla.
- Joskus nirsoilun taustalla voi olla jokin sairaus, kuten allergia, keliakia, refluxi tai suun motorikan pulma.
- Myös tavanomainen sairastelu tai akuutti infektio voi aiheuttaa nirsoilua tai syömättömyyttä.
- Nirsoileva syöminen kannattaa ottaa puheeksi neuvolassa, jotta saat tukea ruokapulmiin.

Lähteet: Neuvokas perhe, Sydänliitto, Valio



Leikki-ikäisen ravitseminen



Syödään säännöllisesti - ei napostella

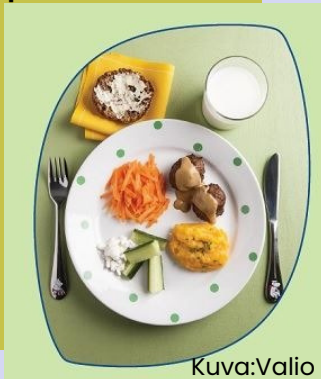
Monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ruoka-ajat tarjoavat lapselle tasaisesti energiaa ja ravintoa kasvun ja kehityksen tueksi sekä polttoaineeksi leikkeihin ja liikuntaan.

Tarjota lapselle päivittäin 4-6 ateriaa säännöllisin väliajoin. Näin leikkimisen ja uuden oppimisen ilo säilyy, ja puhtia riittää koko päivälle. Nälkä saatta houkuttaa esiin kutsumattomia vieraita kuten pienen kiukkupussin.

Lautasmalli sopii koko perheelle

- 1/2 lautasesta kasviksia: raasteita, salaattia, lämpimiä kasviksia
- 1/4 perunaa, täysjyväriisiä tai täysjyväpastaa
- 1/4 lihaa, kalaa, siipikarjaa tai kananmunaa tai vähärasvaista juustoa tai palkokasveja sisältävää kasvisruokaa
- Juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää
- Täysjyväleipää, jonka päällä sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä
- Välipalaksi jogurttia tai rahkaa sekä marjoja tai hedelmälohkoja
- Janojuomana vesi on paras

Leikki-ikäisen ateria koostuu samoista asista, mutta annuskoko on pienempi!



Kuva:Valio

Viisaat aamu- ja välipalat - valitse jokaisesta ryhmästä jotakin:

Hiilihydraatit:

- Puuroa
- Täysjyväleipää
- Täysjyvämuuroja



Proteiinit:

- maitoa tai piimää
- jogurttia, viiliä tai rahkaa
- juustoa, leikkeleitä
- kananmunaa



Kasvikset:

- marjoja, hedelmälohkoja
- tomaattiveneitä,
- kurkkutikkuja
- juurespaloja



Rasvat:

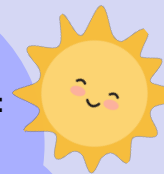
- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- pähkinöitä, manteleita, siemeniä



Muista D-vitamiini!

Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat vitamiinoidut maitotuotteet ja kasvirasvaväditteet sekä kala ja metsäsienet.

Ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi 2-18-vuotiaille lapsille suositellaan D-vitamiinilisää 7,5 µg päivittäin ympäri vuoden.



Maitovalmisteista saa

KALSIUMIA, D-VITAMIINI JA JODIA sekä monipuolisesti ravintoaineita:

- hyvälaatuista proteiinia
- vitamiineja ja kivennäisaineita.



Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan **leikki-ikäiselle** 4 dl päivässä ja lisäksi 1 viipale vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa.

Kouluiästä lähtien suositus on päivittäin 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaleta juustoa.

Nestemäisiin maitovalmisteisiin lasketaan kuuluvaksi ruokajuomat, kuten maito, piimä, muut hapanmaitovalmisteet.

Kalsiumin saantisuositukset lapsille:

1-5-vuotiaat 600 mg / vrk
6-9-vuotiaat 700 mg / vrk

Mikäli kalsiumin saanti on liian vähäistä eikä lapsi syö säännöllisesti maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita, tarvitaan ruokavalion tueksi kalsiumvalmistetta.

Mitä maitoallergikolle?

Yhden vuoden iästä lähtien maitoallergisen lapsen ruokavalioon voidaan ottaa mukaan kaupan soija- tai kauratuotteita, kuten soija-/kauramaitoa, jogurttia ja juustoja. Kerman ja jäätelön kaltaisia valmisteita löytyy myös soija- ja kaurapohjaisina ja nämä valmisteet sopivat mainiosti maitopitoisten tuotteiden tilalle. Riisijuomia ei suositella käytettäväksi alle 6-vuotiaiden lasten ruokavaliossa riisin raskasmetallipitoisuuksien vuoksi.



Hyödyllisiä sivustoja:

www.neuvokasperhe.fi
www.thl.fi/leikki-ikäisen_ravitsemus
www.valio.fi/lapset
www.martat.fi/leikki-ikäisen_ruoka
www.terveyskylä/lastentalo/ravitsemus