

Kunnon välipala auttaa jaksamaan

Lastenruokavalmistaja Nutricia Babyn teettämä tutkimus* kertoo, että monet perheet siirtyvät välipalavalinnoissa aikuisille tarkoitettuihin tuotteisiin jo ennen lapsen ensimmäistä ikävuotta. Tavalliset aamiaismurot, jogurtit ja vanukkaat sisältävät kuitenkin usein suositeltua enemmän suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa. Imeväis- ja leikki-ikäiselle lapselle löytyy ravitsemuksellisesti laadukkaita välipalavaihtoehtoja kaupan lastenruokahyllystä.

Välipaloilla on huono maine – syyttä. Kunnon välipalat kuuluvat päivään, sillä ne ehkäisevät napostelua ja tasoittavat energiansaantia päivän mittaan. Erityisen tärkeitä välipalat ovat kasvaville lapsille, jotka syövät pieniä annoksia kerralla ja ovat aikuisia herkempiä pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle.

Säännöllisin väliajoin nautitut ateriat ja välipalat rytmittävät päivän kulkua ja vapauttavat tasaisesti energiaa päivän touhuihin. Pitkiä ruokailuvälejä seuraava hallitsematon nälkä tai huoleton napostelu altistavat lihomiselle.

Päivittäin 5-6 ruokailukertaa

Lapsen ensimmäisinä elinvuosina säännöllisillä aterioilla ja välipaloilla on tärkeä merkitys kunnollisen ruokarytmin ja terveyttä edistävien ruokavalintojen muodostumisessa. Lisäksi säännöllinen ruokailu auttaa lasta jäsentämään päivän kulkua, ja tuo siksi turvallisuuden tunnetta.

Jokaiseen päivään pitäisikin mahtua viidestä kuuteen ruokailukertaa: aamupala, tarvittaessa aamupäivän välipala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala.

Välipalan ravitsemuksellisella laadulla on väliä

Koska välipalat ovat olennainen osa päivän ruokailuja, ei ole yhdentekevää, millaisia välipaloja lapselle tarjotaan. Välipalojen ravitsemuksellinen laatu on vähintään yhtä tärkeä kuin päivän muidenkin aterioiden.

Välipalan tulisi sisältää runsaasti kuitua, sopivasti energiaa ja pehmeitä kasvi- ja kalarasvoja, mutta vain vähän suolaa, sokeria tai eläinperäistä kovaa rasvaa. Hyviä valintoja välipalalle ovat kasvikset, marjat ja hedelmät, marja- ja hedelmäsoseet, täysjyväviljavalmisteet, kuten leipä, puurot tai mysli, sekä rasvattomat tai vähärasvaiset maitovalmisteet.

Runsaasti lisättyä suolaa ja sokeria sisältävät vaihtoehdot eivät kuulu päivittäiseen käyttöön, sillä niiden napostelu altistaa lihomiselle ja hampaiden reikiintymiselle. Samasta syystä myös sokeroitujen mehujen lipittely pitkin päivää kannattaa unohtaa. Suositeltavin ruokajuoma lapselle on rasvaton maito tai piimä tai leikki-ikäisen maitojuoma. Paras janojuoma on tavallinen vesi.

Muku-lastenruokien valikoimasta löytyy runsaasti pienen lapsen ravitsemuksellisiin tarpeisiin suunniteltuja laadukkaita välipalavaihtoehtoja:

Muku-hedelmä- ja marjaseet alkaen 4-6 kk

Runsaasti herkullista hedelmää tai marjaa, mutta ei lainkaan lisättyä sokeria.

Muku-vellit alkaen 5-6 kk

Täysjyväviljaa, kasvirasvaa sekä lapsen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita. Velleissä lisäksi oligosakkaridiseos GOS-FOS.

Muku-puurot ja -puurojauheet alkaen 5-6 kk

Täysjyväviljaa, kasvirasvaa sekä lapsen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita. Marjaisissa ja hedelmäisissä puuroissa on viljan lisäksi runsaasti marjaa tai hedelmää. Useissa puuroissa lisäksi oligosakkaridiseos GOS-FOS.

Muku-jogurttivalmisteet alkaen 5-6 kk

Pienelle lapselle sopiva pehmeä maku ja sopivan alhainen proteiini määrä. Runsaasti marjaa tai hedelmää, mutta ei lainkaan lisättyä sokeria.

Muku-täysjyväpuurojauheet alkaen 8 kk

Reilusti täysjyväviljaa sekä kehittyville hampaille sopiva hieman karkeampi rakenne. Lisätty pienen lapsen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita.

Muku Hedelmäinen Ensimmäinen alkaen 1 v

Leikki-ikäiselle lapselle sopiva rakenne. Monipuolisesti täysjyväviljaa, kuivattua hedelmää ja pähkinää sekä leikki-ikäisen lapsen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita. Ei lainkaan lisättyä sokeria eikä suolaa.

Muku Täysjyvä Ensimmäinen alkaen 1 v

Kylmän tai lämmitetyn maidon kanssa tarjottavaksi sopiva muroke sisältää reilusti täysjyväviljaa, mutta ei lainkaan lisättyä suolaa tai sokeria. Lisätty leikki-ikäisen lapsen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita.

* Lähde: TNS Gallup, Lasten ruokinta: Tutkimus maidon ja ruuan käytöstä ja niihin liittyvistä asenteista, 6-7/2010

Lisätietoja medialle:

Nutricia Baby Oy, ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, p. 010 680 8621, carina.kronberg-kippila(at)danone.com, www.nutriciababy.fi

Lisätietoja kuluttajille:

Maksuton Nutricia Baby -asiakaspalvelu 24 h numerossa 0800-9-2438, www.nutriciababy.fi

Nutricia Baby Oy on osa kansainvälistä hyvinvointituotteiden valmistukseen keskittyvää Danone-konsernia. Lasten ravitsemuksen asiantuntemusta yrityksellä on jo vuodesta 1901. Muku-, Tutteli- ja Nutrilon-tuotteet valmistetaan konsernin omissa tai tarkkaan valittujen alihankkijoiden Euroopan tehtaissa. Valmistuksessa käytetään ainoastaan ensiluokkaisia lastenruokalaatuisia raaka-aineita, joiden puhtaus ja turvallisuus on todennettu tutkimuksin ja tarkoin selvityksin. Tuotteissa huomioidaan uusimmat lastenravitsemusta koskevat tutkimukset ja suositukset, lapsen muuttuvat ravitsemukselliset tarpeet sekä syömiseen liittyvät valmiudet ja suomalaisten lapsiperheiden toiveet. Hyvä lastenruoka syntyy tiedolla, taidolla ja tunteella. Nutricia Baby Oy tukee Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa. Lisätietoja www.ensijaturvakotienliitto.fi.