

Ateriasuunnittelu



Hyvä ateria

- Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Harvoin käytettävillä elintarvikkeilla on vähemmän merkitystä.
- Hyvä ateria on maukas, monipuolinen ja sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri, sekä ruokaa on kohtuullisesti.

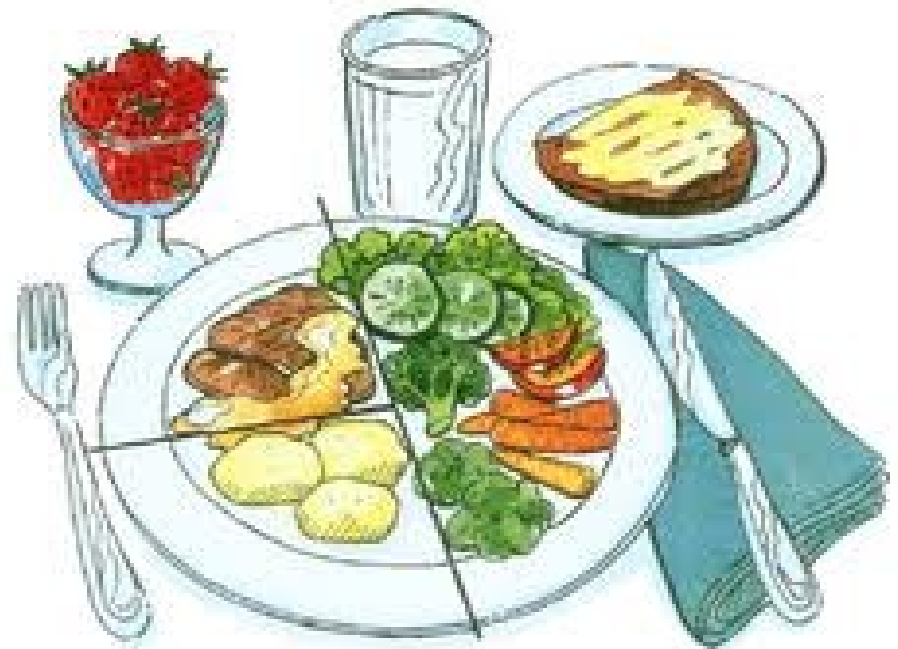
Ateriasuunnittelussa huomioitava

- Ruoka-aineet ja ruokalajit
- Ruoanvalmistajan tiedot ja taidot
- Käytettävissä oleva aika ja raha
- Eriyisruokavaliot
- Kalenterivuoden juhlat
- Sesongit



Aterian osat

1. Pääruoka
2. Energia lisäke
3. Salaatti
4. Jälkiruoka
5. Muut lisäkkeet
 - Leipä ja levite
 - Juoma



Huomioi suunnittelussa

- Raaka-aineiden vaihtelevuus
 - Käytä pääruokana vaihdellen lihaa, kalaa, kanaa, makkaraa, kasviksia ja sisäelimiä
- Kypsennysmenetelmien vaihtelevuus
 - Raaka, keitetty, paistettu uunissa tai liedellä
- Raaka-aineiden värit
- Raaka-aineiden muodot ja rakenne