

Mitä välipalaksi?

fontti Calibri, fonttikoko otsikossa 16,
tekstissä 12 ja ruuan valmistusohjeissa 11

Säännölliset ateriat ja välipalat ovat kasvavalle lapselle tärkeämpiä kuin aikuiselle, sillä lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä aterioita. Lapsi on myös aikuista herkempi pitkien ruokailuvälien aiheuttamalle väsymykselle.

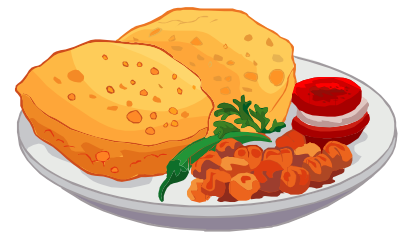
Lapselle kannattaa tarjota 2-3 välipalaa päivittäin: lounaan ja päivällisen välissä, iltapalana ja tarvittaessa myös aamiaisen ja lounaan välillä. Välipalojen laatuun kannattaa kiinnittää yhtä paljon huomiota kuin pääaterioidenkin. Vaihtoehtoja on lukuisia. Yhdistele monipuolisesti viljaruokia, maitovalmisteita, kasviksia ja hedelmiä.

molempien reunojen tasaus ja tavutus

Terveellinen välipala rakentuu esimerkiksi seuraavasti:

- Karjalanpiirakkaa, kasvimargariinia, kurkkua ja päärynää sekä rasvatonta maitoa
- Ruisleipää, kasvimargariinia, lehtisalaattia, vähärasvaista kinkku- tai kalkkunaleikettä, kaakaota
- Perunarieskaa, margariinia, tomaattia, täysmehua ja vähärasvaista viiliä
- Vispipuuroa ja maitoa
- Muroja, rasvatonta maitoa, mandariinia
- Täysjyväpuuroa, marjoja, rasvatonta maitoa
- Marja- tai hedelmärahkaa
- Hedelmäsalaattia ja jäätelöä
- Mustikkamaitoa
- Pannukakkua ja marjoja

luettelomerkit



kuvan lisäys ja rivitys

(Asiantuntija: tutkija **Hanna Lagström** Turun yliopistosta.)

PANNUKAKKU

- 4 munaa
- 1 l maitoa
- 5 1/2 dl vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- 1 rkl sokeria
- 1 dl margariinia

1. Vatkaa munien rakenne rikki.
2. Lisää maito. Vatkaa joukkoon kuivat aineet ja sulatettu margariini.
3. Anna turvota 30 min.
4. Kaada pannukakkutaikina pellille leivinpaperin päälle.
5. Paista 200 asteessa uunin keskiosassa n. 20-30 min.

VISPIPUURO

- 7 dl vettä
- 3 dl puolukoita tai punaherukoita
- 1/4 tl suolaa
- 1 dl sokeria
- 1 dl mannasuurimoita

1. Mittaa vesi ja marjat kattilaan. Keitä n. 10 min. Siivilöi seos halutessasi.
2. Kuumenna mehu uudelleen kiehuvaaksi. Lisää suola, sokeri ja mannasuurimot. Anna puuron kiehua 8 - 10 min. Sekoita välillä.
3. Jäähdytä puuro. Vatkaa sähkövatkaimella, kunnes puuro on kuohkeaa ja vaaleanpunaista.
4. Tarjoa kylmän maidon kera.

sarakkeet (palstoitus) ja numerointi