



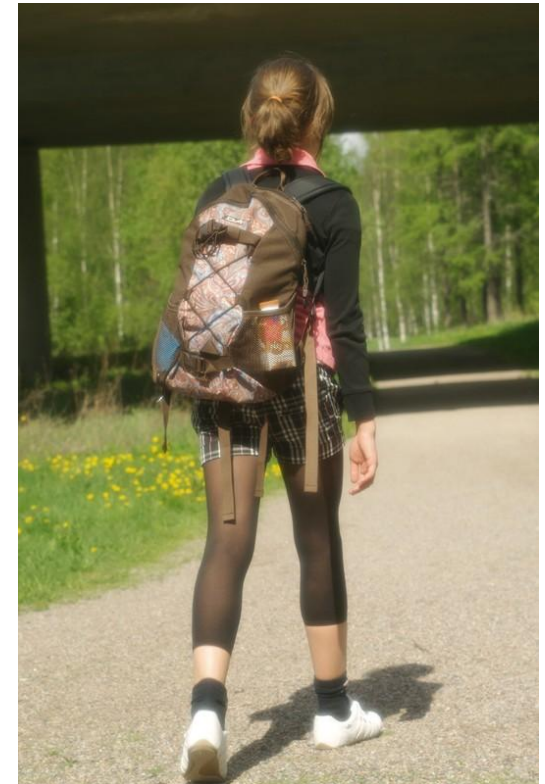
**Hyvä välipala
auttaa jaksamaan**





Sisältö

- Välipalan vaikutus jaksamiseen ja koulumenestykseen
- Mistä hyvä välipala koostuu
- Maitotuotteet ja välipala
- Kuitu ja välipala
- Helposti lisää kasviksia ja hedelmiä välipalalle





Välipalalla on vaikutusta

- Jaksamiseen
- Keskittymiskykyyn
- Oppimiseen
- Painonhallintaan
- Vastustuskykyyn





Hyvä välipala auttaa jaksamaan

- Pääaterioiden välillä nautitut hyvät välipalat **auttavat jaksamaan**. Ne pitävät verensokerin tasaisena.
- Hyvästä välipalasta saa **rakennusaineita kasvuun** → Välipala on tärkeä ateria.





Hyvä välipala vai napostelua?

- Liian pitkät ateriavälit johtavat usein turhaan naposteluun ja verensokerin laskemiseen.
 - Hyvien välipalojen avulla turhat napostelut pysyvät helpommin kurissa.
- Sokeriset herkut nostavat verensokerin nopeasti ylös, mutta verensokeri laskee myös nopeasti alas. Tästä saattaa seurata ärtymystä, väsymyksen tunnetta ja uusi nälän tunne nopeasti.
 - Hyvä välipala pitää verensokerin tasaisena pitkään.





Hyvä välipala auttaa menestymään koulussa

- Säännöllisesti syövät menestyvät koulussa parhaiten.
- Epäsäännöllisesti syöville on eniten stressinkaltaisia oireita.
- Nälkäisenä ja väsyneenä ei jaksa keskittyä.
- Usein nautitut makeat välipalat nostavat nopeasti verensokerin ylös, josta se myös laskee nopeasti – vireystaso saattaa vaihdella uupumuksesta ylivilkkauteen.





Kouluruokailusuositus ottaa kantaa välipaloihin

Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, joita täydennetään esimerkiksi maitotuotteilla.

- **Jogurtit ja viilit:** Rasvattomina tai vähärasvaisina (rasvaa enintään 1 %). Hiilihydraatteja enintään 12 g / 100 g, jolloin sokerin määrä pysyy kohtuullisena.
- **Juomat:** Rasvaton tai 1 % maito ja piimä, vesi tai täysmehu.
- **Juustot:** Vähärasvaisina (rasvaa ≤ 17 g / 100 g) tai kasvirasvapohjaisina, suolaa $\leq 1,2$ %



Hyvän välipalan ainekset

- Kunnon välipalaan kuuluvat **maitotuotteet** – lasi rasvatonta maitoa, jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maidon hyvälaatuinen proteiini pitää pitkään kylläisenä ja kalsium yhdessä D-vitamiinin kanssa auttaa pitämään luuston lujana.
- Runsaskuituiset **täysjyväviljatuotteet** sisältävät runsaasti kuitua ja ovat elimistön voimavara – verensokeri pysyy tasaisena ja jaksat pitkään.
- **Kasvikset** ovat ravintorikkaita. Ne sisältävät vain vähän energiaa. Niitä voi syödä siksi aina reilusti.
- Vähärasvaisista **lihavalmisteista** tai **kalasta** saa vaihtelua leivän päälle.





Esimerkkejä kätevistä ja hyvistä välipaloista





Maitotuotteista saa monia hyödyllisiä ravintoaineita

- Hyvälaatuista proteiinia
- Kalsiumia
- D-vitamiinia
- Fosforia
- B-ryhmän vitamiineja
- Lisäksi maito ja erityisesti juusto suojaavat hampaita aterian ja välipalan jälkeiseltä happohyökkäykseltä.





Maidosta saa helposti päivän kalsiumin (800 mg)



6 dl maitoa ja 2 viipaletta juustoa



600 g kalaa



200 g pähkinöitä



10 kg tomaatteja

Vastaavan määrän kalsiumia (800 mg) saa syömällä esim. 600 g kalaa tai 200 g pähkinöitä tai 10 kg tomaatteja.



Kuinka saada riittävä annos kalsiumia?

Päivän suositeltava annos 800 mg kalsiumia saadaan neljästä annoksesta maitovalmisteita. Esimerkiksi:

lasi maitoa (2 dl)

2 dl jogurttia

2 dl viiliä

2-3 viipaletta (20-30 g) juustoa





Mihin kalsiumia tarvitaan?

- Kalsiumilla rakennetaan ja ylläpidetään lujat luut.
- Kalsium vahvistaa hampaita.
- Eniten kalsiumia kiinnittyy luustoon parhaimmassa kasvuiässä (10-18 -vuotiaana).
- Luusto on jatkuvasti muuttuvaa kudosta, joten kalsiumia tarvitaan myös aikuisena.





Mihin D-vitamiinia tarvitaan?

- D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja sen kiinnittymiseen luustoon.
- D-vitamiinin saanti on suomalaisilla niukkaa.
- **D-vitamiinin saantisuositukset:**
 - Alle 2-vuotiaat lapset, raskaana olevat, imettävät äidit 10 µg/vrk.
 - Yli 2-vuotiaat lapset, nuoret ja aikuiset 7,5 µg/vrk.
 - Yli 60-vuotiaat 20 µg/vrk.
- D-vitamiinin parhaita lähteitä:
 - Kala
 - D-vitaminoidut maitovalmisteet
 - D-vitaminoidut ravintorasvat
 - Auringonvalo





Mihin muita maidon vitamiineja tarvitaan?

Maidon muut ravintoaineet osallistuvat mm.

- Energiantuottoon
- Aineenvaihduntaan
- Hermoston toimintaan





Muista kuitu myös välipaloissa

- Kuitu edistää vatsan toimintaa nopeuttamalla ruoan kulkua elimistössä.
- Kuitu hidastaa vatsalaukun tyhjenemistä ja pitää verensokerin tasaisena, jolloin uusi nälkä tai makeanhimo ei iske niin helposti.
- Saantisuositus 25-35 g/päivä.
- Saat kuitua viljavalmisteista, hedelmistä, kasviksista, siemenistä ja pavuista.
- Saat kuitua myös **Valion kuitulisätyistä tuotteista.**
- Yläkouluikäiset nuoret saavat kuitua ruokavaliostaan vain 17 g/vrk

(lähde: Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi 2008)





Kuidun saantia voi lisätä Valion kuitulisätyillä tuotteilla

- Valio OLO™ Ruoansulatusjogurtti
→ Kuitua 5 g/ pikari
- Valio Gefilus® mehu appelsiini-persikka+kuitu
→ Kuitua 3 g/ lasi
- Valio karviais-boysenmarjakeitto sokeroimaton+kuitu
→ Kuitua 3 g / lasi
- Valio A+™ juotava jogurtti mysli, HYLA
→ Kuitua 6,6 g/ purkki
- Valio A+™ jogurtti, HYLA®
→ Kuitua 3,6g/purkki





Miten lisätään kuidun saantia välipaloilla:

Kuidut aiemmin

4 palaa sekahiivaleipää	=7,5 g
Lasillinen limua	= 0 g
Jäätelö	= 0 g
Tavallinen jogurtti	= 0 g
Suklaapatukka	= 0 g
Kuitua yhteensä	6,3 g



Miten voisi lisätä saantia

5 palaa runsaskuituista leipää	= 13 g
Valion Gefilus® mehu, appelsiini+persikka+kuitu 2dl	= 3 g
Valio OLO™ Ruoansulatusjogurtti Valkoinen 125 g	= 5 g
Valio Karviais-boysenmarjakeitto+kuitu 250ml	= 4 g
Kuitua yhteensä	25 g





Valio Hevi Shot™

Täydentää päivittäistä kasvisten ja hedelmien saantia

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulee syödä runsaasti, vähintään 400 g päivässä.
- Valio Hevi Shot™ täydentää päivittäistä kasvisten ja hedelmien saantia.
- Valio Hevi Shotit ovat kätevissä annospulloissa, joten se on helppo nauttia välipalana.
- Annospullollinen (100 ml) sisältää 30 mg C-vitamiinia
- Vain hedelmien oma sokeri, säilöntäaineeton.





Anna elämän maistua

