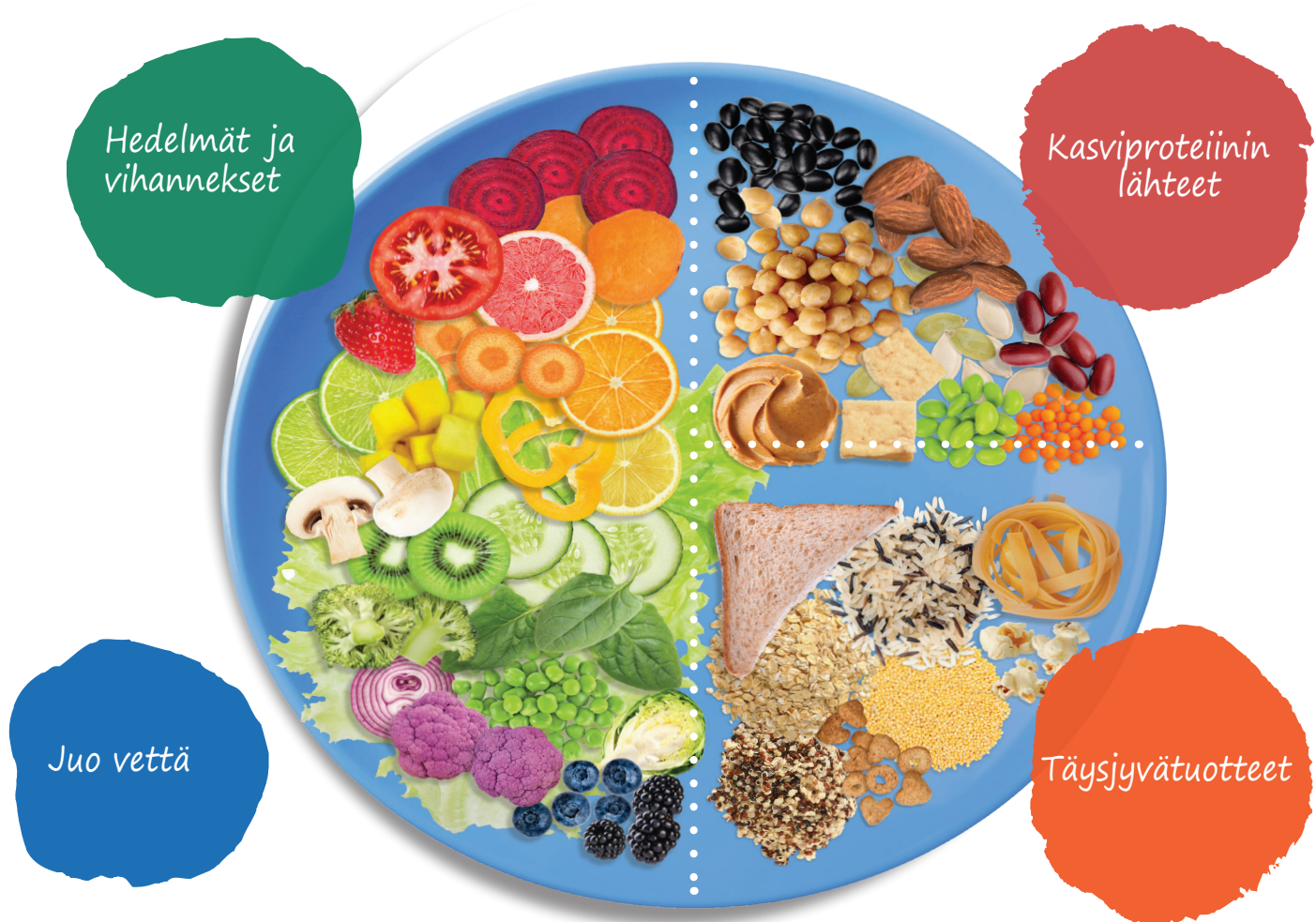


Kokokasvisruokapohjainen lautanen lapsille ja nuorille

Terveellinen alku, terveempänä koko eliniän

Kokokasvisruokien syöminen jo lapsuudesta lähtien luo pohjan terveellisille ravitsemustottumuksille, joista on hyötyä koko elämän ajan. American College of Lifestyle Medicine (ACLM) suosittelee pitkälle prosessoidun ruoan välttämistä ja ruokavalion koostamista pääasiassa hedelmistä, vihanneksista, täysjyvätuotteista, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä.



KÄYTÄ YRTEJÄ JA MAUSTEITA

Sisällytä joka ateriaan laaja valikoima kuitupitoisia, ravinteikkaita, runsaasti antioksidantteja sisältäviä kokokasvisruokia. Käytä yrtejä ja mausteita.

**kokaru.fi
falm.fi
lifestylemedicine.org**

"Syö sateenkaari päivässä"

Mehujen sijasta suosi hedelmiä ja vihanneksia luonnollisessa muodossaan.

Vihannekset: mm. tummat lehtivihannekset (pinaatti, lehtikaali, rucola jne.), parsakaali, kurpitsa, kesäkurpitsa, porkkana, tomaatti, punajuuri, paprika, sienet, sipuli, selleri, kukkakaali, kurkut, peruna, bataatti, vihreät herneet, keräkaali, avokado, oliivit

Hedelmät: mm. omena, banaani, viinirypäleet, sitruhedelmät, marjat, persikka, päärynä, ananas, kiivi, luumu, vesimeloni, tähti-hedelmä, mango

Juo vettä

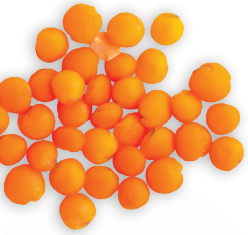
Syö monipuollisesti kasviproteiinia

Palkokasvit: herneet (esim. vihreät herneet ja kikherneet), pavut (esim. valkoiset ja ruskeat pavut sekä edamame = keitetyt soijapavut) ja linsit (punaiset, vihreät ja ruskeat). Myös tofu ja tempe kuuluvat tähän ryhmään.

Pähkinät/jasleminen: mm. mantelit, pistaasipähkinät, saksanpähkinät, pähkinälevitteet, kurpitsan-, auringonkukan-, chian- ja pellavansiemenet sekä tahini (seesaminsiemenväite)

Valitse viljavalmisteet täysjyväinä

Ruis, kaura, ohra, vehnä, amarantti, riisi, tattari, bulgur, hirssi, maissi, kvinoa, täysjyväleipä, -tortillat, -viljat, -jauhot jne.

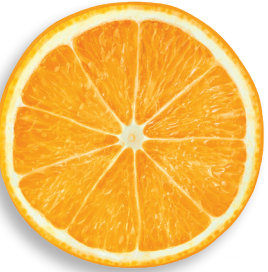


Lapsiystävällisiä vinkkejä tasapainoiseen kasvisruokavalioon siirtymiseen



Askel kerrallaan kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia

- Tunnista kasvipäiset ruoat, joista perheesi jo nauttii, kuten omenaviipaleet tai papuburritot, ja tarjoa niitä useammin.
- Tarjoa perheellesi pikkuhiljaa uusia ruokia yhdistämällä ne tuttuun suosikkien kanssa.



Tee hyvästä valinnasta helppo

- Säilytä tuoretuotteet näkyvillä ja jääkaapissa silmien korkeudella, jotta huomio kiinnittyy niihin välipalaa etsiessä.
- Täydennä ruokakaappiasi usein tarvittavilla kuivatavaroilla.



Ota lapsesi mukaan

- Anna lasten valita joka viikko uusi hedelmä tai vihannes kokeiltavaksi.
- Istuta esim. tomaatintaimi ja pyydä lapsia hoitamaan sitä.
- Anna kaikille perheenjäsenille ikään sopivia keittiötehtäviä.

kokaru.fi
falm.fi
lifestylemedicine.org

© 2019. ACLM ja FALM

Pidä hauskaa

- Keksi hauskoja, luovia nimiä ruoille, kuten "voimaherneet", "dinosauruksen parsakaali", "röntgennäköporokkanat".

Johda esimerkillä

- Toimit esimerkkinä. Jos lapset näkevät sinun kokeilevan ja syövän tiettyjä ruokia, he todennäköisemmin kokeilevat niitä itsekin.
- Laita elektroniset laitteet sivuun aterioiden ajaksi, jotta ruokailutilasta tulee rauhallisempi ja saatte aikaa keskustella päivän aktiviteeteista.

Kokokasvisruokaan perehtynyt ravitsemusterapeutti voisi auttaa terveyttä edistävien aterioiden suunnittelussa.

