

# Hyvällä ruokailulla läpi päivän

Vinkkejä lasten ja nuorten ruokailuun



Saarioinen tukee lasten ja nuorten monipuolista  
liikkumista yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa.  
Pitkäjänteinen yhteistyömme on jatkunut jo vuodesta 2020 lähtien.

Tämä opas on tehty yhteistyössä Olympiakomitean  
ravitsemusasiantuntijoiden kanssa.

Kokosimme tutuista valmisruoista helppoja  
ja nopeita ateriaehdotuksia päivääsi.

Näillä vinkeillä kokoat päivän ateriat niin,  
että jaksat tehdä koulutyösi, urheilla ja liikkua.



# Aamupala



*Aamiaiselta  
puhtia päivään!*

Monipuolinen aamupala on  
toimivan ateriarytmin kulma-  
kivi. Riittävä energiansaanti  
heti aamusta tukee säännöllistä  
syömistä koko päivän ajan.

Nappaa puurolle lisukkeeksi esim.  
mehukeittoa, kiisseliä, marjoja, pähkinöitä  
tai siemeniä. Puuron kanssa maistuu myös  
maapähkinävoita tai raejuusto.



L



L



G

L

## Tuunaa puuro

### AINEKSET

**1 rasia Kolmen kauran puuro 270 g**

#### Tuunaustapa 1.

granolaa, puolukoita, kookoslastuja

#### Tuunaustapa 2.

kreikkalaista jugurttia  
cashewpähkinöitä  
granaattiomenan siemeniä

#### Tuunaustapa 3.

maapähkinävoita  
kuivattuja hedelmiä  
pellavansiemeniä

Katso lisää helppoja  
tuunausohjeita:  
[saarioinen.fi/  
reseptit](https://saarioinen.fi/reseptit)

G

Gluteeniton

L

Laktoositon

V

Vegaani



# Lounas

Lounas rytmittää aamupäivää ja tuo tärkeää energiaa työ- tai koulupäivän keskelle. Kasvikset tuovat tärkeitä suojaravintoaineita lautaselle.

Keittoaterialla lautasmalliin kuuluu enemmän lisukkeita: useampi leipäviipale, riisikakku, riisipiirakka tai monipuolisesti kasvislisukkeita (esim. jopa pieni pastasalaatti riittävän hiilihydraatin saannin turvaamiseksi).

Poimi mukaan myös hedelmä tai marjajälkiruoka ja vaikkapa pieni kourallinen pähkinöitä hyvien rasvojen saamiseksi. Liikkuvat nuoret voivat nauttia keittoaterialla myös jälkiruokaa.

## AINEKSET

1 kpl Pinaattikeitto 300 g

**Tuunaustapa 1.**  
savuporotuoorejuustoa  
cashewpähkinärouhetta

**Tuunaustapa 2.**  
Lämminsavulohta  
fenkolia

Tuunaustapa 3.  
loraus kermaa  
rapeaksi paistettua pekonia  
keitetty kananmunan puolikas

Tuunaa  
keitto



Katso lisää helppoja  
tuunausohjeita:  
[saarioinen.fi/reseptit](https://saarioinen.fi/reseptit)

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ravitsevan ruokavalion perusta, poimi niitä joka aterialle.



G L



G L



G L

G Gluteeniton L Laktoositon

# Välipala

Välipaloilla on merkittävä rooli riittävän energiansaannin mahdollistajina. Hyvä välipala on kuin pieni lämmin ateria; se sisältää monipuolisesti eri aterianosia ja on täyttävä.

Ota pizzan kylkeen salaattia ja lasi maitoa sekä hedelmä jälkiruoka.

Lisää grahampiirakan väliin kananmunaviipaleet ja hiukan salaattia.

Välipala pitää nälän kurissa.



L



VL



L



VL

G Gluteeniton L Laktoositon VL Vähälaktoosinen Vegaani

# Päivällinen

Huomioi päivällisellä lautasmalli: jotain tuoretta, jotain hiilihydraatti-pitoista sekä proteiinilisuke. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi osuus ateriasta voidaan koota hiilihydraatin lähteistä.



Kokoa päivälliselle myös lautasmallin mukaiset lisukkeet: esim. lämpimät kasvikset tai tuoresalaatti tai raaste. Voit täydentää riittävää energiansaantia täysjyväleivällä, riisipiirakalla sekä ruokajuomalla (esim. maito).

**G** Gluteeniton **L** Laktoositon **VL** Vähälaktoosinen **V** Vegaani

Monipuolinen ateria auttaa jaksamaan.

# Jälkkäri

Sattumat ja herkuttelu voivat olla silloin tällöin osa monipuolista ravitsemusta.

Jälkkärin lisukkeena toimivat raejuusto, marjat, pähkinät ja siemenet.



Vinkki!  
Räiskäleet  
ja vispis

**AINEKSET**  
**6 kpl räiskäleitä**  
**1 prk Vispis Vadelma 130 g**  
2 dl kuohukermaa  
3 rkl Vadelmahillo 500 g  
viimeistelyyn tuoreita vadelmia ja minttua

**VALMISTUSOHJE**  
Paista pitsireunaisia räiskäleitä. Vaahdota kerma, lisää kevyesti sekoittaen vaahtoon Vispis ja hillo. Tuotteet saavat jäädä raidoiksi vaahdon joukkoon. Lämmitä räiskäleet ja täytä vaahdolla. Viimeistele tuoreilla marjoilla ja mintulla.

**G** Gluteeniton **L** Laktoositon **V** Vegaani





YHTEISTYÖSSÄ



SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

**Saarioinen Oy, kuluttajapalvelu** Järvensivuntie 1, 33100 Tampere, maksuton palvelunumero 0800 178 052 ma-pe klo 9–13

**Suomen Olympiakomitea** Valimotie 10, 00380 Helsinki, Finland