

KOKO PERHEEN KASVISKEITTIÖ

Lapsiperheiden arjen tukeminen

Marttaliitto 2020



LUENNOLLA LUVASSA

- Ravitsevaa kasvisruokaa koko perheelle
- Ideoita koko perheelle sopivista kasvisruoista



SÄÄNNÖLLISET & YHTEISET ATERIAT OVAT POHJANA MAKUJEN OPPIMISELLE

- Säännöllinen ateriarytmi on terveellisen syömisen perusta niin lapsilla kuin aikuisilla
- Ruoka-ajat tuovat myös sopivaa päivärytmiä
- Yhdessä syöminen mahdollisimman usein
- Lapsi pitää siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein.
- Hyvä aika tarkistaa koko perheen ruokailutottumukset!



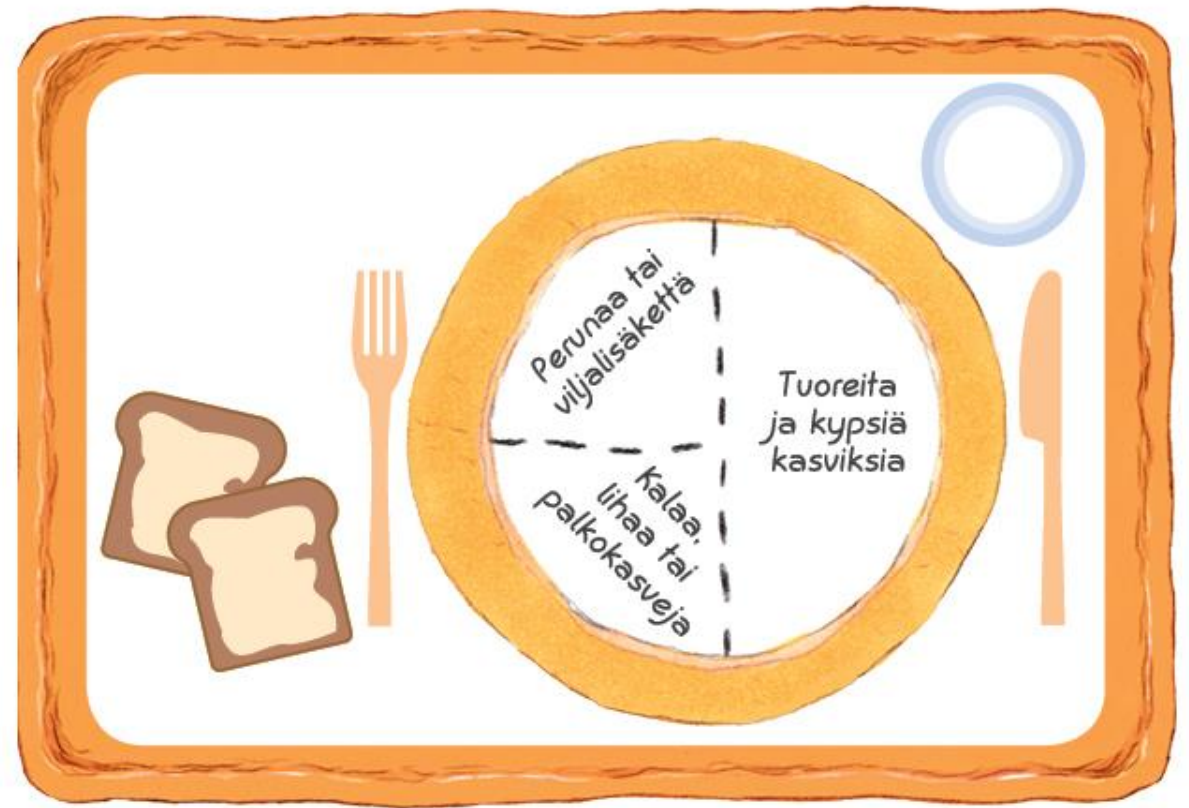
MITÄ ON RIITTÄVÄN MONIPUOLINEN RUOKA?

- Rintamaito ja äidinmaidonkorvike/
vieroitusvalmiste ovat vauvan pääasiallinen
ravinto 1v. asti
- Proteiininlähteitä monipuolisesti
- Energiaa hiilihydraateista
- Sopivasti pehmeää rasvaa
- Tarjoa joka päivä tuoreita ja kypsennettyjä
vihanneksia
- Hedelmiä ja marjoja vaikka välipaloille



KASVISATERIA LAUTASELLA

- Lautasmalli sopii kaikille
- Monipuolista lakto-ovovegetaarista ruokaa syövä lapsi ei tarvitse muita ravintolisiä, kuin D-vitamiinia



UUTTA KOHTI KOKEILLEN

- Lisää kasviksia joka ruokaan, esim.
 - Makaronilaatikon sekaan kukkakaalimurua
 - Lihapullataikinaan juuresraastetta
 - Kalakeittoon pinaattia (yli 1-v. lapsille)
- Lisää kasviproteiininlähteitä (esim. kikherneitä ja linssejä) myös liha- ja broileriruokiin
- Soseuta vihannessattumat kastikkeeseen sekaan, jos joku perheessä on ennakoluuloinen



IDEOITA KASVISRUOKIIN

- Teidän perheen lempiruoat kasvisversiona
 - Pidä pari viikkoa kirjaa lounaista ja päivällisistä
 - Bongaa listalta kasvisruoat, esim. pinaattiletut
 - Mieti, miten muista ruoista saisi helposti kasvisversion
 - Vaihda broileri Beanit-suikaleisiin, jauheliha soijarouheeseen tai papuihin, nakit soijanakkeihin
- Tee vaihtokauppa kaverin perheen ruokalistan kanssa – kumpikin saa paljon uusia ideoita!



SAMASTA PADASTA KOKO PERHEELLE

- Lapsi tottuu pienestä pitäen teidän perheen lempimakuihin
- Valmista ruokaa ilman suolaa – suolaa vasta lautasella
- Mausta ruoka, kuten ennenkin – älä kuitenkaan käytä tuoreyrttejä alle 1-vuotiaille
- Ota lähes valmiista ruoasta lapsen annokset erilleen ja lisää loput aineet (esim. suola, runsas chili, kerma)
- Ota tavaksi laittaa lasta varten myös annos pakastimeen
- Suosi yhden padan tai pellin ruokia – säästät tiskiä



SAMASTA PADASTA KOKO PERHEELLE

- Samaa ajatusta voi soveltaa myös silloin, kun perheenjäsenillä on eri ruokavaliot/mieltymykset
 - Wokkaa kasviksia ja laita lisukkeeksi paistettua tofua ja broileria
 - Jaa kypsä makaroni-sipuliseos kahteen vuokaan, lisää toiseen paistettu jauheliha ja munamaito, toiseen maustettu kasvisjauhis ja kasvimaito – paista yhdellä kertaa kiertoilmauunissa
 - Tarjoa mikrouuniperunoita tai suolaista pannukakkua parilla eri täytteellä
 - Kiehauta juureksista keitto, jaa se kahteen kattilaan
 - Lisää toiseen kalaa ja tilliä (+kalaliemikuutio)
 - Toiseen punaisia linssejä, tomaattipyrettä, sitruunamehua ja curry-jauhetta (+ kasviliemikuutio)



KASVISRUOKAILU PÄIVÄKODISSA JA KOULUSSA

- Maitotuotteita ja kananmunaa sisältävää kasvisruokaa saa hyvin (lakto-ovo)
- Vegaaniruokaa tarjotaan joissain kunnissa
 - Omia ruokia ei yleensä saa viedä ruokaturvallisuuden vuoksi (esim. kylmäketju)
- Ravintolisät (D-vitamiini, B12-vitamiini tarvittaessa) ovat aina kodin vastuulla
- Varhaiskasvatuksessa olevan lapsen ruokavalion toteuttamisessa vastuu jakautuu sekä varhaiskasvatukselle että perheelle





**KIITOS
OSALLISTUMISESTA!
[MARTAT.FI/LAPSIPERHEET](https://martat.fi/lapsiperheet)**