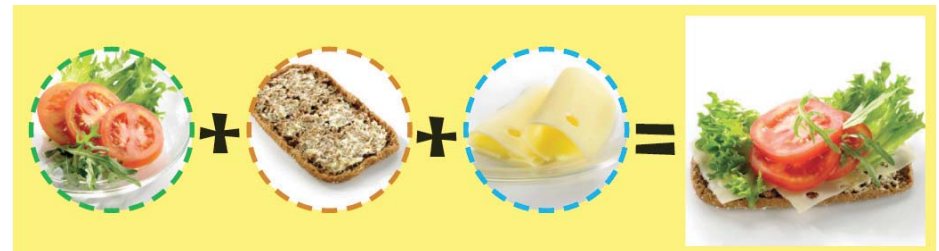
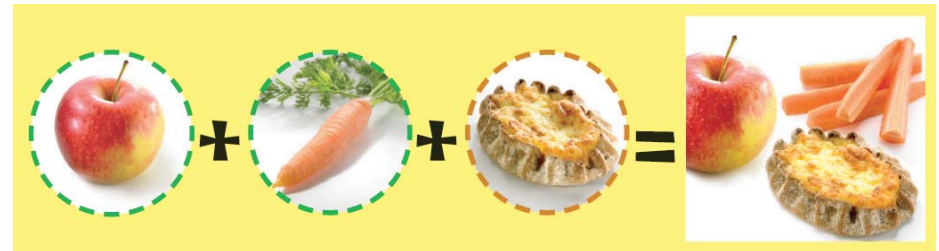


<http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka>
<http://www.kasvikset.fi/>
<http://www.pienipaatospaivassa.fi/>
<http://www.sydanliitto.fi/>

Arffman S., Partanen R., Peltonen H. & Sinisalo L. 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita



Kuvat: Kotimaiset Kasvikset ry

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoidon opiskelija
Elina Ruusunen



Kotimaiset Kasvikset ry

Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisista aterioista ja välipaloista. Se pitää sisällään runsaasti kasviksia ja kuitupitoisia tuotteita, pehmeitä rasvoja sekä vähän suolaa.

Terveellinen ruokavalio pitää verensokerin tasaisena ja auttaa näin ollen myös jaksamaan paremmin.

Kun normaali arkiruoka on hyvin koostettu, ei satunnaisista herkuista ole haittaa.

Monipuolinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka auttavat pysymään terveenä.

Esimerkiksi lautasmalli auttaa terveellisten aterioiden kokoamisessa.

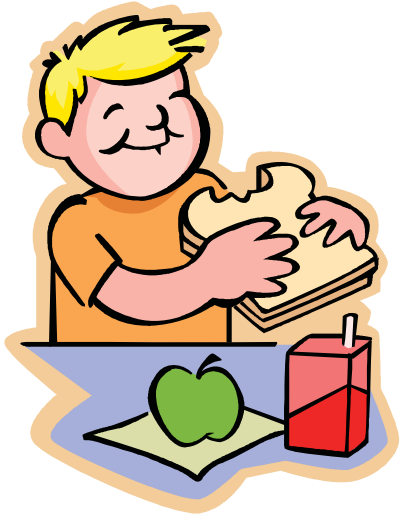
Mango-banaanijuoma 2:lle

- 1 banaani
- 200 g säilykemangoa
- 2 dl rasvatonta maitoa
- 2 dl rasvatonta maustamatonta jogurttia
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 rkl vehnäleseitä



Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja soseuta juoma tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Kaada laseihin ja nauti.

VÄLIPALARESEPTTEJÄ



Uunileivät 4:lle

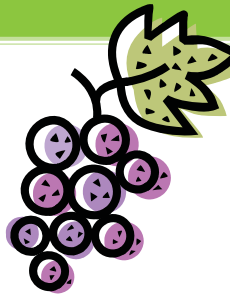
- 4 isoa täysjyväpaahto-leipää
- ketsuppia
- 1 purkki tonnikalapaloja vedessä
- 2 tomaattia
- oreganoa
- n. 100g kevytjuustoraastetta

Levitä paahtoleivät leivinpaperilla vuoratulle pellille. Valuta tonnikaloista vesi pois ja siivuta tomaatit. Levitä leipien päälle tasaisesti ketsuppia, tonnikalapaloja, tomaatinsiivuja, oreganoa ja juustoraastetta. Paista uunissa 200 asteessa noin 20 minuuttia. Nauti lämpimänä tai kylmänä.

TERVEELLISET VÄLIPALAT



Välipala on määrältään ja energiasisällöltään varsinaista ateriaa pienempi syötävä.

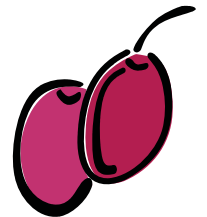
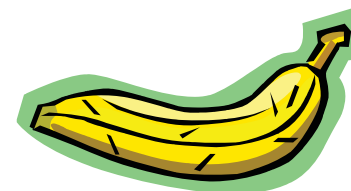


Jotta välipalat pysyisivät kohtuullisina, niiden määriin ja energiasisältöihin on hyvä kiinnittää huomiota.



Myös täysjyvätuotteet, rasvattomat maitotuotteet, hedelmät ja marjat ovat hyviä välipaloja.

Kasvikset ovat siitä mukavia, että niiden määrää ei tarvitse tarkkailla.



Herkuista ei ole haittaa, kunhan niitä syö kohtuudella.

Hyvä keino herkkujen rajoittamiseen on esimerkiksi pitää karkkipäivä ja rajoittaa herkkujen määrää kerralla esimerkiksi valitsemalla kaupasta pienet pakkauskoot.



On kuitenkin hyvä muistaa, että herkut, kuten karkit, leivonnaiset, limsat ja sipsit eivät ole aterioiden ja välipalojen korvike.

Pikkuiset ruispizat 2:lle

- 1 pieni pyöreä ruisleipä (2 puoliskoa)
- 1,5 rkl kasvirasvaveitettä
- 4 ohutta kinkkusiivua
- 1 tomaatti lohkoina
- ½ pieni purkki ananaspaloja
- ½ punasipuli
- ripaus pizzamaustetta
- ripaus valko- ja mustapippuria
- 35 g kevytjuustoraastetta

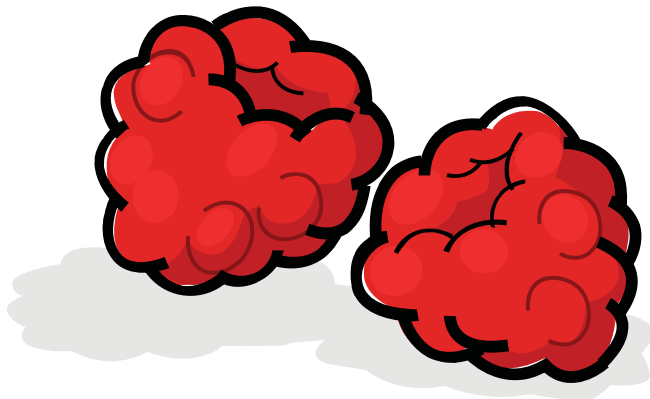
Asettele leivät leivinpaperin päälle uunipellille ja voitele kasvirasvaveitteellä. Kokoa täytteet leipien päälle aloittaen kinkusta. Tee muista täytteistä keko kinkun päälle. Mausta ja ripottele pinnalle juustoraastetta. Paista uunissa 200 asteessa noin 15-20 minuuttia.

VÄLIPALARESEPTTEJÄ

Jogurttiherkut 2:lle

- 2 dl tuoreita tai pakastemarjoja
- 1 rkl sokeria
- 2 dl rasvatonta maustamatonta jogurttia
- 1 dl myslä

Sekoita marjat ja fariinisokeri. Jos käytät pakastemarjoja, sulata ne ensin hileisiksi. Kokoa laseihin kerroksittain marjoja, jogurttia ja myslä.



VÄLIPALARESEPTTEJÄ

Marjarahka 4:lle

- 1 purkki (250g) maitorahkaa
- 1 purkki Flora Vanillaa
- mansikoita
- mustikoita

Vatkaa Flora Vanilla vaahdoksi ja sekoita joukkoon mansikat ja mustikat.



Hedelmäsmoothie 2:lle

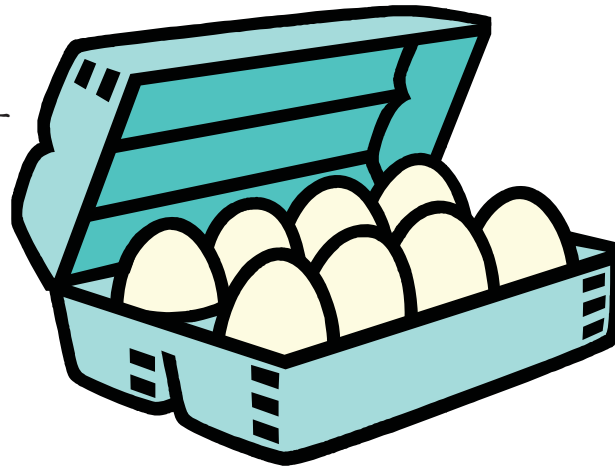
- 2 pientä banaania
- 1 purkki säilykeananasta omassa mehussa
- 4 säilykepersikan puolikasta
- 1 dl appelsiinimehua

Kuori banaanit. Laita kaikki ainekset kulhoon ja soseuta sauvasekottimella.

VÄLIPALARESEPTTEJÄ

Nakkimunakas uunissa 4:lle

- 250 g kalkkuna- tai broileri-nakkeja
- 4 kananmunaa
- ½ dl maitoa
- ½ tl suolaa
- ½ tl oreganoa
- (kevytjuustoraastetta)



Siivuta nakit ohuiksi siivuksiksi. Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa rakenne rikki. Lisää joukkoon maito, suola, oregano ja nakkisiivut. Levitä seos leivinpaperilla vuoratussa pienessä uunivuoassa, esimerkiksi piirakkavuoassa. Ripottele halutessasi päälle juustoraastetta. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

VÄLIPALARESEPTTEJÄ

Hedelmäsalaatti 4:lle

- 2-3 banaania
- 1 pieni purkki säilykepersikoita mehussa
- 1 pieni purkki säilykeananasta mehussa
- 2 omenaa
- viinirypäleitä

Paloittele kaikki ainekset pieniksi paloiksi ja sekoita keskenään kulhossa. Tarjoile ja nauti.