

Artikkeli: Kaikki välipalat eivät ole pahasta – vinkit koululaisen terveelliseen välipalaan

Välipala on lapsille tarpeen kouluruoan ja ilta-aterian välillä. Vatsan täytteen tulisi valita vaikkapa terveellisiä sämpylöitä, joita voidaan leipoa yhdessä kotona oman maun mukaan. Vanhempien esimerkki vaikuttaa siihen, mitä lapset napostelevat aterioiden välissä, joten omakin ruokavalio kannattaa pitää terveellisenä. Karkit eivät käy välipalasta, mutta mitä makeannälkäisille lapsille sitten voi tarjota?

Koulusta nälkäisinä kotiin tulevat lapset hamuavat helposti suuhunsa karkkeja ja muuta makeaa välipalaksi. Sokeripitoiset herkut eivät kuitenkaan ole terveellisiä eivätkä pidä nälkää poissa kovin pitkään.

- Lapset oppivat syömään välipalaksi muutakin kuin makeaa, kun keittiön kaapeista löytyy kunnan ruokaa. Lapset ottavat aikuisista mallia ja syövät usein samalla tavalla kuin vanhemmatkin. Kannattaa siis tarkistaa myös omat ruokailutottumukset, neuvoo kotitalousopettaja Arja Savela Myllyn Parhaalta.

Ruokaa laittaessa voi kerralla tehdä isomman annoksen niin, että ruokaa voi lämmitellä vielä seuraavana päivänä. Esimerkiksi perinteinen makaronilaatikko maistuu monelle lapselle. Jos kaapissa on valmiiksi keitettyä pastaa, riisiä, kasviksia, kalaa tai kanaa, lapsen voi myös opettaa paistamaan itselleen pyttipannua oman makunsa mukaan. Pyttipannukin voi olla terveellistä, kunhan sen ainekset ovat terveelliset ja se tehdään teflonpannulla.

Makeannälkäisille lapsille kannattaa tarjota karkkien sijasta esimerkiksi jogurttia, johon on lisätty tuoreita marjoja tai hedelmiä. Helppo pirtelö syntyy maustamattomasta jogurtista, banaanista ja ananaksesta, joiden sekaan voi ripotella myös kaurahiutaleita tai leseitä.

- Kesällä ja syksyllä kannattaa hyödyntää myös tuoreita marjoja, ja ananaksen voi korvata esimerkiksi vadelmilla tai omenaraasteella.

Sämpylät leivotaan yhdessä

Leipä on tuttu välipala joka kodissa. Lapset pääsevät mukaan välipalojen valmistamiseen, kun esimerkiksi leipoo sämpylöitä yhdessä heidän kanssaan. Tuoreina pakastetut sämpylät ovat nopea välipala, ja valmiiksi puolitettuna ne sulavat nopeasti leivänpaahittimessa.

- Sämpylöistä saa terveellisempiä, kun taikinaan lisää tummia jauhoja, leseitä, siemeniä tai aamupalalta yli jäänyttä puuroa. Myös porkkanalla tai juustolla höystetyt sämpylät maistuvat lapsille, Savela kertoo.

Kun lapsi rakentaa välipalaleipänsä yksin kotona, vanhempien on kiinnitettävä huomiota siihen, mitä kaapista löytyy leivän päälle.

- Kannattaa opetella ostamaan kotiin terveellisiä rasvoja sisältäviä levitteitä sekä vähärasvaisia juustoja ja leikkeleitä. Silloin lapsi tottuu niihin makuihin, ja hänelle voi pienestä pitäen opettaa hyvät suolan ja rasvan maut.

Laadukas välipala ei näy vyötäröllä

Lasten välipalat ja ylipainon lisääntyminen ovat tuttu puheenaihe. Kotitalousopettaja Arja Savela vakuuttaa kuitenkin, että välipalat ovat terveellisiä, kunhan niiden laatuun kiinnitetään huomiota.

- Jos välipala sisältää turhaa energiaa ja se haetaan esimerkiksi pikaruokapaikasta, nälkä ei pysy pitkään poissa, ja myös ylipainoa kertyy. Terveellisillä valinnoilla painon kanssa ei tule ongelmia.

Välipalat eivät korvaa aterioita, vaan sekä kouluruokailu että lämmin ateria kotona kuuluvat lapsen päivään. Kouluruoka tarjotaan kuitenkin päivällä melko aikaisin, joten nälkä ehtii usein yllättää ennen ilta-ateriaa.

- Vanhemmat tekevät usein pitkää päivää töissä, ja kello voi olla kuusi tai seitsemän ennen kuin ruoka ehditään tarjoilla. Tässä välissä sekä lasten että aikuisten pitää saada kunnon välipala, Savela toteaa.

- Kuitupitoisen, terveellisen välipalan voimin jaksaa vielä lähteä esimerkiksi urheiluharrastuksiin. Kuidut myös pitävät verensokerin tasaisena mahdollisimman pitkään, ja auttavat vatsan toiminnassa.

Pehmeät Sämpylät Puurosta

15-20 kpl

4 dl valmista Myllyn Paras Kaura- tai Neljän Viljanpuuroa (mitä on jäänyt yli)

30 g hiivaa

3 dl kuumaa vettä

1-2 tl mineraalisuolaa

1 rkl siirappia tai hunajaa

8-10 dl Myllyn Paras Sämpyläjauhoseosta

1 rkl rypsiöljyä



Lisää jäähtyneeseen puurokattilaan puuron sekaan kuumaa vettä ja liuota hiiva tähän kädenlämpöiseen seokseen. Anna seoksen olla kattilan kansi kiinni n.15 min, kunnes seos alkaa kuplia.

Lisää suola ja siirappi ja alusta taikinaksi sämpyläjauhoseoksella. Lisää alustuksen loppupuolella hiukan öljyä. Löysähköstä taikinasta saat kuohkeimmat sämpylät.

Voi nostella nokareita esim. muffinipellille tai leivo taikina tangoiksi ja ota siitä palasia uunipellille.

Anna sämpylänokareiden kohota hyvin peitettynä. Paista sämpylöitä 225-asteisen uunin keskitasolla n. 10 min.

Resepti: Arja Savela, Myllyn Paras Oy

Spagetti Pyttis

4-6:lle

300-400	g	Myllyn Paras Spagettia tai Raketti Spagettia keitettynä (n. 6-8 dl)
n. 500	g	fileesuikaleita (liha, kana, kala) tai kypsää lihaa, esim. jäljelle jäänyttä grillilihaa
1-2		sipulia kuutioina
n. 4		valkosipulinkynttä hienonnettuna
200	g	maissia ja /tai herneitä tmv.
1		valitsemaasi lihaan sopiva liemikuutio
1	tl	currytahnaa tai currya
1	tl	paprikajauhetta
½	tl	rouhittua mustapippuria
2½	dl	ruokakermaa tai juuston makuista ruokakermaa
100	g	sulatejuustoa tai juustoraastetta tmv.
(100	g	fetakuutioita)



Ruokaan sopii hyvin tähteeksi jäänyt spagetti. Voit myös keittää spagetin tätä ruokaa varten erikseen, keitä tällöin spagetit pakkauksen ohjeen mukaan.

Paista isolla wokkipannulla tai kasarissa nopeasti fileesuikaleet, sipulit, maissit ja herneet. Mausta, lisää spagetti ja kermaa sekä juustoja. Voit halutessasi saksia pitää spagettia pätiksi. Anna kuumentua, tarkista maku.

VINKKI: Voit käyttää ruokaan myös sieniä. Voit laittaa ne paistumaan jo yhdessä fileesuikaleiden kanssa.

Resepti: Arja Savela, Myllyn Paras Oy

Keltainen Kuitusmoothie

1:lle

100 g mangoa, ananasta tai persikkaa (n. 1½ dl)

1 dl sitruunanmakuista kivennäisvettä

1 dl (sitruuna)rahkaa tai jäätelöä (100 g)

½ dl Myllyn Paras Ohralesettä

(sokeria tms. makeutusainetta)



Kuutioi kypsä mango tai persikka, myös säilykehedelmät tai valmiit soseet (esim. vauvanruoka) sopivat tähän. Mittaa ainekset sekoituskannuun ja soseuta kuohkeaksi. Kaada korkeaan lasiin.

Resepti: Arja Savela, Myllyn Paras Oy