



Maltilla makeaa

Viisaan Pöllön pätevät perussäännöt maltilliseen makean syöntiin

Millainen on kodin ruokasisustus?

Jos kotona on makeita naposteltavia tai juomia, laita ne pois näkyvistä. Luo lapsellesi ympäristö, jossa houkutuksia on mahdollisimman vähän. Kotona voi valita, mitä ruokia ja juomia kaapeista löytyy. Lapsi elää mielihalujen maailmassa ja valitsee aina nopean mielihyvän lähteen, kuten sokeripitoisen naposteltavan, jos mahdollista. Vanhempana voit katsoa pidemmälle ja rajoittaa mielihaluja sopivassa suhteessa.



”Kotona ei ole jemmassa keksejä, karkkeja tai jäätelöä, joten niitä ei tule syötyäkään.” – **Isä 32v, 1 lapsi**



”Keittiössä on hedelmäkori, jossa on aina jotain, yleensä muutamaa lajia ja useita kappaleita. Lapset saavat syödä siitä vapaasti.” – **Äiti 30v, 2 lasta**

Tarkista juomavalinnat

Vesi on paras janojuoma. Ruokajuomaksi sopii maito, piimä, maustamaton kaura- tai soijajuoma. Mehut, pillimehut ja limsat maistuvat silloin tällöin, mutta jokapäiväisiä valintoja niistä ei kannata tehdä. Makeista juomista saa helposti paljon lisättyä sokeria.

Pieniä arkivalintoja ruokaostoksilla

Kauppareissulla kannattaa tutustua tuoteselosteisiin: maustetuissa jogurteissa, viileissä ja rahkoissa sekä muroissa saattaa olla paljon lisättyä sokeria, josta on helppo karsia. Hyvän valinnan tunnustat kaupassa Sydänmerkitä. Ruokavaliota voi parantaa olennaisesti vaihtamalla vaikka yhdenkin sokerisen arkituotteen vähemmän sokeria sisältävään vaihtoehtoon — pienillä teoilla on merkitystä!



”Meillä jugurtit maustetaan itse esim. banaanilla ja marjoilla, joskus laitan puolet maustamatonta ja puolet maustettua. Koristeeksi näyttävä pilli ja eteen suurella hehkutuksella niin aina maistuu paremmalta.” – **Isä 45v, 3 lasta**

Ruoka ei ole palkinto, rangaistus tai lohtu

Ruoalla palkitseminen, rankaiseminen tai lohduttaminen ei kannata pidemmän päälle. Palkitseminen lisää lapsen mieltymystä palkintona olevaa ruokaa kohtaan. Ruoalla lohduttaminen puolestaan ei opeta lasta kohtaamaan ja käsittelemään hankalia tunteita.

Mikä on herkku?

Laajenna yhdessä lapsesi kanssa herkun käsitettä: Mikä on lapsen lempihedelmä tai lempiruoka? Voisivatko ne olla herkkuja yhtä hyvin kuin karkit tai keksit? Miettikää myös yhdessä, mitä herkkukasviksia ja herkkuhedelmiä syntymäpäiväjuhilla tarjotaan makean tarjottavan ohella.



Sokerisuosituksista käytäntöön



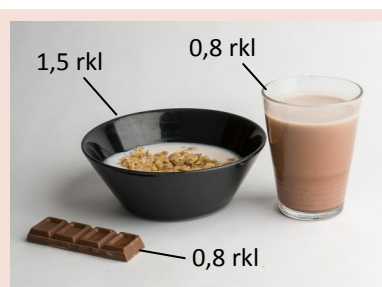
Ravitsemussuositusten mukaan lisätyn sokerin osuus ruokavaliossa saisi olla korkeintaan 10 % päivän energiatarpeesta. Käytännössä tämä tarkoittaa

- 6-vuotiailla korkeintaan 3 rkl (40 g) ja
- 3-vuotiailla korkeintaan 2,5 rkl (33 g) sokeria.

Jos lapsi ylipäätään syö vähän ruokaa, yläraja päivittäiselle sokerimäärälle on yllämainittuja vähemmän.

63 % lapsista sai sokeria suosituksen mukaisesti vuosina 2015—16 toteutetussa DAGIS-tutkimuksessa.

Maltilla makeaa—yläraja tulee vastaan nopeasti



- 1,5 dl maustettua jogurttia
- reilu 2 rkl muromyöliä
- 1 rkl kaakaojauhetta
- 24 g suklaata

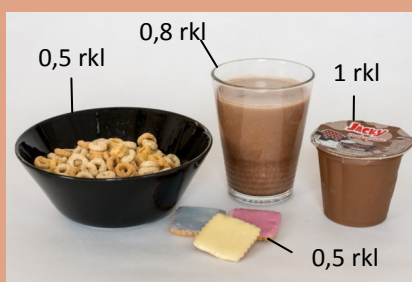
3 rkl käytännössä

Jokaisessa kuvassa on noin 3 rkl lisättyä sokeria

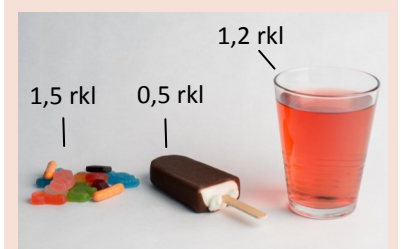
Yksittäisten tuotteiden sisältämä sokerimäärä on kerrottu tuotteen vieressä.



- 2 dl maustettua jogurttia
- 2 dl pillimehua



- reilu 2 dl muroja, joissa sokeria 20 g/100 g
- 1 rkl kaakaojauhetta
- 120 g suklaavanukasta
- 3 kpl keksejä



- 2 dl mehujuomaa
- pieni jäätelöpuikko
- 30 g karkkeja

Mielihalujen hallinta on lapselle haastavaa — aikuisen apua tarvitaan

DAGIS-tutkimukseen 2015—16 osallistuneiden vanhempien keinoja hallita sokerin saantia



9/10 rajoittaa omaa sokeripitoisten ruokien ja juomien kulutusta lapsen nähden.



8/10 sallii lapselleen vain tietyn määrän sokeripitoisia ruokia päivässä tai viikossa.

