



## Leikki-ikäisen lapsen ruoka

---

# Leikki-ikäisen lapsen ruoka


## Hyvät vanhemmat,

Lapsenne on tullut leikki-ikään. Jotta lapsesi oppii syömään monipuolisesti ja täysipainoisesti, hän tarvitsee aikuisilta kannustusta, ohjausta ja myönteistä palautetta.

Aikuisella on vastuu hyvistä ruokavalinnoista sekä säännöllisen ateriarytmin toteutumisesta. Mukavat, yhteiset ruokahetket kannustavat lasta tutustumaan uusiin ruokiin. Aikuiset ovat lapselle paras malli hyvistä ruokailutottumuksista.

---

Opas pohjautuu THL:n Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuositukseen (2016). Oppaassa on mallinnettu Eksote / Alle 1-vuotiaan lapsen ruoka ja ravitsemus - opasta.



## Sisällys

<b>Leikki-ikäisen lapsen syömisen pääkohdat .....</b>	<b>4</b>
länmukaiset ruokamäärät vuorokaudessa leikki-ikäiselle .....	5
Esimerkkipäivä aterioista ja ateriarytmistä .....	6
Ruoka-aineiden käyttörajoituksia leikki-ikäisellä .....	7
<b>Ateriarytmi.....</b>	<b>8</b>
<b>Makutottumusten kehittyminen .....</b>	<b>8</b>
<b>Hyvät arkivalinnat .....</b>	<b>9</b>
Monipuolinen syöminen .....	9
Lautasmalli avuksi aterian kokoamiseen .....	10
Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla.....	11
Viljatuotteita vaihdellen.....	12
Maito ja maitovalmisteet ruokajuomaksi ja välipaloille .....	12
Rasvaa kohtuullisesti ja pehmeitä suosien .....	13
Kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa ja palkokasveja .....	14
Niukasti suolaa – makua mausteilla .....	15
Harkittua herkuttelua .....	16
Valmisruoat.....	17
Juomat .....	18
<b>Ota yhteyttä!.....</b>	<b>19</b>

## Leikki-ikäisen lapsen syömisen pääkohdat

- ✓ Aikuisen vastuulla on tarjota arkiruoaksi sopivaa monipuolista ruokaa säännöllisesti.
- ✓ On tavallista, että leikki-ikäisen lapsen annoskoko vaihtelee.
- ✓ Lapsi säätelee syömistään luontaisesti nälän- ja kylläisyydentunteen mukaan.
- ✓ Lapsi osallistuu perheen ruokapuuihin ja voi olla mukana ostoksilla, ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, pöydän kattamisessa ja siistimisessä.
- ✓ Kun perhe syö yhdessä, muut perheenjäsenet ovat lapselle hyvän syömisen malleja.
- ✓ Ruokahetkien ilmapiiri pidetään myönteisenä. Lasta kiitetään ja kannustetaan.
- ✓ D-vitamiinilisää suositellaan 2 viikon iästä 2 ikävuoteen saakka 10 µg, ja 2-18-vuotiaille 7,5 µg päivässä ympäri vuoden.

## Lämmukaiset ruokamäärät vuorokaudessa leikki-ikäiselle

Ruoka-aineryhmä	Esimerkki päivän ruokamäärästä
Leipä, puuro ja muut viljavalmistet	≥ 4 annosta iän- ja energiantarpeen mukaan
Nestemäiset maitovalmistet (rasvattomia tai ≤ 1 % rasvaa sisältäviä)	4 dl
Vähärasvaiset juustot	1 viipale (n. 20 g)
Kasvikset, marjat ja hedelmät	5 annosta (250 g) (esim. 1 hedelmä ja 1 dl marjoja, tomaatti, pala kurkkua ja pieni porkkana)
Liha, kala, muna	≤ 250 g kypsänä/vko
Kala (kalalajeja vaihdellen)	2–3 aterial/vko
Siipikarja (nahaton)	≥ 2–3 aterial/vko
Kasviöljyt/-margariinit	1,5–2 rkl öljyä tai 4–6 tl kasvimargariinia/vrk (vähintään 60 % rasvaa)
Pähkinät (lajeja vaihdellen)	15 g/vrk
Öljykasvien siemenet (esim. pellavan- ja auringonkukan siemenet)	6-8 g/vrk (1rkl)

## Esimerkkipäivä aterioista ja ateriarytmistä

Ruokamäärät ovat ohjeelliset ja sopivat noin 3–4-vuotiaalle lapselle.

Ateriat	Esimerkkejä
<b>Aamupala klo 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 dl hiutalepuuroa tai täysjyväleipä</li> <li>• puoli lasillista rasvatonta maitoa</li> <li>• marjoja tai hedelmää tai tuoremehua tai juurespala</li> </ul>
<b>Lounas klo 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keskikokoinen peruna</li> <li>• kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa tai palkokasveja n. 25 g (3 rkl)</li> <li>• kasviksia</li> <li>• viipale leipää ja leipärasvaa</li> <li>• ruokajuomana rasvatonta maitoa</li> </ul>
<b>Välipala klo 14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 viipale leipää ja leipärasvaa tai puuro</li> <li>• kasviksia tai hedelmiä tai marjoja</li> <li>• rasvatonta maitoa tai piimää tai vähärasvaista (1 %) viiliä tai rasvatonta ja vähäsokerista jogurttia.</li> </ul>
<b>Päivällinen klo 17</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kuten lounas</li> </ul>
<b>Iltapala klo 20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kuten välipala</li> </ul>

## Ruoka-aineiden käyttörajoituksia leikki-ikäisellä

Ruoka-ryhmä	Ruoka-aine/elintarvike
<b>Kala</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iso silakka, hauki, Itämerestä pyydetty merilohi tai taimen enintään 1-2 krt/kk</li> </ul>
<b>Liha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkarat, nakit, leikkeleet               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2-vuotiaille enintään 1 makkara-ateria/vko ja enintään 3-4 leikkelesiivua/vko</li> <li>- yli 2-vuotiaat enintään 1 makkara-ateria/vko ja 1 leikkelesiivu/pv tai 2 makkara-ateriaa/vko tai 2 leikkelesiivua/pv</li> </ul> </li> <li>• Maksamakkaraa ja -pasteijaa enintään 70 g/vko eli noin 4-5 viipaletta/vko. Lisäksi maksalaatikkaa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikkaa) kuussa. Tällöin maksakastiketta ja –pihviä tulee välttää.</li> </ul>
<b>Maitotuotteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raakamaitoa, pastöroimatonta maitoa ja pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja vältettävä</li> </ul>
<b>Kasvikset, marjat ja hedelmä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idut vain kuumennettuna</li> <li>• Korvasienen käyttöä ei suositella</li> <li>• Raakavilja /-siemenpuurojen käyttöä ei suositella</li> <li>• Ulkomaiset pakastemarjat käytettävä kuumennettuina 90 asteessa viiden minuutin ajan tai keitettävä kaksi minuuttia</li> </ul>
<b>Juomat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kahvi ja kofeiinipitoiset juomat ja tuotteet, joihin lisätty kofeiinia:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapsille ja nuorille (3–18 v) kofeiinia alle 3 mg/painokilo/pv</li> <li>- Energiajuomia ei suositella alle 15-vuotiaille</li> </ul> </li> <li>• Yrttiteejuomien, vehnänorasmehujen tai maitohappokäytettyjen mehujen käyttöä ei suositella</li> <li>• Riisijuomaa ei alle 6-vuotiaille</li> <li>• Mehujuomia, jotka sisältävät bentsoehappoa (E210) tai bentsoaatteja (E211, E212, E213) ei suositella päivittäiseen käyttöön</li> </ul>
<b>Muut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanelia (kassiakanelia) tai sitä sisältäviä tuotteita ei suositella päivittäiseen käyttöön.</li> <li>• Öljykasvien siemeniä (kuten pellavan- ja auringonkukansiemeniä) enintään 1 rkl/pv</li> <li>• Merilevävalmisteita tai ravintolisinä myytäviä yrttivalmisteita ei käytetä</li> </ul>

## Ateriarytmi

Lapsille ja aikuisille suositellaan 4–6 ateriaa päivässä, noin 3–4 tunnin välein. **Säännöllinen ateriarytmi tukee lapsen luontaisesti herkkää ruokahalun säätelyä.** Kasvavan lapsen ateriat ovat pienempiä kuin aikuisen ja siksi sisältävät vähemmän ravintoaineita, jonka vuoksi tarvitaan kaksi lämmintä ateriaa päivässä.

Lapsen nälkään ja ruokahaluun tulee luottaa, eikä lapselle pidä tuputtaa ruokaa tai pakottaa syömään lautasta tyhjäksi. Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Ruoka ei saa olla palkinto tai rangaistus. Niin lapsella kuin aikuisellakin tulee olla ruokarauha. Lasta autetaan syömisessä, jotta ruokamäärä ei kiireen, väsymyksen tai muun syyn takia jää liian pieneksi.

## Makutottumusten kehittyminen

Leikki-ikäisellä on luontainen mieltymys makeaan ja lapsi valitsee helposti tuttuja ruokia. Lasta totutetaan vähitellen uusiin makuihin pienestä pitäen. Erilaisia ruokalajeja, kuten keitot, laatikot ja pataruoat, tarjotaan viikoittain. Uusia ruokia voi tarjota aluksi pienempinä makuannoksina ja yhdistettynä tuttuun ruokaan. On tärkeää, että lapsi näkee muiden perheenjäsenten syövän samaa ruokaa.

**Lapsi tarvitsee noin 10–15 maistamiskertaa ennen kuin alkaa pitää uudesta ruoasta.**



Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä 2-3-vuotiaalle lapselle. Lapsen pitää saada tutustua ruokaan rauhassa: **tutkien, katsellen, haistellen, tunnustellen ja maistellen**. Kun lapsi maistaa toistuvasti uusia ruokia, niistä tulee tuttuja. Makumaailman laajentaminen vaatii vanhemmilta kärsivällisyyttä. Siihen kannattaa kuitenkin kannustaa johdonmukaisesti ja myönteisessä ilmapiirissä.

Lapset syövät mistä pitävät

Pitävät siitä mikä on tuttua

Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein

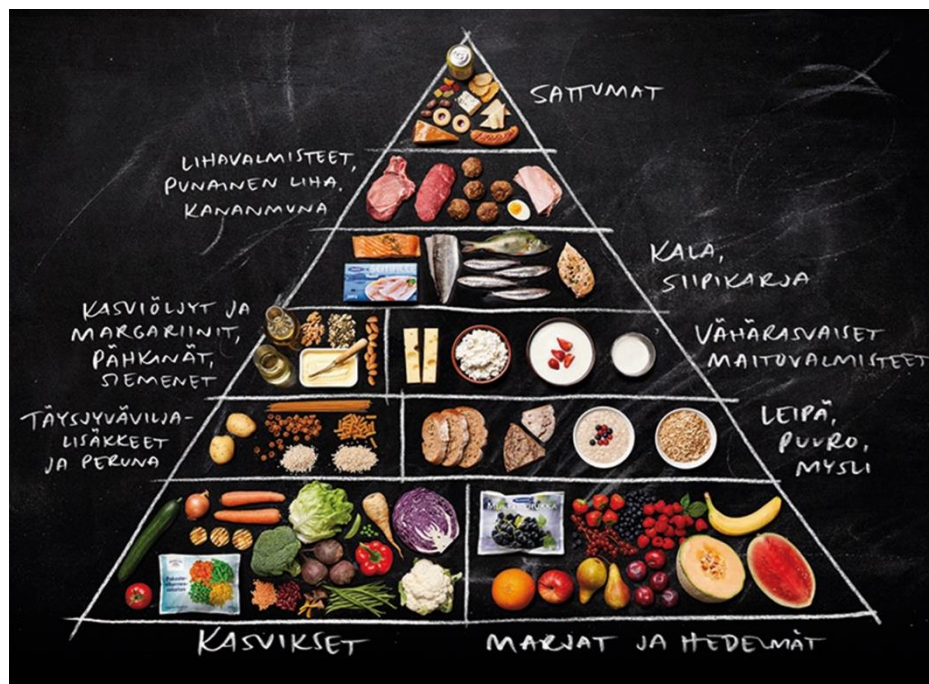
## Hyvät arkivalinnat

### Monipuolinen syöminen

Lapsen syöminen on monipuolista, kun ruokavalio sisältää päivittäin:

- erilaisia kasviksia raakana ja kypsennettynä
- marjoja ja/tai hedelmää
- perunaa, riisiä tai pastaa
- täysjyväisiä viljavalmisteita
- rasvatonta maitoa ja/tai maitovalmisteita
- pehmeää kasvirasvaa leivän päällä (vähintään 60 % kasvirasvavete), juoksevia margariineja ja/tai öljyjä ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeena
- kalaa, siipikarjaa, kasvikunnan proteiineja ja/tai lihaa

Ruokakolmio havainnollistaa päivittäistä ruoanvalintaa. Niin lapsen kuin aikuisenkin tulee valita, kahta ylimmäistä lokeroa lukuun ottamatta, ruokaa jokaisesta kolmion lokerosta suhteessa lokeron kokoon. Siis kolmion pohjalla olevia ruokia syödään enemmän ja huipulla olevia vähemmän.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## Lautasmalli avuksi aterian kokoamiseen

Monipuolinen pääateria on helppo koota lautasmallin avulla. Lautasmallin periaatteena on, että **puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes on eläin- tai kasvikunnan proteiinia** (kala, siipikarja, liha, herneet, pavut, sienet) ja **toinen neljännes on lisäke** (peruna, täysjyväriisi, -pasta tms.). Monipuoliseen ateriaan kuuluu leipä, pehmeä leipärasva, öljypohjainen salaattinkastike, ruokajuomana rasvaton maitovalmiste sekä hedelmä tai marjoja sellaisenaan. Lapsen lautasmalli on samanlainen kuin aikuisen, mutta annos on joka suhteessa pienempi.



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Välipala on monipuolinen, kun se sisältää viljaa, maitotuotetta sekä hedelmää tai marjoja.

### **Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla**

Kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja käytetään **vähintään viisi annosta päivässä**, siis ainakin yksi annos joka aterialla. Yksi annos on lapsen oman nyrkin kokoinen.

Lapsi voi maistella kasviksia raasteena, salaateissa, keitettynä tai raakapaloina. Maukkaita kasvisruokia ovat esimerkiksi sosekeitot, kasvislaatikot ja -paistokset sekä kasvisohukaiset. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaisia kastikkeita tai kasviöljyä sellaisenaan.



Makeat hedelmät ja marjat maistuvat yleensä leikki-ikäiselle parhaiten sellaisenaan. Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi hedelmä- ja marjasalaatit, tuorekiisselit sekä marjapuurot, -rahkat, -pirtelöt ja -smoothiet.

### Viljatuotteita vaihdellen

Viljavalmistuksista valitaan **vähäsuolaiset ja runsaskuituiset** täysjyvävaihtoehdot. Sydänmerkki helpottaa valintoja kaupassa. Joka aterialla, noin viisi kertaa päivässä, on hyvä olla viljaa jossain muodossa. Vaihtelua saa erilaisilla puuroilla, leivillä tai lisäkkeillä (lounaalla ja päivällisellä). Suurin osa muroista ja myseleistä eivät yksinomaan sovi arkivalinnaksi.

Peruna on hyvä ja edullinen lisäkevaihtoehto. Sitä voi valmistaa monin eri tavoin: soseuttaa, keittää, kypsentää uunissa, käyttää laatikoissa, padoissa ja keitoissa. Perunapakasteet, esimerkiksi perunasoseaineet ja perunasipuli/purjoseokset helpottavat ja nopeuttavat aterioiden valmistusta. Ranskalaisia, paistettuja perunoita tai perunalastuja ei suositella käytettäväksi usein.

### Maito ja maitovalmisteet ruokajuomaksi ja välipaloille

Koko perheelle suositellaan **rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita**: rasvatonta maitoa tai piimää, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia tai viiliä, rahkaa, raejuustoa ja vähärasvaisia juustoja (alle 17 % rasvaa sisältävä).

Proteiinitäydennetyt maitotuotteita ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön. Lapsilla ja aikuisilla liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia. Suomalaisten proteiinin saanti

---

on keskimäärin riittävää, joten erityistä syytä runsasproteiinisten maitotuotteiden käyttöön ei yleensä ole.

Raakamaitoa (esim. tila-/tankkimaito) tai pastöroimatonta maitoa ei suositella juotavaksi ruokamyrkytysvaaran takia.

**Alle 2-vuotiaalle** lapselle, joka käyttää pelkästään rasvattomia maitovalmisteita, lisätään ruokiin **2–3 tl (10–15 g) päivässä ylimääräisenä** rypsi-/rapsiöljyä tai kasviöljypohjaista levitettä (rasvaa vähintään 60–70 %).

## Rasvaa kohtuullisesti ja pehmeitä suosien

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää riittävästi pehmeitä rasvoja ja mahdollisimman vähän kovaa rasvaa. Rypsi-/rapsiöljyt ja niistä valmistetut levitteet sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa ja niiden käyttö turvaa välttämättömien rasvahappojen saannin.

**Leipärasvaksi sopivat vähintään 60–70 % rasvaa sisältävät kasviöljypohjaiset levitteet.** Pehmeällä kasvirasvalla voideltu leipä on rasvan laadultaan parempi kuin pelkästään juustolla tai makkaralla päällystetty leipä.

Ruoanvalmistukseen ja leivontaan sopivat parhaiten 60–80 % rasvaa sisältävät kasviöljypohjaiset levitteet, juoksevat margariinit ja/tai öljyt (rypsi-, rapsi-, oliivi-). Salaatinkastikkeena suositellaan käyttämään edellä mainittuja öljyjä tai öljypohjaista salaatinkastiketta. Kookos- ja palmuöljy eivät ole suositeltavia valintoja runsaasti sisältämensä kovan rasvan takia.

Myös suolaamattomat, sokeroimattomat ja muulla tavoin kuorruttamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet sekä avokado ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Lapsille sopiva määrä pähkinöitä on n. 2 rkl (15 g) päivässä, siemeniä n. 1 rkl (6–8 g) päivässä.

## Kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa ja palkokasveja

Kalaa ja broileria suositellaan niiden hyvän rasvan laadun takia usein toistuviksi arkivalinnoiksi. Eri kalalajeja käytetään vaihtelevasti ainakin kahdella aterialla viikossa, broileria voi syödä useammin.

Lapselle sopivia pääruokia ovat haudutetut, keitetyt ja uunissa tai mikrossa kypsennetyt kala- ja liharuoat. Lihatuotteista valitse **vähärasvaisia ja vähäsuolaisia**. Jauhelihasta kannattaa valita vähärasvaista naudanjauhelihaa (alle 10 % rasvaa) tai kalkkunan- tai broilerinjauhelihaa. Käytä harkiten valmiiksi maustettuja tuotteita niiden suuren suola- ja maustepitoisuuden vuoksi. Kananmunaa voi tarjota kohtuudella 2-3 kertaa viikossa.

Lihaleikkeleiksi valitaan vähärasvaisia vaihtoehtoja (alle 3-5 % rasvaa): esimerkiksi keittokinkkua, kinkkuleikettä, kalkkuna- tai broilerileikettä. Leivän voi päällystää myös kasviksilla. Makkararuokien käyttö tulisi rajoittaa 1–2 ateriaan viikossa, koska makkarat sisältävät runsaasti suolaa, nitriittiä ja kovaa rasvaa.

**Käytä myös palkokasveja viikoittain proteiinin lähteenä.**

Esim. 1 dl keitettyjä papuja vastaa yhtä proteiiniannosta.

## Niukasti suolaa – makua mausteilla

Koko perheen on hyvä tottua vähäsuolaiseen ruokaan, sillä runsassuolainen ruoka kuormittaa munuaisia ja nostaa verenpainetta. **Makuaisti tottuu suolan määrän vähentämiseen muutamassa viikossa.**

Yrttimausteet sopivat hyvin lapsen ruokaan, esimerkiksi miedot yrtit kuten timjami, basilika, rakuuna. Ruokiin saa makua myös kasviksilla, hedelmillä, sitrusmehuilla, mausteetikoilla, pippureilla, paprikalla ja muilla mausteilla. Uusia makuja ruokiin saa myös hunajalla, inkiväärillä tai vaikkapa fariinisokerilla.

Useat maustesuolat ja liemivalmisteet sisältävät noin puolet painostaan (25–85 %) suolaa. Mausteseoksia saa suolattomina ja liemivalmisteen ohjeen mukainen käyttömäärä on syytä puolittaa. Ruokalusikallinen sinappia tai ketsuppia sisältää lähes puoli grammaa suolaa, mikä on hyvä ottaa huomioon ruoanvalmistuksessa.

Suolaa sisältäviä mausteita ja marinoituja tuotteita tai makkaroita käytettäessä ruokaan ei lisätä suolaa. Ruokalajien kokonaissuolapitoisuutta voi vähentää lisäämällä niihin runsaasti kasviksia.

Suolaa tulee myös valmiista elintarvikkeista. Leivistä, lihavalmistuksista, juustoista ja leipärasvoista on saatavilla vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Sydänmerkki auttaa tunnistamaan

---

hyviä vaihtoehtoja. Suolakeksit, -kalat ja -kurkut sekä metvurstit kuuluvat vain satunnaiseen käyttöön.

Riittävän jodin saannin turvaamiseksi valitse ruoanlaittoon jodioitu ruokasuola. Useimmat meri-, ruusu- tai sormisuolat eivät sisällä lisättyä jodia ja ne sisältävät yhtä paljon natriumia kuin tavallinen ruokasuola. Suolan käytön vähentämiseen sopivat mineraalisuolat, joissa suolan natrium on osittain korvattu muilla kivennäisaineilla. Niitä on kuitenkin varottava käyttämästä tavallista suolaa runsaammin.

- **Alle 2-vuotiaalle suolaa enintään 2 g/vrk**
- **2-10-vuotiaille suolaa enintään 3-4 g/vrk**

## Harkittua herkuttelua

Lapsi hyväksyy makeuttamattomat ja vähän makeutetut ruoat, jos häntä ei totuteta runsaaseen sokerin käyttöön. Lapsen kanssa on syytä tehdä sopimus kerralla syötävästä makean määrästä ja siitä, kuinka usein herkkuja syödään. Makean syöminen kannattaa sijoittaa aterioiden tai välipalojen yhteyteen. Aterian yhteydessä nautittu jälkiruoka on vähemmän haitallinen hampaiden terveydelle kuin usein toistuva makean syöminen ja juominen aterioiden välillä. Makean syöminen ei ole monipuolisen välipalan korvike. Toistuva ja liiallinen sokerinkäyttö heikentää ruokavalion laatua ja voi heikentää syömisenhallintaa sekä altistaa ylipainon kertymiselle.





Makeiset, sokeroidut mehut, virvoitusjuomat ja sokeroidut maitovalmisteet eivät ole arkivalintoja vaan juhlistavat sunnuntain välipaloja, merkkipäiviä, saunailtoja tai joskus arkiateriaa.

## Valmisruoat

Valmisruoasta saa hyvän aterian perustan, jos aikaa ei ole valmistaa ruokaa alusta asti itse. Valmisruoka tarvitsee täydennykseksi salaatin tai muulla tavalla valmistetut kasvikset, ruokaleivän ja ruokajuoman sekä mahdollisesti pienen jälkiruoan.

Pakkaus kertoo valmisruoan koostumuksen, säilyvyyden ja oikean kuumennustavan. Lue pakkauksesta kuumennusohjeet tarkasti. Pakkausmerkinnät kertovat sinulle, mistä aineksista ruoka on valmistettu. Tarkista aina valmisruokien suolapitoisuudet, koska ne ovat usein melko korkeita lapsille. Valitse vähäsuolaisempia vaihtoehtoja. Sydänmerkki ohjaa kaupassa parempiin valintoihin.

Lisäaineet ilmoitetaan useimmiten E-koodinumeroilla. Useimmat valmisruokien lisäaineet ovat yhdisteitä, joita esiintyy ruoka-aineissa jo luontaisesti, kuten puolukassa bentsoehappoa ja omenassa pektiiniä. Monipuolisessa ruokavaliossa lisäaineiden saannista ei ole haittaa terveydelle. Säilöntäaineina käytettyjen nitriitin, bentsoehapon ja bentsoaattien käytöstä on annettu käyttösuositukset lapsille (s. 7).

**Puolukka sisältää:** vettä, sokeria, kuituja, kivennäisaineita, happoja (E 200, E 210), hyytelöimisainetta (E 440), väriaineita (E 160a, E 163) ja aromeja

## Juomat

### Janojuomaksi paras valinta on vesi.

Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa/piimää tai vettä. Täysmehuja tai tuoremehuja voi nauttia 1 lasillisen päivässä aterian yhteydessä. Aterian yhteydessä nautittu mehu ei kuormita hampaita turhaan.

**JUO PÄIVITTÄIN**

**Vettä**

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

**PÄIVITTÄIN VOIT MYÖS JUODA**

Lasillisen täysmehua

Kofeiinitonta teetä tai kahvia

**JUO VAIN SATUNNAISESTI**

Mehuja/mehujuomia  
Sokeroituja virvoitusjuomia  
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kaakao- ja jogurttijuomia

Kofeiinipitoisia juomia, esim. energijuomia, ei suositella alle 15-vuotiaille.

**LAPSI JA NUORI – tarvitset päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi**

**VRN**  
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta



**Ota yhteyttä!**

Essote / Ravitsemusterapia

[www.essote.fi](http://www.essote.fi)

Hyvinvointi kuuluu jokaiselle.