

Vinkkejä koulun välipalalle

Kasvikset, hedelmät ja marjat

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja sellaisenaan
- Juureslohkoina, dippikasviksina ja sormipaloina
- Leivän päällysteenä
- Marja- ja hedelmäsalaatteina
- Tuoremarjakiisseleinä
- Marja- ja hedelmäpuuroina
- Pirtelöissä ja smoothieissa
- Rahkojen ja jogurttien ainesosina ja lisäkkeenä
- Piirakoissa, pannareissa ja lämpimissä voileivissä

Tarjoja kasviksia jokaisella välipalalla

Suosi sesonginmukaisia kasviksia

Puurot, murot ja myslit

- Marja- ja hedelmäpuuroina
- Leseitä ja hiutaleita jogurttien ja viilien lisäkkeenä, pirtelöissä, paistoksissa, tuoremarjakiisseleiden kanssa ja taikinoissa
- Murot, myslit ja muut maustetut vilja-valmisteet (Sydänmerkin kriteerit täyttävät tuotteet)

Mausta marjoilla, marja-survoiksilla ja hedelmäpaloilla tai -soseilla

Leipä

- Monipuolisesti vaihdellen erilaisia leipiä, kuten ruisleipää, sämpylöitä, rieskoja, täytettyjä wrapeja ja piirakoita

Suosi täysjyvistä valmistettuja ja vähemmän suolaa ja runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita.

- pehmeässä leivässä kuitua vähintään 6 g/100 g ja suolaa enintään 0,7 g/100 g
- näkkileivässä kuitua vähintään 10 g/100 g ja suolaa enintään 1,2 g/100 g

Levite

- Leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini
- Leivänpäällisinä palkokasveista ja muista kasviksista valmistettuja tahnoja, kuten hernehumus ja juurespohjaiset levitteet
- Raejuustoa levitteissä ja leivän päällä

Makeita leivonnaisia enintään kerran viikossa

Leivonnaiset, keksit ja korput

- Pulla, pullapohjaiset marja- ja hedelmäpiirakat
- Keksit ja korput (Sydänmerkin kriteerit täyttävät tuotteet)

Jogurtti, viili, rahka ja muut lusikoitavat välipalatuotteet

- Suosi maustamatonta tai vain vähän sokeria sisältäviä tuotteita
- sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g
 - viilissä enintään 12 g/100 g
 - rasvaton/enintään 1 % rasvaa sisältävä tuote

Juusto, kananmuna, kala, lihavalmisteet ja makkara

- Raejuustoa lisäkkeenä, leivän päällä, puurossa sekä marjojen ja hedelmien kera
- Kovaa juustoa enintään kerran viikossa
- Kananmunaa leivänpäällisenä ja lisäkkeenä
- Kalapohjaisia levitteitä, kalatäytteisiä leipiä eri kalalajeja vaihdellen
- Lihavalmisteita ja makkaraa enintään kerran viikossa

Ruokajuoma

- Rasvaton ja D-vitamiinoitu maito/maitojuoma/piimä/ täydennetty kasviuoma

Varmista, että raikasta vettä on aina tarjolla



KOULU-
RUOKA-
OHJELMA



Maa- ja metsätalousministeriö
Jord- och skogsbruksministeriet