

Kunnon välipala koululaisille = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Hyvä välipala rakentuu aina kasviksista ja viljavalmisteista.
Tarvittaessa sitä voi täydentää maito- ja lihavalmisteilla.



RUOKARYHMÄ	SUOSITUS	VINKIT
Kasvikset eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät	Monipuolisesti ja vaihtelevasti. Varmista, että jokainen välipala sisältää kasviksia.	Suosi tuoreita ja värikkäitä kasviksia sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseissä. Lisää runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin. Muista mausteet ja yrtit myös välipaloissa.
Leipä ja puurot	Leipä mahdollisimman runsaskuituista ≥ 4 g/100 g, mielellään > 6 g/100 g ja vähäsuolaista $\leq 0,7$ %, näkkileivät $\leq 1,2$ %.	Suosi täysjyväviljavalmisteita. Lisää leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja vaikkapa pirtelöihin. Leipien lisäksi myös puurot ovat hyviä vaihtoehtoja. Tarjoa leivillä vihanneksia ja puuron kanssa marjoja tai pilkottuja hedelmiä.
Makeat ja suolaiset leivonnaiset	Valmistuotteissa tavoitteena rasvaa enintään 10 g/100g. Sokeria enintään 20 g/100 g ja suolaa enintään 0,7 %.	Suosi leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Suosi makeissa leivonnaisissa pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Vältä viinereitä ja munkkeja. Unohda pasteijat, lihapiirakat ja croissantit. Suosi niiden sijaan karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita.
Leipä- ja ruoanvalmistusrasva	Kasvimargariinit, kasvirasvavälitteet ja kasviöljyt.	Käytä leivillä kasvimargariinia tai kasvirasvavälitettä ja ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai margariinia.
Leikkeleet ja makkarat	Vähärasvaisina: täyslihavalmisteet ≤ 4 g/100 g, leikkelemakkarat ≤ 12 g/100 g. Suolaa: lihavalmisteet $\leq 1,8$ %, makkarat $\leq 1,6$ %.	Tarjoa leikkeleitä ja makkaroita vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale/leipä. Täydennä salaatinlehdillä ja paprikarenkailla.
Juustot	Vähärasvaisina ≤ 17 g/100 g tai kasvirasvapohjaisina. Suolaa $\leq 1,2$ %.	Tarjoa juustoa vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale/leipä. Täydennä tomaatti- ja kurkkuviipaleilla. Vähennä juuston käyttöä myös suolaisissa leivonnaisissa kuten pizzoissa ja piirakoissa.
Jogurtit, viilit ja niiden kaltaiset valmisteet	Rasvattomina, vähärasvaisina ≤ 1 g/100 g. Hiilihydraatteja enintään 12 g/100g, jolloin sokerin määrä pysyy kohtuullisena.	Tarjoa maustamattoman jogurtin ja viilin kanssa marjoja ja pilkottuja hedelmiä. Tee jogurtista ja piimästä myös marja- ja hedelmäjuomia. Valmista kaakao rasvattomasta tai 1 % -maidosta.
Juomat	Rasvaton tai 1 % maito ja piimä, vesi tai täysmehu.	Laimenna täysmehu tarvittaessa. Paras janojuoma on vesi, jota tulee olla aina tarjolla.



Katso myös Kouluruokailusuositus, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.