Hyvä lounas antaa virtaa koko päiväksi

Koulupäivä voi olla yhtä hässäkkää. Onneksi on lounastauko, jolloin voit hetkeksi hellittää ja rauhoittua.

Jaksat koulupäivän syömällä hyvin. Hyvin syöneenä ei ole ähky, mutta vatsa on täynnä ja energiaa riittää niin opiskeluun kuin välitunnillekin. Oppiminen sujuu, ajatus juoksee ja olo on muutenkin mukava.

Mistä sitä sitten tietää että syö oikein? Siitä, että lautasella on riittävästi ruokaa sekä reilusti kasviksia. Leipää ja muita lisukkeita unohtamatta.

Kouluravintolassamme on käytössä Sydänmerkki. Sitä seuraamalla sinun on helppo syödä maukas ja ravitseva lounas, joka antaa virtaa pitkälle iltapäivään. Sydänmerkki takaa, että ateria on monipuolinen ja siinä on sopivasti energiaa ja ravintoaineita.

Hyvä lounas syntyy kokoamalla annos lautasmallin mukaan:

* Pääruokaa
* Peruna, riisi-, ohra- tai pastalisäkettä
* Leipää leivitteineen
* Ruokajuomana maitoa tai piimää
* Kasviksia sekä öljypohjaista kastiketta

Hyvin syöminen ei ole vaikeaa. Käytä lautasmallia apuna myös muilla päivän aterioilla. Se takaa, että syöt monipuolisesti. Terveellisesti syömisessä auttaa myös Sydänmerkki, jonka löydät kouluravintolan lisäksi sadoista ruokakaupan tuotteista.

Lisää tietoa Sydänmerkki-ateriasta: sydänmerkki.fi