Hyvin syövä lapsi jaksaa ja oppii

Moni vanhempi pohtii, syökö lapsi riittävästi ja onko koulu- tai
päiväkotipäivän aikana tarjottu ruoka terveellistä ja monipuolista.

Lapsenne lounasravintolassa on siirrytty Sydänmerkin käyttöön. Sydänmerkki ja aterian kokoaminen lautasmallin takaavat, että lapsi saa maukkaan ja ravitsevan lounaan, josta riittää leikkeihin ja koulutyöhön tarvittavaa energiaa pitkälle iltapäivään.

Tutkittuun tietoon perustuva Sydänmerkki on terveellisen ruuan laatustandardi. Sydänmerkin mukaan rakennettu ateria sisältää juuri sopivasti energiaa ja ravintoaineita, esimerkiksi kuitua ja hyvälaatuista rasvaa.

Muutokset ruokalistalla ovat Sydänmerkin myötä hyvin pieniä. Sydänmerkin käyttöönotto ei esimerkiksi poista ruokalistalta lasten suosikkiruokia. Ammattitaidolla valmistettu Sydänmerkki-ruoka voi aivan yhtä hyvin olla keittoa, lasagnea kuin lihapataakin.

Pääruoan lisäksi Sydänmerkki-ateriaan kuuluu leipää levitteineen, maitoa tai piimää ja kasviksia öljykastikkeen kera.

Terveellinen ruoka edesauttaa kasvamista sekä hyviä suorituksia kaikenikäisillä. Parhaimmillaan malli tasapainoisesta ruokailusta siirtyy kotiin ja säilyy läpi elämän aikuiseksi asti. Myös ruokakaupassa voi tehdä hyviä valintoja, kun nappaa mukaan Sydänmerkki-tuotteen.

Vanhemman kiinnostus ja kannustus koulu- ja päiväkotiruokailua kohtaan tukee lapsen ja nuoren ruokavalintoja ja lisää ruuan syömistä - siten myös lapsen jaksamista. Keskustella voi esimerkiksi päivän lounastarjonnasta, ruuan mausta sekä siitä, miten lapsi söi päiväkodissa tai koulussa.

Lisää tietoa Sydänmerkki-ateriasta: sydänmerkki.fi