

LEENI VIIO

**HYVÄÄ
TEKEVÄT
HERKUT**

Koko perheen makupaloja ilman lisättyä sokeria

Copyright © Leeni Viiro & Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava

Reseptit, tekstit ja valokuvat: Leeni Viiro

Kannen suunnittelu: Tommi Tukiainen

Taitto: Laura Niemi-Pynttäre

Etukannen kuva: Leeni Viiro • Takakannen kuva: Riikka Kantinkoski



Atena

Jyväskylä

atena.fi

ISBN 978-951-1-45126-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024







Lukijalle

TUNTUI mullistavalta alkaa odottaa esikoistamme. Vatsassani kehittyi uusi ihminen, jonka voitiin omat elämäntapani vaikuttivat. Olin vuosia aiemmin tehnyt elämäntapamuutoksen ja korvannut sokerilla ja pitkälle prosessoiduilla elintarvikkeilla kyllästetyn ruokavalion ravinteikkailla, värikkäillä ja luonnonmukaisilla valinnoilla. Makeanhimoni oli sammunut ja verensokerivuoristoradan sekä vatsavaivojen sijaan olo oli terve ja hyvinvoiva.

Lapsi toi mukaan uuden ulottuvuuden. Tämä pieni olento oli täysin riippuvainen siitä, miten häntä ruokin. Halusin tarjota lapselle ravintoa, joka ei ollut pelkkää polttoainetta, vaan myös laadukasta rakennusainesta kasvun ja kehityksen tueksi. Nopeasti ymmärsin, että lapsen ravitseminen oli lisäksi ruokaan ja syömiseen liittyviä tapoja ja asenteita, roolimallina toimimista, myönteisen syömisilmapiirin luomista ja ruokarohkeuden vahvistamista.

Lapsi ei valitse ruokavaliotaan, vaan oppii sen. Ei riitä, että toivomme lasten syövän terveellisesti, vaan velvollisuutemme on toimia myönteisinä roolimallina sekä järjestää lapsen ruokaympäristö sellaiseksi, että kynnyksellä ravitseviin valintoihin on mahdollisimman matala.

Nyt jo kahden lapsen äitinä olen turhautunut siitä, etteivät kauniit sanat ja suositukset lasten terveellisestä ravitsemuksesta toteudu nyky-yhteiskunnassa. Energiatiheitä ja ylimaattavia elintarvikkeita on tarjolla runsaammin kuin koskaan, halvalla ja houkuttelevasti markkinoituina. Lapset ovat aikuista alttiimpia mainonnan tehokeinoille ja tekevät valintoja mielihalujensa pohjalta. Siksi olisi tärkeää rakentaa lapsille ympäristö, joka suojelee heitä heikkolaatuisten tuotteiden ylitarjonnalta ja ohjaa terveellisiin syömistottumuksiin.

Tämä kirja syntyi intohimosta herätellä meitä aikuisia pohtimaan lasten ravitsemusta. Tutkimusten perusteella tiedetään, että lapsuuden ruokavalio määrittää terveyttä sekä elämänlaatua vuosikymmeniksi eteenpäin. Tiukkapiiposen valistuksen aika on kuitenkin ohi, ja tilalle tarvitaan myönteistä ruokapuhetta, konkreettisia vinkkejä ja herkullisia reseptejä sekä ruokailoa.

Saat tietää, miksi lapset rakastavat makeaa, mikä on sopiva määrä sokeria ja miten vähentää sokerin saantia. Miten muuttaa lapsen makutottumuksia ja saada lapsi innostumaan ravitsevista valinnoista? Lisäksi saat vinkkejä terveellisiin makeuttajiin, fiksuihin juomavalintoihin, vähäsokerisiin lastenjuhliin, piilosokereiden tunnistamiseen ja yleisimpiin ruokapulmiin – unohtamatta helppoja herkkua- ja välipalareseptejä ilman lisättyä sokeria.

SISÄLLYS

4 Lukijalle

I KOHTI VÄHÄSOKERISIA VALINTOJA

- 11 Ruokaympäristömme on rikki**
12 *Sokerikuorutteen lapsuus*
14 *Terveellinen vs. epäterveellinen*
- 16 Miksi rakastamme makeaa?**
21 *Herkun käsite uusiksi*
- 22 Minkä verran sokeria lapselle?**
22 *Lisätty sokeri*
24 *Tuoteselosteiden lukeminen*
- 28 Terveyspesua vai ravitsevia valintoja?**
29 *Ultraprosessoidut elintarvikkeet*
- 32 Luontaiset makeuttajat**
- 37 Piilosokeria juomissa**
38 *Limut*
38 *Kasvijuomat ja maito*
39 *Valmissmoothiet*
- 43 Vähäsokeriset lastenjuhlat**
- 46 Kannattaako karkkipäivä?**
- 49 Sokerin haitallinen markkinointi**
50 *Tasa-arvoa terveyseroihin*
51 *Turhaa nipottamista vai hällä väliä -meininkiä*
52 *Lihavuusepidemialle jarrua*
55 *Lasten ylipaino*
56 *Hammasterveys*
- 59 Ruokakasvatuksen ABC**
59 *Ruokasisustamisen taika*
62 *Ratkaisuja ruokapulmiin*
65 *Kun vanhempaa turhauttaa*
66 *Palkinto, rangaistus ja lohtu*
67 *Kohti kohtuutta*
- 69 Onko päiväkotiruoka sokerista?**
73 *Stop säästötoimenpiteille*
74 *Varhaiskasvattajien rooli*
75 *Sokerilla vauhditetut harrastukset*
- 77 Kuinka lähteä liikkeelle**

II RESEPTIT

- 83 Välipalat**
85 *Bataattipannarit uunissa*
86 *Eväspatukat*
89 *Ravitseva mysl*
91 *Juuresrieskat*
92 *Kikhernelehti*
95 *Ruokaisat sämpylät*
96 *3 × värikäs levite*
98 *3 × ravitseva smoothie*
102 *3 × helppo tuorepuuro*
- 105 Leivonnaiset**
107 *Banaani-kookoskeksit*
108 *Taatelipullat*
110 *Mehevät mustapapubrowniet*
112 *Kauraruudut*
115 *Naperon eväskeksit*
116 *Viljaton viikunakuivakakku*
119 *Nopea viljaton täytekakku*
120 *Taateli-tattaripiparit*
123 *Porkkanamuffinit*
124 *Vegaaniset omenapannarit*
127 *Punajuurimutakakku*
128 *Marjapiirakka*
- 131 Makeiset, jäätelöt ja jälkiruoat**
132 *3 × nopea jäätelö*
135 *Murosuklaa*
136 *Helpot kaakaotryffelit*
139 *Hyytelökarkit*
141 *Kolmen raaka-aineen fudge*
142 *Omena-kaneliherkku*
145 *Suklaabanaanit*
146 *Suklaalevite*
- 148 Kiitos**
- 153 Lähteet**





I

**KOHTI
VÄHÄSOKERISIA
VALINTOJA**

