



Martat



SAMASTA PADASTA KOKO PERHEELLE

27.2.2019

Ringa Nenonen

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

Lapsi syö sitä, mistä pitää.
Pitää siitä, mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan
usein.



SAMASSA PÖYDÄSSÄ KERRAN PÄIVÄSSÄ

Ruokamuistot



Ruoka- ja
tapaoppiminen

Yhteenkuuluvuuden tunne

SAMA LAUTASMALLI SOPII ISOILLE JA PIENILLE




KUVA 3. Yhteisestä padasta kullekin energiantarpeensa mukaisesti. Lautasmalli auttaa kokoamaan lapsen ja aikuisen täysipainoisen aterian, jota täydennetään täysjyväleivällä ja ruokajuomalla.

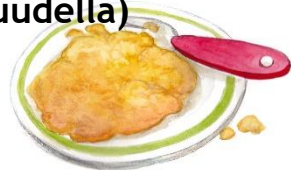
Kuva: Syödään yhdessä - ruokasuositus lapsiperheille, THL

YKSI PATA HELPOTTAARKEA

- Kun kaikki voivat syödä samaa ruokaa, ei ruoanvalmistukseen kulu niin paljon energiaa ja aikaa
- Lapsi hyväksyy ruoan helpommin, kuin näkee muun perheen syövän samaa ruokaa
- Lapsille valmistettu vähäsuolainen ja -sokerinen ruoka on hyvä valinta koko perheelle

VINKKEJÄ RUOKIEN VALMISTAMISEEN

- Pikkulapsen ruoka voidaan erottaa muun perheen ruoasta ennen suolan ja voimakkaiden mausteiden lisäämistä
- Huomioi ravitsemussuositukset & vältettävät alle 1-vuotiaalle (THL)
- <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>
- Yli vuoden ikäisille  ohjaa hyviä valintoja
 - Rajoitettavissa edelleen
 - Nitriitti
 - Sokeri, suola ja kova rasva
 - (Proteiini kohtuudella)



- Miten ruoista saa sopivat vauvallekin?
 - Keittoruoista voi ottaa vauvalle erikseen osan ilman lientä ja ennen suolan lisäämistä ja soseuttaa keiton sopivaksi
 - Ruokakerman sijaan ruoassa voi käyttää koko perheelle esim. kaurakermaa ja -juomaa, jos vauva alle 10 kk
 - Uuniruokia voi valmistaa miniannoksina vauvalle esimerkiksi muffinssivuoassa
 - Vauvan ruoka hyvä peittää uunissa, jotta ei muodostu kovaa kuorta
 - Esimerkiksi teelevät ilman suolaa maistuvat koko perheelle

IKÄKAUTEEN SOPIIVASTI TARJOTTUNA

- Kasvikset, hedelmät ja marjat
- Keitot
- Uuniruoat
- Pastat
- Risotot
- Puurot
- Pyörykät ja murekkeet
- Suolattomat/vähäsuolaiset leivät



MAUSTEITA KOKO PERHEELLE

NÄMÄ SOPIVAT KAIKILLE

- Perusmausteet
- Suolattomat mausteseokset
- Yrtit (pieninä määrinä ennen 1 v)
- Valkosipuli ja sipuli
- Sitruuna ja muut happamat maun antajat

NÄITÄ KOHTUUDELLA KAIKILLE JA EI OLLENKAAN < 1

- Suola
- Mausteseokset, joissa suolaa
- Liemikuutiot ja fondit
 - Myös vähäsuolaisia vaihtoehtoja yli 1 v
- Sokeri
- Kaneli

HELPOIT KEITTORUOAT

- Valmista keitto koko perheelle sopivista aineksista ilman suolaa
- Ota lapsen annos erilleen ja soseuta tarvittaessa
- Mausta loppu keitto halutessasi suolalla tai liemikuutiolla

TAI keitä keittoaineokset vähässä vedessä ja soseuta osa vauvalle keittoliemessä, jatka muulle perheelle keitoksi

Punainen broilerikeitto (6-8 annosta)

1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
4 perunaa
400 g maustamatonta broilerin fileetä
2-3 rkl rypsiöljyä
2 tl kanelia (ei alle 1-vuotiaan keittoon)
1 tl kuivattua inkivääriä
1 tl kurkumaa
½ tl chiliä
1, 2 l vettä
400 g tomaattimurskaa
2-3 rkl tomaattipyreetä
400 g säilykekikherneitä
riipaus sokeria
1 sitruunan mehu
(suolaa)
(1 kanaliemikuutio)
persiljaa

1. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja kuutioi perunat. Leikkaa broileri kuutioiksi.

2. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita joukkoon mausteet. Lisää ensin broilerikuutiot, hetken kuluttua sipulit ja sitten perunat. Ruskista hetki koko ajan sekoittaen. Lisää kanaliemi, tomaattimurska, tomaattipyree ja huuhdotut kikherneet.

3. Anna kiehua noin 20 minuuttia. Lisää riipaus sokeria, sitruunanmehu ja maista. Ota pienten lasten annos erilleen (ja soseuta). Lisää liemikuutio ja tarvittaessa suolaa.

HERKKUMUREKKEET

Valmista ensin mureketaikina ilman suolaa ja tee pienen lapsen murekkeet.

Lisää suola loppuun taikinaan ja muotoile muun perheen murekkeet

Mureketaikinan voit valmistaa myös jauhelihasta tai jauhetusta kalasta, muokkaa mausteet mieleiseksesi!

Vauvan murekkeet voi tarvittaessa peittää paiston aikana esim. foliolla, jotta niiden pinta ei tule liian rapeaksi

Herkkumurekkeet

1 sipuli
2 rkl öljyä
1/2 dl kauraleseitä
1 dl vettä
400 g (broilerin)jauhelihaa
1 muna
1 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
1/2 tl mustapippuria

1. Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota se öljyssä.
2. Turvota leseitä vedessä noin 5 minuuttia.
3. Lisää sipuli, jauheliha, muna ja mausteet ja sekoita murekeseos tasaiseksi.
4. Muotoile käsin mureketaikina kuudeksi tasapäiseksi torniksi leivinpaperin päälle leivinpellille tai jos käytössä on muffinivuoka, jaa mureketaikina kuuteen voideltuun syvennykseen.
4. Paista uunissa 200°C:ssa keskitasolla noin 25 minuuttia.

UUNIRUOKAA

Broileria ja kasviksia

600 g (5-6 kpl) perunaa
300 g (5kpl) porkkanaa
3 sipulia
2-4 valkosipulinkynttä
1 rasia (170 g) tuoreita herkkusieniä
½ dl öljyä
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 rkl **hunajaa**/siirappia
1 kg broilerin koipireisiä
½-1 tl **suolaa**
1 tl paprikajauhetta

1. Pese perunat hyvin ja leikkaa ne lohkoiksi.
2. Kuori porkkanat, sipulit ja valkosipulinkyntset. Leikkaa porkkanat isoiksi suikaleiksi ja sipulit lohkoiksi.
3. Levitä kaikki kasvikset uunipannulle.
4. Sivele kasvikset öljyllä ja mausta ne suolalla, pippurilla ja hunajalla.
5. Leikkaa koipireidit kahtia nivelen kohdalta ja sivele öljyllä. Ripottele koipireisien päälle suolaa ja paprikajauhetta ja asettele ne kasvien kanssa uunipannulle.
6. Kypsennä ensin uunin yläosassa 250 °C:ssa noin 10 minuuttia, jotta koipireidit saavat kauniin pintaväriin.
7. Jatka kypsentämistä 200 °C:ssa uunissa noin 30 minuuttia kunnes koipireidit ja kasvikset ovat kypsiä.

Jätä puolet kasviksista ja 1 broilerin koipireisi maustamatta suolalla ja käytä hunajan sijasta halutessasi tilkka siirappia.

Annoksesta saa pienelle lapselle sopivaa sormiruokaa tai tarvittaessa suolattoman broilerin ja kasviksen voi soseuttaa sauvasekoittimella (jatka tarvittaessa tilkalla äidinmaitoa, korviketta tai vettä).



SAMASTA PADASTA KOKO PERHEELLE

- Maksuton ruokakurssi Marttakeskuksella torstaina 7.3. klo 17-20
- Ilmoittaudu: www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri
- Lisää reseptejä sovellettaviksi
www.martat.fi/marttakoulu/reseptit
www.sydanmerkki.fi

Maistiaisena olleen broilerikeiton ohje:

<https://www.martat.fi/reseptit/kasvis-broileriruoka-koko-perheelle/>