

Lasten painonhallintaa tukevia arjen valintoja

Terveyttä edistävät koko perheen ruokailutottumukset

Säännölliset ateriat

- Aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala

Perheen yhteiset ateriat

- Yhteisiä aterioita pienten lasten kanssa päivittäin ja isompien vähintään 3–4 kertaa viikossa
- Vanhemmat ja lapset syövät vain ruokapöydässä ilman älylaitteita

Monipuolista ja tasapainoista ruokaa sopiva määrä

- Vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä joka aterialla
- Täysjyväviljavalmisteita kuten leipää, puuroa, pastaa tai riisiä joka aterialla, määrät energian tarpeen mukaan
- Rasvatonta maitoa tai piimää tai vähärasvaista jogurtta tai viiliä yhteensä 5–6 dl päivässä (leikki-ikäiselle riittää 4 dl), vähärasvaista juustoa 2–3 siivua (leikki-ikäiselle 1 siivu)
- Leiville rasiamargariinia (rasvaa 60–70 %), salaatteihin öljypohjaista kastiketta ja ruuanvalmistukseen öljyä tai pullomargariinia
- Vähärasvaista lihaa, broileria tai kalaa kohtuullisesti pääaterioilla ; kalaa 2–3 kertaa viikossa, siipikarjaa 2–3 kertaa; punaista lihaa 4–5 kertaa; makkaraa ja lihaleikkeleitä silloin tällöin

Juomat

- Janojuomaksi vesi
- Täysmehua enintään lasillinen päivässä
- Virvoitusjuomista ja mehuista light-tuotteet, jos käyttö runsaampaa kuin 1–2 lasillista viikossa, juomat aterioiden yhteydessä
- Energijuomia ei alle 15-vuotiaille, yli 15-vuotiaille enintään 1–2 tölkillistä viikossa

Sokeria sisältävät ruuat

- Suositaan **vähäsokerisia ja vähärasvaisia** vaihtoehtoja, korkeintaan 1–2 kertaa päivässä. Kohtuullinen annoskoko esim.
 - 2 dl kaakaota, 2 dl jogurtta tai 2 dl marjakiisseliä tai
 - Pikkupulla, pala pullapohjaista marjapiirakkaa tai pala pannukakkua ja 1 rkl hilloa tai
 - Jäätelöpuikko

Pikaruuat

- Pitsaa, kebab- tai hampurilaisaterioita, ranskalaisia perunoita, lihapiirakoita tms. enintään 1–2 kertaa viikossa

Makeiset, suklaa, keksit, sipsit yms. naposteltavat

- Alle kouluikäiset yhteensä enintään 100 g viikossa ja kouluikäiset 200 g

Terveyttä edistävät koko perheen muut tottumukset

Riittävä liikkuminen

- **Alle 8-vuotias** liikkumista vähintään kolme tuntia joka päivä
 - Kevyttä liikuntaa (kävely, pallonheitto, keinuminen, tasapainoilu)
 - Reipasta ulkoilua (metsäretkeily, polkypyöräily, luistelu)
 - Erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta (hippaleikit, trampoliinit, hyppely, kiipeily, uinti, hiihto)
 - Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla
- **7-17 -vuotias**
 - **monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä sopivalla tavalla, ikä huomioiden**
 - **runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää**

Aktiivisuus

- Passivista ruutuaikaa 2-4 vuotiaalle alle tunti päivässä ja koululaiselle alle kaksi tuntia päivässä
- Aktiivista ruutuaikaa ei ole tarpeen rajoittaa
- Passiivinen ruutuaika: digitaalisten sisältöjen kuunteleminen, katseleminen, lukeminen ja pelaaminen
- Aktiivinen ruutuaika: digitaalisten sisältöjen aktiivinen haku, tuottaminen ja muokkaus sekä keskustelu

Riittävä uni

- Unen riittävydestä kertoo tarkkaa tuntimäärää paremmin se, että lapsi herää virkeänä ja hyväntuulisena
- Suositeltava unen kesto on leikki-ikäiselle 10–14 tuntia, 6-13-vuotiaalle 9-11 tuntia ja 14-17-vuotiaalle 8-10 tuntia
- Rasittavaa liikuntaa ja viihdemedian käyttöä on hyvä välttää paria tuntia ennen nukkumaanmenoaikaa

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, hyvä itsetunto

- Koko perheen hyvinvoinnista huolehtiminen, myönteinen ilmapiiri
- Lapsen hyväksyminen omana itsenään, kehuminen ja kannustaminen
- Yhteinen aika, yhteinen tekeminen
- Lapsen ohjaaminen innostavaan tekemiseen tai harrastuksiin