

# VÄLIPALOISTA PUHTIA PÄIVÄÄN



# SAATESANAT

Välipalat ovat tärkeitä energian lähteitä. Koululaiset ovat koulun jälkeen väsyneitä ja nälkäisiä. Tämä voi johtaa suklaapatukoiden ja muiden nopeasti verensokeria nostattavien ruokien syömiseen. Tällöin verensokeri kuitenkin myös laskee nopeasti ja jälleen on nälkä. Terveelliset, runsaskuituiset ja vähärasvaiset välipalat ovat hyvä vaihtoehto koululaisille niin kuin myös aikuisille.

Olemme tehneet välipalavihon edistääksemme koululaisten ravitsemusta. Ohjeista osa on hyvin helppoja, joita perheen pienimmätkin voivat tehdä itse ja osa välipaloista on vanhempien lasten tai aikuisten valvonnassa tai avustuksessa tehtäviä.

Toivomme mukavia hetkiä välipalavihon ja välipalojen tekemisen parissa.

Toivottavat:

**Seinäjoen AMK, Kauhajoen ravitsemisalalan opiskelijat**

Katariina Kuivinen

Katri Nyrhilä

Saija-Leena Sääntti

**Reseptivihkon toteuttamisessa yhteistyössä ovat olleet:**

**Lintuviidan ala-aste, Seinäjoki**

Ravitsemistyönjohtaja Helena Koivusaari

6. luokka (makuraati)

**Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Dehkon 2D –hanke**

Ravitsemussuunnittelija Hilpi Linjama

Sairaanhoitaja/sihtööri Riitta-Liisa Rekiaro (kuvaus)



= resepti, jonka ainakin 70% makuraadista arvioi hyväksi

# Dippikasvikset

2 annosta

1/2 kurkkua  
2 porkkanaa  
1/4 kukkakaalta  
6 hapankorppua  
1/2 prk kevytkermaviiliä



1. Huuhto kasvikset.
2. Leikkaa kurkku ja porkkanat tikkumaisiksi paloiksi. Paloittele kukkakaali. Tee hapankorpuista tikkumaisia paloja.
3. Laita ryhmittäin esille vadille.
4. Valmista dippikastike lisäämällä kermaviiliin hiukan sinappia, suolaa ja sokeria.



# Vispipuuro

4 annosta

- 1 l vettä
- 4 dl puolukoita
- 1 dl sokeria
- 2 dl tummia mannasuurimoita



1. Keitä puolukoita vedessä, kunnes ne ovat vaaleita.
2. Lisää sokeri.
3. Ripottele mannasuurimot kiehuvaan liemeen koko ajan sekoittaen. Keitä noin 15 minuuttia.
4. Jäähdytä puuro ja vatkaa se kuohkeaksi.



*Hyviä kuidun lähteitä ovat muun muassa:*

- *täysjyväleivät, -puurot*
- *täysjyväriisi, -pasta, mysli*
- *marjat, hedelmät*
- *juurekset, kasvikset*
- *pavut, linssit, herneet*
- *leseet, siemenet*

# Tyrnikiisseli

2 annosta

5 dl tyrnimehua  
2 rkl perunajauhoja

runsaskuituista myslä

1. Kiehauta neste.
2. Sekoita perunajauhot pieneen määrään vettä.
3. Lisää suurus kuumaan nesteeseen. Ota pois liedeltä, kun kiisseli kiehahtaa.
4. Tarjoile runsaskuituisen myslin kanssa.

*Tyrnin marjoja hyödynnetään mm. mehuina, hyytelöinä sekä hilloina. Tyrni on erittäin vitamiinipitoinen, se sisältää muun muassa runsaasti C-vitamiinia sekä A-vitamiinin esiasteita eli karotenoideja.*

# Munakasrulla

1 uunipelti

12 dl	rasvatonta maitoa
3-4 dl	vehnäjauhoja
1 tl	suolaa
	valkopippuria
6	munaa
2 tl	leivinjauhetta
600 g	vähärasvaisia kinkkusuikaleita (rasvaa enintään 10 %)
300 g	vähärasvainen juustoraaste (rasvaa 17 % tai alle)

1. Sekoita maito ja vehnäjauhot kattilassa. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen ja anna kiehua hiljalleen muutama minuutti. Lisää mausteet.
2. Lisää munat vähän jäähtyneeseen kastikkeeseen hyvin vatkatun. Sekoita leivinjauhe ruokalusikalliseen vehnäjauhoja ja sekoita kastikkeeseen.
3. Kaada munakasseos leivinpaperin päälle uunipannulle. Paista 200 asteessa 25–30 minuuttia.
4. Kumoa levy toiselle leivinpaperille ja irrota paistopaperi. Levitä täyte levyille ja kääri rullalle. Ripottele juustoraastetta munakasrullan päälle ja kuorruta uunissa 250 asteessa 5-10 minuuttia.



# Samettinen mustikkavaahto 3 annosta

- 5 dl mustikoita
- 1/4 dl sokeria
- 1/4 dl talkkunajauhoja
- 1 prk vatkautuvaa vaniljakastiketta (esim. Creme Vanillaa)

1. Survo mustikat ja mausta ne sokerilla.
2. Lisää talkkunajauhot ja pehmeäksi vatkattu vaniljakastike.
3. Sekoita.



*Talkkunajauho on terveellinen kokojyvätuote, jossa viljan kuitupitoinen kuoriossa on mukana. Talkkunaa voi nauttia perinteisesti piimän tai viilin kera tai voit lisätä sitä jogurtteihin, mehukeittoihin ym. Talkkuna on myös erinomainen välipala kevyttä ruokavaliota noudattaville.*

# Nopea Vadelmajuoma

2 annosta

1/2 prk maitorahkaa  
2 dl sokeroimatonta vadelmakeittoa  
1 rkl kauraleseitä



1. Sekoita maitorahka ja vadelmakeitto sauvasekoittimella tasaiseksi seokseksi.
2. Jaa seos lasihin ja annostele kauraleseitä jokaisen annoksen päälle.

*Välipala auttaa voittamaan väsymyksen. Makea välipala, kuten suklaapatukka ei ole hyvä vaihtoehto välipalaksi sen nopean vaikutuksen tähden. Nopea verensokerin nousu tarkoittaa myös nopeaa laskua ja jälleen väsyttää. Välipala tulisikin koota vilja- ja maitotuotteista sekä marjoista ja hedelmistä.*

# Mansikka-banaaniherkku

2 annosta

2 dl mansikoita  
1/2 banaania  
1 dl rasvatonta maitoa  
1/2 dl kaurahiutaleita  
1/2 dl kauraleseitä  
1/4 dl sokeria  
1/2 tl vaniljasokeria



1. Soseuta mansikat. Leikkaa banaanit pieniksi kuutioiksi.
2. Sekoita kaikki aineet keskenään.
3. Tarjoa kylmänä.

## Vinkki!

Pikatuorepuuro: Sekoita jogurttiin mitä vain marjoja ja leseitä.



# Marjapirtelö

3 annosta

3 1/2 dl rasvatonta maitoa  
2 dl mustikoita  
1/2 dl mustaherukoita  
sokeria

1. Vatkaa aineet kuohkeaksi juomaksi teho- tai sauvasekoittimella.
2. Pakastemarjat saavat olla hiukan kohmeisia.
3. Lisää sokeria maun mukaan.



*Lasillinen maitoa tai piimää kattaa lähes kolmanneksen luustolle tärkeän kalsiumin päivittäisestä tarpeesta. Samalla kertyy jo noin viidennes päivän D-vitamiiniannoksesta. Koululainen tarvitsee päivittäin n. 900 mg kalsiumia.*

# Broileritortillat 8 kpl

1 pakkaus (8 kpl) tortilloja (tai ohutta käärittävää rieskaa)

## Täyte:

3 kpl	tomaattia
1/2 kpl	kurkkua
	salaatinlehtiä
250 g	broilerisuikaletta
200 g	kevyt ranskankermaa (Creme Fraiché)
100 g	vähärasvainen juustoraaste (rasvaa 17% tai alle)
1 tl	sitruunapippuria

1. Lohko tomaatit, viipaloi kurkku, revi salaatinlehdet.
2. Kypsennä broilerisuikaleet paistinpannulla ja mausta mielesi mukaan.
3. Kuumenna tortillat esim. mikroaaltouunissa.
4. Jaa ainekset tasaisesti tortilloille.
5. Sekoita Creme Fraiché, juustoraaste sekä sitruunapippuri.
6. Jaa seos täytteen päälle.
7. Rullaa tortillat paketeiksi.



# Tonnikalälämpärit

2 annosta

- 4 kpl ruisleipäviipaleita tai täysjyväpaahtoleipää kasvimargariinia voiteluun
- 1 prk tonnikalaa (vedessä)
- 2 kpl tomaattia
- 2 dl vähärasvainen juustoraaste (rasvaa 17 % tai alle)

1. Voitele leipäviipaleet margariinilla.
2. Levitä täytteet leiville.
3. Ripottele juustoraaste pinnalle.
4. Kuorruta 225 asteessa noin 6 minuuttia.



# Mansikkainen mannapuuro 2 annosta

1/2 l vettä + mehua  
1/2 l mansikoita  
1/2 dl sokeria  
1 1/2 dl tummia mannasuurimoita  
suolaa

1. Valmista laimennettu mehu. Tarkista sen sopiva voimakkuus ja kiehauta mehu kattilassa.
2. Lisää mansikat, sokeri, suola ja mannasuurimot vatkaton.
3. Anna kypsyä hiljalleen n. 5 minuuttia.
4. Tarjoile kylmänä tai kuumana.



# Leseinen ananasherku

1 annos

- 1/2 dl kauraleseitä
- 2 dl rasvatonta ananas- tai hedelmäjogurttia
- 1 dl ananasmurskaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Nauti heti.



# Voimapannari

1 uunipellillinen

puuro:

- 1 l rasvatonta maitoa
- 2 dl kauraleseitä

pannaritaikina:

- 3 dl vehnä jauhoja
- 4 kananmunaa
- 2 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 1/2 dl öljyä tai juoksevaa margariinia

1. Valmista maidosta ja kauraleseistä puuro.
2. Sekoita puuroon muut ainekset.
3. Kaada taikina voidellulle leivinpaperille uunipellille.
4. Paista 225°C, uunin keskitasolla, n. 30-35 min.



# Hedelmäsalaatti

4 annosta

- 2 appelsiinia
- 2 banaania
- 2 omenaa
- 300 g viinirypäleitä
- 1 tölkki ananaspaloja

1. Kuori appelsiinit, banaanit, omenat.
2. Pilko hedelmät.
3. Halkaise viinirypäleet poista siemenet.
4. Sekoita kaikki ainekset keskenään, myös ananaksen liemi.
5. Vie salaatti kylmään ennen tarjoilua.

