



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waa maxay xoogga qoyskiinna?

- 1 Dooro kaadh sharxaya
qoyskaaga: "Tani aad bay muhiim
noogu tahay waana wax aanu ku
wanaagsanahay."
- 2 Dooro kaadh ku xiiso galiya: "Waxaan
jeclaan lahaa inaan tan wax badan ka
helno. Tani waa wax aan rabno inaan
ku tababarano."

Xususnow: Dhammaan kaadhahku
daruuri ma aha inay hal qoys khuseeyaan.
Qoys kastaa waxa uu leeyahay awoodihiisa
iyo habab ay wax u cunaan oo u gaar ah.

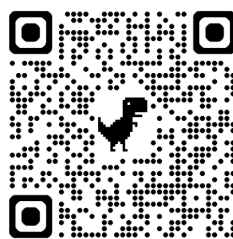
Ohje:

Tulosta kaikki tämän tiedoston sivut
yksipuoleisina. Leikkaa jokainen arkki
kahteen osaan katkoviivan kohdalta.
Taita leikatut palat kortin muotoon: näin
saat etupuolelle väittämän kuvineen ja
takapuolelle perustelut.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali



**Akhri wax
badan adigoo
adeegsanaya
koodhka QR.**

www.ruokakasvatus.fi

Instagram: @ruokakasvatus

Pakko maistaa? -podcast Spotifyssa ja Suplassa



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Kortit on käännetty eri kielille osana Niitty 2 - Yhdessä
maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta -hanketta
(2023-2026). Niitty 2 on EU:n osarahoittama hanke ja sen
toteuttajia ovat Tampereen ammattikorkeakoulu,
Pirkanmaan hyvinvointialue ja Tampereen kaupunki.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Perhe syö yhdessä silloin, kun mahdollista.

Yhdessä syöminen on yksi tärkeimmistä ruokakasvatuksen teoista. Suosittelemme lämpimästi ihan kaikkia perheitä syömään yhdessä, kun se on mahdollista. Tunnelman ei tarvitse olla "täydellinen" tai ruokien sen kummempia. Pääasia on, että istutte alas syömään yhdessä - mieluiten samoja ruokia. Yhteisen aterian ei tarvitse olla päivällinen, vaan se voi olla myös iltapala tai viikonlopun aamupala.

Yhdessä syömisen hyöty on, että lapsi oppii ruokaan liittyviä asioita mallista. Lapsi näkee, mitä aikuinen syö vieressä, millä tavalla, ja miten hän puhuu ruuasta. Samalla on hetki vaihtaa päivän kuulumiset. Yhdessä syöminen lisää ruuan arvostusta ja vahvistaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä omaa ruokakulttuuria. Kun perheellä on rutiini syödä tietyt ateriat yhdessä, se myös vähentää napostelua ja itsenäistä jääkaapilla käymistä.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Qoysku si wadajir ah baa uu u cunteeyaa mar kasta oo ay suuragal tahay.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Syön itse ruokia, joita toivon lapsenkin syövän.

Jos toivot, että lapsesi syö kasviksia tai maistele uusia ruokia, on tärkeää, että hän näkee sinun aikuisena syövän niitä itse. Lapsi oppii ruokatottumuksia ennen kaikkea mallista. Pelkkä puhe ei riitä, sillä jos aikuinen ei syö vihanneksia tai jättää ne lautaselle, miksi lapsikaan pitäisi niitä herkullisina?

Vanhemman ei kuitenkaan tarvitse teeskennellä tai ylistää pitävänsä kaikista ruuista. On täysin sallittua näyttää, että jokin ruoka ei ole oma suosikki – kunhan samalla näyttää, että sitä voi silti maistaa, syödä tai ainakin kunnioittaa jonkun toisen lempiruokana.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan cunaa cuntooyinka aan rajaynayo in ilmahaygu cuni doono.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Lapsi harjoittelee ottamaan itse ruokaa lautaselle.

Lapsi oppii syömiseen liittyviä taitoja parhaiten, kun hän saa itse harjoitella – esimerkiksi ottamalla itse ruokaa lautaselle. Tämä vahvistaa lapsen luottamusta omiin kykyihin: Minä osaan!

Kun lapsi saa annostella ruokaa, hän samalla opettelee arvioimaan omaa nälkänsä. Jos lapsen puolesta aina päätetään annoskoko ja vaaditaan syömään lautanen tyhjäksi, ei lapsi opi arvioimaan itse kylläisyyttään. Tuloksena lapsi voi syödä tarpeisiinsa nähden liikaa tai liian vähän.

Jo pienetkin lapset voivat harjoitella ruuan ottamista itse. Harjoitteluun kannattaa suhtautua lempeästi, vaikka se olisi välillä sotkuista tai hidasta. Taito kasvaa ajan myötä, kun harjoittelulle annetaan mahdollisuus.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Ilmuhu waxa uu ku tababartaa in uu cuntada ku rito saxankiisa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Koko perhe syö samaa ruokaa.

Jos perheenjäsenet pystyvät terveydellisistä syistä syömään samaa ruokaa, on hyvä pyrkiä siihen, ettei jokaista ruokailua tarvitse tehdä eri lailla lapsen toiveiden mukaan. Lapsi oppii parhaiten syömään monipuolisesti, kun häntä lempeästi tuupataan syömään sitä ruokaa, mitä on tarjolla. Uusia makuja ei voi oppia, jos syö vain lempiruokaa joka päivä.

On reilua sopia, että kaikkien perheenjäsenten ruokatoiveet otetaan huomioon. Joinain päivinä on lapsen lempiruokaa, mutta toisena päivinä aikuisen lempiruokaa. Yhteisen ruoan etuna on myös, että arki helpottuu, kun ei tarvitse valmistaa useaa eri ruokaa.

Joskus voi auttaa, että ruoka on tarjolla erillisinä osina – esimerkiksi pasta, kastike ja vihannekset omissa astioissaan. Silloin lapsi saa valita itse, mitä lautaselleen ottaa eivätkä ruuat sekoitu keskenään. Myös voimakkaita mausteita voi toki lisätä vasta omalle lautaselle. Jokainen perhe tekee omat parhaat ratkaisunsa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Qoyska oo dhami waxay cunaan cunto isku mid ah.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Olen löytänyt ruokia, jotka helpottavat arkeamme.

Arkiruoan ei tarvitse olla monimutkaista tai aina vaihtuvaa. Kun löydätte ruokia, jotka ovat maistuvia ja nopeita valmistaa, arki helpottuu. Osa perheistä valmistaa ison annoksen ruokaa kerralla useammaksi päiväksi. Tuttujen ja toimivien ruokien toistamisessa ei ole mitään väärää.

Valmisruokia tai puolivalmisteita mahtuu monipuoliseen syömiseen. Valmisateriaa kannattaa täydentää tuoreilla kasviksilla ja täysjyväleivällä. Kuivakaappiin tai pakastimeen voi myös säilöä aineksia helposti valmistuviin ruokiin.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aanu helnay cuntooyin fududeeya nolol maalmeedka.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Meillä on säännölliset ruoka-ajat.

Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän syömisestä perusta. Pienet lapset tarvitsevat usein ruokaa, koska he eivät pysty syömään suuria määriä kerrallaan. Toisaalta jatkuva napostelu ei ole hyväksi hampaille eikä ruuansulatukselle.

Ravitsemussuositusten mukaan sekä lapsille että aikuisille suositellaan syömistä 3–4 tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4–6 ateriaa päivässä. Aterioiden välissä ei juoda mehua tai maitoa (pois lukien vauvat) eikä syödä edes pieniä palasia ruokaa. Välillä toki ateriarytmi joustaa arjen mukana.

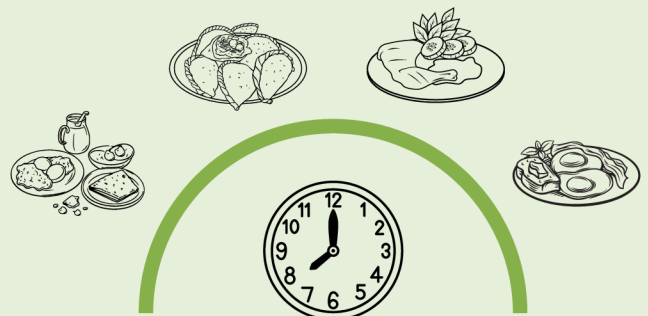
Jokaisella perheellä on oma ruokarytmensä. Esimerkiksi päivällinen tai myöhäisempi illallinen ovat molemmat hyviä vaihtoehtoja, kunhan riittävästi välipaloista ja iltapaloista huolehditaan.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aanu leenahay wakhtiyo cunto oo joogto ah.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Teemme lapsen kanssa ruokaa yhdessä.

Ruuat usein maistuvat paremmin, kun on ollut mukana valmistamassa niitä. Jos lapsi vierastaa uusia ruokia ja on valikoiva ("nirso") syömään, voi ruuanvalmistus olla yksi keino tutustua ruokiin. Lapsi tutustuu ruoan valmistuksen vaiheisiin ja oppii arvostamaan sitä, miten ruoka syntyy. Ruuanvalmistuksen lomassa lapsi voi innostua maistelemaan raaka-aineita. Yhdessä tekeminen voi myös rauhoittaa ruokatilanteita, kun lapsi tuntee päässeensä vaikuttamaan siihen ruokaan, mikä on lautasella.

Valtaosa lapsista pitää keittiöpuuhia hauskoina, kun siihen vain tarjoaa mahdollisuuden ainakin silloin tällöin. Pienetkin tehtävät, kuten vihannesten pesu, sekoittaminen tai kaataminen ovat hyviä. Sotkua syntyy väistämättä kun harjoitellaan, mutta sitten siivotaan yhdessä.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aanu ilmaha ka qaybgelinaa cunto-karinta.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Muistan pitää itsestäni huolta ja syödä myös itse.

Vanhemman hyvinvointi on edellytys koko perheen hyvinvoinnille. Kun pidät huolta itsestäsi ja omasta syömisestäsi, jaksat paremmin arjessa ja toimit samalla mallina lapselle. Lapsi oppii paljon siitä, miten sinä syöt, puhut ruoasta ja huolehdit itsestäsi. On vaikea opettaa toiselle sitä, mitä ei itse tee. Se on myös viesti lapselle: syöminen on tärkeää aikuisellekin.

Joskus voi tuntua, että aika ei yksinkertaisesti riitä omaan syömiseen ja itsestä huolehtimiseen. Näin käy helposti esimerkiksi vauvaikäisten, useamman lapsen tai yhden vanhemman perheissä. Apua ja vertaistukea raskaaseen tilanteeseen voi löytyä esimerkiksi avoimista perheiden kohtaamispaikoista tai leikkipuistoista, joissa voi olla saatavilla myös maksuttomia aterioita lapsiperheille ja ruokaseuraa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan xusuustaa inaan naftayda daryeelo oo aan wax cuno, sidoo kale.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Meillä ei oteta kännyköitä ruokapöytään.

Ruokailu on monelle perheelle päivän ainut hetki kohdata rauhassa perheenjäsenet ja kysyä päivän kuulumiset. Silloin olisi tärkeämpää pitää katse omassa perheessä kuin laitteissa. Muista myös aikuisena oma esimerkkisi! Jos vanhempi selaa puhelinta ruokapöydässä, lapsi oppii, että se on normaalia.

Vanhempi saattaa huomata, että lapsi syö paremmin tai rauhallisemmin, kun katsoo videota.

Lyhytaikaisesti tämä voi toimia, mutta pitkällä aikavälillä edessä voi olla pulmia. Lapsi saattaa alkaa vaatia videota aina syödessään eikä kiinnostu enää itse ruuasta. Videon katselu voi myös heikentää lapsen kykyä tunnistaa omaa nälkää ja kylläisyyttä.

Ruuduista ruokailussa on mahdollista päästä eroon. Uudet säännöt aiheuttavat aluksi kiukkua. Uuden tavan käyttöönotto kannattaakin ajoittaa sellaiseen ajanjaksoon, kun vanhemmalla on energiaa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Uma soo qaadano taleefannada miiska cuntada.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Tutkin lapsen kanssa ruokaa eri aisteilla.

Maistaminen ei ole ainoa tapa oppia uuteen ruokaan. Itse asiassa oppimista tapahtuu myös kaikilla muillakin aisteilla. Voitte yhdessä tunnustella ruokaa käsissä, onko se kylmää, pehmeää tai karheaa. Voitte haistaa ruokaa ja pohtia, onko tuoksu voimakas tai tuleeko siitä jokin asia mieleen. Voitte katsoa ruokaa ja etsiä siitä värejä. Voitte kuunnella, millainen ääni lähtee, kun syö porkkanaa. Tai sanooko paprika leikisti jotain, kun sen laittaa kiinni korvaan?

Jos lapsi on kovin pelokas maistamaan, voi painostaminen vain pahentaa tilannetta. Lapsi ei ehkä uskalla edes ottaa ruokaa lautaselle, jos pelkää, että hänet pakotetaan maistamaan. Silloin ruokaa voi tehdä tutuksi ja vähemmän pelottavaksi käyttämällä muita aisteja ja sanomalla, että ei ole pakko maistaa. Aistilähtöinen ruokaan tutustuminen rentouttaa ruokatilanteita ja on tutkitusti toimiva tapa lisätä lapsen uteliaisuutta ja lopulta halua maistaa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan cuntada la sahamiyaa ilmaha aniga oo adeegsanaya dareenada kala duwan.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Lapsi saa päättää, kuinka paljon hän haluaa syödä. En painosta lasta syömään.

Meitä nykypäivän aikuisia on saatettu kasvattaa käskemällä syömään lautanen tyhjäksi tai vaatimalla edes maistamaan kolme lusikallista. Joissain perheissä on tapana syöttää kädestä pitäen isompaakin lasta, jotta lapsi varmasti saa riittävästi ravintoa. Nykypäivänä tällaisia kasvatustekniikoita ei enää suositella.

Sen sijaan kannustamme opettamaan lapselle oman nälän ja kylläisyyden kuuntelua. Se tarkoittaa, että aikuinen päättää, milloin syödään ja mitä ruokaa on tarjolla, mutta lapsi saa päättää kuinka vähän tai paljon syö. Aikuinen voi kysyä ”Onko vatsa varmasti täynnä? Syömme seuraavan kerran iltapalalla.”, mutta luottaa lapsen tuntemukseen. On ihan normaalia, että lapsi syö eri aterioilla ja eri päivinä eri kokoisia annoksia. Jos lapsi jaksaa arjessa ja kasvaa normaalisti, ei ole mitään tarvetta lisätä tai vähentää ruokamäärää. Uskalla luottaa lapseen – hän on kuitenkin paras arvioimaan omaa tuntemustaan.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Cunuga ayaa go'aan ka gaadhaya inta uu rabo inuu cuno. Kuma cadaadiyo ilmaha inuu wax cuno.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Lapsi saa harjoitella syömään itse.

Jokainen lapsi oppii ennen pitkää syömään itse. Nykysuositus on, että jo vauvana voi aloittaa sormiruokailun eli antaa vauvan harjoitella syömistä käsin. Mitä useammin lapsi saa syödä itse, sitä nopeammin hän oppii. Itse syöminen kehittää lapsen motorisia taitoja, kun hän tarttuu lusikkaan tai sormiruokailee, samalla lapsi tutustuu ruokaan kaikilla aisteillaan, kuten miltä ruoka tuntuu käsissä ja tuoksuu. Vaikka aluksi syöminen on usein hidasta ja sotkuista, lapsi oppii nopeasti.

Syömisen oppiminen on muutakin kuin taito viedä ruokaa suuhun. Kun lapsi saa syödä itse, hän saa täyden vastuun nälän ja kylläisyyden kuuntelemisesta eli siitä, kuinka paljon tai vähän hän syö. Kun aikuinen syöttää lasta, on syöty ruokamäärä enemmän aikuisen vastuulla.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Ilmuhu waxa uu fursad u helaa in uu ku tababarto in uu si madaxbannaan wax u cuno.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Hassutteleminen välillä ruualla.

Ruoka on myös iloa ja leikkiä. Perinteinen ajatus on, että ruualla ei saa leikkiä, mutta nykypäivänä uskallamme suositella toisin. Hassuttelu voi tarkoittaa vaikkapa sitä, että parsakaali muuttuu pieneksi puuksi tai leivälle tehdään kurkkuviipaleista silmät. Leikkisä suhtautuminen ruokaan lisää lapsen uteliaisuutta ruokaa kohtaan. Ruoka ei tunnu niin jännittävältä tai pelottavalta, kun sen kanssa saa välillä myös hassutella.

Ruualla leikkiminen ei tarkoita, etteikö ruokaa kunnioiteta. Aikuinen asettaa leikin rajat ja näyttää, millainen hassuttelu sopii ruokapöytään. Illoiset ruokahetket jäävät mieleen ja rakentavat myönteistä ruokasuhdetta.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Mararka qaar waxa aanu ku ciyaarnaa cuntada.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Suhtaudun perheemme ruokailuun rennosti ja joustavasti.

Lapsiperheen arki on välillä vilkasta ja asiat eivät mene suunnitelmien mukaan. Tällaisina päivinä auttaa, jos ruokailuun pystyy suhtautumaan rennosti ja joustavasti. Mahtava juttu, jos sinulla on tällainen taito! Ruokailussa tai lasten kasvatuksessa ei tarvitse pyrkiä täydelliseen. Rento asenne ja huumorikin ruokapöydässä voivat edistää ilmapiiriä ja ruokailoa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan u maareeyaa wax cunista qoyskeena si dabacsanaan iyo fudayd leh.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Yritän suhtautua rennosti sotkuun.

Lapsiperheessä sotkulta ei voi välttyä – sen varmasti tietää jokainen vanhempi! On hienoa, jos pystyt suhtautumaan keittiössä syntyvään sotkuun rennosti. Se vähentää vanhemman stressiä. Ei ole niin vakavaa, vaikka leipoessa kananmunan kuoret tipahtavat taikinaan tai mausteet kaatuvat pöydälle. Sitten siivotaan yhdessä.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxaan isku dayaa in aanan naftayda ama dadka kale cadaadis ku saarin wixii wasakhaw ah ee yimaadda.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Tarjoan lapselle kasviksia joka aterialla, vaikka lapsi ei niitä söisi.

Kasviksissa on paljon happamia ja karvaita makuja sekä erilaisia rakenteita (sitkeä, kova, karhea). Siksi kasvikset ovat monelle lapselle haastavampia, ja niiden opettelu vie enemmän aikaa.

Kasvisten tarjoaminen saattaa tuntua turhalta, jos lapsi ei niitä edes maista. Mutta sekin on oppimista, että kasvis käy lapsen lautasella, lapsi näkee kasvikset, tuntee niiden tuoksut ja huomaa, kuinka aikuinenkin syö niitä. Kasviksia voi oppia syömään vain, jos niitä on päivittäin tarjolla ruokapöydällä tai lautasella. Älä siis lopeta kasvisten tarjoamista! Laita sinnikkäästi kasviksia tarjolle – jonain päivänä lapsi vielä uskaltaakin maistaa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan bixiyaa khudaar wakhti cunto oo kasta, xataa haddii aanu ilmuhu cunin.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Tarjoan monen värisiä kasviksia.

Lapsen olisi hyvä syödä kasviksia mielellään jokaisella aterialla. Kasviksiin lasketaan esimerkiksi vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat ja sienet. Lisäksi olisi hyvä syödä palkokasveja kuten papuja ja herneitä. Kasvikset sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, jotka ovat tärkeitä lapsen kasvun ja terveyden kannalta.

Kaikissa kasviksissa ei ole täysin samat vitamiinit, vaan eri kasviksissa hieman eri yhdisteitä. Siksi pöytään ei kannata laittaa aina pelkästään kurkkua ja tomaattia, vaan kokeilla erilaisia ja eri värisiä kasviksia satokauden mukaan. Lasta ei kuitenkaan tarvitse painostaa syömään – jo se riittää, että kasvikset ovat esillä ja sinä syöt niitä itse. Lapsi oppii, että värikkäät kasvikset kuuluvat ruokapöytään ja ovat normaali juttu.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan bixiyaa khudaar midabbo badan leh.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Syömme välillä kasvisruokaa.

Kasvisruoan syöminen edistää terveyttä. Kasvikset, palkokasvit ja täysjyväviljat sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja antioksidantteja, jotka auttavat suojaamaan elimistöä monilta sairauksilta. Toisaalta punaisen lihan, erityisesti prosessoidun lihan kuten makkaran ja pekonin, runsas käyttö on yhdistetty sairauksiin. Kasvisruoka on myös ympäristön kannalta hyvä valinta.

Monissa lapsiperheissä syödään suosituksia enemmän liharuokia. Kasvisruokia kannattaa kokeilla rohkeasti, jos ne eivät ole vielä tuttuja. Säilötyt tai kuivatut pavut ovat myös edullista arkiruokaa.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aanu mararka qaarkood cunnaa cunto khudradeed.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Tarjoan janojuomana vettä ja ateriolla vettä tai maitoa.

Lapsen janojuomaksi vesi on paras ja terveellisin vaihtoehto. Vesi ei sisällä sokeria tai happoja, jotka olisivat haitaksi hampaille. Aterioilla myös maito on hyvä vaihtoehto, sillä se sisältää tärkeitä ravintoaineita kuten kalsiumia ja D-vitamiinia. Mikäli haluatte juoda tuoremehua, on lapselle sopiva määrä yksi lasillinen päivässä. Tuoremehu ei ole ravitsemuksellisesti yhtä hyvä vaihtoehto kuin kokonainen hedelmä tai marja, koska mehusta puuttuu kokonaan kuitu.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxaan bixiyaa biyo si loogu harraad baxo waxana aan biyo ama caano raaciyaa cuntooyinka.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Valitsen kaupassa Sydänmerkki-tuotteita.

Miten löydän kaupassa terveellisiä tuotteita? Valitse paketti, jossa on Sydänmerkki. Sydänmerkki kertoo, että tuote on ravitsemuksellisesti parempi vaihtoehto saman tuoteryhmän sisällä. Sydänmerkin tuotteessa voi olla esimerkiksi vähemmän suolaa ja sokeria tai kovaa rasvaa. Kaikkien kaupasta ostettavien tuotteiden ei tarvitse olla Sydänmerkittyjä.

Sydänmerkki on luotettava merkki, jonka käyttämistä valvotaan. Se ei ole sama asia, kuin mainoslauseet. Elintarvikkeet eivät automaattisesti saa Sydänmerkkiä, vaan valmistajan tulee hakea merkkiä tuotteelle. Siksi kaikissa tuotteissa ei ole merkkiä, vaikka ne täyttäisivätkin merkin kriteerit.

Sydänmerkin tunnistaminen tekee ostoksista nopeampia, kun ei tarvitse lukea pakkauksia.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan doortaa cuntooyinka ay ku sawiran tahay Astaanta Wadnaha ee taalla dukaanka.





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Valitsen usein täysjyvävilja-tuotteita.

Täysjyväviljat tarkoittaa, että viljasta kuten vehnästä tai riisistä on käytetty koko viljan jyvä. Silloin mukana on viljan kuori ja ydin, joissa on paljon ravintoaineita ja kuitua. Täysjyväpasta tai riisi on väriltään tummempaa.

Täysjyväviljatuotteet ovat terveydelle hyviä valintoja, sillä ne sisältävät kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuitu edistää vatsan toimintaa ja auttaa ylläpitämään kylläisyyden tunnetta pitkään ja tasaisemmin.

Täysjyväviljaa saat esimerkiksi kaurahiutaleista, täysjyväpastasta ja täysjyväriisistä ja täysjyväleivästä. Myös muroista on täysjyväversioita.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aan badiyaa doortaa cuntooyinka ka samaysan badarka balka leh.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Syömme makeat herkut jälkiruokana.

Makeat herkut kuten keksit, karkit, limut tai leivonnaiset voivat kuulua osaksi monipuolista ja terveellistä syömistä silloin tällöin. Haluamme syödä herkkuja, koska niistä tulee hyvä mieli, ja se on tärkeää.

Sokerisia herkkuja ei kannata tarjota useita kertoja päivässä tai esimerkiksi välipalaa tai ateriaa korvaamaan. Makeat herkut sisältävät usein paljon sokeria ja kovaa rasvaa, mutta vain vähän hyödyllisiä ravintoaineita.

Herkkuhetkille hyvä paikka on jälkiruokana aterian yhteydessä. Tällöin ne eivät vie nälkää ennen ruokaa eivätkä syrjäytä ravitsevampia ruoka-aineita. Aterian jälkeen syöty pieni herkku voi pitää herkkujen määrän kohtuullisena sen sijaan, että herkkuja syötäisiin esimerkiksi kerran viikossa iso määrä.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

somali

Waxa aanu cunnaa macmacaan cuntada kadib.

