

Terveellisiä aamu- ja välipaloja ja turnauspäivän lautasmalli futistytöille

13.4.2022

SeAMKin restonomiopiskelijat pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan ravitsemus- ja ruokakasvatukseen liittyvän projektiopintojakson tänäkin keväänä. Opintokokonaisuuden tavoitteena on laajentaa opiskelijan ymmärrystä ihmisestä ruokavalintojen tekijänä sekä tukea ammatillista kasvua ruokakasvattajana.

Projektiopintoihin haettiin toimeksiantajia, jotta saataisiin opiskelijoille myös todellisia kuluttajakontakteja ja työelämäyhteyttä opintoihin. Kauhavalta mukaan lähti Kanu-NJS:n T10-12 tyttöjoukkue, joka toivoi erityisesti vinkkejä aamu- ja välipaloista ja turnauspäivien ruokailuista.

Restonomiopiskelijat Henna Brusila, Jenni Leppänen, Susanna Niemi ja Tiia Haglund olivatkin koonneet kattavan paketin: opiskelijat korostivat tasaisen ateriarytmin hyötyjä verensokerin ja vireystilan tasoittajana ja mielitekojen hillitsijänä. Hyvin suunniteltu ruokailu takaa myös yleensä monipuolisemmat ateriat ja hyvän koosteen hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja päivän jokaiselle aterialle.

Lautasmalli on varmaankin aika tuttu meille kaikille, mutta opiskelijat korostivat, että esim. turnauspäivinä, kun kulutus on kovaa, myös lautasmalli muuttuu: Hiilihydraattien määrä kasvaa (puolet lautasesta normaaliin neljänneslautaseen verrattuna) ja vastaavasti kasvisten määrä pienenee. Treenijuomaksi pelaajille suositeltiin vettä, mutta pitempiin ja kovatempoisempiin harjoitteisiin olisi suositeltavaa ottaa mukaan myös urheilujuomat.



Aamu-, väli- ja iltapalavinkeiksi tytöille suositeltiin erityisesti smoothieita ja tuorepuuroja. Nämä ovat helppo ja nopea valmistaa, ovat täyttäviä ja terveellisiä ja voidaan myös valmistaa ruokarajoitteet ja allergiat huomioiden. Alla pari vinkkiä opiskelijoilta:

Mansikkatuorepuuro:

- Kaurahiutale
- Jogurtti
- Mustikkakeitto (sokeriton)
- Pakastemansikka
- Hunaja
- Vanilliinisokeri
- Auringonkukan siemeniä päälle

Kaikki aineet sekaisin illalla-aamulla valmista

Mango-ananassmoothie:

- Jogurtti maustamaton
- Ananas säilyke + vähän lientä myös
- Mangoa (tuore/säilyke)
- Mangosose

Kaikki aineet soseeksi

Ja ei muuta kuin kokeilemaan!

Tiina Hietala
SeAMK Maakuntakorkeakoulu