



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 **folkhälsan**



Annoskuvakirja

lasten ruokamäärien arvioinnin avuksi



Annoskuvakirja

lasten ruokamäärien arvioinnin avuksi

Nissinen, Kaija • Sillanpää, Henna • Korkalo, Liisa • Roos, Eva • Erkkola, Maijaliisa

Kustantaja Dieettimedia Oy

© Tekijät
Helsingin Yliopisto
Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Samfundet Folkhälsan

Kuvat © Mirja Koivisto
Ulkoasu ja taitto Eveliina Matomäki

2. painos
Picaset Oy, Helsinki 2016

ISBN 978-952-9524-28-0 (painettu)

Johdanto

Lasten annoskuvakirja on tehty lasten syömien ruokamäärien arvioinnin avuksi. Se soveltuu sekä tutkimuskäyttöön että apuvälineeksi ravitsemusohjaukseen. Lasten annoskuvakirjaa varten on käyty läpi lasten ruokapäiväkirjoja, joiden avulla kirjaan on valittu lasten tyypillisimmin käyttämiä ruokia ja elintarvikkeita. Myös kirjassa kuvatut annoskoot on valittu ruokapäiväkirjoissa esiintyneiden annoskokojen perusteella.

Lasten annoskuvakirjaan on pyritty valitsemaan erityyppisiä ruokia, jolloin annoskuvakirja toimii monessa tilanteessa. Vertaamalla ruokaa toiseen samantyyppiseen voi arvioida myös ruokia, jotka eivät esiinny tässä kirjassa. Kaiken kaikkiaan kirjassa on 95 annoskuva, joista kustakin esitetään pääsääntöisesti 3–4 eri annoskokoa.

Lasten annoskuvakirja on tehty Seinäjoen ammattikorkeakoulun, Helsingin yliopiston ravitsemustieteen osaston ja Folkhälsanin tutkimuskeskuksen yhteistyönä. Lasten annoskuvakirjan kehittämiseen on osallistunut useita Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoita ja kuvausten toteuttamiseen ja taittoon kulttuurituotannon ja muotoilun opiskelijoita. Edellä mainittujen lisäksi tekijät kiittävät lasten annoskuvakirjaan kommentteja antaneita ravitsemus-tutkijoita ja ravitsemusterapeutteja.

Helsingissä ja Seinäjoella huhtikuussa 2015
Tekijät

Förord

Bilderboken för portionsskattning av barns kostintag har gjorts för att underlätta skattningen mängderna på den mat barnen äter. Den lämpar sig som hjälpmedel för såväl forskning som för kostrådgivning. Tidigare kostdagböcker över barns kostintag har utgjort en bas när man har valt ut de mest typiska livsmedlena och maträtterna i bilderboken. Tidigare kostdagböcker har också varit grunden för de portionsstorlekar som finns i bilderboken.

I bilderboken för portionsskattning av barns kostintag har man strävat till att välja olika sorters maträtter och livsmedel så att bilderboken skall kunna användas i många olika situationer. Genom att jämföra en maträtt eller ett livsmedel med samma typs maträtt eller livsmedel kan man också uppskatta portionsstorlekar för den kost som inte finns med i bilderboken. Sammanlagt innehåller boken 95 portionsstorleksbilder, för vilka det ingår i regel 3–4 olika portioner.

Bilderboken för portionsskattning av barns kostintag har gjorts som ett samarbete mellan Seinäjoki yrkeshögskola (SeAMK), Helsingfors universitet och Folkhälsans forskningscentrum. Studerande från flera olika avdelningar i SeAMK har deltagit i utvecklandet av bilderboken, såväl restonom-studeranden som kulturproducent- och design-studeranden för fotografering av bilder och för ombrytning av bilderboken. Förutom de ovannämnda tackar författarna näringsforskare och näringsterapeuter som har gett kommentarer till bilderboken.

I Helsingfors och Seinäjoki april 2015
Författarna

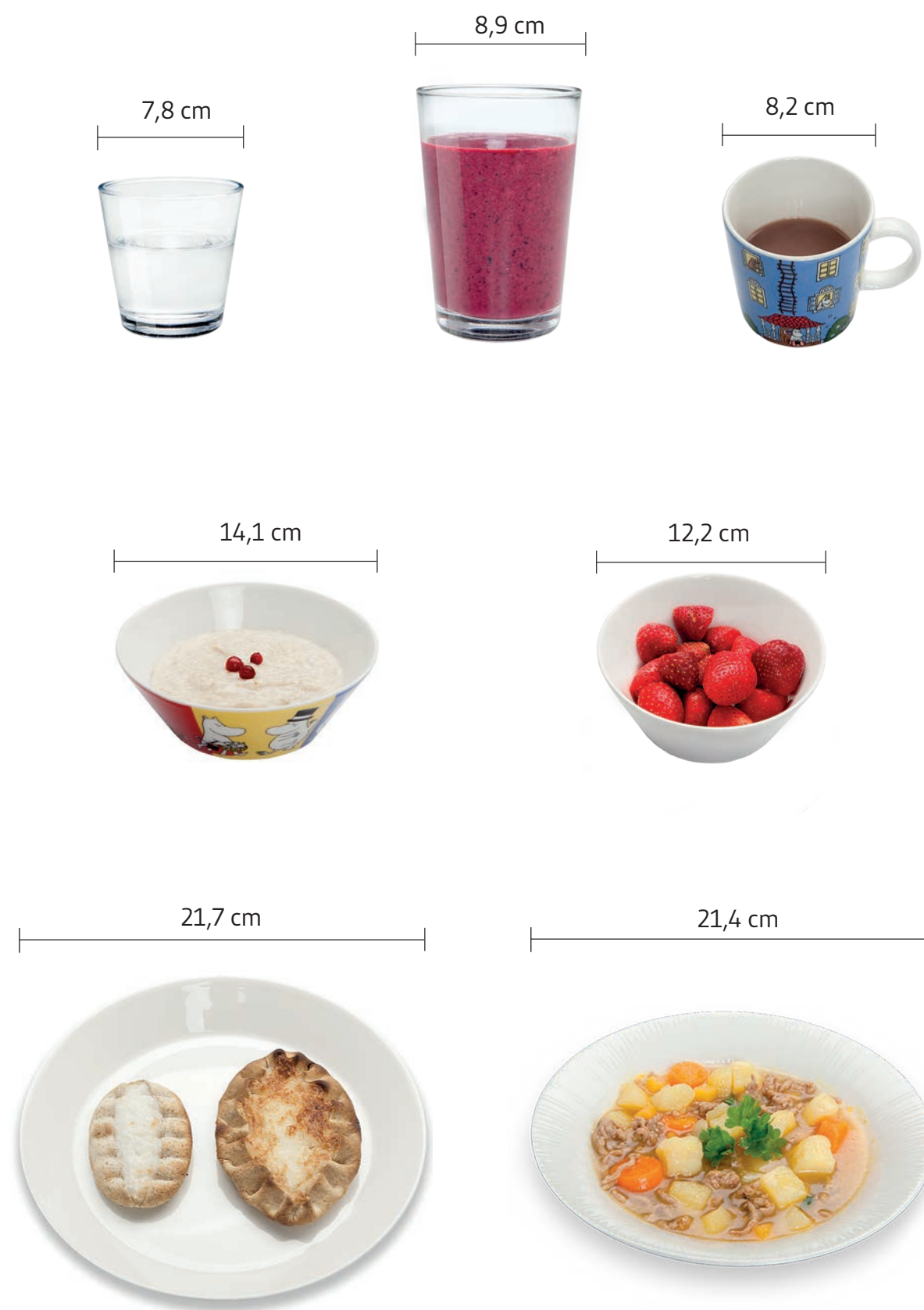
Introduction

The Children’s Food Picture Book has been compiled to serve as a resource for researchers, dietitians, nutritionists and others with the estimation of children’s food portion sizes. To compile this resource, we have selected the most typically consumed foods and ingredients and their portion sizes from children’s food records.

This resource contains many different types of foods making it applicable to a wide variety of situations. There are altogether 95 portion pictures, of which 3 to 4 different portion sizes are presented. In addition, foods that are not contained in the book can be estimated by using similar foods from the book as a guide.

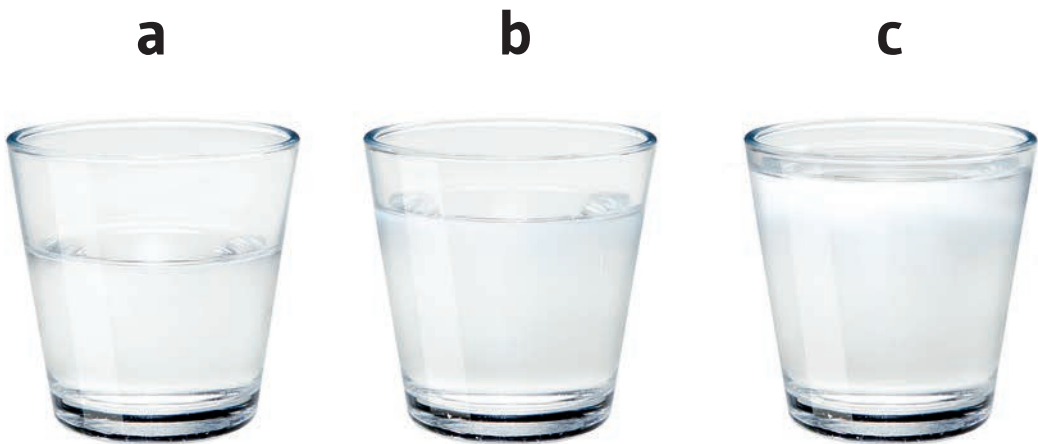
The Children’s Food Picture Book has been developed through the collaboration between the Seinäjoki University of Applied Sciences, the Division of Nutrition at the Department of Food and Environmental Sciences of the University of Helsinki and Folkhälsan Research Center. Several Hospitality Management students from the Seinäjoki University of Applied Sciences have participated in the development of this resource and in addition, several Culture Production and Design students have assisted with the photography and layout of the publication. The authors would also wish to express their gratitude to the nutrition researchers and clinical nutritionists who have contributed with comments during the development of The Children’s Food Picture Book.

Helsinki and Seinäjoki, April 2015
The Authors

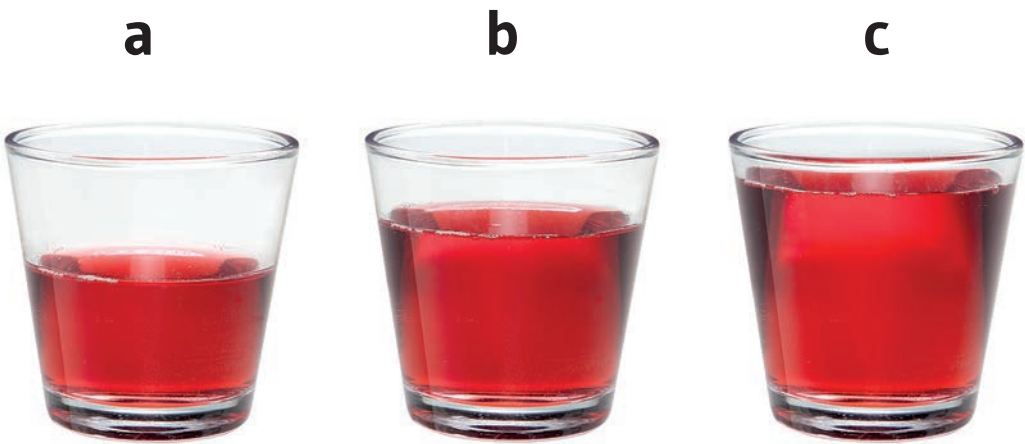


Sisältö

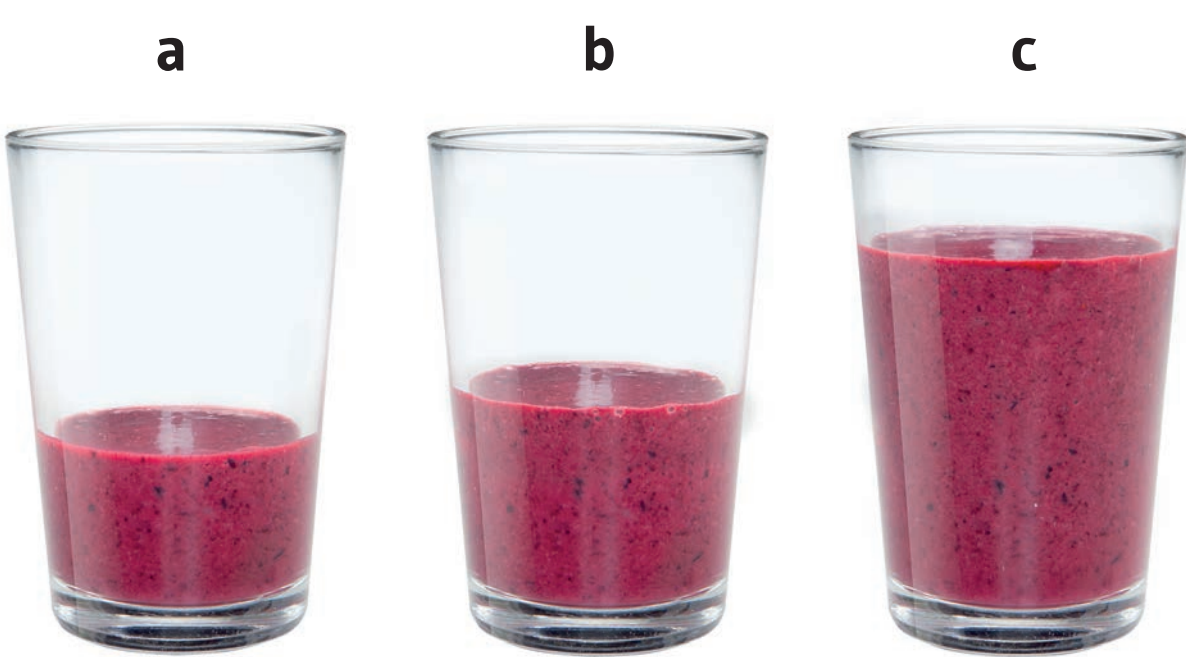
Juomat.....	6
Leivät.....	8
Levitteet ja leikkeleet.....	10
Kasvikset ja salaatit.....	12
Hedelmät ja marjat.....	16
Puurot ja murot.....	22
Peruna, pasta, riisi ja lämpimät vihannessekoitukset.....	24
Pääruoat.....	28
Liha, kala, kana ja kananmuna.....	34
Lisäkkeet.....	38
Keitot.....	40
Välipalat, jälkiruoat ja leivonnaiset.....	42
Makeiset ja naposteltavat.....	44
Annokset ja painot / Portioner och mängd / Portions and weights.....	48
Hakemisto / Index.....	52



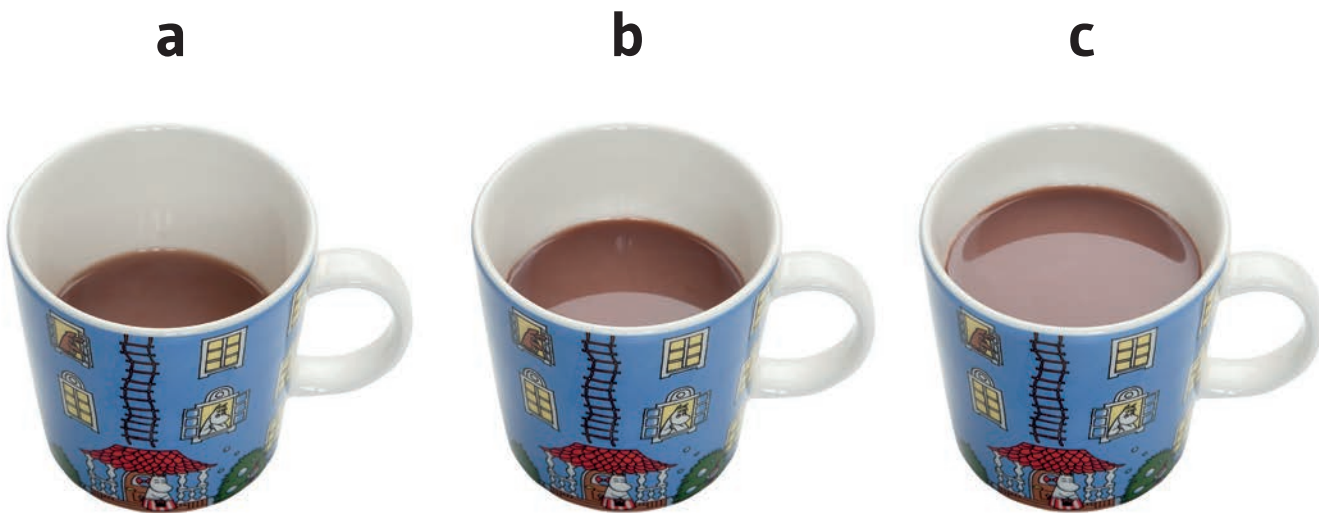
1. VESI a = 75 g / b = 100 g / c = 150 g



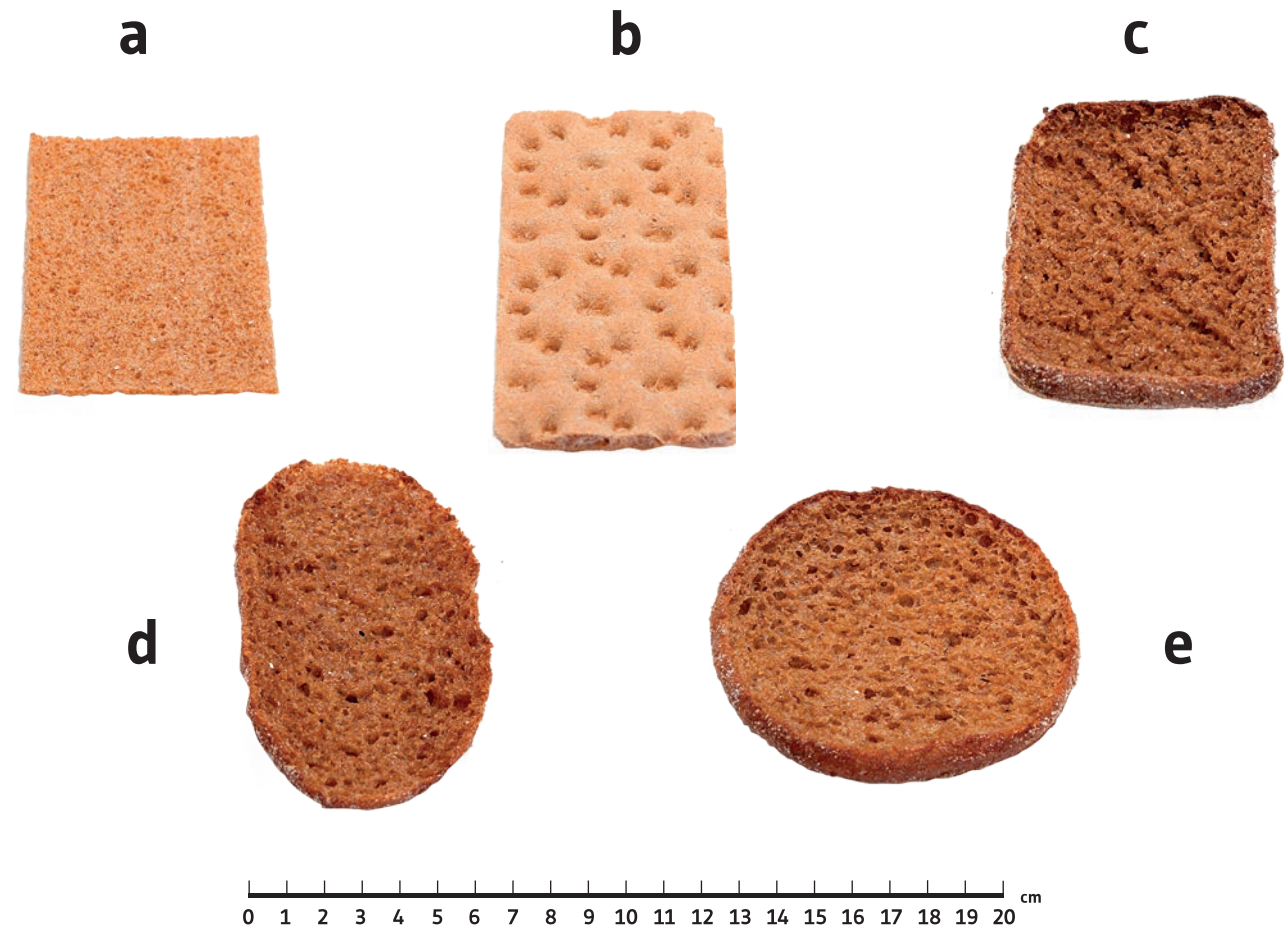
2. MEHU a = 75 g / b = 100 g / c = 150 g



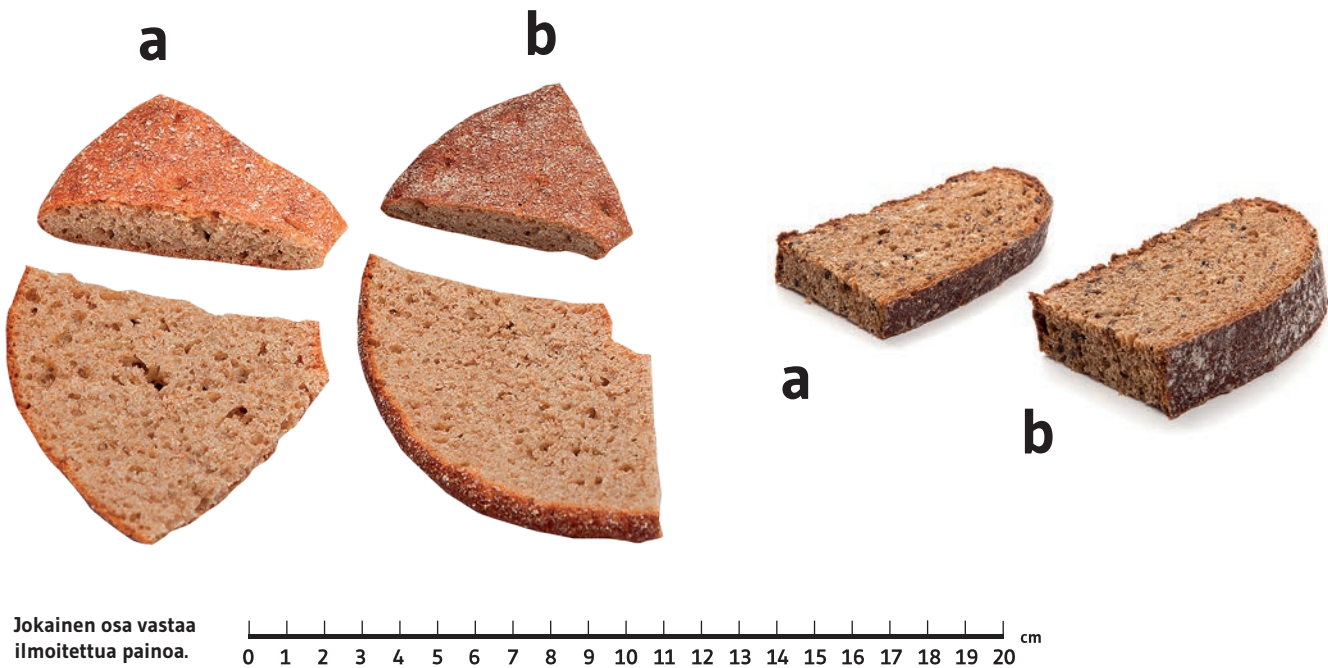
3. SMOOTHIE a = 100 g / b = 150 g / c = 300 g



4. KAAKAO a = 100 g / b = 150 g / c = 200 g

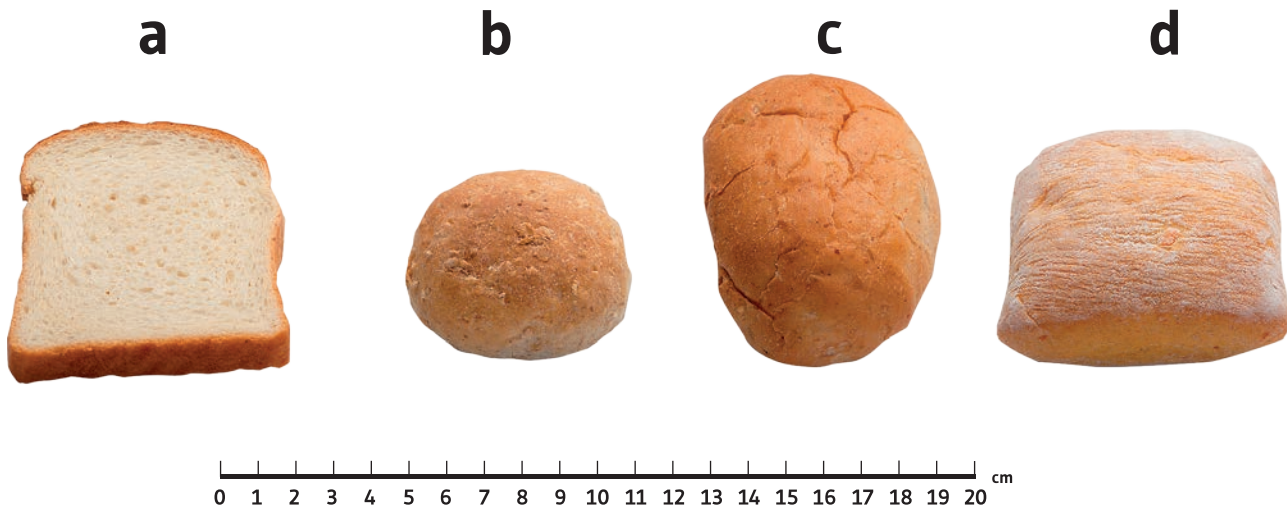


5. RUISLEIVÄT a = hapankorppu 10 g / b = Koulunäkki 12 g / c = Ruispala 30 g / d = Ruispuikula 30 g / e = Reissumies 30 g



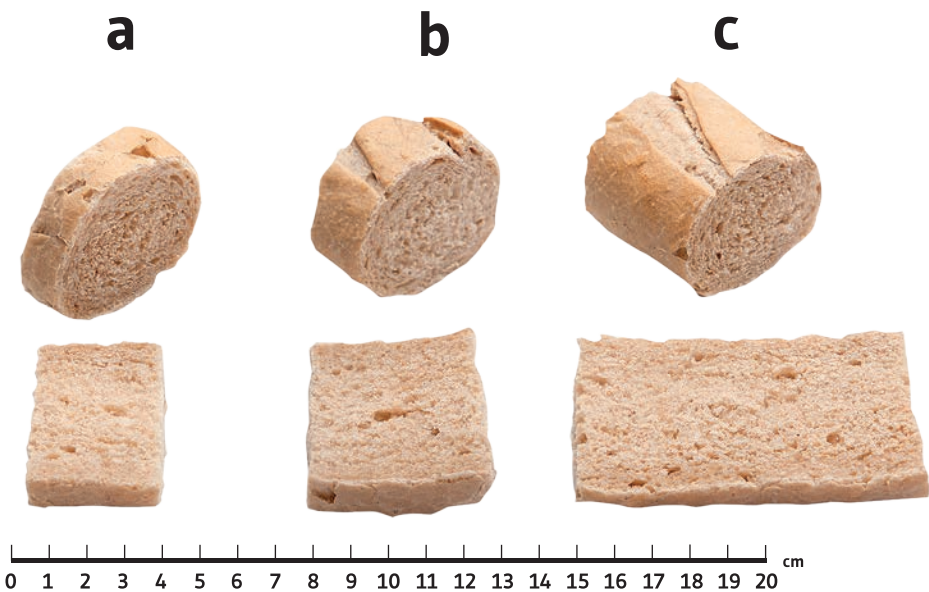
6. RUISREIKÄLEIPÄ a = 20 g / b = 35 g

7. RUISLIMPPUVIIPALEET a = 25 g / b = 40 g

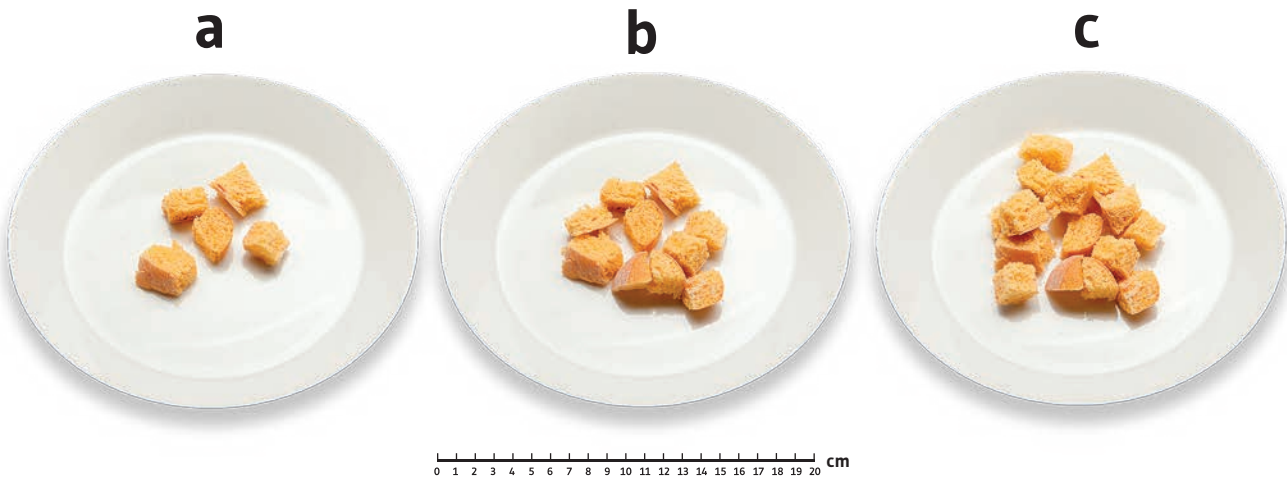


8. VAALEAT LEIVÄT

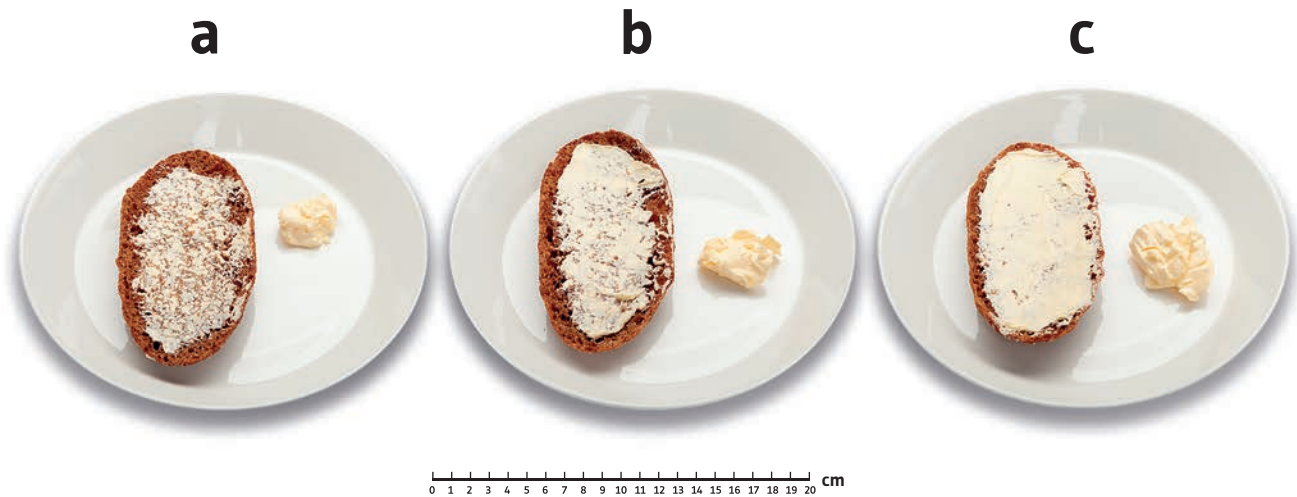
a = paahtoleipä 22 g / b = kotitekoinen sämpylä 35 g / c = aamiaissämpylä 45 g / d = porkkanasämpylä 55 g



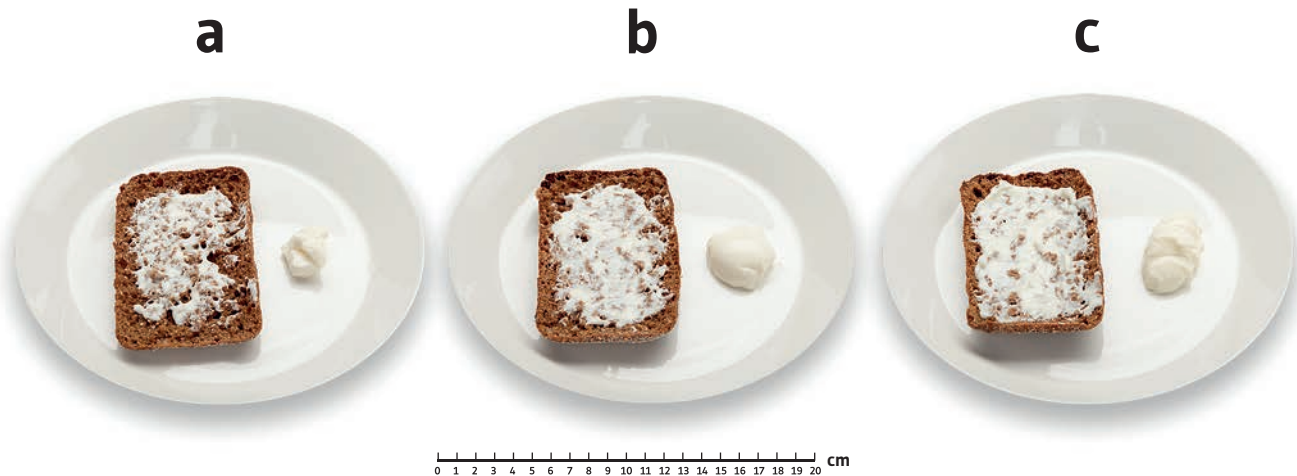
9. PATONKI a = 10 g / b = 20 g / c = 40 g



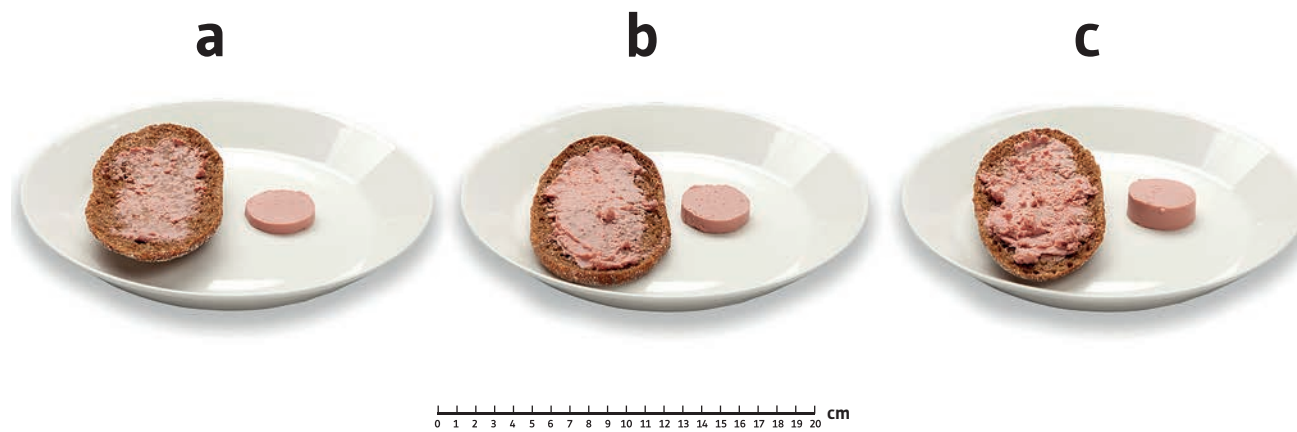
10. LEIPÄKUUTIOT a = 10 g / b = 20 g / c = 30 g



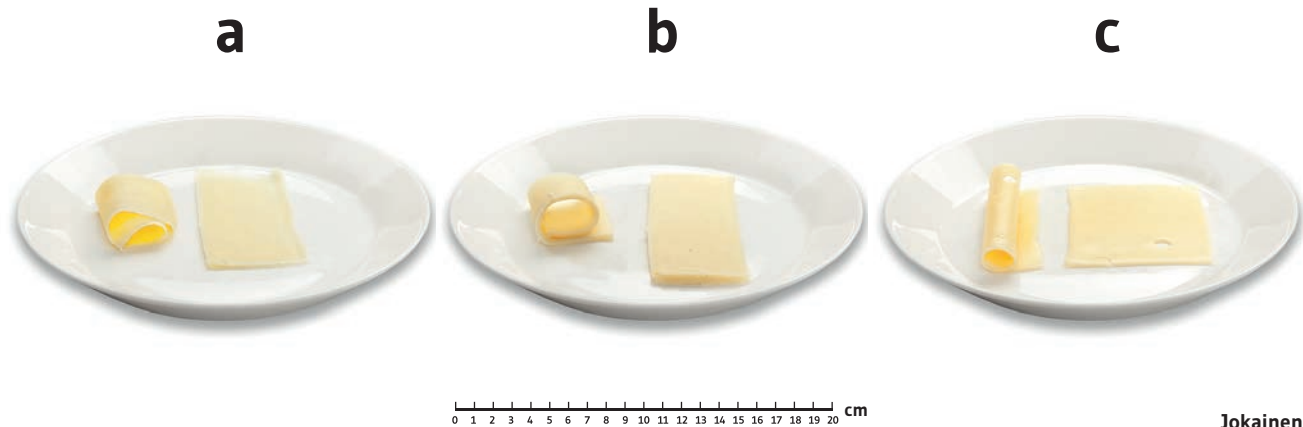
11. MARGARIINI a = 5 g / b = 10 g / c = 15 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



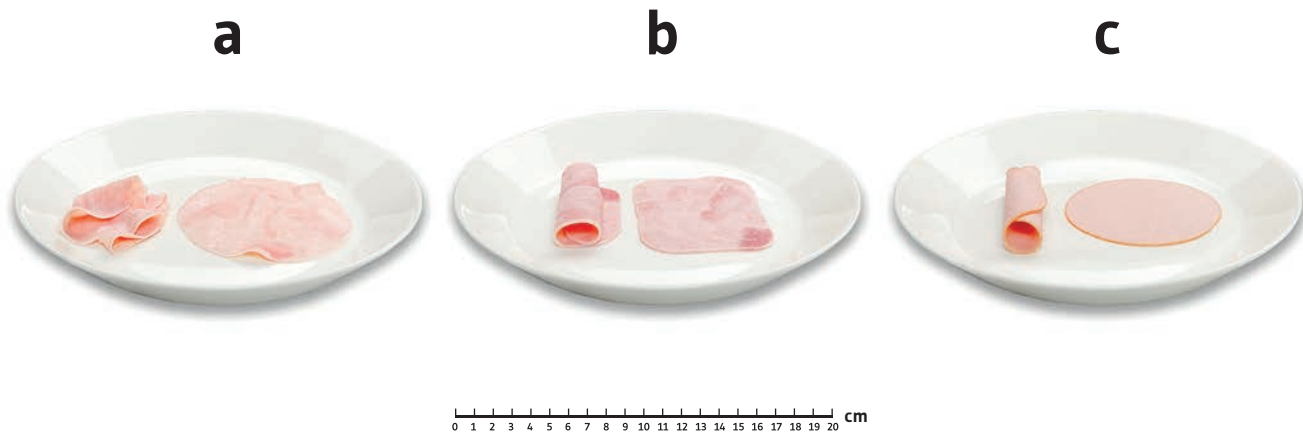
12. SULATEJUUSTO a = 5 g / b = 10 g / c = 15 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



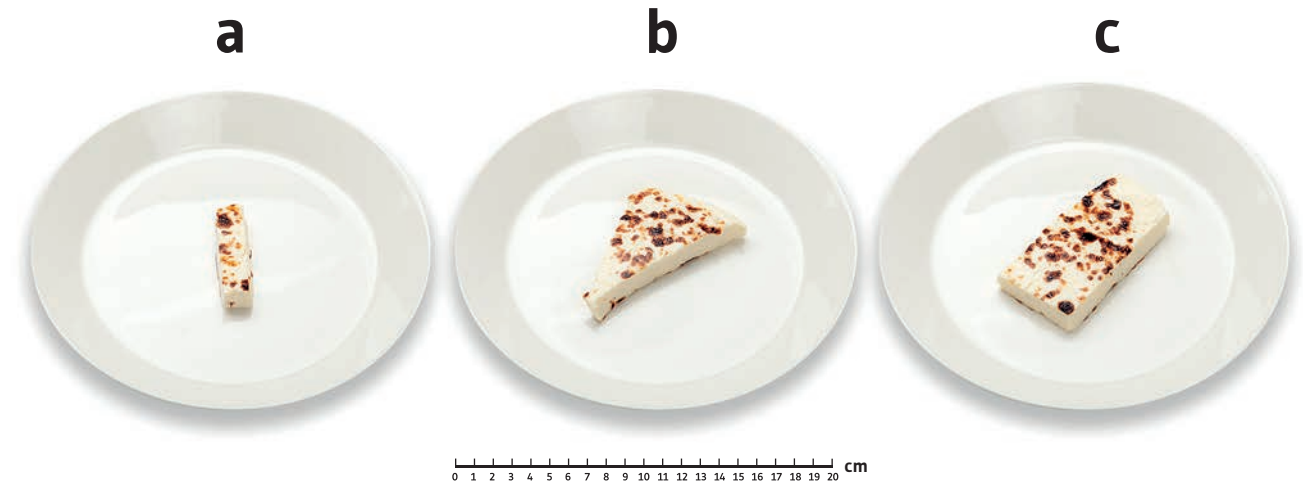
13. MAKSAMAKKARA a = 5 g / b = 10 g / c = 15 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



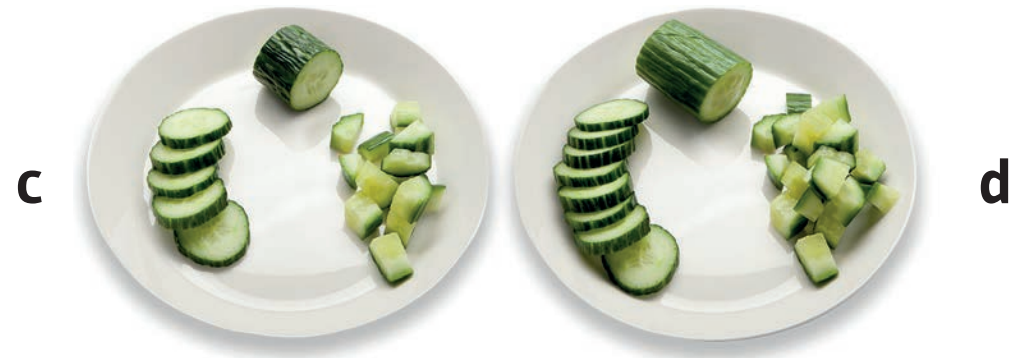
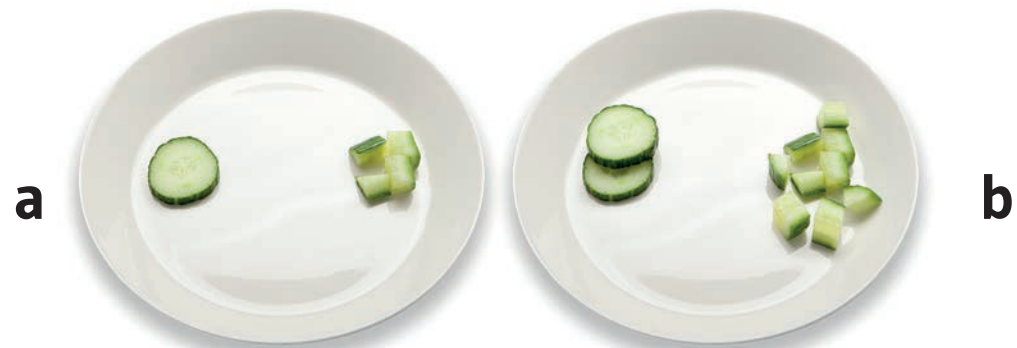
14. JUUSTO a = höyläviipale ohut 7 g / b = höyläviipale paksu 12 g / c = kaupan valmis viipale 12 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



15. KINKKU, LEIKKELEMAKKARA a = ohuen ohut 7 g / b = tavallinen 10 g / c = lauantaimakkara 10 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



16. LEIPÄJUUSTO a = 15 g / b = 40 g / c = 60 g Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.

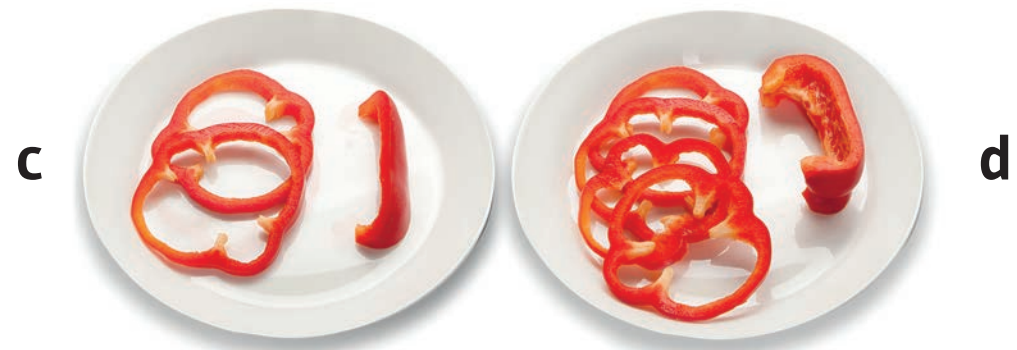
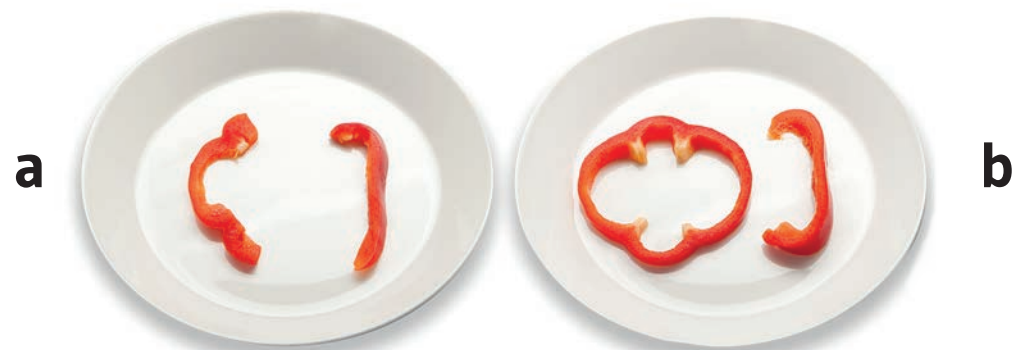


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

+ Ohut höyläviipale kurkkua painaa 2 g.
Paksu höyläviipale kurkkua painaa 5 g.

17. KURKKU a = 10 g / b = 20 g / c = 40 g / d = 60 g

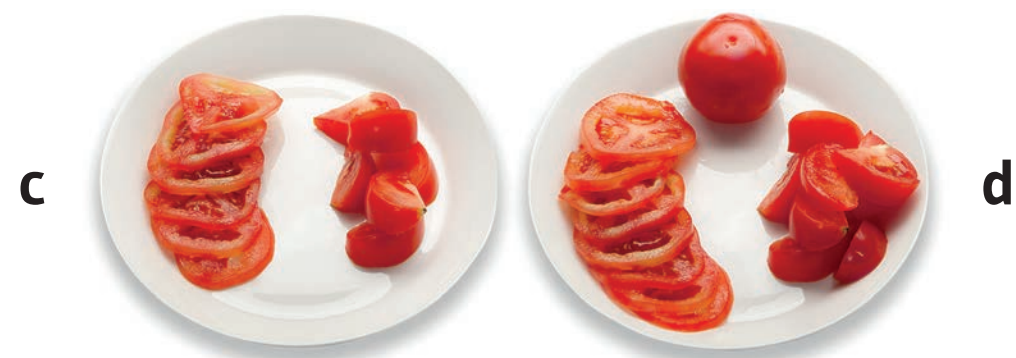
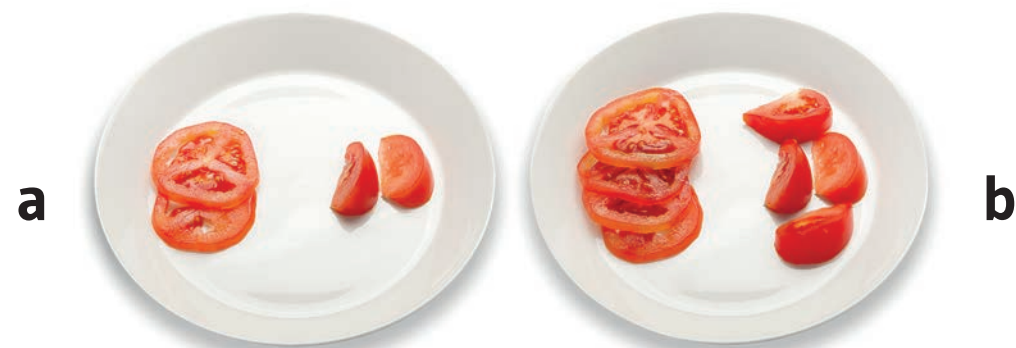
Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

18. PAPRIKA a = 5 g / b = 10 g / c = 20 g / d = 40 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.

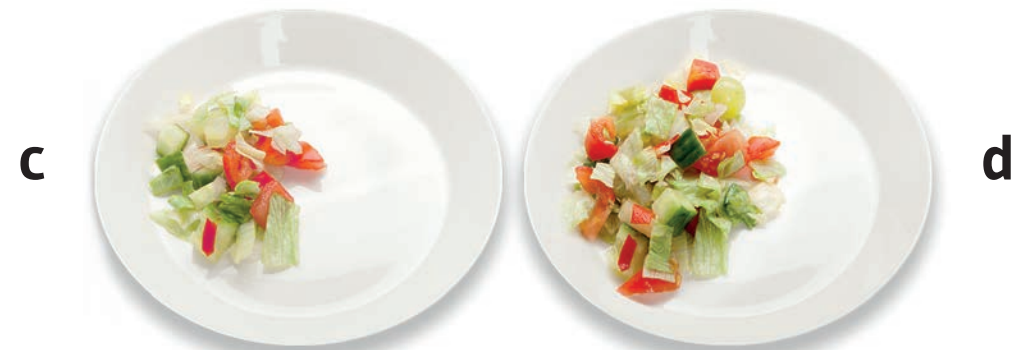


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

+ Keskikokoinen kirsikkatomaatti painaa 15 g.

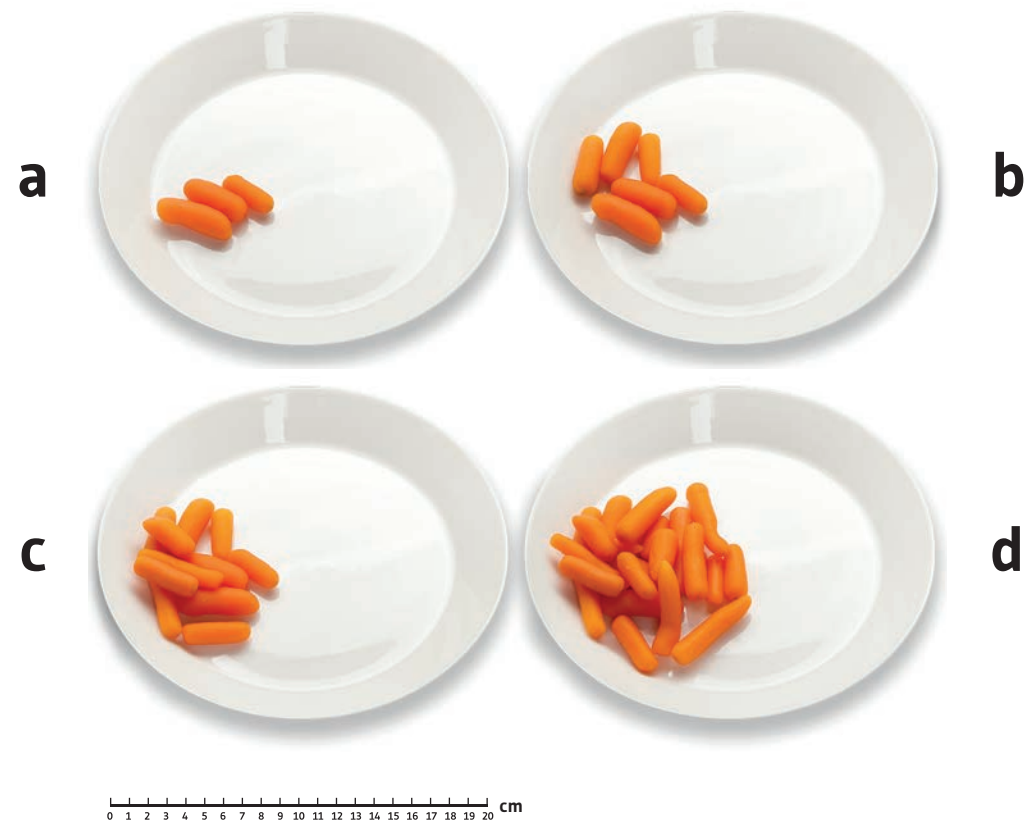
19. TOMAATTI a = 25 g / b = 50 g / c = 75 g / d = 100 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



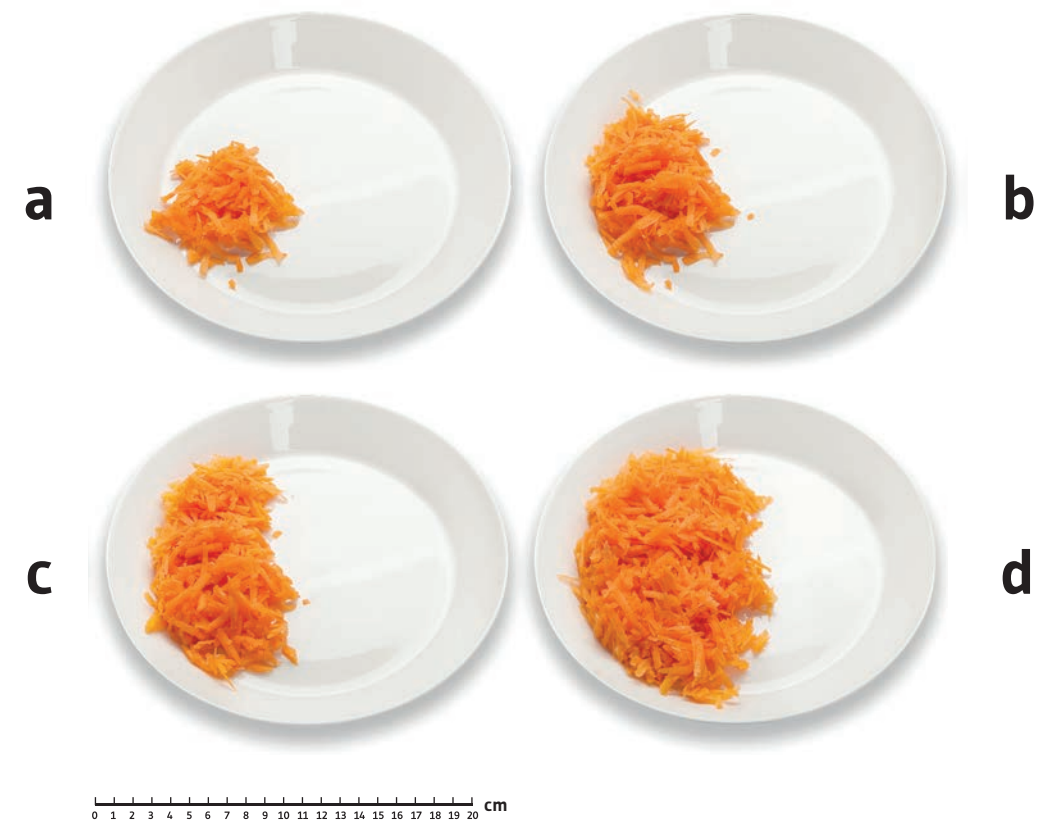
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

20. SALAATTI a = 15 g / b = 30 g / c = 45 g / d = 90 g



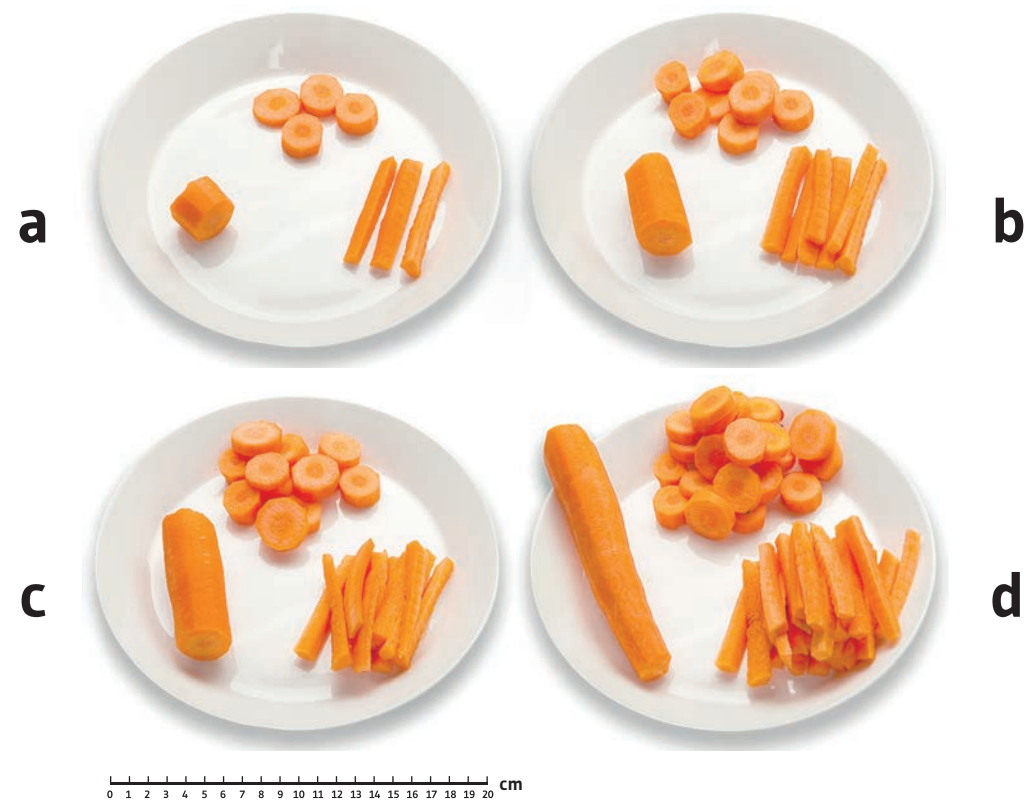
21. PORKKANA,
KYPSÄ

a = 15 g / b = 30 g / c = 45 g / d = 90 g



23. PORKKANARAASTE

a = 15 g / b = 30 g / c = 45 g / d = 90 g



22. PORKKANA,
RAAKA

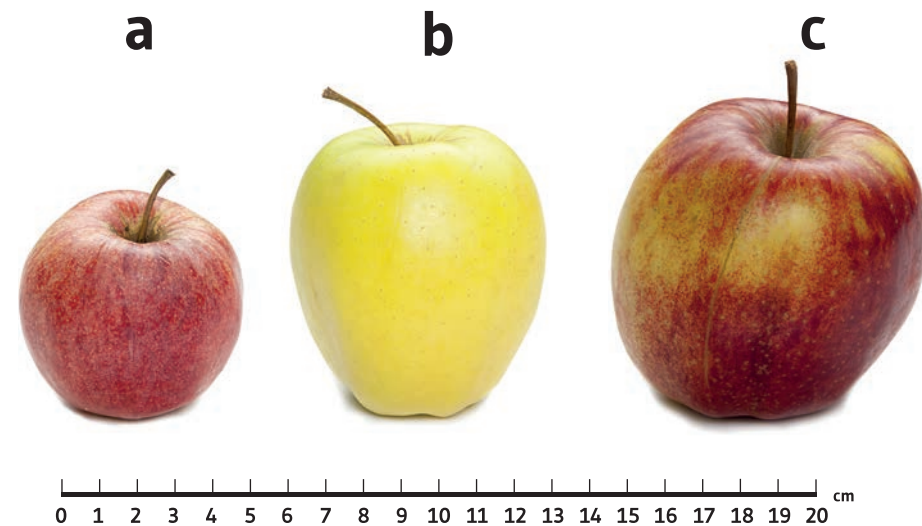
a = 15 g / b = 30 g / c = 45 g / d = 90 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.

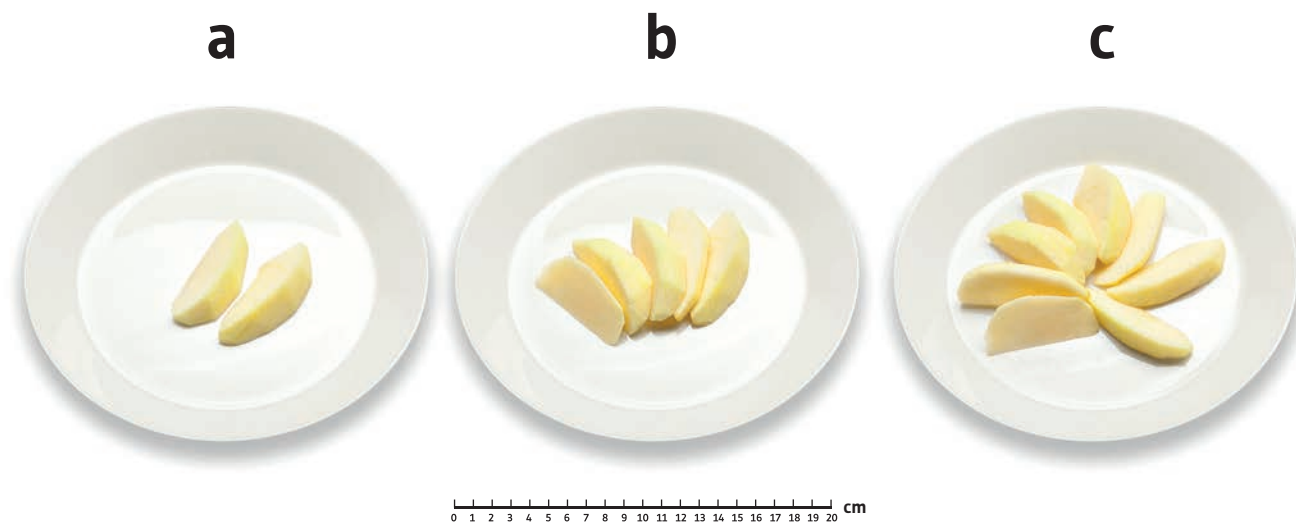


24. KUKKAKAALILOHKOT

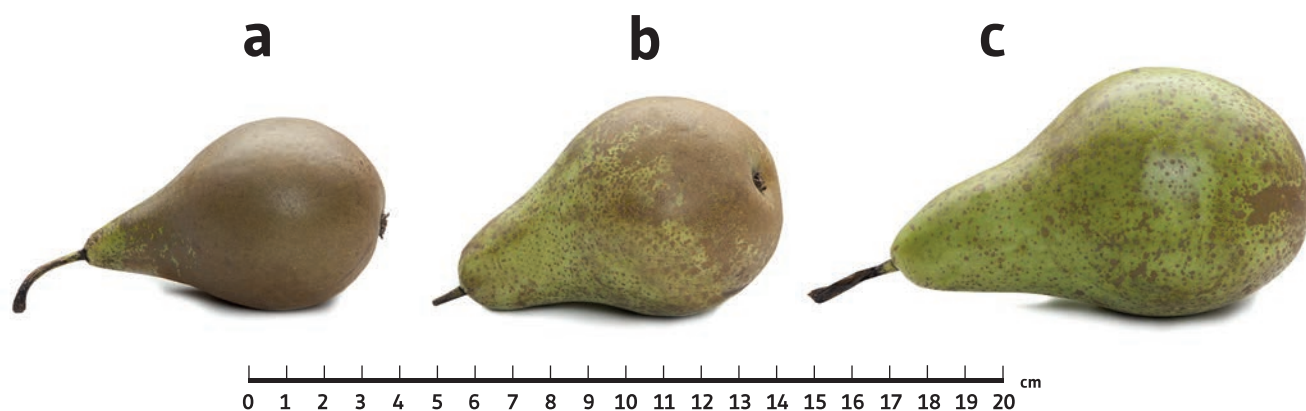
a = 10 g / b = 20 g / c = 40 g / d = 80 g



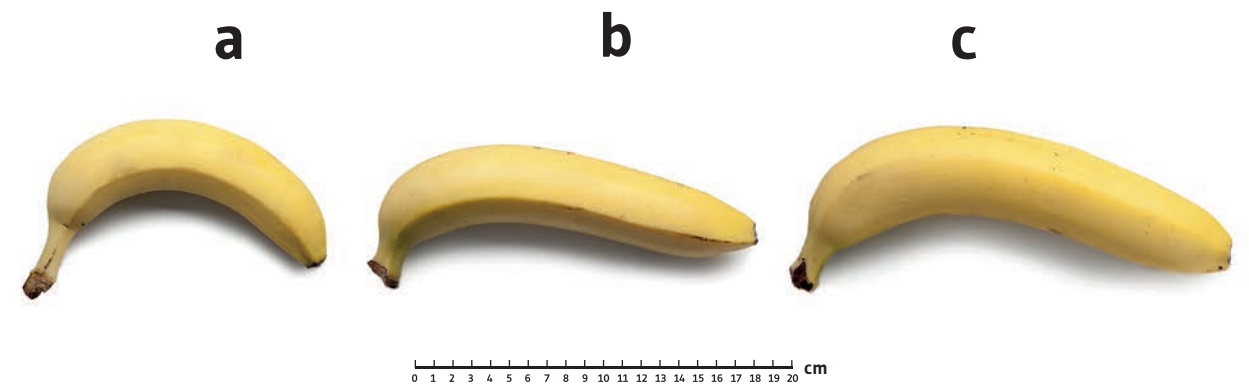
25. OMENA,
PAINO KUORINEEN a = 110 g / b = 180 g / c = 300 g



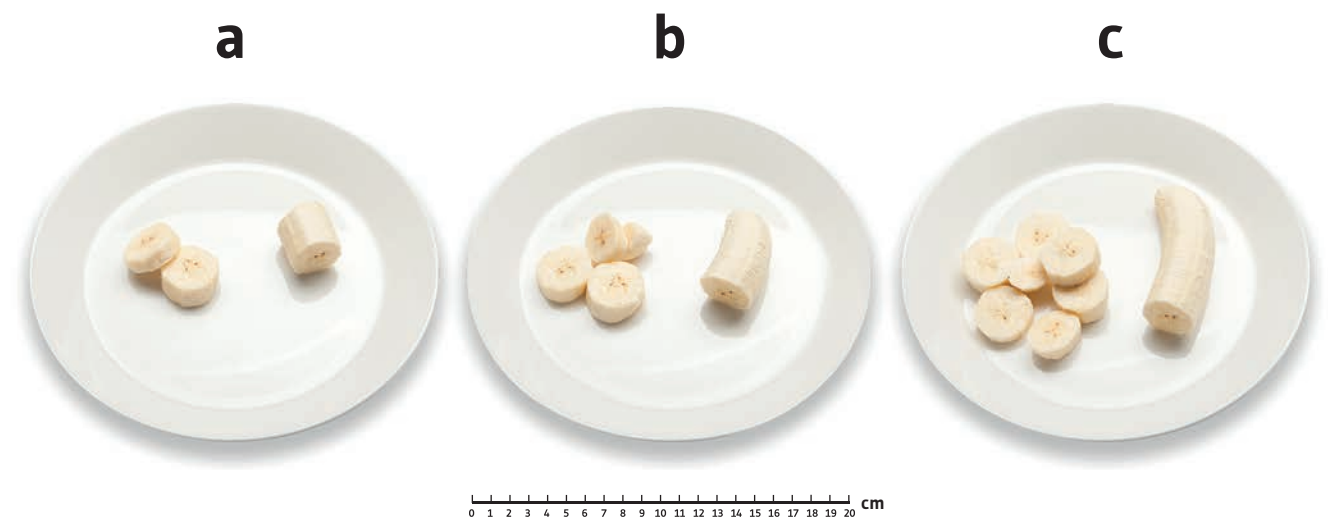
26. OMENALOHKOT a = 20 g / b = 40 g / c = 80 g



27. PÄÄRYNÄ,
PAINO KUORINEEN a = 140 g / b = 190 g / c = 300 g

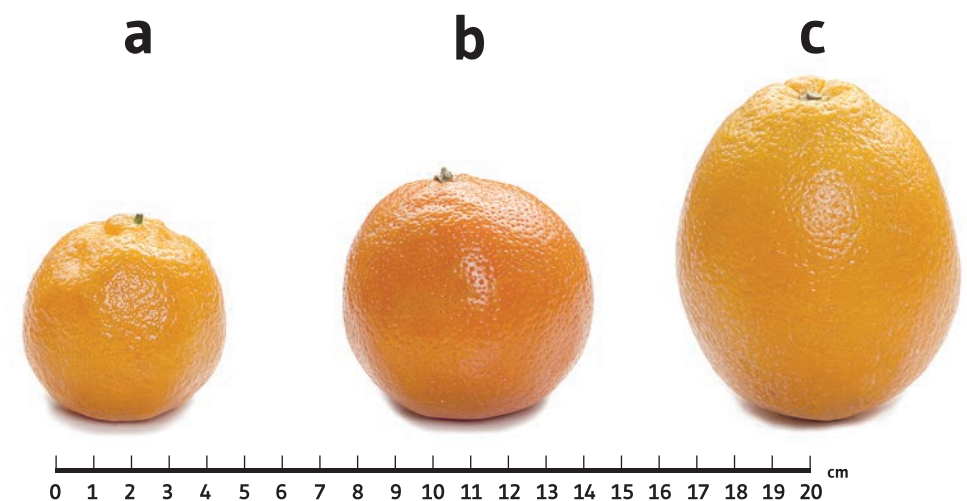


28. BANAANI,
PAINO KUORINEEN a = 130 g / b = 170 g / c = 250 g



29. BANAANI PALOINA a = 15 g / b = 30 g / c = 50 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



30. SITRUKSET,
PAINO KUORINEEN a = klementiini 90 g / b = minneola 190 g / c = appelsiini 350 g

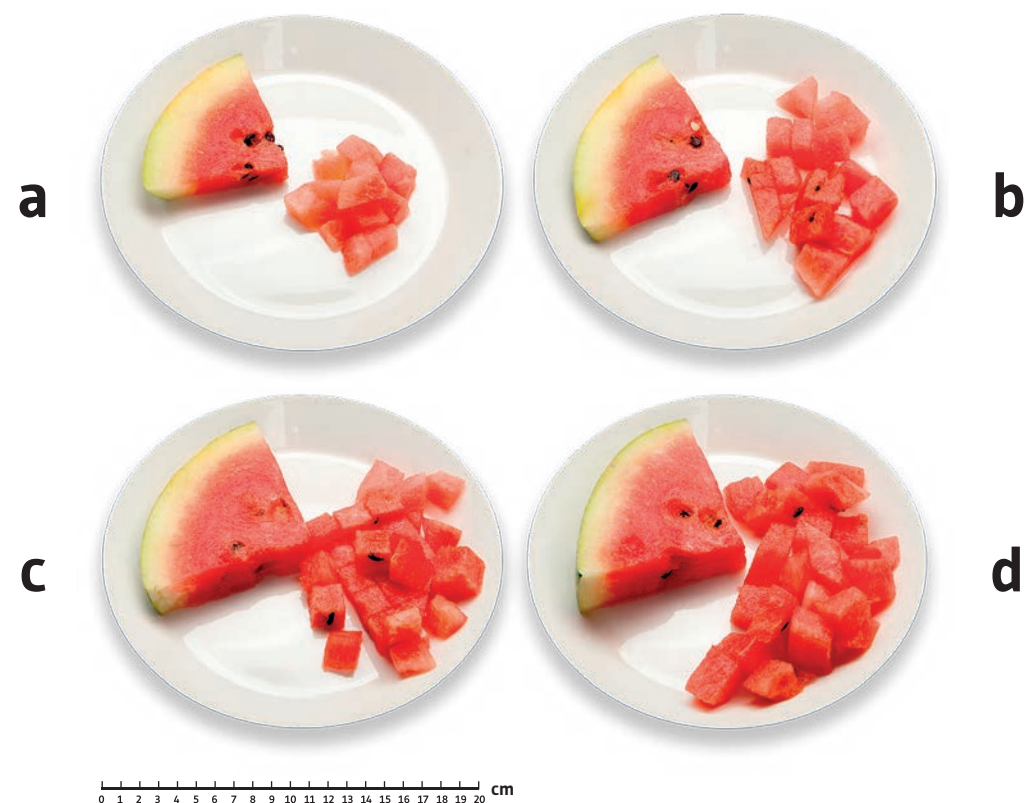


31. ANANAS a = 25 g / b = 45 g / c = 70 g / d = 100 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.

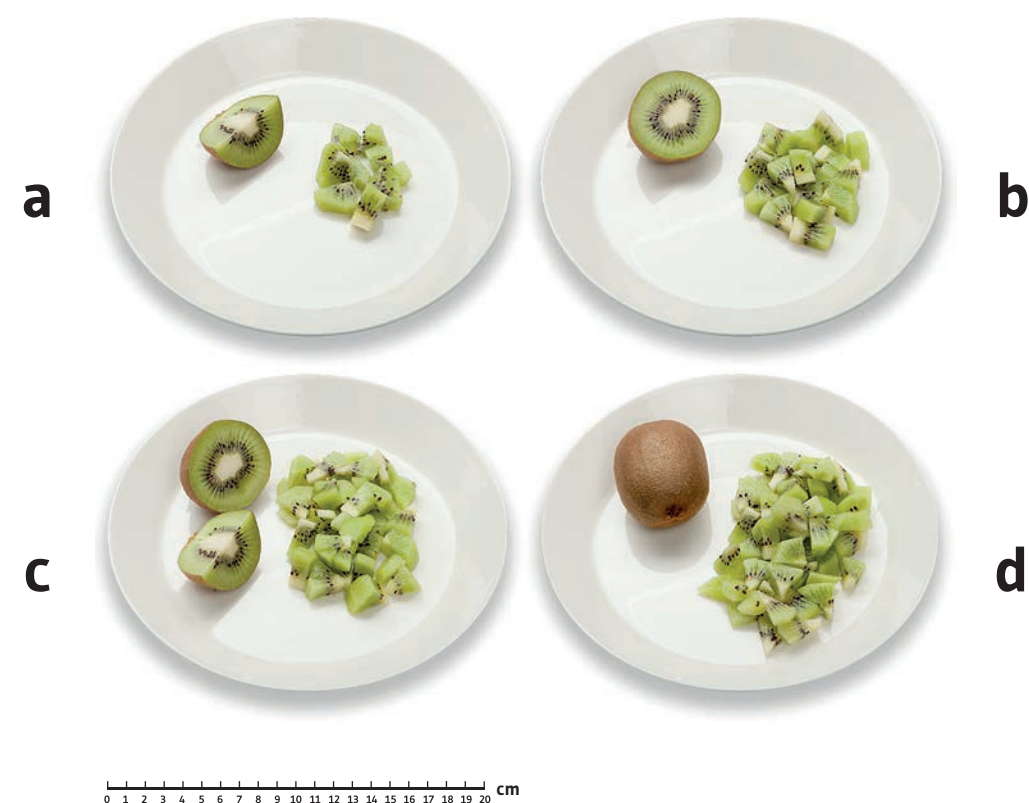


33. VIINIRYPÄLEET a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g



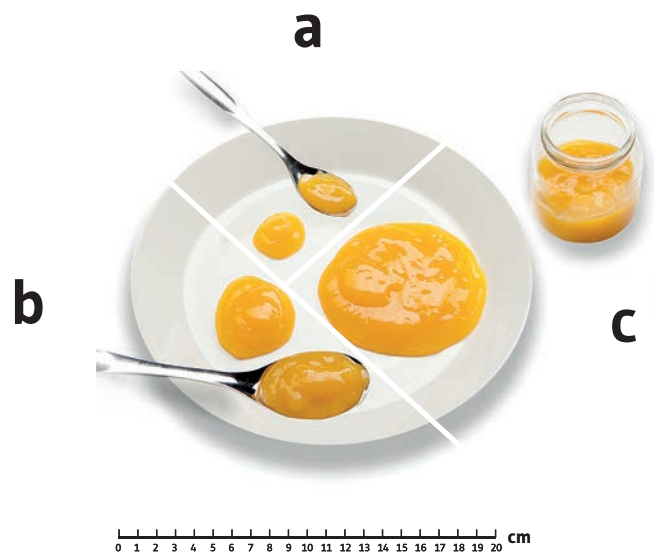
32. VESIMELONI a = 40 g / b = 80 g / c = 120 g / d = 160 g

Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.

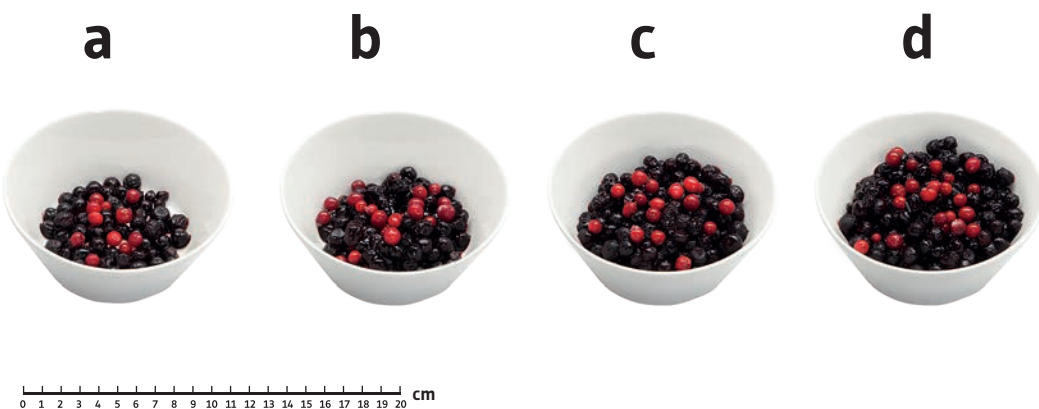


34. KIIVI a = 20 g / b = 40 g / c = 60 g / d = 80 g

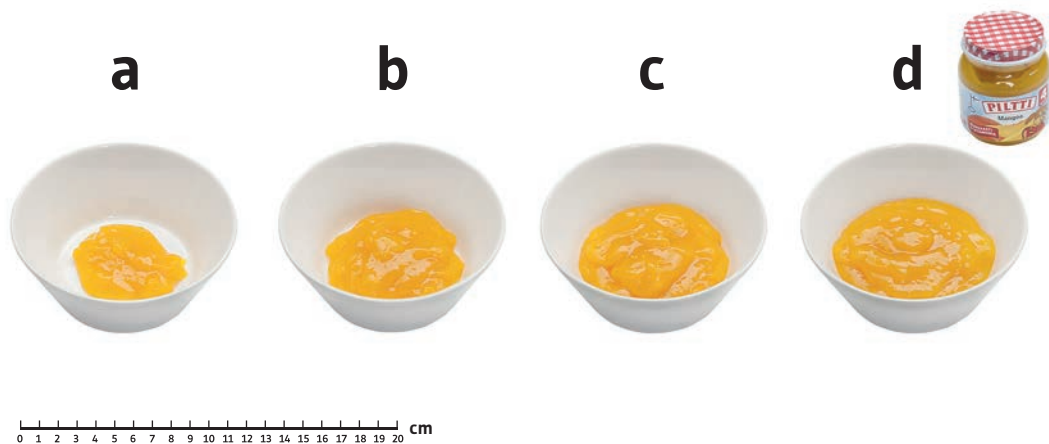
Jokainen osa vastaa ilmoitettua painoa.



35. MANGOSOSE LAUTASELLA a = 1 tl, 5 g / b = 1 rkl, 15 g / c = ½ prk, 63 g



37. MARJASEKOITUS a = 25 g / b = 50 g / c = 100 g / d = 150 g



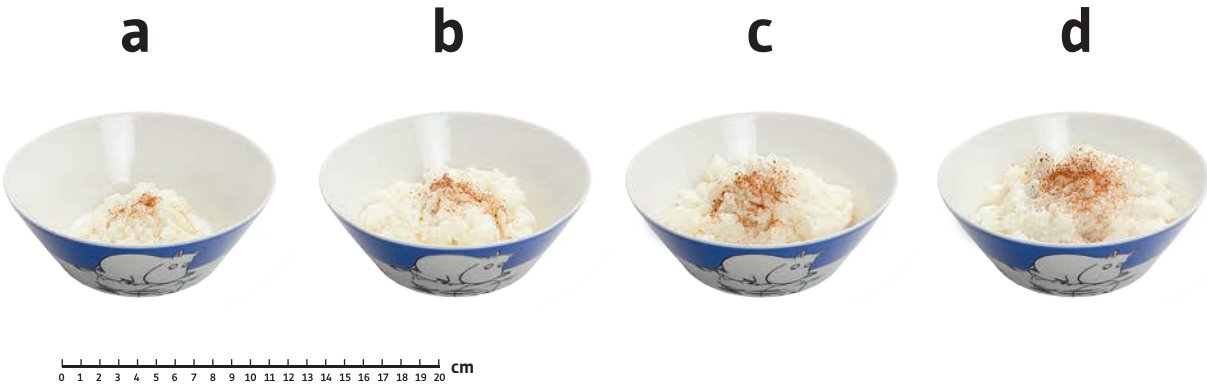
36. MANGOSOSE KULHOSSA a = 30 g / b = 60 g / c = 90 g / d = 120 g



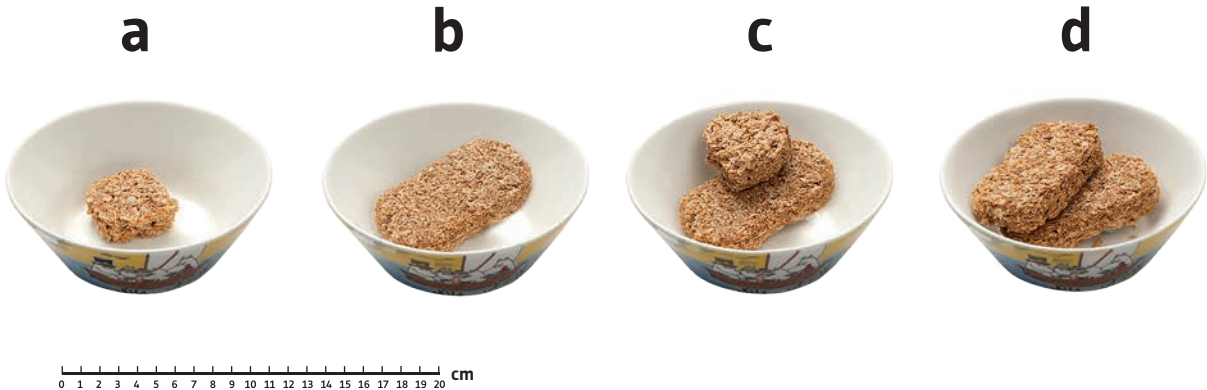
38. MANSIKAT a = 25 g / b = 50 g / c = 100 g / d = 150 g



39. 4 VILJAN PUURO a = 80 g / b = 150 g / c = 230 g / d = 300 g



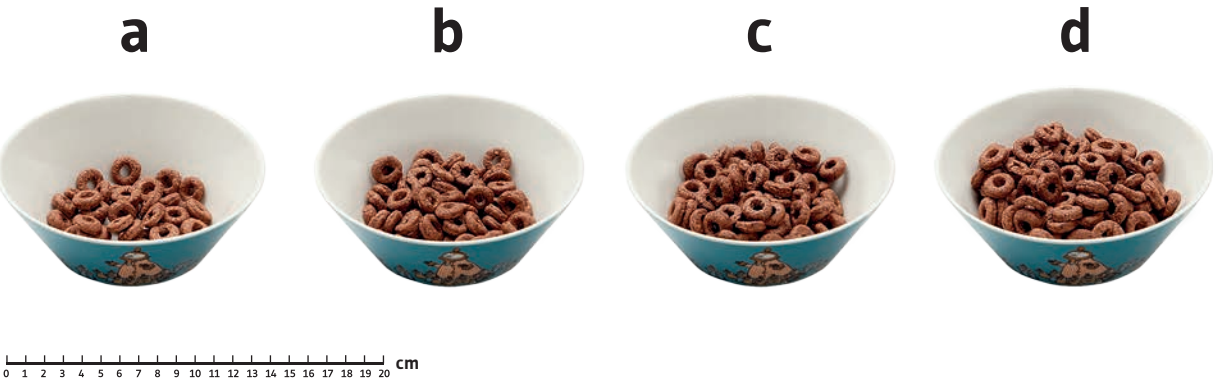
40. RIISIPUURO a = 80 g / b = 150 g / c = 230 g / d = 300 g



41. WEETABIX a = ½ kpl, 10 g / b = 1 kpl, 20 g / c = 1½ kpl, 30 g / d = 2 kpl, 40 g



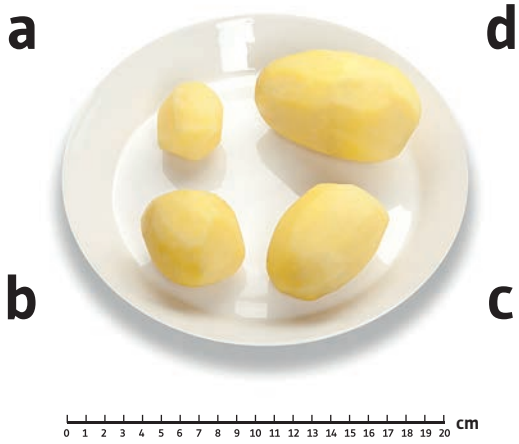
42. RIISIMUROT a = 5 g / b = 15 g / c = 25 g / d = 35 g



43. SUKLAAMUROT a = 10 g / b = 20 g / c = 30 g / d = 40 g



44. MYSLI a = 1 rkl, 6 g / b = 12 g / c = 24 g / d = 40 g



45. PERUNA, KEITETTY a = 30 g / b = 60 g / c = 90 g / d = 150 g



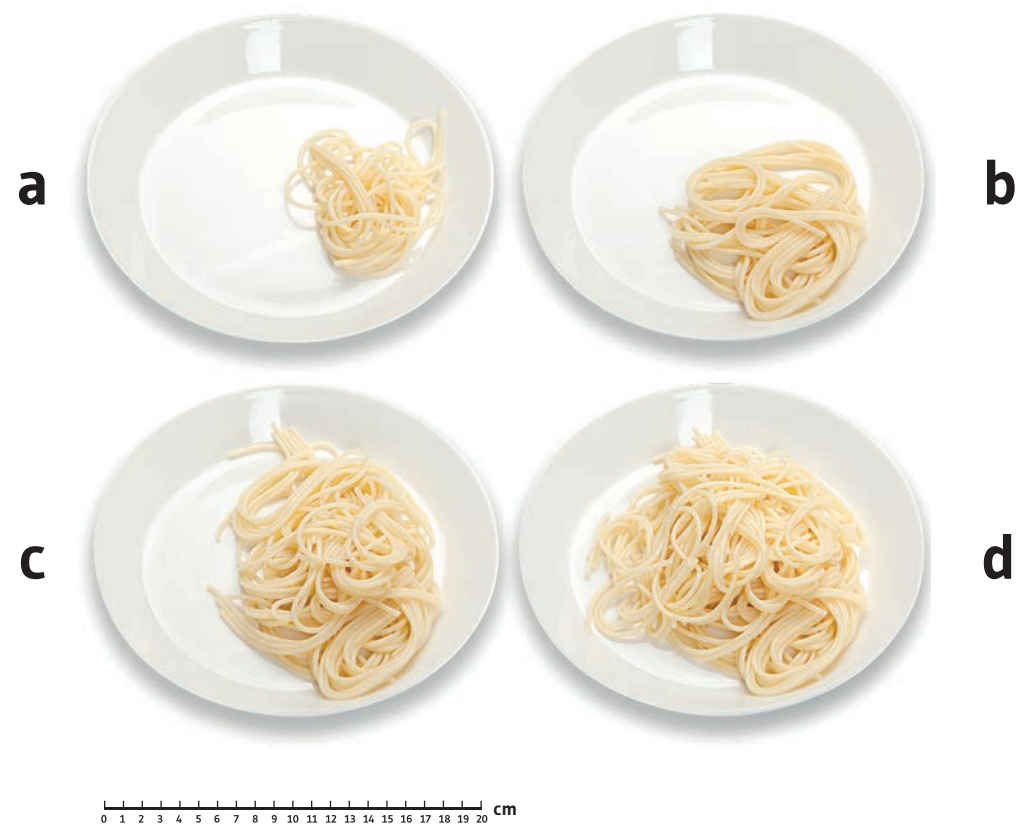
46. PERUNASOSE a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g



47. RANSKALAISET PERUNAT a = 25 g / b = 50 g / c = 100 g / d = 150 g



48. MAKARONI, KEITETTY a = 50 g / b = 90 g / c = 140 g / d = 180 g



49. SPAGETTI, KEITETTY a = 25 g / b = 50 g / c = 100 g / d = 150 g



51. WOKVIHANNEKSET a = 30 g / b = 50 g / c = 75 g / d = 120 g



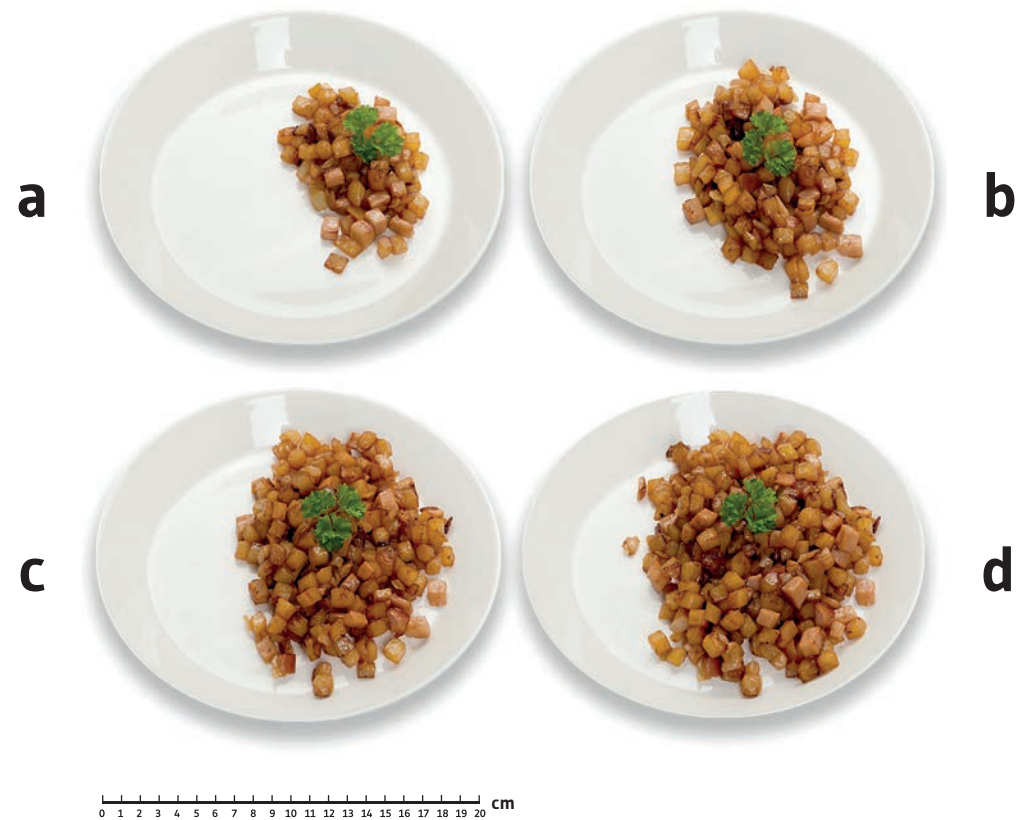
50. RIISI, KEITETTY a = 30 g / b = 60 g / c = 80 g / d = 110 g



52. HERNE-MAISSI-PORKKANASEOS a = 15 g / b = 30 g / c = 50 g / d = 80 g



53. LASAGNE a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 300 g



55. PYTTIPANNU a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g



54. MAKARONILAATIKKO a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 300 g



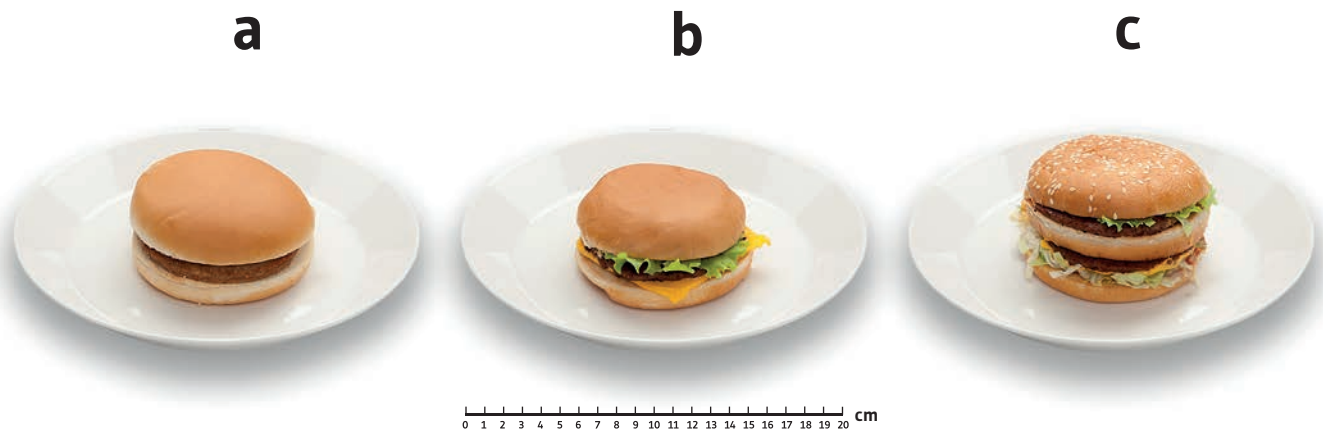
56. RISOTTO a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g



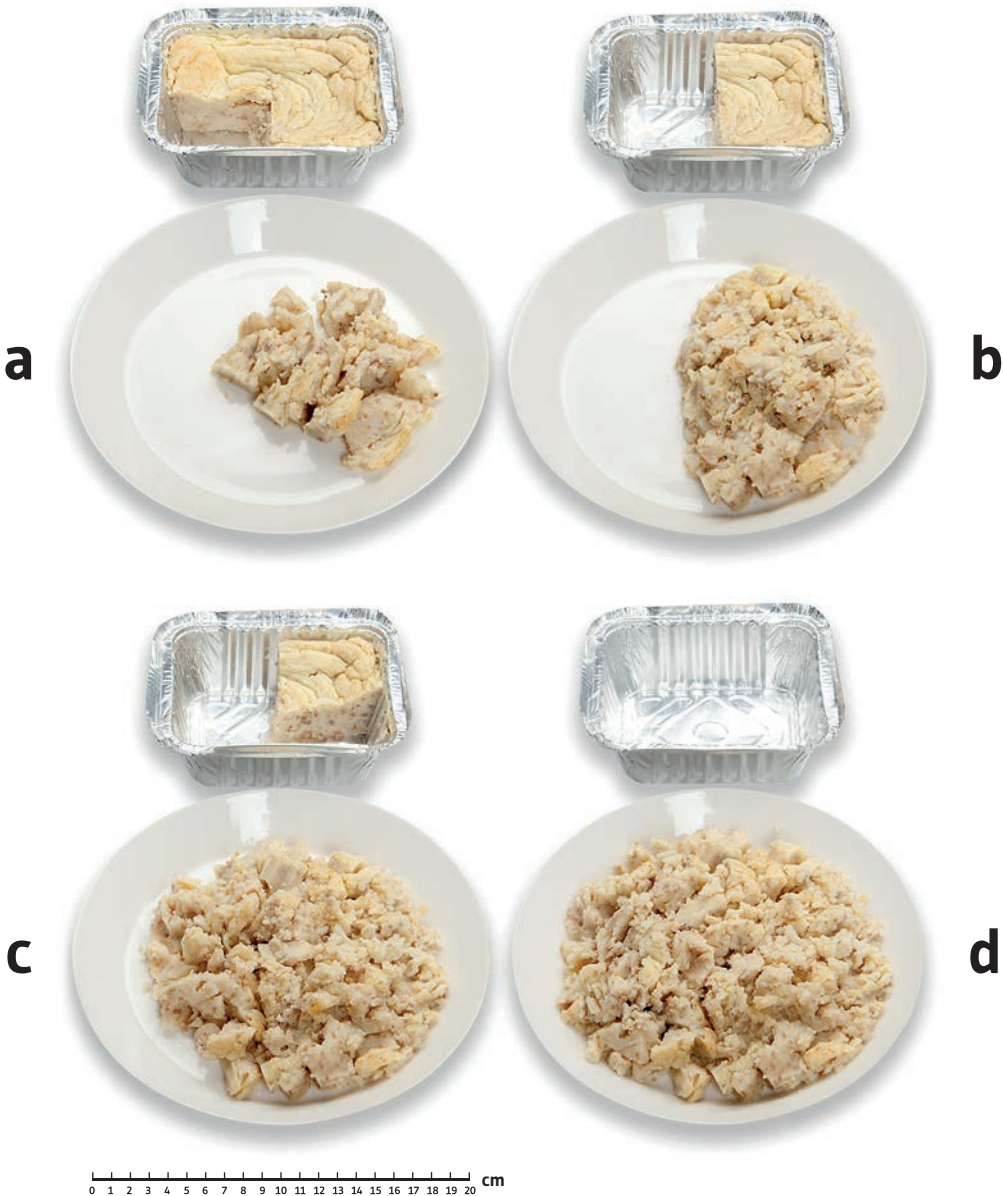
57. TEOLLINEN LASTENRUOKA a = 15 g / b = 60 g / c = 120 g / d = 200 g



58. PINAATTILETUT a = 20 g / b = 60 g / c = 100 g / d = 140 g



59. HAMPURILAINEN a = kaupan hampurilainen 100 g / b = juustohampurilainen 130 g / c = kerroshampurilainen 220 g



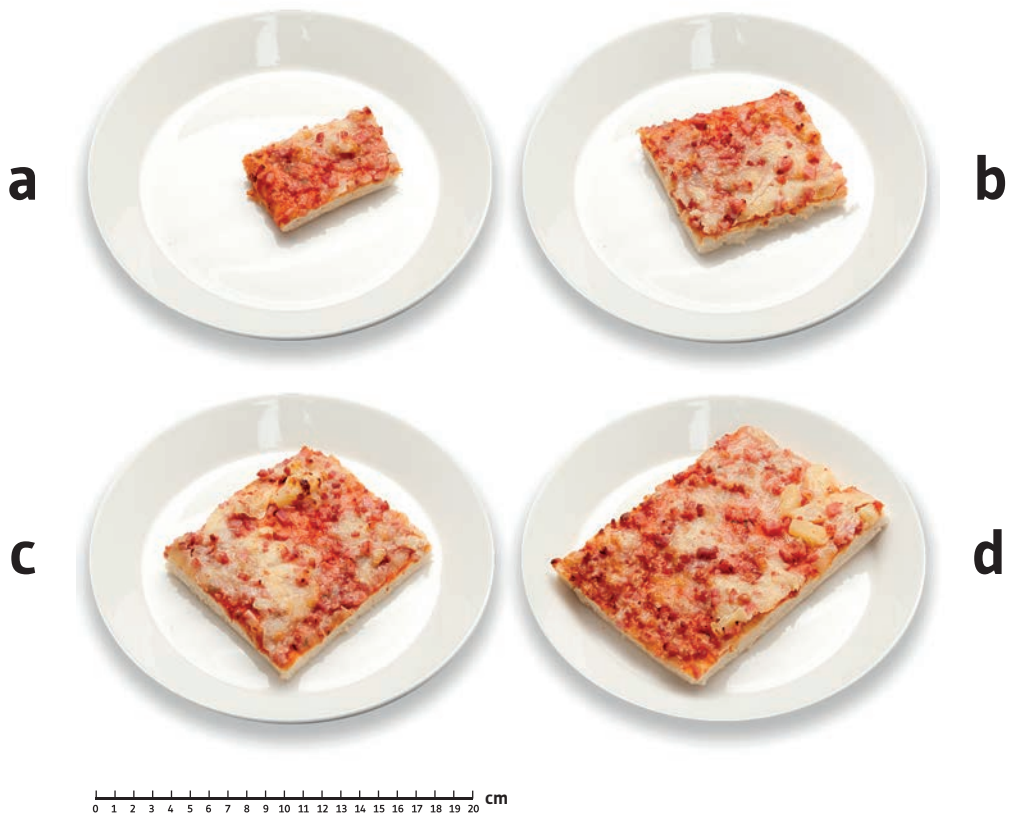
60. LIHA-PERUNASOSELAATIKKO a = 100 g / b = 200 g / c = 300 g / d = 400 g



61. PYÖREÄ PITSAPALA a = 30 g / b = 60 g / c = 90 g / d = 120 g



63. JAUHELIAKASTIKE a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g

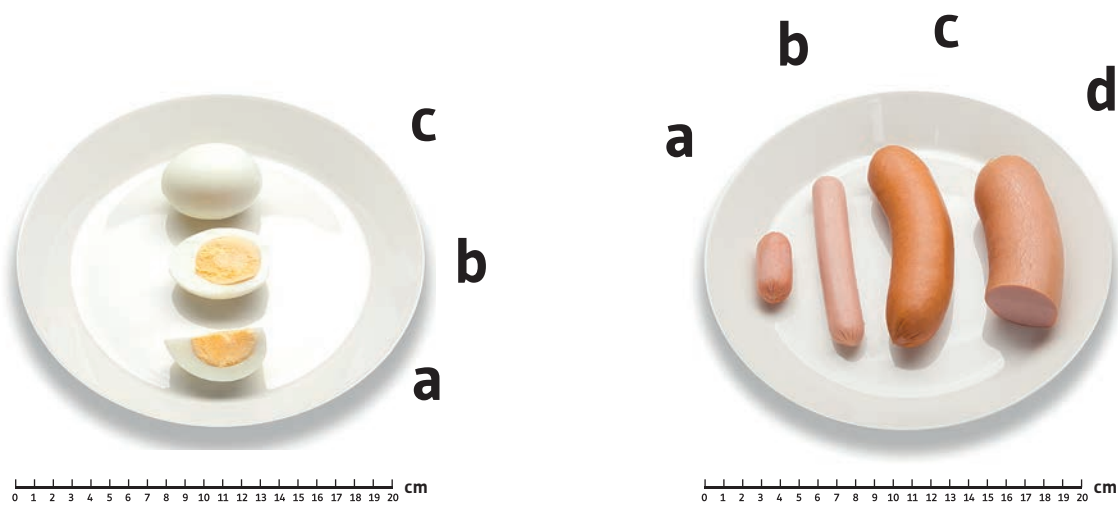


62. PITSAPALA a = 30 g / b = 60 g / c = 90 g / d = 120 g



64. NAKKIKASTIKE a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g

Liha, kala, kana
ja kananmuna



65. KANANMUNA a = 10 g / b = 25 g / c = 55 g

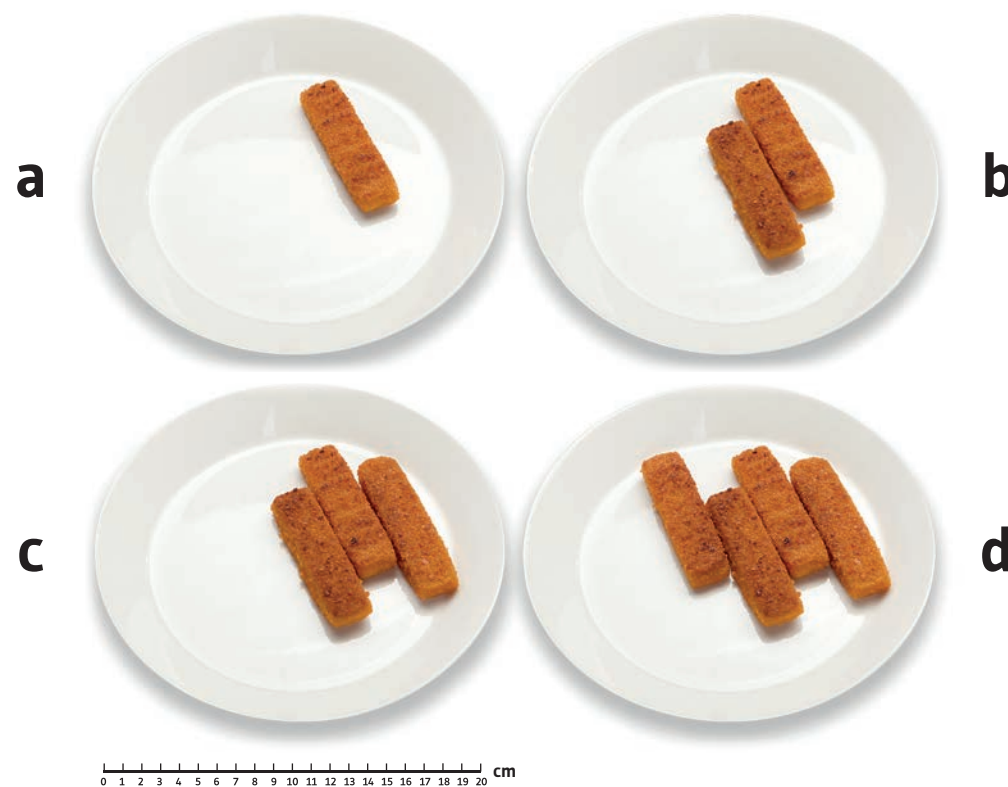
66. NAKIT, MAKKARAT a = 10 g / b = 30 g / c = 90 g / d = 100 g



67. LIHAPULLAT a = 15 g / b = 45 g / c = 75 g / d = 105 g



68. JAUHELIIHAPIHVIT a = 30 g / b = 60 g / c = 120 g / d = 180 g

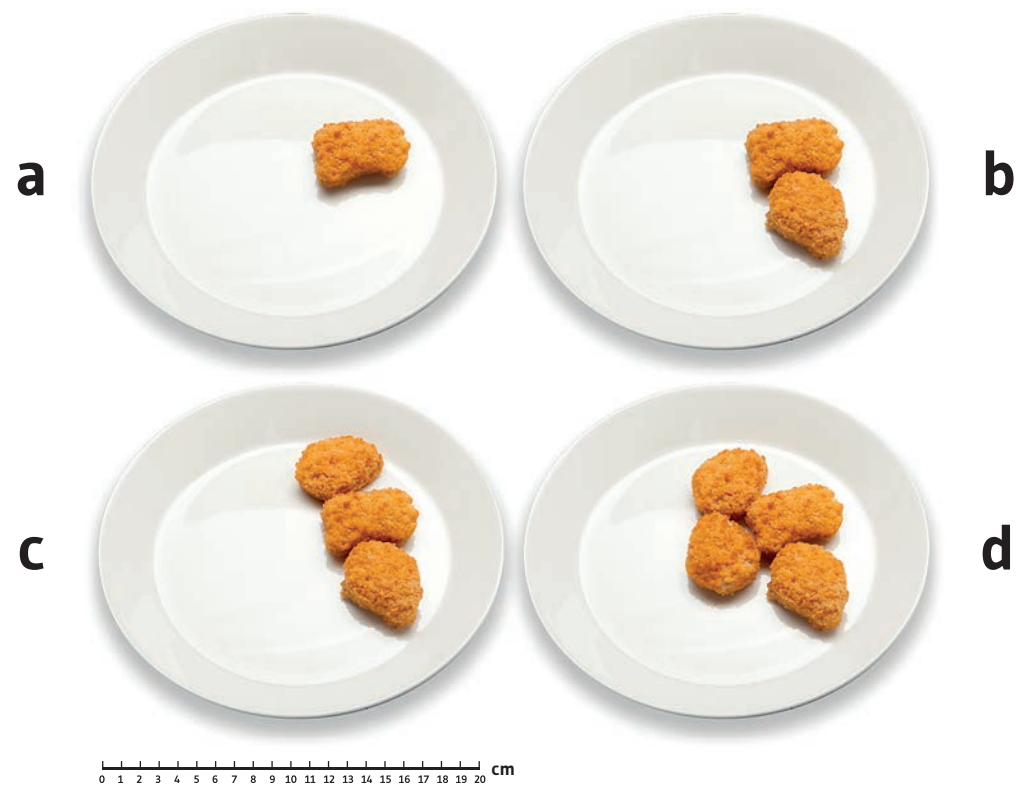


69. KALAPUIKOT a = 25 g / b = 50 g / c = 75 g / d = 100 g

Liha, kala, kana
ja kananmuna



70. LOHI a = 35 g / b = 70 g / c = 110 g / d = 140 g



72. NUGETIT a = 20 g / b = 40 g / c = 60 g / d = 80 g

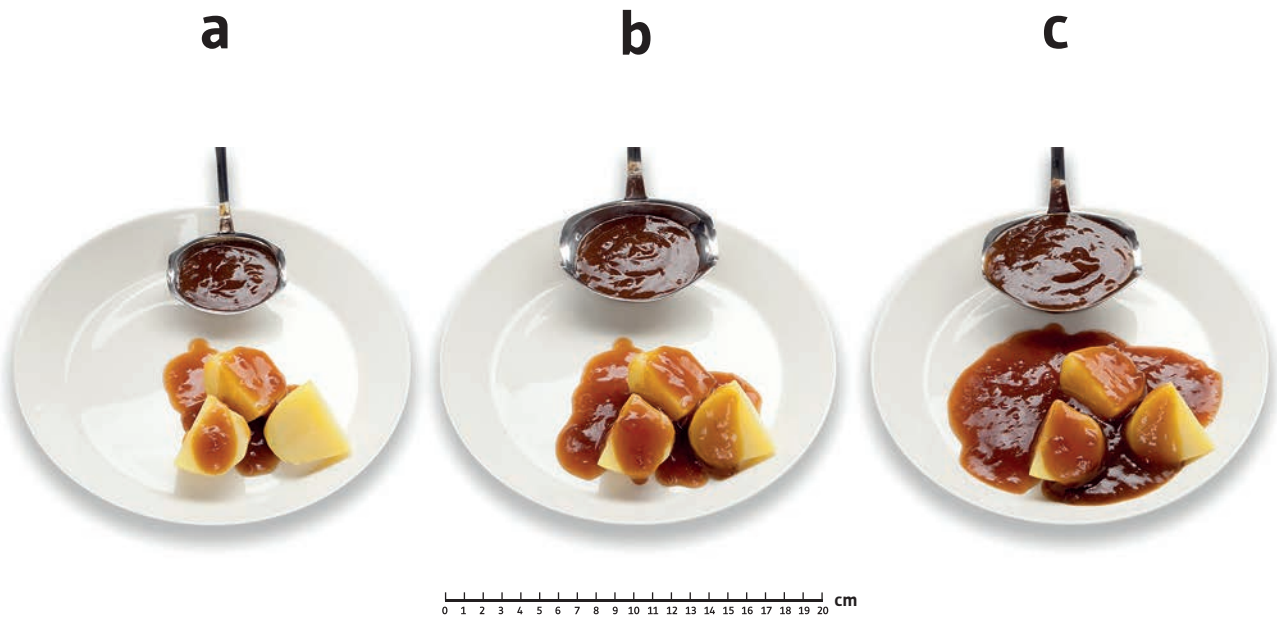


71. BROILERISUIKALEET a = 15 g / b = 30 g / c = 60 g / d = 100 g



73. KANAFILEE a = 25 g / b = 50 g / c = 75 g / d = 100 g

Lisäkkeet

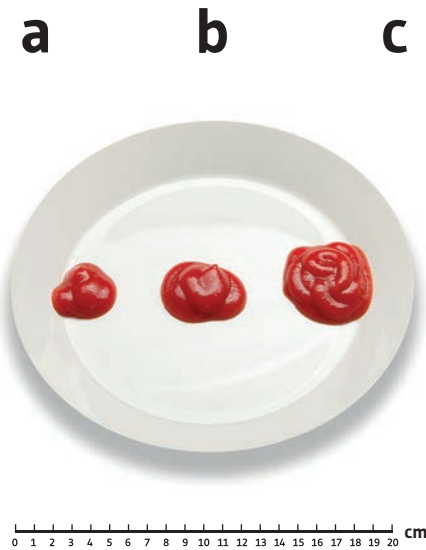


74. RUSKEAKASTIKE a = 25 g / b = 50 g / c = 100 g

Kuvissa on arvioinnin apuna kauha, jossa on sama määrä kastiketta kuin lautasella.



76. RAEJUUSTO a = 10 g / b = 20 g / c = 30 g / d = 40 g



75. KETSUPPI a = 5 g / b = 10 g / c = 20 g



77. FETAJUUSTO a = 10 g / b = 20 g / c = 30 g / d = 40 g

Keitot

a

b

c

d



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

78. JAUHELIIHAKKEITTO KULHOSSA a = 75 g / b = 150 g / c = 230 g / d = 300 g

a

b

c

d



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

80. KASVISSOSEKEITTO KULHOSSA a = 100 g / b = 200 g / c = 300 g / d = 400 g

a

b

c

d



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

79. JAUHELIIHAKKEITTO SYVÄLLÄ LAUTASELLA a = 75 g / b = 150 g / c = 230 g / d = 300 g

a

b

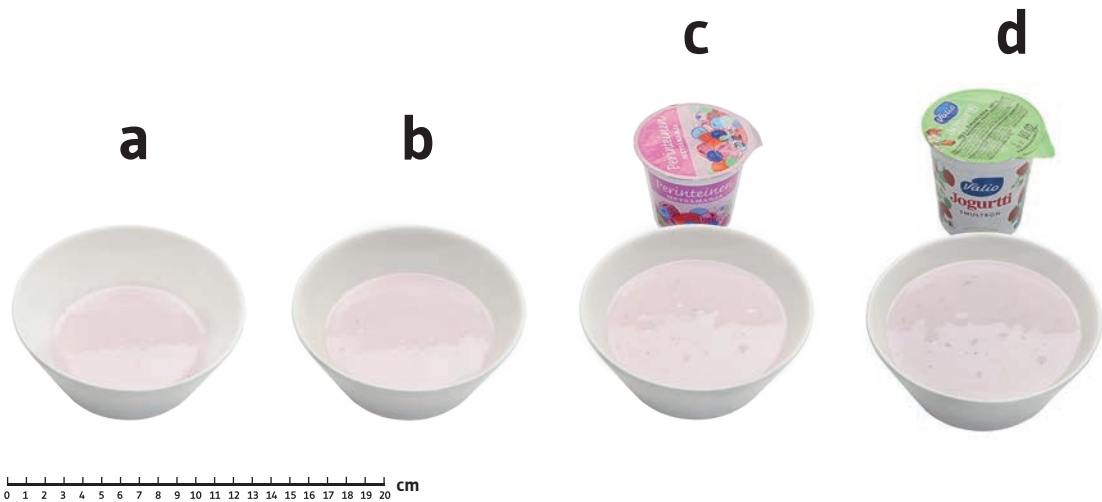
c

d

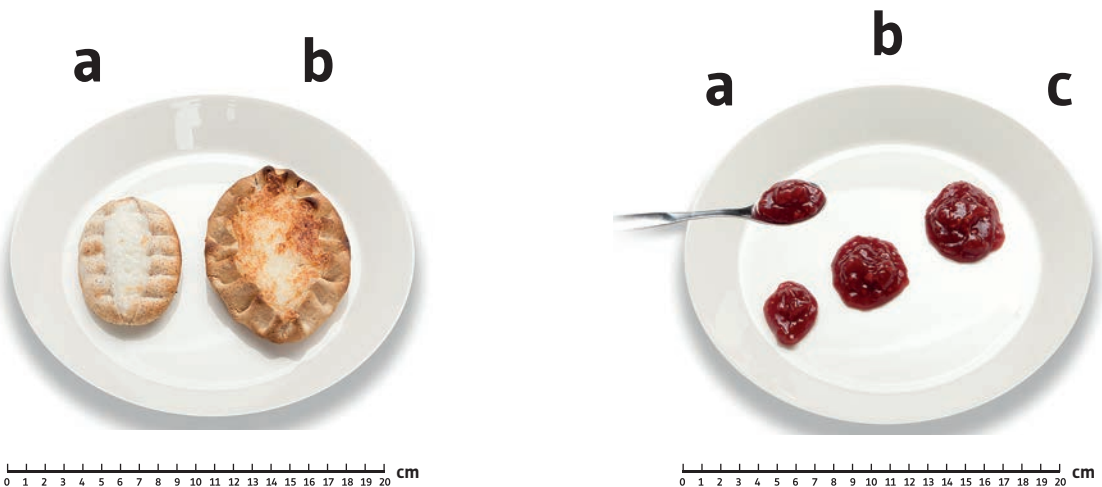


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 cm

81. KASVISSOSEKEITTO SYVÄLLÄ LAUTASELLA a = 100 g / b = 200 g / c = 300 g / d = 400 g

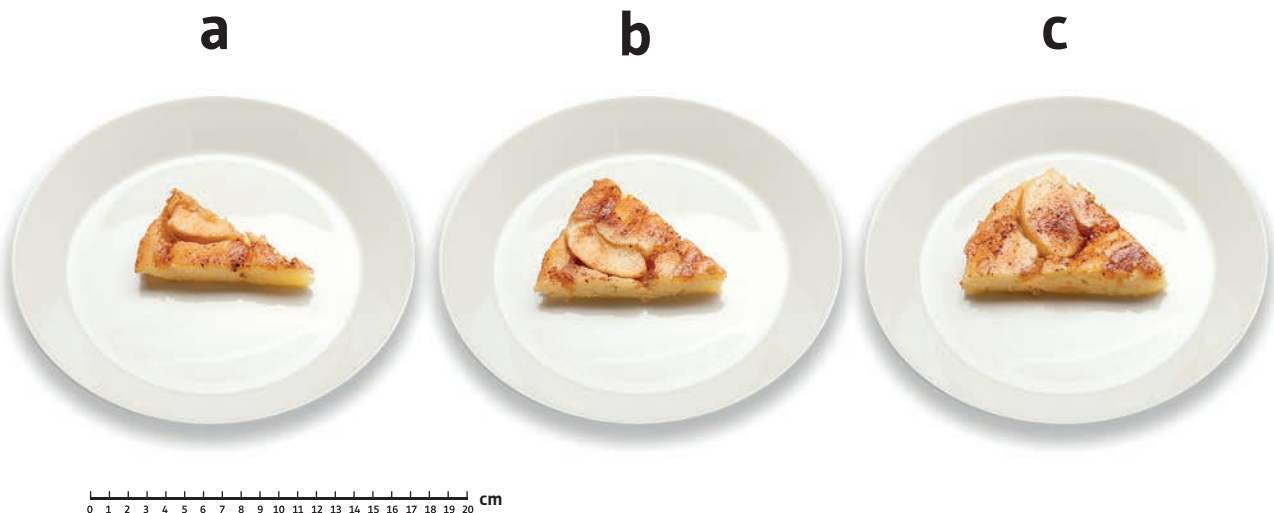


82. JOGURTTI a = 50 g / b = 100 g / c = 150 g / d = 200 g

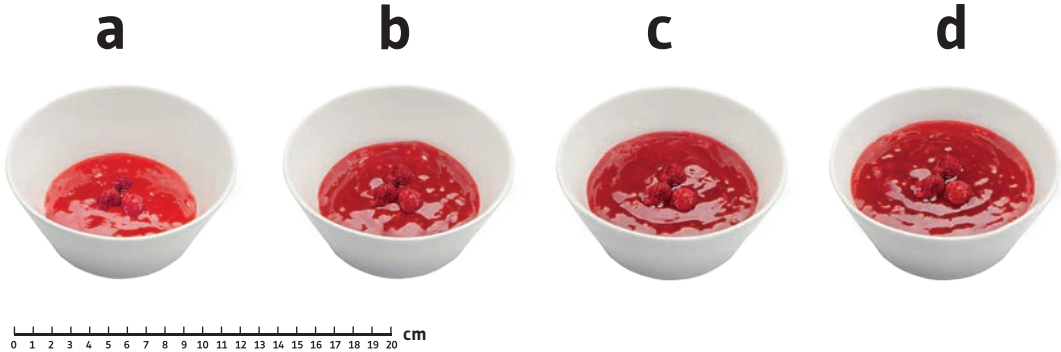


83. RIISIPIIRAKKA a = 35 g / b = 65 g

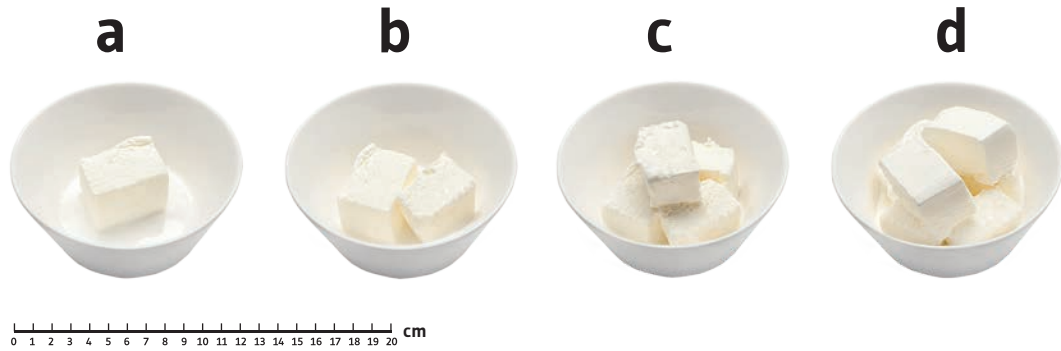
84. VADELMAHILLO a = 5 g / b = 10 g / c = 20 g



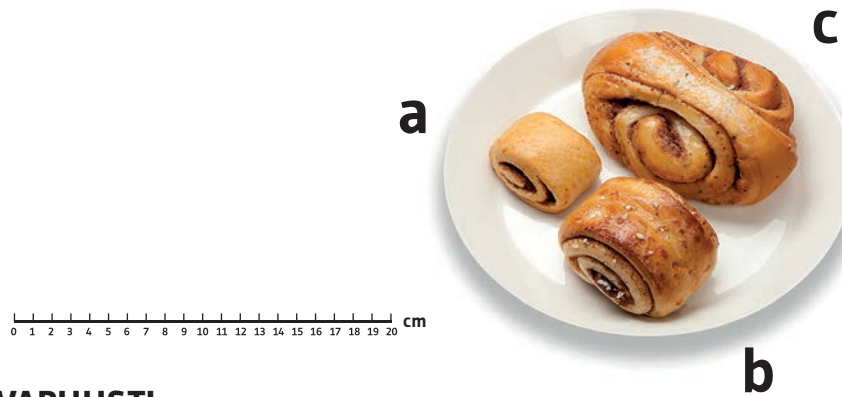
85. OMENAPIIRAKKA a = 35 g / b = 50 g / c = 75 g



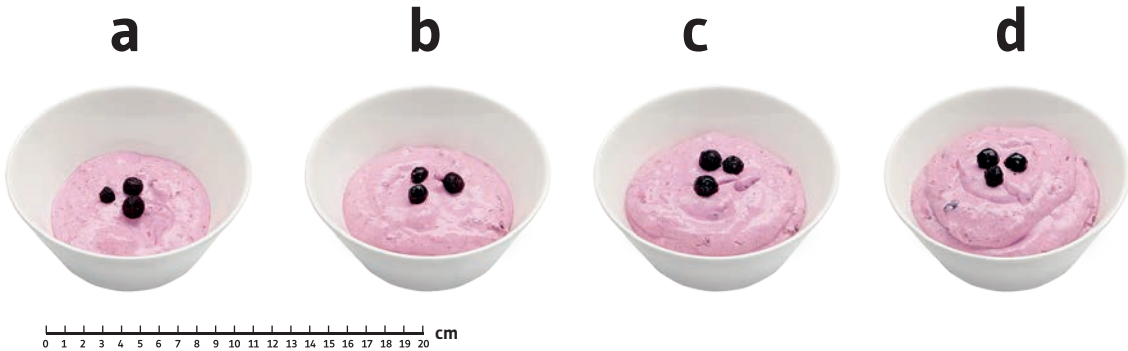
86. VADELMAKIISSELI a = 40 g / b = 80 g / c = 120 g / d = 160 g



87. JÄÄTELÖ a = 20 g / b = 40 g / c = 80 g / d = 120 g



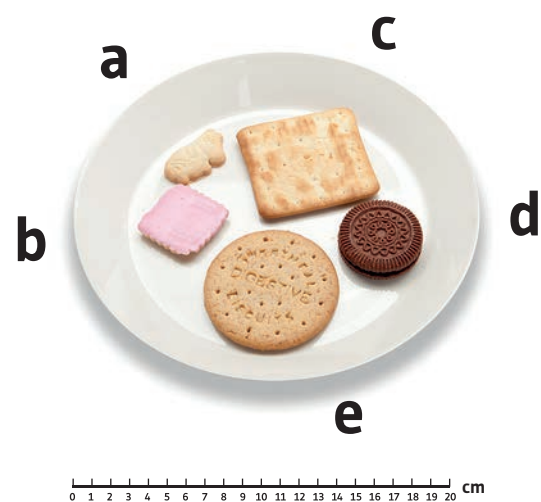
88. KORVAPUUSTI a = 20 g / b = 55 g / c = 90 g



89. MARJARAHKA a = 40 g / b = 80 g / c = 120 g / d = 160 g



90. SUKLAA a = yksi pala 6 g / b = neljä palaa 24 g / c = patukka 37 g / d = pieni levy 100 g



91. KEKSIT a = 3 g / b = 5 g / c = 10 g / d = 15 g / e = 17 g



92. MAKEISET a = 20 g / b = 40 g / c = 100 g / d = 150 g



93. SIPSIT a = 5 g / b = 10 g / c = 20 g / d = 40 g



94. PÄHKINÄT a = 10 g / b = 20 g / c = 30 g / d = 40 g



95. RUSINAT a = 12 g / b = 20 g / c = 42 g / d = 60 g

Annokset ja painot / Portioner och mängd / Portions and weights

SUOMI / SVENSKA / ENGLISH

Sivu, Sida, Page	Koodi, Kod, Code	Nimi	Namn	Name	Paino, Vikt, Weight (g)				
------------------------	------------------------	------	------	------	-------------------------	--	--	--	--

Juomat			Drycker	Drinks	a	b	c		
6	1.	Vesi	Vatten	Water	75	100	150		
6	2.	Mehu	Saft	Juice	75	100	150		
7	3.	Smoothie	Smoothie	Smoothie	100	150	300		
7	4.	Kaakao	Kakao	Hot chocolate	100	150	200		

Leivät			Bröd	Bread	a	b	c	d	e
8	5.	Ruisleivät	Rågbröd	Rye breads	10	12	30	30	30
8	6.	Ruisreikäleipä	Råghålsbröd	Flat rye bread (with hole)	20	35			
8	7.	Ruislimppuviipaleet	Skivor av råglimpa	Rye loaf, slice	25	40			
9	8.	Vaaleat leivät	Ljust bröd	White bread	22	35	45	55	
9	9.	Patonki	Baguette	Baguette	10	20	40		
9	10.	Leipäkuutiot	Krutonger	Croutons	10	20	30		

Levitteet ja leikkeleet			Bredbart pålägg och pålägg	Spreads and cold cuts and cheese	a	b	c		
10	11.	Margariini	Margarin	Margarine	5	10	15		
10	12.	Sulatejuusto	Smältost	Cream cheese	5	10	15		
10	13.	Maksamakkara	Leverkorv	Liver sausage	5	10	15		
11	14.	Juusto	Ost	Cheese	7	12	12		
11	15.	Kinkku, leikkelemakkara	Skinka, påläggskorv	Ham, luncheon meat	7	10	10		
11	16.	Leipäjuusto	Bondost	Bread cheese	15	40	60		

Kasvikset ja salaatit			Grönsaker	Vegetables	a	b	c	d	
12	17.	Kurkku	Gurka	Cucumber	10	20	40	60	
12	18.	Paprika	Paprika	Sweet bell pepper	5	10	20	40	
13	19.	Tomaatti	Tomat	Tomato	25	50	75	100	
13	20.	Salaatti	Sallad	Salad	15	30	45	90	
14	21.	Porkkana, kypsä	Morot, kokt	Carrot, cooked	15	30	45	90	
14	22.	Porkkana, raaka	Morot, rå	Carrot, raw	15	30	45	90	
15	23.	Porkkanaraaste	Morot, råkost	Carrot, grated	15	30	45	90	
15	24.	Kukkakaalilohkot	Blomkålsklyfta	Cauliflower, pieces	10	20	40	80	

Sivu, Sida, Page	Koodi, Kod, Code	Nimi	Namn	Name	Paino, Vikt, Weight (g)				
------------------------	------------------------	------	------	------	-------------------------	--	--	--	--

Hedelmät ja marjat			Frukt och bär	Fruits and berries	a	b	c	d	
16	25.	Omena	Äpple	Apple	110	180	300		
16	26.	Omenalohkot	Äpple, klyfta	Apple, slice	20	40	80		
16	27.	Päärynä	Päron	Pear	140	190	300		
17	28.	Banaani	Banan	Banana	130	170	250		
17	29.	Banaani paloina	Banan, bit	Banana, pieces	15	30	50		
17	30.	Sitrukset	Citrusfrukter	Citruses	90	190	350		
18	31.	Ananas	Ananas	Pineapple	25	45	70	100	
18	32.	Vesimeloni	Vattenmelon	Watermelon	40	80	120	160	
19	33.	Viinirypäleet	Vindruvor	Grapes	50	100	150	200	
19	34.	Kiivi	Kiwifrukt	Kiwi fruit	20	40	60	80	
20	35.	Mangosose lautasella	Mangomos på tallrik	Mango mash in a plate	5	15	63		
20	36.	Mangosose kulhossa	Mangomos i skål	Mango mash in a bowl	30	60	90	120	
21	37.	Marjasekoitus	Bärblandning	Mixed berries	25	50	100	150	
21	38.	Mansikat	Jordgubbar	Strawberries	25	50	100	150	

Puurot ja murot			Gröt och flingor	Porridges and cereal	a	b	c	d	
22	39.	4 viljan puuro	Fyrkornsgröt	4 grain porridge	80	150	230	300	
22	40.	Riisipuuro	Risgrynsgröt	Rice porridge	80	150	230	300	
22	41.	Weetabix	Weetabix	Weetabix	10	20	30	40	
23	42.	Riisimurot	Riskrisp	Rice krispies	5	15	25	35	
23	43.	Suklaamurot	Chokladflingor	Chocolate cereals	10	20	30	40	
23	44.	Mysli	Mysli	Muesli	6	12	24	40	

Peruna, pasta, riisi ja lämpimät vihannes-sekoitukset			Potatis, pasta, ris och uppvärmd grönsaks-blandning	Potato, pasta, rice and mixed vegetables, cooked	a	b	c	d	
24	45.	Peruna, keitetty	Potatis, kokt	Potato, cooked	30	60	90	150	
24	46.	Perunasose	Potatismos	Mashed potatoes	50	100	150	200	
25	47.	Ranskalaiset perunat	Pommes frites	Fries	25	50	100	150	
25	48.	Makaroni, keitetty	Makaroni, kokt	Macaroni, cooked	50	90	140	180	
26	49.	Spagetti, keitetty	Spaghetti, kokt	Spaghetti, cooked	25	50	100	150	
26	50.	Riisi, keitetty	Ris, kokt	Rice, cooked	30	60	80	110	
27	51.	Wokvihannekset	Wokgrönsaker	Stir-fry vegetables	30	50	75	120	
27	52.	Herne-maissi-porkkanaseos	Ärt-majs-morots-blandning	Pea-maize-carrot mix	15	30	50	80	

Annokset ja painot / Portioner och mängd / Portions and weights

SUOMI / SVENSKA / ENGLISH

Sivu, Sida, Page	Koodi, Kod, Code	Nimi	Namn	Name	Paino, Vikt, Weight (g)				
------------------------	------------------------	------	------	------	-------------------------	--	--	--	--

Pääruoat			Huvudrätter	Main courses	a	b	c	d	
28	53.	Lasagne	Lasagne	Lasagna	50	100	150	300	
28	54.	Makaronilaatikko	Makaronilåda	Beefy macaroni casserole	50	100	150	300	
29	55.	Pyttipannu	Pyttipanna	Sausage-egg-potato hash	50	100	150	200	
29	56.	Risotto	Risotto	Risotto	50	100	150	200	
30	57.	Teollinen lastenruoka	Barnmat, industriell	Commercial baby food	15	60	120	200	
30	58.	Pinaattiletut	Spenatplättar	Spinach crepe	20	60	100	140	
31	59.	Hampurilainen	Hamburgare	Hamburger	100	130	220		
31	60.	Liha-perunase- laatikko	Köttfärspotatis- moslåda	Shepherd's pie, Cottage pie	100	200	300	400	
32	61.	Pyöreä pitsapala	Pizza, rund	Pizza, mini round	30	60	90	120	
32	62.	Pitsapala	Pizza, bit	Pizza, slice	30	60	90	120	
33	63.	Jauhelihakastike	Köttfärssås	Minced meat sauce	50	100	150	200	
33	64.	Nakkikastike	Knackkorvssås	Frankfurter gravy	50	100	150	200	

Liha, kala, kana ja kananmuna			Kött, fisk, kyckling och ägg	Meat, fish, chicken and egg	a	b	c	d	
34	65.	Kananmuna	Ägg	Egg	10	25	55		
34	66.	Nakit, makkarat	Knackkorv, korv	Frankfurter sausage	10	30	90	100	
34	67.	Lihapullat	Köttbullar	Meatballs	15	45	75	105	
35	68.	Jauhelihapihvit	Köttfärsbiff	Minced meat steak	30	60	120	180	
35	69.	Kalapuikot	Fiskpinnar	Fish fingers	25	50	75	100	
36	70.	Lohi	Lax	Salmon	35	70	110	140	
36	71.	Broilerisuikaleet	Kycklingsstrimlor	Chicken strips	15	30	60	100	
37	72.	Nugetit	Nugget	Chicken nuggets	20	40	60	80	
37	73.	Kanafilee	Kycklingsfile	Chicken fillet	25	50	75	100	

Lisäkkeet			Sidorätter	Side dish	a	b	c	d	
38	74.	Ruskeakastike	Brunsås	Brown gravy	25	50	100		
38	75.	Ketsuppi	Ketchup	Ketchup	5	10	20		
39	76.	Raejuusto	Grynost	Cottage cheese	10	20	30	40	
39	77.	Fetajuusto	Fetaost	Feta cheese	10	20	30	40	

Sivu, Sida, Page	Koodi, Kod, Code	Nimi	Namn	Name	Paino, Vikt, Weight (g)				
------------------------	------------------------	------	------	------	-------------------------	--	--	--	--

Keitot			Soppor	Soups	a	b	c	d	
40	78.	Jauhelihakeitto kulhossa	Köttfärssoppa i skål	Ground beef soup in a bowl	75	150	230	300	
40	79.	Jauhelihakeitto syvällä lautasella	Köttfärssoppa i djup tallrik	Ground beef soup in a soup plate	75	150	230	300	
41	80.	Kasvissosekeitto kulhossa	Grönsakssoppa i skål	Vegetables soup in a bowl	100	200	300	400	
41	81.	Kasvissosekeitto syvällä lautasella	Grönsakssoppa i djup tallrik	Vegetables soup in a soup plate	100	200	300	400	

Välipalat, jälkiruoat ja leivonnaiset			Mellanmål, efterrätter och bakverk	Snacks, desserts and pastries	a	b	c	d	
42	82.	Jogurtti	Yoghurt	Yoghurt	50	100	150	200	
42	83.	Riisipiirakka	Rispirog	Rice pasty, Karelian pasty	35	65			
42	84.	Vadelmahillo	Hallonsylt	Raspberry jam	5	10	20		
42	85.	Omenapiirakka	Äppelpaj	Apple pie	35	50	75		
43	86.	Vadelmakiisseli	Hallonkräm	Raspberry soup	40	80	120	160	
43	87.	Jäätelö	Glass	Ice cream	20	40	80	120	
43	88.	Korvapuusti	Kanelbulle	Cinnamon bun	20	55	90		
43	89.	Marjarahka	Bärkvarg	Berry quark	40	80	120	160	

Makeiset ja naposteltavat			Sötsaker och snacks	Confectionary and snacks	a	b	c	d	e
44	90.	Suklaa	Choklad	Chocolate	6	24	37	100	
44	91.	Keksit	Kex	Cookies	3	5	10	15	17
45	92.	Makeiset	Godis	Sweets	20	40	100	150	
45	93.	Sipsit	Chips	Crisps	5	10	20	40	
46	94.	Pähkinät	Nötter	Nuts	10	20	30	40	
46	95.	Rusinat	Russin	Raisins	12	20	42	60	

Hakemisto

A

Aamiaissämpylä 9
Ananas 18
Appelsiini 17

B

Banaani 17
Banaani paloina 17
Broilerifilee 37
Broilerisuikaleet 36

F

Fetajuusto 39

H

Hampurilainen 31
Hapankorppu 8
Hedelmät ja marjat 16–21
Herne-maissi-porkkanaseos 27
Hillo 42

J

Jauhelihakastike 33
Jauhelihakeitto 40
Jauhelihapihvi 35
Jogurtti 42
Juomat 6–7
Juusto 11
Juustoleipä 11
Jälkiruoat 42–43
Jäätelö 43

K

Kaakao 7
Kala 36
Kalapuikot 35
Kanafilee 37
Kananmuna 34
Karjalanpiirakka 42
Karkki 45
Kastike 38
Kasvikset ja salaattit 12–15
Kasvissosekeitto 41
Keitot 40–41
Keksit 44
Ketsuppi 38
Kiisseli 43
Kiivi 19
Kinkku 11
Klementiini 17
Korvapuusti 43
Koulunäkki 8
Kukkakaalilohkot 15
Kurkku 12

L

Lasagne 28
Lastenruoka, teollinen 30
Lauantaimakkara 11
Leikkeleet 11
Leikkelemakkara 11
Leipäjuusto 11
Leipäkuutiot 9
Leivonnaiset 42–43
Leivät 8–9
Levitteet 10
Liha-perunasoselaatikko 31
Lihapulla 34
Lisäkkeet 38–39
Lohi 36
Lämpimät vihannes-sekoitukset 27

M

Makaroni, keitetty 25
Makaronilaatikko 28
Makeiset 44–45
Makkara 34
Maksamakkara 10
Mangose 20
Mansikat 21
Margariini 10
Marjat 21
Marjarahka 43
Marjasekoitus 21
Mehu 6
Minneola 17
Murot 22–23
Mustikka 21
Mysli 23

N

Nakit 34
Nakkikastike 33
Naposteltavat 45–46
Neljän viljan puuro 22
Nugetit 37
Näkkileipä 8

O

Omena 16
Omenalohkot 16
Omenapiirakka 42

P

Paahtoleipä 9
Paprika 12
Pasta 25–26
Patonki 9
Peruna, keitetty 24
Perunalastu 45
Perunasose 24
Piirakka 42
Pinaattiletut 30
Pitsa 32
Porkkana, kypsä 14
Porkkana, raaka 14
Porkkanaraaste 15
Porkkanasämpylä 9
Pulla 43
Puurot ja murot 22–23
Pyttipannu 29
Pähkinät 46
Pääruoat 28–33
Päärynä 16

R

Raejuusto 39
Rahka 43
Ranskalaiset perunat 25
Reissumies 8
Riisi, keitetty 26
Riisimurot 23
Riisipiirakka 42
Riisipuuro 22
Risotto 29
Ruisleipä 8
Ruislimppu 8
Ruispala 8
Ruispuikula 8
Rusinat 46
Ruskeakastike 38

S

Salaatti 13
Sipsit 45
Sitrukset 17
Smoothie 7
Spagetti, keitetty 26
Suklaa 44
Suklaamurot 23
Sulatejuusto 10
Sämpylä 9

T

Teollinen lastenruoka 30
Tomaatti 13

V

Vaaleat leivät 9
Vadelmahillo 42
Vadelmakiisseli 43
Vesi 6
Vesimeloni 18
Viinirypäleet 19
Välipalat 42–43

W

Weetabix 22
Wokvihannekset 27

Index

A

Ananas 18
Apelsin 17

B

Baguette 9
Bakverk 42–43
Banan 17
Banan, bit 17
Barnmat 30
Blomkålsklyfta 15
Bondost 11
Bredbart pålägg och pålägg 10–11
Brunsås 38
Bröd 8–9
Bär 21
Bärblandning 21
Bärkvarg 43

C

Chips 45
Choklad 44
Chokladflingor 23
Citrusfrukter 17

D

Drycker 6–7

E

Efterrätter 42–43

F

Fetaost 39
Fisk 36
Fiskpinnar 35
Flingor 22–23
Frukt och bär 16–21
Fyrkornsgröt 22

G

Glass 43
Godis 45
Grynost 39
Grönsaker 12–15
Grönsaksblandning, uppvärmd 27
Grönsakssoppa 41
Gröt och flingor 22–23
Gurka 12

H

Hallonkräm 43
Hallonsylt 42
Hamburgare 31
Huvudrätter 28–33

J

Jordgubbar 21

K

Kakao 7
Kanelbulle 43
Ketchup 38
Kex 44
Kiwifrukt 19
Knackkorv 34
Knackkorvssås 33
Krutonger 9
Kyckling, file 37
Kyckling, strimlor 36
Köttbullar 34
Köttfärsbiff 35
Köttfärspotatismoslåda 31
Köttfärssoppa 40
Köttfärssås 33

L

Lasagne 28
Lax 36
Leverkorv 10
Ljust bröd 9

M

Makaroni, kokt 25
Makaronilåda 28
Mangomos 20
Margarin 10
Mellanmål 42–43
Morot, kokt 14
Morot, rå 14
Morot råkost 15
Mysli 23

N

Nugget 37
Nötter 46

O

Ost 11

P

Paprika 12
Pasta 25–26
Pizza, bit 32
Pizza, rund 32
Pommes frites 25
Potatis, kokt 24
Potatismos 24
Pyttipanna 29
Pålägg 10–11
Påläggskorv 11
Päron 16

R

Ris, kokt 26
Risgryngröt 22
Riskrisp 23
Risotto 29
Rispirog 42
Russin 46
Rågbröd 8
Råghålsbröd 8
Råglimpa 8

S

Saft 6
Sallad 13
Sidorätter 38–39
Skinka, pålägg 11
Smoothie 7
Smältost 10
Snacks 44–46
Soppor 40–41
Spaghetti, kokt 26
Spenatplättar 30
Sylt 42
Sötsaker 44–45

T

Tomat 13

V

Vatten 6
Vattenmelon 18
Vindruvor 19

W

Weetabix 22
Wokgrönsaker 27

Y

Yoghurt 42

Ä

Ägg 34
Äpple 16
Äpple, klyfta 16
Äppelpaj 42
Ärt-majs-morot mix 27

Index

A

Apple 16
Apple pie 42
Apple, slice 16

B

Baguette 9
Banana 17
Banana, pieces 17
Beefy macaroni casserole 28
Bell pepper 12
Berries 21
Berry quark 43
Bolognese sauce 33
Bread 8–9
Bread cheese 11
Bread spreads 10
Brown gravy 38
Bun 43

C

Candy 45
Carrot, cooked 14
Carrot, grated 15
Carrot, raw 14
Cauliflower, pieces 15
Cereals 22–23
Cheese 11
Chicken fillet 37
Chicken nuggets 37
Chicken, strips 36
Chocolate 44
Chocolate cereals 23
Cinnamon bun 43
Citruses 17
Clementine 17
Cold cuts 11
Commercial baby food 30
Confectionary 44–45
Cookies 44
Cottage cheese 39
Cottage pie 31
Cream cheese 10
Crisps 45
Croutons 9
Cucumber 12

D

Desserts 42–43
Drinks 6–7

E

Egg 34

F

Feta cheese 39
Fish 36
Fish fingers 35
Flat rye bread (with hole) 8
Four grain porridge 22
Frankfurter gravy 33
Frankfurter sausage 34
Fries 25
Fruits and berries 16–21

G

Grapes 19
Ground beef soup 40

H

Hamburger 31
Ham, luncheon meat 11
Hot chocolate 7

I

Ice cream 43

J

Jam 42
Juice 6

K

Karelian pasty 42
Ketchup 38
Kiwi fruit 19

L

Lasagna 28
Liver sausage 10

M

Macaroni, cooked 25
Main courses 28–33
Mango mash 20
Margarine 10
Mashed potatoes 24
Meatballs 34
Minced meat sauce 33
Minced meat steak 35
Minneola 17
Mixed berries 21
Mixed vegetables, cooked 27
Muesli 23

N

Nuts 46

O

Orange 17

P

Pasta, cooked 25–26
Pastries 42–43
Pea-maize-carrot mix 27
Pear 16
Pineapple 18
Pizza, slice 32
Pizza, mini round 32
Porridges and cereal 22–23
Potato, cooked 24
Potato, mashed 24

R

Raisins 46
Raspberry soup 43
Raspberry jam 42
Rice, cooked 26
Rice krispies 23
Rice pasty 42
Rice porridge 22
Risotto 29
Rye breads 8
Rye loaf, slice 8

S

Salad 13
Salmon 36
Sausage 34
Sausage-egg-potato hash 29
Shepherd’s pie 31
Side dish 38–39
Smoothie 7
Snacks 42–46
Soups 40–41
Spaghetti, cooked 26
Spinach crepe 30
Spreads and cold cuts 10–11
Stir-fry vegetables 27
Strawberries 21
Sweet pastries 42–43
Sweet bell pepper 12
Sweets or candy 45

T

Tomato 13

V

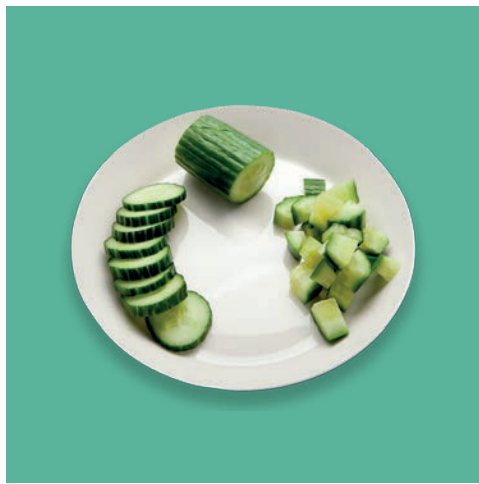
Vegetables 12–15
Vegetables, cooked 27
Vegetable soup 41

W

Water 6
Watermelon 18
Weetabix 22
White bread 9

Y

Yoghurt 42



*Paljonko painaa viipale patonkia? Entä lohko omenaa?
Miten arvioin lautasellisen kasvissosekeittoa grammoina?*

Lasten annoskuvakirja on kehitetty helpottamaan lasten syömien ruokien annoskoon arvioimista. Kirjassa on kuvattuna 95 ruokaa ja elintarviketta. Teosta voidaan käyttää sekä ravitsemustutkimuksessa että ravitsemusohjauksen apuvälineenä.

