

VEGEMİ

TIETOA VEGEMISTÄ
VARHAIS-
KASVATUKSEN
HENKILÖSTÖLLE



KASVIKSET OVAT TOSI HAUSKA JUTTU! PÄÄSETTE LAPSIRYHMÄN JA VEGEMIN AVULLA TUTUSTUMAAN MONIIN HEDELMIIN JA KASVIKSIIN JA NIIDEN VEIKEISIIN SUPERVOIMIIN YHDESSÄ!

Vegemi-hahmon, sovelluksen ja sen ympärille luodun ruoka-kasvatuksen avulla voimme kertoa kasvisten terveyshyödyistä lapsille heitä innostavalla tavalla. Vegemille kasvikset antavat näkyviä, veikeitä supervoimia.

Vegemin hurjat supervoimat perustuvat kasvisten sisältämiin ravintoaineisiin ja niiden hyväksytyihin terveysväittämiin – mutta oikeastihan me aikuiset tiedämme, että kasviksista saamamme supervoimat ovat monimuotoisia, pitkävaikutteisia ja monestikaan niitä ei voi silmällä huomata.



VEGEMI – SE HYVÄ MAHABAKTEERI

Vegemi on täysin fiktiivinen mahalaukussa elävä mikrobi, jonka avulla voidaan opettaa lapselle ikätason mukaisesti kasvisten terveysvaikutuksista, ja kannustaa lasta ruokkimaan omaa ”Vegemiään” syömällä kasviksia. Ihmisen ruoansulatuselimistössä on oikeastikin paljon erilaisia bakteereita ja muita mikrobeja – itseasiassa enemmän, kuin elimistössämme on soluja. Mikrobeita löytyy ympäri kehoa, erityisesti suolistostamme, mutta Vegemi asuu mahassa sen helpomman ymmärrettävyyden vuoksi.

Suolistomikrobien tiedetään vaikuttavan ihmisen terveyteen monin, tosin monesti vielä tuntemattomin tavoin, sillä suolistomikrobeita on todella vaikea tutkia. Vegemi on kuitenkin oiva tapa opettaa lasta kasviksien hyödyistä, ja myös siitä, kuinka ruoansulatuselimistössämme on terveyttämme edistäviä mikrobeja. Vegemi kannustaa lasta ruokkimaan omia ”mahabakteereitaan” erivärisillä, muotoisilla ja kokoisilla kasviksilla - se on hauskaa, maistuvaa ja tukee lapsen terveyttä!



KASVIKSET OVAT HYVÄKSI LAPSILLE JA AIKUISILLE!

Lapsen ruokavaliossa on hyvä olla runsaasti kasviksia. Tiedetään, että monet ruokatottumukset siirtyvät lapsuudesta suoraan aikuisuuteen – minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa! Lapsena kun on monesti helpompi opetella uusia tapoja, kuin vasta aikuisena. Joskus kasvien maut saattavat tuntua aluksi vierailta, joten niiden maisteluun tarvitaan kärsivällisyyttä ja paljon toistokertoja – kuitenkin ilman pakottamista.

Hyvä ”nyrkkisääntö” lapselle on syödä viiden oman nyrkillisen verran vihanneksia, juureksia, hedelmiä, sieniä ja marjoja päivässä – aikuisella tämä määrä on puolisen kiloa, lapsilla luonnollisesti vähemmän. Koska kasvikunnan tuotteet ovat keskenään hyvin erilaisia, niissä on luonnostaan erilaisia määriä mikroravintoaineita, bioaktiivisia yhdisteitä, energiaa ja vettä. Siksi pä erivärisiä, -koostumukseltaan monenlaisia kasviksia kannattaa käyttää päivittäin – näin varmistamme, että niistä saadaan mahdollisimman paljon hyötyjä.

TERVEYTTÄ KASVIKSISTA!

Vihannesten, hedelmien ja marjojen syöminen antaa Vegemil-le supervoimaa, mutta on hyödyllistä myös meidän ihmisten terveydelle. Kasvien syöminen on yhteydessä vähempään sairastumiseen kroonisiin sairauksiin, ja syömällä riittävästi kasviksia on helpompi syödä oman energiantarpeen mukaisesti.

Hedelmien, vihannesten ja marjojen sisältämät vitamiinit ja hivenaineet tukevat terveyttä, mutta lisäksi ne sisältävät paljon muita bioaktiivisia yhdisteitä, kuten fytokeemikaaleja, jotka tukevat terveyttämme monin tavoin. Iso osa kasvien terveysvaikutuksista perustuukin näihin bioaktiivisiin yhdisteisiin, vaikka suurta osaa bioaktiivisista yhdisteistä ja niiden vaikutusmekanismeista ei edes vielä tunneta. Monien terveysvaikutusten taustalla olevat mekanismit ovat siis meille vielä tuntemattomia – kuitenkin tutkimusnäyttö kasvien, hedelmien ja marjojen ja terveyden välisistä yhteyksistä on erittäin vahvaa!



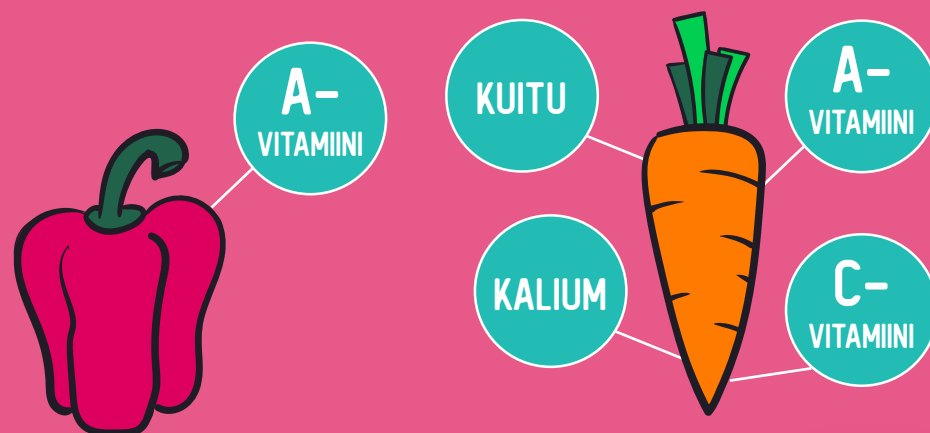
MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMAT PERUSTUVAT?

Suomalaiset lapsiperheiden ravitsemussuositukset kannustavat tarjoamaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja lapsille joka aterialla, mutta käytännössä lapsiperheillä on monesti haasteita innostaa lasta kasvisten syömiseen. Turun Yliopiston elokuussa 2021 julkaistun tutkimuksen mukaan vain 1 % suomalaisista leikki-ikäisistä lapsista söi kasviksia, hedelmiä ja marjoja suositusten mukaisesti! Tähän haasteeseen me Vennerillä päätimme tarttua, eli innostaa lapsia maistelemaan erilaisia, hyvää tekeviä kasviksia!

Vegemin supervoimat perustuvat Euroopan Unionin hyväksytyihin terveystieteisiin elintarvikkeiden sisältämien ravintoaineiden terveys-vaikutuksista. Olemme tutkineet Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemustietokanta Finelin avulla kasvisten ravintoainesisältöjä, ja näiden avulla määritelleet supervoimat Vegemille. Vegemi -ruokakasvatuskonseptissa esiteltujen kasvisten ravintoainekoostumuksessa on siis jokin ainesosa, jolla on oikeastikin vaikutusta johonkin ihmisen terveyden osa-alueeseen. Esimerkiksi porkkanan sisältämä A -vitamiini tukee ihmisen normaalia näkökykyä, mutta Vegemi saa porkkanasta puolestaan supernäön!

Seuraavilta sivuilta löydät Vegemin supervoimat, ja tietoa niihin liitettyjen kasvisten sisältämistä ravintoaineista ja terveystieteistä.

NÄÖN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?



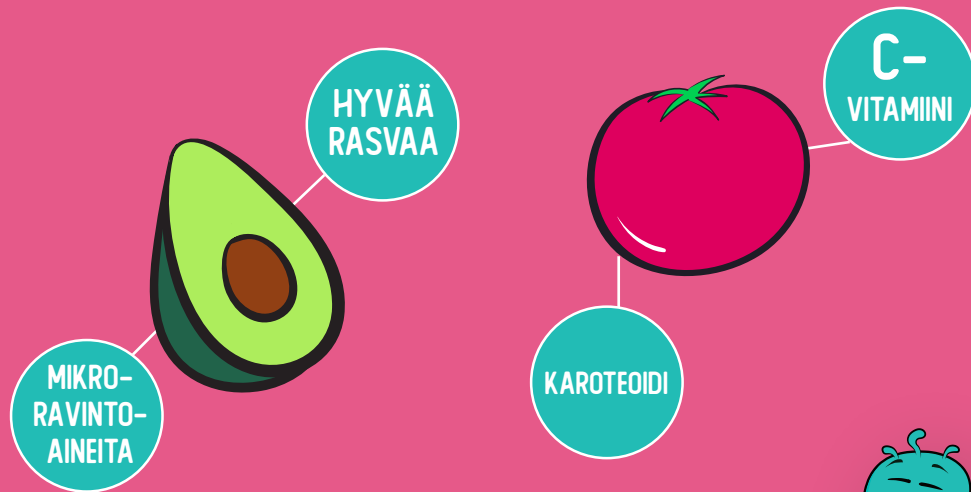
PAPRIKA

Vegemi saa supernäön paprikasta, mutta myös ihminen hyötyy paprikan sisältämästä A -vitamiinista. 1 pieni paprika (120 g) sisältää keskimäärin 185 mikrogrammaa A -vitamiinia, joka on 6-9 vuotiaan lapsen saantisuosituksesta noin 46 %. A -vitamiini on ihmiselle välttämätön vitamiini, ja sillä on lukuisia tärkeitä vaikutuksia elimistössä. Yksi sen tehtävistä elimistössä on normaalin näkökyvyn edistäminen.

PORKKANANA

Porkkana antaa Vegemin näölle supervoimaa, mutta myös ihminen hyötyy sen runsaasta A -vitamiinipitoisuudesta, mikä on porkkanassa beta -karoteenin muodossa. Yksi pieni porkkana (35 g) sisältää keskimäärin 271 mikrogrammaa A -vitamiinia, mikä on noin 68 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän saantisuosituksesta. A -vitamiini on ihmiselle välttämätön vitamiini, ja sillä on lukuisia tärkeitä vaikutuksia elimistössä. Yksi sen vaikutuksista on normaalin näkökyvyn edistäminen.

SYDÄMEN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?



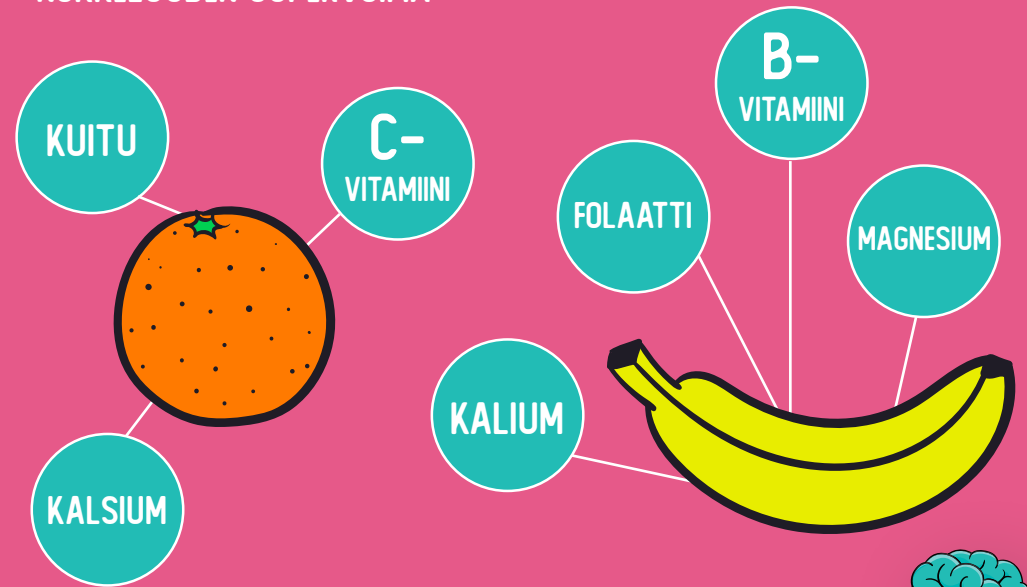
AVOKADO

Avokado antaa Vegemin sydämelle supervoimaa, mutta sen sisältämät tyydyttymättömät eli pehmeät rasvat ovat hyödyllisiä myös ihmisen verenkiertoelimistölle. Tyydyttyneiden eli kovien rasvojen korvaaminen pehmeillä rasvoilla ruokavaliossa edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina. Suurin osa avokadon rasvasta on pehmeää rasvaa, sillä 100 grammassa avokadoa on noin 16 g rasvaa, josta arviolta 12,6 g on monitydyttymättömiä ja 1,6 g kertatyydyttymättömiä rasvahappoja. Erityisen runsaasti avokadossa on omega-6 rasvahappoa, joka on ihmiselle välttämätön rasvahappo.

TOMAATTI

Vegemi saa supervoimaa tomaatista, mutta myös ihmisen verenkiertoelimistö hyötyy tomaatin sisältämästä C-vitamiinista. C-vitamiini edistää kollageenin muodostumista verisuonten normaalia toimintaa varten. 1 pieni tomaatti (75 g) sisältää arviolta 11 milligrammaa C-vitamiinia, joka on noin 28 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän saantisuosituksesta.

NOKKELUUDEN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?



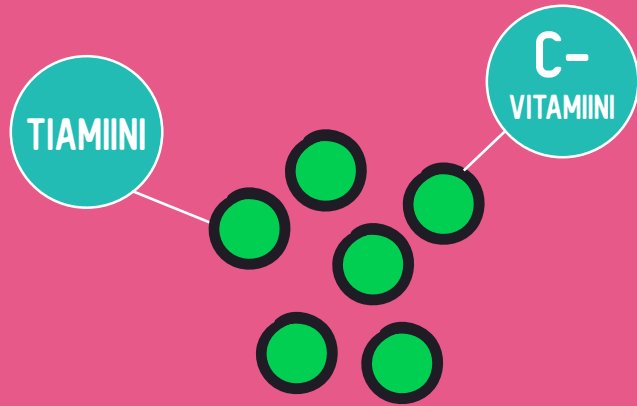
APPELSIINI

Appelsiini antaa Vegemin aivoille supervoimaa, mutta myös ihmisen aivot hyötyvät appelsiinin C-vitamiinista. C-vitamiini tukee nimittäin normaaleja psykologisia toimintoja. Yhdessä pienessä (160 g) appelsiinissa on C-vitamiinia noin 82 milligrammaa, joka on noin 205 % 6-9 vuotiaan päivän saantisuosituksesta. C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, joten ei huolta, vaikka lapsesi saisi sitä ruoasta suositusta enemmän!

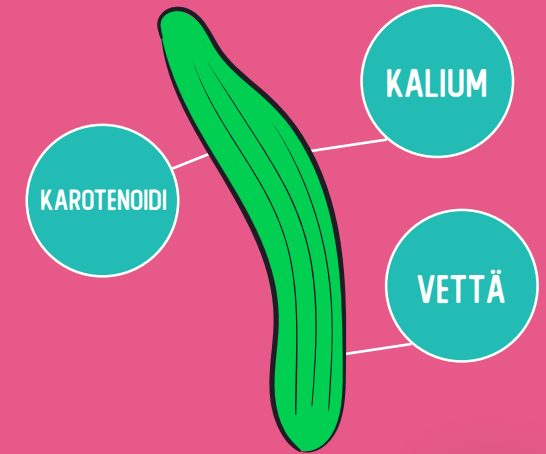
BANAANI

Banaani antaa Vegemin aivoille supervoimaa, mutta banaanin sisältämästä B6 -vitamiinista on hyötyä myös ihmisen aivoille. B6-vitamiini edistää nimittäin ihmisen normaaleja psykologisia toimintoja. Yksi pieni banaani (100 g) sisältää noin 0,5 milligrammaa B6 -vitamiinia, mikä on noin 50 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän vitamiinisuosituksista. Ja hei, kyllä ne aivot tykkäävät banskun sisältämistä sokereistakin!

NOKKELUUDEN SUPERVOIMA



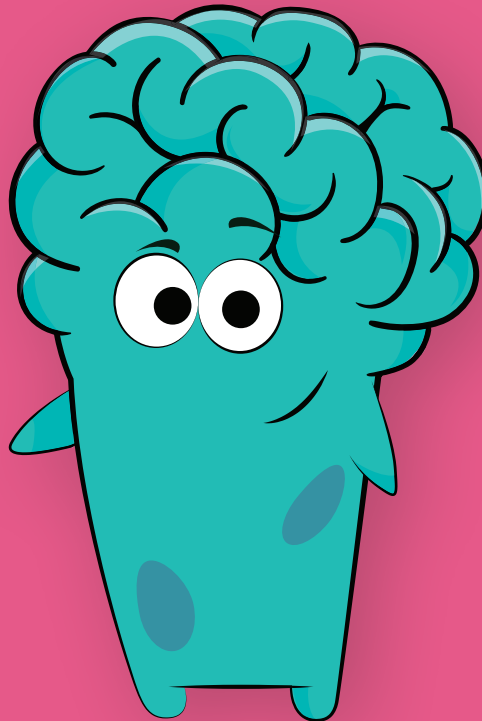
VATSAN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?

HERNE

Herneet antavat Vegemin aivoille supervoimaa, mutta myös me ihmiset hyödyimme herneistä! Nimittäin herneet sisältävät folaattia, C-vitamiinia ja tiamiinia, jotka edistävät normaaleja psykologisia toimintoja. Sadassa grammassa herneitä on 45 % folaattia, 50 % C-vitamiinia ja 28 % tiamiinia 6-9 vuotiaan päivän suosituksesta. Rutkasti hyvää aivoille siis!



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?



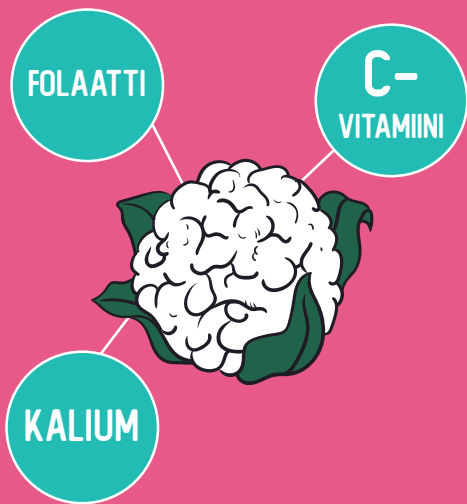
OMENA

Vegemi saa hassun supervoiman omenan kuidusta! Omenan kuitu on myös ihmiselle hyödyllistä, sillä ravintokuitu on hyväksi suoliston toiminnalle. Konaiskuitumäärä pienessä suomalaisessa omenassa (120 g) on 1,9 grammaa, kun saantisuosituksena on 2-3 g / MJ. Eli esimerkiksi lapsi, jonka energiantarve on päivässä 6,9 MJ, saa pienestä omenasta 9,2-13,8 % päivän kuitusuosituksesta. Tämä on reilusti kuitua, kun ottaa huomioon omenan matalan energiasisällön!

KURKKU

Vegemi saa kurkusta supervoimaa suolistoonsa! Neste on välttämätöntä ihmisen aineenvaihdunnan toiminnalle, joten kurkun vesipitoisuus on myös meille hyödyksi. 100 grammaa kurkkua sisältää arviolta 95 grammaa vettä. 4-8 vuotias lapsi tarvitsee keskimäärin 1,7 litraa nestettä päivän aikana, mikä kertyy ruoista ja juomista. Nesteen tarve on kuitenkin kovin yksilöllinen, ja siihen vaikuttaa esimerkiksi liikunnan määrä ja sää. Kuumana kesäpäivänä ei ole hullumpi ajatus syödä kurkkua välipalaksi - Sen mukana lapsi saa runsaasti nestettä!

LUIDEN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?

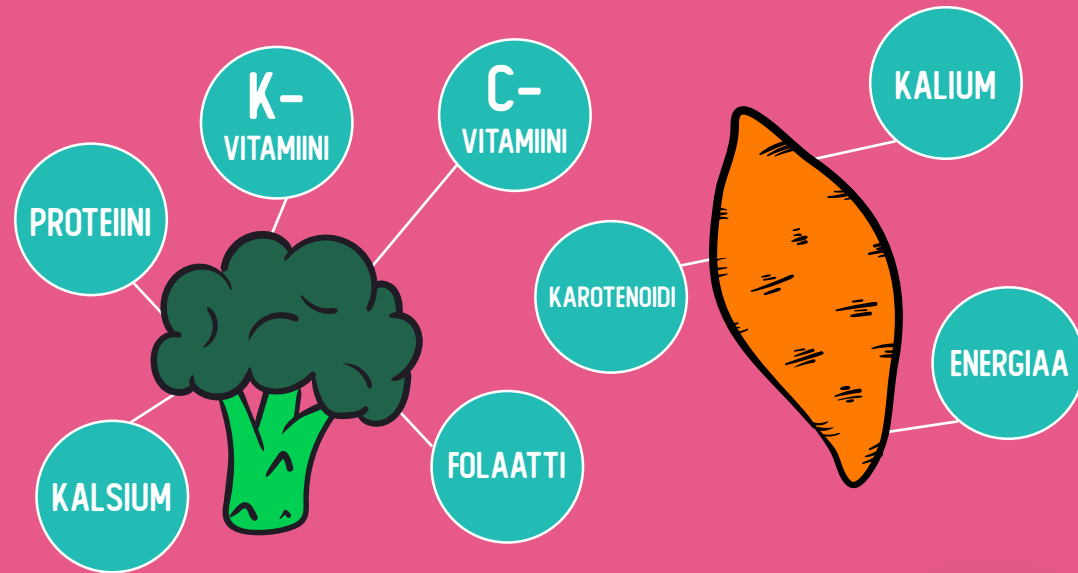
KUKKAKAALI

Vegemi saa luidensa supervoimaa kukkakaalista. Kukkakaalin C-vitamiinista on hyötyä myös ihmisen luille, sillä C-vitamiini tukee kollageenin muodostumista, jota tarvitaan normaaliin luuston toimintaan. 100 grammaa raakaa kukkakaalia sisältää noin 52 milligrammaa C-vitamiinia, joka on noin 130 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän saantisuosituksesta.

LEHTIKAALI

Vegemi saa supervoimaa luidensa lehtikaalista, mutta lehtikaalin C-vitamiinista on hyötyä myös ihmisen luustolle. Lehtikaalin sisältämä C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista luuston normaalia toimintaa varten. 1 desi lehtikaalia (50 g) sisältää arviolta 33 milligrammaa C-vitamiinia, joka on noin 83 % päivän saantisuosituksesta. Lisäksi lehtikaalin sisältämä kalsium on tarpeellinen luuston normaalille kasvuun ja kehitykselle. 1 desi (50 g) lehtikaalia sisältää noin 120 mg kalsiumia, mikä on noin 17 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän saantisuosituksesta.

LIHASTEN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?

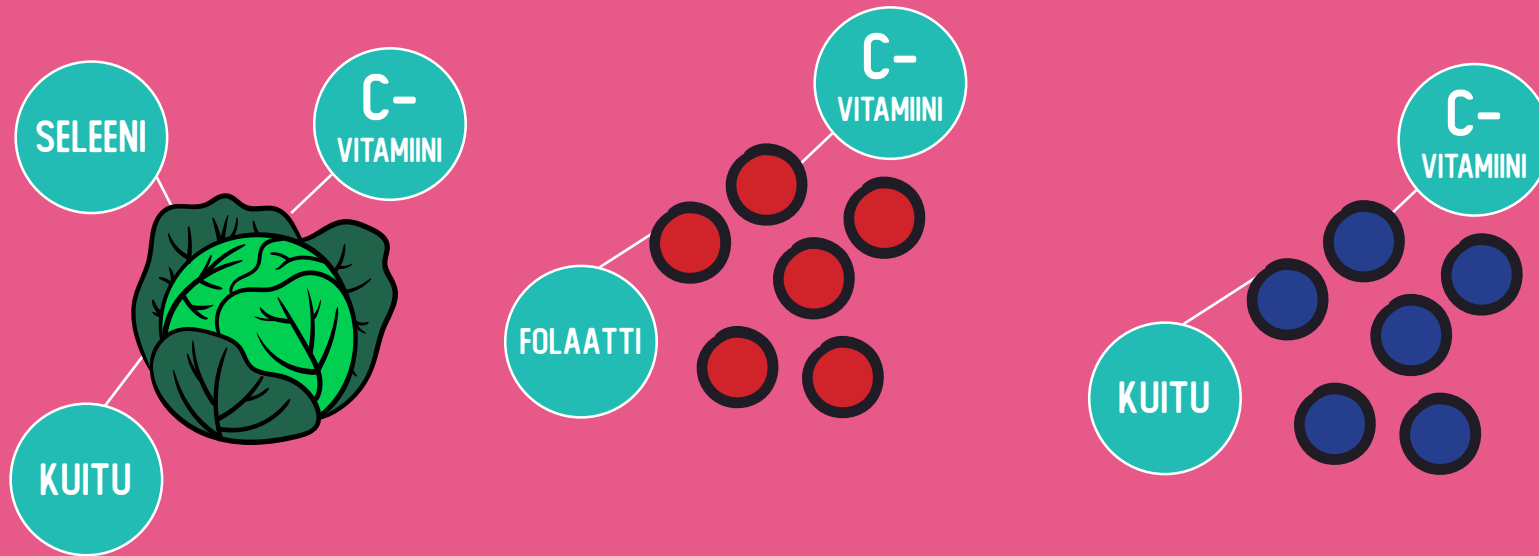
PARSAKAALI

Vegemi saa parsakaalista supervoimaa. Myös ihmiset hyötyvät parsakaalista ja sen sisältämästä proteiinista, sillä proteiinia tarvitaan lihasmassan kasvuun ja ylläpitämiseen. Parsakaali sisältää 3,9 grammaa proteiinia sadassa grammassa. Proteiinin saantisuositus on 1,1-1,3 g/kg, eli esimerkiksi 25 kiloinen lapsi saisi sadasta grammaa parsakaalia noin 11-13,5 % päivän proteiinista. Proteiinin saantisuositus täyttyy helposti monipuolisen ruoan avulla, ja kasvien proteiini on mukana kerryttämässä sitä!

BATAATTI

Bataatti antaa Vegemin lihaksille supervoimaa! Bataatista on myös hyötyä ihmisen lihaksille, sillä se sisältää lihasten normaalia toimintaa edistävää kaliumia. 100 grammaa bataattia sisältää keskimäärin 337 milligrammaa kaliumia, joka on 6-9 vuotiaan päivän saantisuosituksesta noin 17 %. Bataatista saa myös hiilihydraatteja, joista saa virtaa leikkeihin!

VASTUSTUSKYVYN SUPERVOIMA



MIHIN VEGEMIN SUPERVOIMA PERUSTUU?

KAALI

Kaali antaa Vegemin immuunitteille supervoimaa, mutta kaalin sisältämistä seleenistä ja C-vitamiinista on hyötyä myös ihmisen immuunitteille. Seleeni ja C-vitamiini edistävät nimittäin immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, eli siis huolehtivat vastustuskyvystä. Sata grammaa valkokaalia sisältää 33 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän seleenisuosituksesta, ja 92 % C-vitamiinin suosituksesta, eli reilusti kumpaakin!

PUOLUKKA

Puolukka antaa Vegemin immuunitteille supervoimaa, mutta puolukan sisältämistä C-vitamiinista ja folaatista on hyötyä myös ihmisen immuunitteille. C-vitamiini ja folaatti edistävät nimittäin immuunijärjestelmän normaalia toimintaa, eli siis huolehtivat vastustuskyvystä. Sata grammaa puolukoita sisältää noin 27 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän C-vitamiinin suosituksesta ja 15 % folaattisuosituksesta, eli mukavasti kumpaakin!

MUSTIKKA

Vegemi saa supervoimaa mustikasta, mutta myös ihmisen verenkiertoelimistö hyötyy mustikan sisältämästä C-vitamiinista. C-vitamiini edistää nimittäin kollageenin muodostumista verisuonten normaalia toimintaa varten. 100 grammaa mustikoita sisältää reilusti C-vitamiinia, noin 18 % 6-9 vuotiaan lapsen päivän saantisuosituksista.

