

SISÄLLYS

4 Lukijalle

I KOHTI VÄHÄSOKERISIA VALINTOJA

11	Ruokaympäristömme on rikki
12	Sokerikuorutteen lapsuus
14	Terveellinen vs. epäterveellinen
16	Miksi rakastamme makeaa?
21	Herkun käsite uusiksi
22	Minkä verran sokeria lapselle?
22	Lisätty sokeri
24	Tuoteselosteiden lukeminen
28	Terveyspesua vai ravitsevia valintoja?
29	Ultraprosessoidut elintarvikkeet
32	Luontaiset makeuttajat
37	Piilosokeria juomissa
38	Limut
38	Kasvijuomat ja maito
39	Valmissmoothiet
43	Vähäsokeriset lastenjuhlat
46	Kannattaako karkkipäivä?
49	Sokerin haitallinen markkinointi
50	Tasa-arvoa terveyseroihin
51	Turhaa nipottamista vai hällä väliä -meininkiä
52	Lihavuusepidemialle jarrua
55	Lasten ylipaino
56	Hammasterveys
59	Ruokakasvatuksen ABC
59	Ruokasisustamisen taika
62	Ratkaisuja ruokapulmiin
65	Kun vanhempaa turhauttaa
66	Palkinto, rangaistus ja lohtu
67	Kohti kohtuutta
69	Onko päiväkotiruoka sokerista?
73	Stop säästötoimenpiteille
74	Varhaiskasvattajien rooli
75	Sokerilla vauhditetut harrastukset
77	Kuinka lähteä liikkeelle

II RESEPTIT

83	Välipalat
85	Bataattipannarit uunissa
86	Eväspatukat
89	Ravitseva mysli
91	Juuresrieskat
92	Kikhernelettu
95	Ruokaisat sämpylät
96	3 x värikäs levite
98	3 x ravitseva smoothie
102	3 x helppo tuorepuuro
105	Leivonnaiset
107	Banaani-kookoskeksit
108	Taatelipullat
110	Mehevät mustapapubrowniet
112	Kauraruudut
115	Naperon eväskeksit
116	Viljaton viikunakuivakakku
119	Nopea viljaton täytekakku
120	Taateli-tattariiparit
123	Porkkanamuffinit
124	Vegaaniset omenapannarit
127	Punajuurimutakakku
128	Marjapiirakka
131	Makeiset, jäätelöt ja jälkiruoat
132	3 x nopea jäätelö
135	Murosuklaa
136	Helpot kaakaotryffelit
139	Hyytelökarkit
141	Kolmen raaka-aineen fudge
142	Omena-kaneliherkku
145	Suklaabanaanit
146	Suklaalevite
148	Kiitos
153	Lähteet