



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA



TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA

– varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

© VRN, OPH ja THL

Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)

Kustantaja: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Ruokakuvat: Petteri Hautamaa ja Tarja Heikkinen/Palvelukeskus Helsinki

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala

Kansikuva ja piirrokset: Harri Oksanen

Muu kuvitus: Tiina Kuoppala

ISBN:978-952-302-991-0 (painettu)

ISBN: 978-952-302-992-7 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-992-7>

Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
Helsinki 2018

KIDE 32



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

SISÄLLYS

ESIPUHE	5
SAATTEEKSI	10
TIIVISTELMÄ	11
1. RAVITSEMUS TUKEE LASTEN Tervettä kasvua ja kehitystä	12
2. RUOKAILUA OHJAAVAT SÄÄDÖKSET, MÄÄRÄYKSET JA SUOSITUKSET	18
2.1 Ruokailua koskeva lainsäädäntö käytännössä	22
2.2 Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	24
2.2.1 Ruokailu ja ruokakasvatus osana toimintakulttuuria.....	27
2.2.2 Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma ja yksilölliset tavoitteet.....	30
2.3 Ruokailu ja ruokakasvatus muussa varhaiskasvatuksessa.....	31
2.4 Kansalliset ravitsemussuositukset ruokailun toteuttamisessa	32
3. TERVEYTTÄ RUOASTA	36
3.1 Ruokalistasuunnittelu.....	37
3.1.1 Ruokakulttuurien moninaisuus	38
3.2 Tarjottavat ateriat ja välipalat	38
3.2.1 Malliateria – suunnittelun ja ruokakasvatuksen apuväline	39
3.2.2 Aamiainen	40
3.2.3 Lounas ja päivällinen	42
3.2.4 Välipala.....	44
3.2.5 Iltapala	44
3.3 Erityisruokavaliot ja muut erityistarpeet.....	45
3.3.1 Lapsen sairauden hoitoon liittyvät erityisruokavaliot	45
3.3.2 Muut erityistarpeet	46
Vegaaniruokavalio	46
3.3.3 Erityisruokavalioiden ja muiden erityistarpeiden ilmoituskäytännöt	48
3.4 Ruoka-aineiden valinnalla kohti ravitsemuslaatua	48
3.5 Aterioiden energia- ja ravintosisältö	54
Energiaravintoaineet	56
3.6 Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset eri aterianosille	59
3.7 Ruokapalvelujen tuottaminen, ravitsemuslaatu ja kilpailuttaminen.....	59
3.7.1 Kilpailuttaminen.....	60



4. ILOA RUOASTA – RUOKAKASVATUS KÄYTÄNNÖSSÄ	62
4.1 Ruokakasvatus toteutuu ruokailussa ja arjen muussa toiminnassa	64
4.2 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa	66
4.3 Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstö ruokakasvattajina	69
4.4 Monialainen yhteistyö ja toiminta vanhempien/huoltajien kanssa	73
4.5 Ruokailujärjestelyt	75
4.5.1 Ruokailuympäristö	75
5. RUOKAILUN JA RUOKAKASVATUKSEN SEURANTA JA ARVIOINTI	78
5.1 Tarjotun ruoan ravitsemuslaadun seuranta ja arviointi	82
5.2 Ruokahävikin seuranta	84
5.3 Lasten ja vanhempien/huoltajien osallisuus	84
5.3.1. Lasten oma mielipide ruoasta – lasten osallisuuden lisäämisen keinoja	85
5.3.2. Vanhempien/huoltajien osallisuus	86
5.4 Arvioinnin työkaluja	86
5.4.1 Makuaakkoset-diplomi – itsearvioinnin- ja toiminnan kehittämisen työkalu	86
5.4.2 Sydänmerkki-ateriajärjestelmä ravitsemuslaadun kehittämisessä	87
5.4.3 Yleinen elintarviketurvallisuuden arviointi – Oiva-järjestelmä	88
LIITTEET 1–9	90
LIITE 1. Tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin sisältö- ja rakennemalli	90
LIITE 2. Ruoka-aineiden valinta varhaiskasvatuksen lounaalla ja päivällisellä	91
LIITE 3. Ruoka-aineiden valinta varhaiskasvatuksen aamiaisella, väli- ja iltapaloilla	93
LIITE 4. Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset	96
LIITE 5. Esimerkki ruokalistan ravintosisältölaskelmasta	98
LIITE 6. Diabetesta sairastavan lapsen ruokailu varhaiskasvatuksessa	100
LIITE 7. Ruoka-allergisen lapsen ruokailu varhaiskasvatuksessa	101
LIITE 8a. Ilmoitus erityisruokavaliosta ja muusta erityistarpeesta varhaiskasvatuksessa	104
LIITE 8b. Erityisruokavaliolomakkeen ohjeet	105
LIITE 9. Esimerkkejä retkieväistä	107



ESIPUHE

Tämän suosituksen tarkoituksena on antaa yleiset suuntaviivat lasten ravitsemuksen edistämisestä ja ravitsemuksellisesti riittävän ja terveyttä edistävän ruoan tarjoamisesta ja ruokakasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Tässä annetut suositukset lasten aterioista ja välipaloista koskevat sekä kunnallista varhaiskasvatusta että yksityisiä palveluntuottajia. Niitä on hyvä noudattaa soveltuvien osien myös muussa varhaiskasvatuksessa (kuten kerho- ja leikkipuistotoiminta).

Suositus on tarkoitettu kunnille ja varhaiskasvatuksen järjestäjille, varhaiskasvatuksen yksiköille, lasten ruokapalvelujen toteuttajille sekä kodeille. Se sopii myös tietolähteeksi kaikille lasten ravitsemuksen ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen parissa työskenteleville ammattilaisille terveydenhuollossa, sosiaalitoimessa, järjestöissä, seurakunnissa ja lasten harrastustoiminnassa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) suosittelee, että tämä varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta linjaava ja ohjaava suositus olisi käytössä myös oppimateriaalina ammatillisessa koulutuksessa, korkeakouluissa ja täydennyskoulutuksessa.

VRN pitää erittäin tärkeänä, että kaikissa kunnissa otetaan nämä suositukset käyttöön varhaiskasvatuksen ruokailusta ja sen järjestämisestä päätettäessä, toiminnan ja elintarvikehankintojen kilpailuttamisessa, käytännön toteutuksessa sekä toteutuksen seurannassa ja arvioinnissa. Tämä suositus voidaan liittää ruokapalvelusopimuksiin ja kilpailutusasiakirjoihin toiminnan kuvauksen perusasiakirjana.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta julkinen ruokapalvelu tukee myös lähialueen ruokatuotantoa, luo työllisyyttä ja hyvinvointia ja on keskeinen osa suomalaisten ruokaturvaa ja kestävästä kehityksestä. Varhaiskasvatuksen ruokailu osana kunnallisen joukkoruokailun toteuttamista on investointi kuntalaisten hyvinvoinnin varmistamiseen ja terveyden edistämiseen, joka tuo säästöjä myöhemmin. Ruokapalvelujen suosituksen mukainen järjestäminen on osa kuntien strategiseen päätöksentekoon perustuvaa toimintaa ja alueellista kehitystä. Varhaiskasvatuksen järjestäjän osoittamat riittävät taloudelliset resurssit sekä henkilöstön osaaminen varmistavat lasten ruokailun toteuttamisen riittävänä, täysipainoisena, tarkoituksenmukaisena ja ohjattuna.



VRN:n antamilla kansallisilla ravitsemussuosituksilla edistetään ja tuetaan koko väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä ja ehkäistään ravitsemukseen liittyvien kansantautien vaaratekijöiden kehittymistä. Tämän suosituksen pohjana ovat Terveystta ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) ja Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (2016). Näiden kansallisten suositusten lisäksi VRN antaa kohderyhmäkohtaisia ohjeita siitä, miten ruokailu tulisi järjestää joukkoruokailussa eri kohderyhmille. Tämä suositus on osa lasten ja nuorten joukkoruokailusuositusten kokonaisuutta, joista aikaisemmin on jo julkaistu korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus (2016) ja kouluruokailusuositus (2017). Nämä suositukset varhaiskasvatuksesta aikuisopiskelijoihin saakka linjaavat ateriapalvelujen toteuttamista, hyvän ravitsemuksen kokonaisvaltaista edistämistä ja ruokakasvatusta osana lasten ja nuorten palveluja.

Suosituksen sisältö pohjautuu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatuksessa tämä suositus toimii yhteisenä työkaluna ja linjausten apuvälineenä lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisessa, kehittämisessä, seurannassa ja arvioinnissa. Tähän asiakirjaan on koottu lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen ja kehittämistyöhön runsaasti hyviä käytäntöjä ja käytännön työstä kerättyjä vinkkejä.

VRN asetti työryhmän laatimaan varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksia marraskuussa 2016. Tämä suositus on ensimmäinen erillinen sekä varhaiskasvatuksen ruokailua että ruokakasvatusta ohjaava suositusasiakirja Suomessa. Työryhmän puheenjohtajana toimi tutkimusprofessori, VRN:n varapuheenjohtaja Suvi Virtanen Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta sekä varapuheenjohtajana opetusneuvos Pia Kola-Torvinen Opetushallituksesta. Työryhmän muut jäsenet on esitetty asiantuntijaluettelossa.

Työryhmä kuuli valmistelun aikana varhaiskasvatuksen ja lasten ravitsemuksen asiantuntijoita, ruokakasvatuksen ja ruokapalvelujen ammattilaisia sekä viranomaisia eri hallinnonaloilta ja alan tutkijoita. Työryhmä järjesti pyöreän pöydän kutsuseminaarin asiantuntijoille 19.4.2017. Seminaarissa keskusteltiin erityisesti varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen käsitteistä, tavoitteista, sisällöistä, toteuttamisesta sekä seurannasta ja arvioinnista. Tilaisuuteen osallistui 28 asiantuntijaa. DAGIS-tutkimusryhmä analysoi ja antoi VRN:n käyttöön uusinta tutkimustietoa lasten ruokailusta päiväkodissa. Lisäksi Sydänliiton aterijärjestelmä-työryhmä osallistui suosituksen laatimiseen keräämällä tietoa lasten ruokailun käytännön toteuttamisesta



Sydänmerkki-lounaita tarjoavista päiväkodeista. VRN kiittää lämpimästi asiantuntija-työryhmää sekä kaikkia suosituksen laatimiseen eri tavoin osallistuneita henkilöitä ja organisaatioita. Tämä suositus on laajan joukon yhteinen tuotos.

Suositusluonnoksen julkinen kommentointi järjestettiin lokakuussa 2017. Suositusluonnosta kommentoi yhteensä 201 yksityishenkilöä, organisaatiota ja järjestöä. VRN kiittää lämpimästi kaikkia kommentoijia, aikaansa, tietojaan ja näkemyksiään tähän tärkeään asiakirjaan antaneita. VRN on hyväksynyt tämän asiakirjan kansallisiksi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksiksi.

Terveyttä ja iloa ruosta – nautinnollisia ruoka- ja toimintahetkiä lasten kanssa yhdessä syöden!

Helsingissä 19.12.2017

LUKUOHJE

Kirjan luvut on kirjoitettu niin, että niitä voidaan lukea yksittäisinä kokonaisuuksina tarpeen ja kiinnostuksen mukaan. Luvuissa sisältöä tarkastellaan osin myös eri ammattiryhmien ja toimijoiden näkökulmasta, ja joitakin asioita toistetaan siksi useamassa kohdassa. Kokonaiskäsityksen saamiseksi on hyvä tutustua koko tekstiin.

Hyvien käytäntöjen kuvauksia, toiminnallisia vinkkejä ja ydinsanomia esitellään tietolaatikoissa, vinkeissä, huoneentauluissa ja nostoissa. Näitä työkaluja voidaan käyttää monipuolisesti työn tukena, esimerkiksi keskustelun virittämiseen ja oman toiminnan tarkasteluun ryhmässä.

Liitetaulukoissa esitetään numeeriset ja muut yksityiskohtaiset suositukset sekä lomakkeet.

Lukuiloa!



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Sebastian Hielm, elintarviketurvallisuusjohtaja, Maa- ja metsätalousministeriö, puheenjohtaja
Suvi Virtanen, tutkimusprofessori, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tampereen yliopisto, varapuheenjohtaja
Mikael Fogelholm, professori, Helsingin yliopisto
Minna Huttunen, elintarvikeylitarkastaja, Maa- ja metsätalousministeriö
Piia Jallinoja, professori, Tampereen yliopisto, Terveys sosiologia
Satu Lahti, professori, Turun yliopisto, Hammaslääketieteenlaitos
Marjaana Lahti-Koski, terveysjohtaja, Sydänliitto ry
Jaana Laitinen, johtava asiantuntija, Työterveyslaitos
Marjaana Manninen, opetusneuvos, Opetushallitus
Marjo Misikangas, ylitarkastaja, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Satu Männistö, tutkimuspäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
Anne Pihlanto, johtava tutkija, Luonnonvarakeskus Luke
Sirpa Sarlio, neuvotteleva virkamies, Sosiaali- ja terveysministeriö
Ursula Schwab, professori, Itä-Suomen yliopisto
Johanna Suomi, erikoistutkija, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Elina Särnälä, ruokapalvelujohtaja, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy



ASiantuntijatyöryhmä

Suvi Virtanen, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Tampereen yliopisto, puheenjohtaja
Pia Kola-Torvinen, opetusneuvos, Opetushallitus/varhaiskasvatus, varapuheenjohtaja
Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Elintarviketurvallisuusvirasto Evira, sihteeri
Maijaliisa Erkkola, dosentti, yliopistonlehtori, Helsingin yliopisto
Leila Fogelholm, ravitsemusasiantuntija, Fazer Food Services
Tarja Heikkinen, ravitsemusasiantuntija, Palvelukeskus Helsinki
Eija Kamppuri, KM, Lto, LTOL ja Tampereen kaupunki/varhaiskasvatus
Virpi Kulomaa, restonomi (AMK), Makuakkoset-diplomi -asiantuntija, AMKO ry ja Viestintävalkea
Anne Kuusisto, VEO, Sydäneliitto ry/Neuvokas perhe
Heli Kuusipalo, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Marjaana Manninen, opetusneuvos, Opetushallitus
Susanna Raulio, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
Jarmo Salo, LT, hallinnollinen apulaisylilääkäri, OYS/Lapset ja nuoret
Eila Seppälä-Vessari, toiminnanjohtaja, Suomen Lastenhoitoalan Liitto, SLaL ry
Erja Suokas, ruokapalveluvastaava, Helsingin kaupunki/Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala
Elina Särnä, ETM, ruokapalvelujohtaja, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy
Sanna Talvia, FT, KM, ravitsemuskasvatuksen asiantuntija, Itä-Suomen yliopisto

Suosittu työ käynnistymisessä asiantuntijana toimi Sanna Talvia 7.12.–20.12.2016 ja 12.1.–31.1.2017.



SAATTEEKSI

”Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset” on maamme historiassa ensimmäinen erillinen ravitsemussuositus varhaiskasvatukseen. Ministeriöt kiittävät Valtion ravitsemusneuvottelukuntaa ja sen asiantuntijaryhmää tämän ainutlaatuisen ja tarpeellisen asiakirjan valmistelusta.

Ruokailu on osa varhaiskasvatusta. Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä – jopa elinikäisesti. Lisäksi yhdessä syöminen on oppimisen kokemus. Yhteisessä ruokapöydässä opitaan hyviä pöytätapoja ja toisten huomioon ottamista. Pöytäkeskusteluilla opitaan ruuan ja rauhallisen syömisarvostusta. Parhaimmillaan yhdessä syöminen on mukava ja kiireetön hetki sekä lapsille että henkilökunnalle.

Lasten ruokailu on varhaiskasvatuksessa lakisääteistä. Tarjotun ruuan terveellisyyttä ja täysipainoisuutta määrittävät tässä annetut ruoka- ja ravintoainekohtaiset suositukset. Terveyttä ja iloa ruoasta – uusi varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ottaa huomioon lasten terveyden ja ravitsemuksen tavoitteiden ja toteutuksen lisäksi myös ympäristökasvatuksen. Kestävää kehitystä edistetään suosimalla muun muassa kotimaisia vihanneksia, juureksia, viljaa, perunaa ja kalaa.

Hyvä, laadukas ruoka tulee nähdä kunnissa sijoituksena lapsiin. Varhaiskasvatuksen ruokailu ja ruokakasvatus on osa kuntien ja maakuntien hyvinvointistrategiaa. On tärkeää, että kunnat ja varhaiskasvatuksen järjestäjät vievät tämän suosituksen kattavasti käytäntöön koko maassa yhdessä varhaiskasvatuksessa ja ruokapalveluissa toimivan henkilöstön kanssa.

Lastemme parhaaksi!

Helsingissä 4.1.2018

Sanni Grahn-Laasonen
Opetusministeri

Annika Saarikko
Perhe- ja peruspalveluministeri

Jari Leppä
Maa- ja metsätalousministeri



TIIVISTELMÄ

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

1

RAVITSEMUS TUKEE LAPSEN TERVETÄ KASVUA JA KEHITYSTÄ

Ruokailu ja ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista.

3

TERVEYTTÄ RUOASTA

Maistuva, värikäs ja syömään houkutteleva ruoka on ruokalistasuunnittelun perusta. Aterioiden ja välipalojen ruokavalinnat noudattavat suosituksia. Lapsilähtöinen ruokakasvatusta tukeva ruokalista huomioi syömään oppimisen ja myös erityisruokavaliot.

5

ARVIOINTI JA SEURANTA

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia lasten syömiseen, ravitsemukseen, kasvuun ja terveyteen seurataan kansallisilla tutkimuksilla sekä yhteisillä indikaattoreilla kunnissa ja toimintayksiköissä.

RUOKAILO

*Iloinen mieli ja hyvä olo,
joka tulee ruoasta,
sen tekemisestä,
toisten kanssa jakamisesta
ja yhdessä syömisestä.*

2

SÄÄDÖKSET, MÄÄRÄYKSET JA SUOSITUKSET

Varhaiskasvatuksen ruokailusta säädetään varhaiskasvatuslaissa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää ruoka ja myönteinen ruokailukokemus ovat jokaisen lapsen oikeuksia. Ruokakasvatus toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti.

4

ILOA RUOASTA

Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä: terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten oppimista koko elämää varten. Lasten tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä rakennetaan yhteistyössä perheiden kanssa.





RAVITSEMUS TUKEE LASTEN TERVETTÄ KASVUA JA KEHITYSTÄ





Lasten makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen, minkä vuoksi juuri lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen. Lapsen suhde ruokaan rakentuu lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Yhteiskunnan toiminta ja siihen varatut resurssit luovat vuorovaikutukselle viitekehyksen.

Ravitsemussuosituksukset ovat koko väestölle laadittuja, tutkimukseen perustuvia suuntaviivoja siitä, miten terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio koostetaan. Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat, peruna ja täysjyvävilja sekä kasviöljy muodostavat lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perustan. Vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit, kala ja liha sekä vähäsuolaisuudesta huolehtiminen täydentävät ruokavalion ja tekevät siitä ravitsemuksellisesti täysipainoisen kokonaisuuden.

Enemmistö suomalaisista lapsiperheistä voi hyvin, myös ravitsemuksen näkökulmasta, ja lasten ruokavalion laatu on kehittynyt myönteisesti viime vuosikymmenien aikana. Vaikka kattavat kansalliset lasten ravitsemuksen seurantatutkimukset puuttuvat, voidaan yksittäisten tutkimusten perusteella kuitenkin arvioida, että alle kouluikäisten lasten ruokavalio on parantunut: lapset syövät aikaisempaa enemmän kasviksia ja hedelmiä ja kovan, tyydyttyneen rasvan osuus energiasta on vähentynyt. D-vita-



miinivalmisteiden ympärivuotinen käyttö sekä D-vitamiinilla täydennettyjen elintarvikkeiden kulutus näkyvät lasten kohentuneena D-vitamiinitilana. Hyvästä kehityksestä huolimatta alle kouluikäisten lasten ruoankäytössä riittää myös haasteita. Suositelluista viidestä päivittäisestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta syödään edelleen keskimäärin vain puolet. Lasten ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun he siirtyvät syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa. Erityisesti lisätyn sokerin ja suolan sekä tyydyttyneen rasvan ja eläinproteiinin määrä ruokavaliossa kasvaa. Monitydyttymättömien rasvahappojen, ravintokuidun, raudan ja E-vitamiinin saanti voivat jäädä suosituksia niukemmaksi.

Terveydelle epäedullisilla elintavoilla on taipumus kasaantua perheille, joilla on niukat tulot, vähäinen koulutus ja nuoret vanhemmat. Suomessa ruokailu varhaiskasvatuksessa tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää näin terveyden tasa-arvoa. Tutkimusten mukaan kodin ulkopuolella varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidetuilla lapsilla. Haasteita varhaiskasvatuksen ruokailulle asettavat niukat taloudelliset resurssit sekä lasten ruokavalioiden yksilöllistyminen terveydellisistä, eettisistä ja vakaumuksellisista syistä.



Lasten ravitsemukseen liittyviä terveyshaasteita ovat ylipaino ja lihavuus, allergiat sekä hammaskaries. Myös aineenvaihdunta- ja verenkiertoelin-sairauksien vaaratekijät alkavat kasautua jo lapsuusiässä. Lapsuuden lihavuudella ja ylipainolla on suuri taipumus jatkua aikuisuuteen, joten yleisen ruokakasvatuksen ja ohjauksen tulee kohdistua kaikkiin lapsiin ja lapsiperheisiin. Ylipainon ehkäisyyn tulisi lapsuudessa keskittyä ensisijaisesti tervettä kasvua ja kehitystä edistävien elintapojen ja taitojen vahvistamiseen, ei painoon. Tämä edellyttää kokonaisvaltaista lapsen elinympäristön huomioimista. Kansallisen allergiaohjelman painopiste on lapsissa ja allergioiden ehkäisyssä. Ympäristön ja ravinnon altisteita ei tule välttää perusteettomasti. Suosituksen mukainen kasvis-, marja- ja hedelmäpitoinen ruokavalio vahvistaa sietokykyä.

Varhaiskasvatuksella on keskeinen merkitys lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten sekä syömiseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittämisessä. Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Ruokatottumusten lisäksi siihen sisältyvät arjen rytmi, ajankäyttö, uni, lepo, ruutuaajan hallinta ja liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat myös vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisu. Niitä kaikkia voidaan oppia ja niissä voidaan kehittyä erityisesti vertaisryhmän kanssa yhdessä ja aikuisten ohjauksessa tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa (VRN, 2016)¹. Ruokailu ja ruokakasvatus ovat myös osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista.

Aikuisten toiminnan ja roolimallin merkitystä lasten syömään oppimisessa ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten kehittämisessä ei voida liikaa korostaa. Aikuisten velvollisuus on järjestää ruokailuympäristö sellaiseksi, että terveelliset valinnat, miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen ja hyvinvointia tukeva oppiminen ovat mahdollisia. Aikuiset vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään siihen, miten lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään sekä ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen. Myös aikuisten ohjauskäytännöt ja -tavat vaikuttavat merkittävästi lasten syömiseen, ruoanvalintaan ja ruokaoppimiseen. Lapsen tulee olla ehdoitta hyväksytty ja arvostettu omana itsenään erilaisissa ruokailun vuorovaikutustilanteissa. Ruokailussa tulee tavoitella lapsen yksilöllisyyden huomioivaa ohjaustapaa, joka antaa lapselle tilaa vaikuttaa omaan ruokailuunsa. Tämä ei tarkoita rajattomuutta ja kaiken sallimista, vaan aikuisen luo puitteet lapsen osallistumiselle. Aikuiset vastaavat ruokailuun liittyvistä säännöistä, mutta ottavat lapset mukaan niitä pohtimaan ja perustelemaan. Pitkällä aikavälillä lapsen omia vaikutusmahdollisuuksia tukeva ohjaustapa vahvistaa hänen kykyään säädellä syömistä silloinkin, kun aikuinen ei ole paikalla.

¹ VRN ja THL. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>





Turvallinen, lapsen vaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustyyli rakentuu seuraavista tekijöistä:

- 1) Ruokaan liittyvissä vuorovaikutustilanteissa lapsi saa aina kokea olevansa ehdoitta hyväksytty ja arvostettu.
- 2) Aikuinen asettaa rajat, joiden sisällä lapsi voi kehitystään vastaavasti tehdä ruokaan liittyviä valintoja.
- 3) Lasten kanssa pohditaan yhdessä ja perustellen ruokaan liittyviä sääntöjä ja käytäntöjä.

Ruokailutilanteissa lasten ruokavalintoihin vaikuttavat useat keskenään vuorovaikutuksessa olevat tekijät: tarjolla oleva ruoka, fyysinen ja sosiaalinen ruokailuympäristö sekä lapsen ominaisuudet, kuten ikä, temperamentti ja yksilölliset aistikokemukset. Ehdoton edellytys terveellisille ruokavalinnoille on, että maukasta ja terveellistä ruokaa on riittävästi tarjolla. Lapsen ruokamieltymykset ovat osaksi synnynnäisiä ja perinnöllisiä, mutta eivät muuttumattomia ominaisuuksia. Erilaisten ruokakokemusten ja oppimisen kautta ruokamieltymykset voivat kehittyä suotuisasti. Lapsille luontainen tapa tutustua ruokaan on käyttää kaikkia aisteja: katsella, kuunnella, koskea, haistaa ja maistaa ruokaa. Aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa tätä hyödynnetään erilaisten aisteja virittävien harjoitusten avulla.

Lapsen kanssa toimivan kasvatushenkilöstön on tärkeää olla tietoinen syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista (ks. Lapsen syömään oppimisen vaiheet, Kuva 1). Kasvatushenkilöstö havainnoi lapsen kehitysvaiheita, harjaantumista ja mahdollista tuen ja avun tarvetta, ja suunnittelee havainnoinnin pohjalta tarvittavan kasvatuksellisen ja hoidollisen tuen. Monet syömiseen liit-



★ RUOKAILO

Iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä.

tyvät taidot eivät synny itsestään, vaan vaativat suotuisan ruokailuympäristön ja mahdollisuuden harjoitella. Esimerkiksi laajaa ruokakokemuksiin liittyvää sanastoa ei opi ilman ruokailukokemuksista käytyjä keskusteluja.



"Lapset syövät sitä, mistä pitävät.
Pitävät siitä, mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein."

SUSANNA ANGLÉ

Esiopetusikä



Lapsi ruokailee itsenäisesti seurustellen ruokapöydässä ja iloitsee ruokaseurasta. Lapsi ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja ruokarauhasta.

Lapsi on taitava ruokailija. Hän on harjaantunut pöytätavoissa, syö mielellään yhdessä muiden kanssa ja osaa odottaa vuoroaan.

Lapsi syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä. Hän annostelee itse ruoan, mutta voi tarvita apua.

Lapsi tutustuu ja oppii pitämään uusista ruoista. Lapsi syö taitavasti lusikalla, harjoittelee haarukan käyttöä ja juo omatoimisesti mukista tai lasista.

Imeväisiän lopussa lapsella on valmius syödä tavallisia ruokia toisten kanssa pöydän ääressä. Kaikki ruoka-aineryhmät ovat käytössä.

Imeväisikä

KUVA 1. Ruokaportaati: Syömään oppimisen vaiheet ja ruokailun kehittyminen imeväisiästä esiopetusikään.





Lapsi osaa ottaa ruokaa itselleen sopivasti tarjoilupisteestä. Hän osaa kuoria perunat. Lapsi osaa toimia muiden lasten kanssa ruokajärjestäjänä ja pikkukeittiön ruoanvalmistustehtävissä ohjatusti. Ruokapuhe on kehittynyt niin, että lapsi osaa ilmaista omia aistimuksiaan ja kertoa miksi pitää jostain ruoasta ja miksi ei jostain toisesta. Lapsi kertoo ruokapuhustaan ja kehittyvistä taidoistaan. Hän iloitsee osaamisestaan.



Lapsi annostelee itse ruoan ja osaa yleensä ottaa itselleen sopivan annoksen. Lapsi osaa voidella leivän ja harjoittelee perunan kuorimista. Lapsi on mielellään ja lisääntyvästi mukana ruokailujärjestelyissä ja pienissä ruoanvalmistustehtävissä. Lapsella on useita ruokamieltymyksiä: hän on utelias kokeilija ja tietää mistä pitää ja mistä ei. Ruokapuhe rikastuu: nimeää ruokia, ihmettelee, kyselee ja kertoo ruoista.



Lapsi harjoittelee ruokailuvälineiden käyttöä ja leivän voitelua. Omatoiminen syöminen sujuu, paitsi väsyneenä. Syömisestä rutiinit ja oma paikka ruokailussa ovat tärkeitä. Lapsen oma tahto tulee esille ruokailussa ja lapsi tarvitsee siinä aikuisen apua. Lapsi osallistuu mielellään pieniin ruoanvalmistustehtäviin. Ruokasanasto laajenee. Lapsi osaa nimetä ruokia, kyselee ja osaa käyttää ”ole hyvä”, ”kiitos” ja ”saisinko” ilmaisuja.



Luontainen, lapsen kehitykseen kuuluva uusien ruokien pelko yleistyy 2 vuoden iässä ja voi jatkua 6-vuotiaaksi. Yleensä lapset tarvitset useita tutustumiskertoja ennen uusien ruokien maistamista. Lasta autetaan tutustumalla ruokiin pienien ruokatehtävien avulla yhdessä. Lapsen annetaan tutkia ruokia eri aistein. Lapsen kanssa syödään yhdessä jutellen ja syötäviä ruokia nimen.



Lapsi harjoittelee omatoimista ruokailua kädestä syöden, mukista juoden ja lusikalla. Karkea- ja hienomotoriset valmiudet kehittyvät: lapselle tarjotaan sormiruokia ja vähitellen karkeutuvia soseita. Ruokapuheen kehittymiseksi ruokia nimetään ja ruokailuhetkiä sanoitetaan. Yksilöllisen valmiuden mukaan lapselle tarjotaan maisteluannoksia 4–6 kk iässä. Kiinteät ruuat aloitetaan kaikille 6 kk iästä. Lapsentahtinen täysimetys 4–6 kk ja osittainen imetys vuoden ikään tai pitempään. Perheen päätöstä imetyksestä kunnioitetaan ja ratkaisua tuetaan.





TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA



- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus



Kunnan, kuntayhtymän ja muun palveluntuottajan järjestämästä varhaiskasvatuksesta, joka toteutetaan päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena, säädetään Varhaiskasvatuslaissa (1 §)² Lain mukaan varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Tämä varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on suunnattu päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa toteutettavaan varhaiskasvatukseen. Suositusta voidaan käyttää soveltuvien osin myös muussa varhaiskasvatuksessa kuten järjestöjen, seurakuntien ja yksityisten palveluntuottajien toteuttamassa varhaiskasvatuksessa (kerhot, leikkipuistotoiminta yms.).

Varhaiskasvatuslain (2 a §) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja toteuttaa monipuolista pedagogiikkaa (36/1973.) Varhaiskasvatuksessa toimitaan yhdessä lapsen ja hänen huoltajansa kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tuetaan lapsen huoltajaa kasvatustyössä. Lain mukaan toiminta tulee järjestää lasta kunnioittaen ja yksilöllinen tuen tarve tunnistaen.

² Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisen perustana on varhaiskasvatusta ja esiopetusta koskeva lainsäädäntö, opetushallituksen määräykset ja ikäryhmäkohtaiset ravitsemussuositukset (ks. Tietolaatikko, s. 20). Lisäksi henkilöstön ruokailusta, ruokailun ohjauksesta ja esimerkkiaterioinnista sekä kustannusten laskentaperusteista ja korvaamisesta on määräyksiä ja suosituksia seuraavissa asiakirjoissa: kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus (KVTES)³, yksityisen sosiaalialan työehtosopimus⁴ ja verohallinnon päätös ravintoedun arvosta⁵. Kuntaliiton yleiskirjeellä⁶ annetaan suositukset kunnallisen perhepäivähoidon kustannuskorvauksista.

³ Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus KVTES 1.2.2017 – 31.1.2018. <https://www.kt.fi/sopimukset/kvtes>

⁴ Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimus 1.2.2017–31.1.2018. https://hyvinvointiala.fi/wp-content/uploads/2017/01/TES2017_2018002.pdf

⁵ Päiväkodin ja koulun henkilökunnan lasten/oppilaiden ruokailun valvonnan yhteydessä saaman ravintoedun arvo on 3,90 € ateriaa kohden vuonna 2018. (Verohallinnon päätös A227/200/2017, 12 §). <https://www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/paatokset/47380/verohallinnon-p%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s-vuodelta-2018-toimitettavassa-verotuksessa-noudatettavista-luontoisetujen-laskentaperusteista/>

⁶ Suomen Kuntaliiton suositus kunnallisen perhepäivähoidon kustannuskorvauksista 2017. Kuntaliiton yleiskirje 2/2017. <https://www.kuntaliitto.fi/yleiskirjeet/2017/suomen-kuntaliiton-suositus-kunnallisen-perhepaivahoidon-kustannuskorvauksista>



Varhaiskasvatusta (2 b § 36/1973) säädetään, että päiväkodissa ja perhepäivähoidossa ***lapselle on järjestettävä ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.*** Hallituksen esityksessä (HE 341/2014) on kirjaus siitä, että varhaiskasvatuksessa tarjotavan ruoan laadun tulee täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset ja sitä tulee tarjota riittävästi sekä riittävän usein hoitopäivän pituudesta riippuen. Valtioneuvoston asetuksella voidaan jatkossa tarvittaessa antaa tarkempia säännöksiä ravinnon terveellisyydestä ja tarpeellisuudesta ja ruokailun toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa.

Lasten päivähoidosta annetun asetuksen 11 §7 mukaan kunnan tulee huolehtia siitä, että päivähoitopaikka ja siellä annettava hoito vastaavat päivähoidolle asetettuja terveydellisiä ja muita vaatimuksia (239/1973). Varhaiskasvatustilain (6 §) mukaan varhaiskasvatustilain ympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä lapsen iän ja kehityksen huomioon ottaen tavalla terveellinen ja turvallinen. Toimintavälineiden on oltava asianmukaisia, ja niissä tulee huomioida esteettömyys. Nämä yleiset määräykset koskevat myös lasten ruokailua, ruokailutiloja, laitteita, kalusteita ja astioita sekä ruokailutapahtumaan liittyviä järjestelyjä.

7 Asetus lasten päivähoidosta 16.3.1973/239. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>



Varhaiskasvatuksen ruokailua koskeva ajankohtainen lainsäädäntö, määräykset ja suositukset

Varhaiskasvatustilain 2b § (8.5.2015/580), 6 § (8.5.2015/580)

- 2 b § Lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.
- 6 § Varhaiskasvatustilain ympäristön tulee olla kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen huomioon ottaen lapsen ikä ja kehitys. Toimintavälineiden ja toimintavälineiden tulee olla asianmukaisia ja niissä tulee huolehtia esteettömyys.
- Asetus lasten päivähoidosta 11 § (16.3.1973/239). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730239>
- Kunnan tulee huolehtia siitä, että päivähoitopaikka ja siellä annettava hoito vastaavat päivähoidolle asetettuja terveydellisiä ja muita vaatimuksia.

>>





Perusopetuslaki 3 § (13.6.2003/477)

- 3 § Laki koskee perusopetuksen lisäksi mm. esiopetusta, maahanmuuttajille järjestettävää perusopetukseen valmistavaa opetusta sekä aamu- ja iltapäivätoimintaa.
- Opetus on järjestettävä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä.
- Opetuksessa tulee olla yhteistyössä kotien kanssa.
- 30 § Oikeus työpäivinä saada opetussuunnitelman mukaista opetusta sekä oppilaanohjausta.
- 31 § Oikeus jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan.

Perusopetuslaki 48 d § (19.12.2003/1136)

- Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala.

Perusopetusasetus 3 § (852/1998)

- Opetukseen käytettävä aika on jaettava tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi.

Opetushallituksen määräys, 2016: Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

- Ruokailu ja ruokakasvatus osana varhaiskasvatusta.
- 4.5 Oppimisen alue: Kasvan liikun ja kehityn/ruokakasvatus

Opetushallituksen määräys, 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet

http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

- Luvut 2.1, 2.5 ja 4.3. Ruokailun järjestämisen tavoitteet ja keskeiset periaatteet ja ruokakasvatus esiopetuksessa.

VRN, 2014 [Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset](#)

VRN JA THL, 2016 [Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille](#)

VRN, OPH JA THL, 2017 [Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositukset](#)

VRN, OPH JA THL, 2018 [Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus](#)





★ 2 b § (8.5.2015/580):

Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.

2.1 Ruokailua koskeva lainsäädäntö käytännössä

Ravitsemukseen liittyviä ratkaisuja tehdään ensisijaisesti varhaiskasvatuslain velvoittamana lapsen edun ja hyvinvoinnin edistämisen ja turvaamisen näkökulmista.

Ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ravinto tarkoittaa energiamäärältään riittäviä, ravintoainetiheitä⁸ ja ravitsemussuositusten mukaisesti koostettuja aterioita. Näitä käsitellään tarkemmin luvuissa 2.4. ja 3. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa lapsen **tarpeellinen ravinto** koostuu aamiaisesta, lämpimästä pääruuasta (lounas) ja välipalasta. Vuorohoidossa, ympärivuorokautisessa hoidossa, iltahoidossa tai viikonloppuhoidossa lapselle tarjotaan ne ateriat, jotka tavanomaisesti kuuluvat kyseisen ajankohdan ateriaritmiin (ks. Taulukko 1, s. 23). Neljä tuntia päivässä varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on oikeus vastaaviin aterioihin ja välipaloihin kuin kokopäiväisessä varhaiskasvatuksessa olevilla lapsilla niinä aikoina kuin hän on läsnä samaan aikaan pidemmässä var-

haiskasvatuksessa olevien lasten kanssa (OKM, 21.11.2016 tiedote⁹).

Ravinto sisältyy varhaiskasvatuksen asiakasmaksuun, eikä siitä voi periä erillisiä maksuja (OKM:n tiedote 21.11.2016⁹). Tämä koskee myös varhaiskasvatuksen yksikössä kunnan järjestämään aamu- ja/tai iltapäivätoimintaan osallistuvaa lasta, jolle tarjotaan aamu- ja/tai välipala. Lain mukaan tämä ei kuitenkaan koske klinisiä ravintovalmisteita tai niihin verrattavia tuotteita, jotka korvataan sairausvakuutuslain nojalla, eikä ravintoaineiden kustantamista järjestettäessä varhaiskasvatusta saman perheen lapsille heidän omassa kodissaan (Varhaiskasvatuslaki 2 b §).

Tarkoituksenmukaisesti järjestetyssä ruokailussa lapsen ateriat järjestetään ottaen huomioon varhaiskasvatuspäivän kokonaisuus, toiminnan luonne ja lapsen iän mukaiset tarpeet. Taulukossa 1 on kuvattu luonteellisia ajankohtia aterioiden toteuttamiselle. Säännöllinen syöminen on

⁸ Ravintoainetiheydellä tarkoitetaan elintarvikkeiden tai ruokavalioiden sisältämien ravintoaineiden määrää energiayksikköä kohden, esimerkiksi mg/MJ tai mg/1000 kcal.

⁹ OKM. 2016. Varhaiskasvatuksessa ei voi periä erillisiä maksuja ravinnosta. http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/varhaiskasvatuksessa-ei-voi-peria-erillisia-maksuja-ravinnosta



terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Säännöllinen ateriarhythmi luo lapselle turvallisuutta, opettaa suositeltavaan ruokailurytmiin, auttaa syömään nälkä-kylläisyystuntemusten mukaan ja edistää suun terveyttä. Tämä huomioidaan lapsiryhmän toimintaa suunniteltaessa.

Säännöllinen ruokailu tulee toteuttaa lapselle riittävinä, olosuhteisiin sopivina aterioina myös retki- ja muina erityispäivinä. Lapsille taataan

riittävästi aikaa rauhalliseen ruokailuun. Lisäksi huolehditaan siitä, että nälkä ei pääse aterioiden välillä kasvamaan liian suureksi ja aiheuttamaan näin levottomuutta, kiukkuisuutta tai muuta matalaan verensokeriin liittyvää oireilua. Tarvittaessa nälkäiselle lapselle tarjotaan esimerkiksi hedelmä tai voileipä. Ruokailun välit eivät saa jäädä myöskään liian lyhyiksi. Ruokailun taroituksenmukaista järjestämistä ja ruokailuympäristöä käsitellään tarkemmin luvussa 4.



TAULUKKO 1. Aterioiden luonteva ajoitus*

Esitetty aikaväli kuvaa aikaväliä, jonka sisällä ateria on luontevaa toteuttaa, ei aterian kokonaispituutta.

Ateria	Ajoitus	Huomioitavaa
Aamiainen	7:30–9	Huomioitava lapsen yksilöllinen varhaiskasvatukseen tuloaika
Lounas	10:30–12	Tarjotaan enintään neljän tunnin päästä aamiaisen alkamisesta
Välipala	14–15	Huomioitava lasten varhaiskasvatuksesta lähtemisen aika ja varhaiskasvatusajan kokonaispituus
Päivällinen	17–18	Vuorohoidon yksikössä ja iltahoidossa
Iltapala	19:30–20:30	Huomio on kiinnitettävä myös iltapalan ja aamiaisen väliseen aikaan, lapsen ikään ja yksilölliseen tarpeeseen

* Aterioiden ajoista sovitaan toimipistekohtaisesti taroituksenmukaisesti huomioiden lapsen etu ja hyvinvoinnin edistäminen sekä riittävän ravinnonsaannin turvaaminen.



Tarkoituksenmukainen ohjaus on lapsilähtöistä, lapsen ikäkauden ja edellytykset huomioon ottavaa toimintaa, joka tukee lapsen myönteistä kokemusta ruokailusta. Myönteinen emotionaalinen ilmapiiri luo hyvän ruokailuympäristön, jossa on tilaa syömiselle, sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle. Tarkoituksenmukainen ohjaus tukee ruokakasvatuksen tavoitteiden saavuttamista (ks. ohjaamisesta myös Luku 4.1 s. 64). Syömiseen tai maistamiseen pakottaminen tai ruualla palkitseminen (esimerkiksi leivän antaminen vasta kun lapsi on syönyt pääruoan) ei tue syömisestä myönteistä kehitystä. Lapsen vaikutusmahdollisuuksia kunnioittava ohjaus huomioi lapsen nälän ja kylläisyyden tuntemuksia ja lasten yksilöllisyyttä makumieltymysten kehittämisessä. Ohjatessaan aikuinen luo puitteet, joiden sisällä lapsi voi kehitystään vastaavasti osallistua ruokaan liittyvien valintojen tekemiseen. Aikuisen esimerkkiruokailu, myönteinen ruokapuhe ja monipuolinen tutustuminen ruoka-aineisiin kannustavat lasta maistamaan ja laajentamaan vähitellen ruokavalionsa koostumusta.

2.2 Ruokailu ja ruokakasvatus varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) on Opetushallituksen antama määräys, joka perustuu Varhaiskasvatuslakiin ja siinä asetettuihin varhaiskasvatuksen tavoitteisiin. Varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa toimintaa päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Kunnat ja muut varhaiskasvatuspalvelujen tuottajat ovat velvollisia laatimaan niiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Taulukossa 2 (s. 26) on esitetty varhaiskasvatuksen lakisääteiset tavoitteet ja annettu esimerkkejä siitä, miten tavoitteita voidaan toteuttaa osana ruokailua tai ruokakasvatusta.

Ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamista ohjaavat varhaiskasvatuksen tavoitteiden lisäksi myös varhaiskasvatussuunnitelman arvopeusta, oppimiskäsitys, laaja-alaisen osaamisen ja oppimisen alueet sekä toimintakulttuuri. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvopeusta korostaa lapsuuden itseisarvoa, lapsen oikeuksia (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989¹⁰) ja ihmisyyttä, yhdenvertaisuutta (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014¹¹), tasa-arvoa (Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 609/1986¹²) ja sen muutos 1329/2014¹³), moni-

10 <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060#idp453238256>

11 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

12 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>

13 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141329>



naisuutta sekä terveellistä ja kestäväää elämäntapaa.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden oppimiskäsitys perustuu näkemykseen lapsesta aktiivisena toimijana. Lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Varhaiskasvatuksessa oppimisen lähtökohtana ovat lasten aiemmat kokemukset, heidän mielenkiinnon kohteensa ja osaamisensa. Jokaisen lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia ja iloa omasta toiminnastaan sekä itsestään oppijana.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda yhdessä vanhempien/huoltajien kanssa pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle elämäntavalle. ”Kasvan, liikun ja kehityn” -oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista. Tämän laaja-alaisen osaamisen alueen yhteydessä käsitellään tarkemmin myös ruokakasvatuksen tavoitteita (ks. Luku 4.1 s. 64). Oppimisen alueeseen kuuluu ruokailutaitojen oppimisen ja hyvinvointia edistävän ravinnon merkityksen pohtimisen lisäksi muun muassa oman ja toisen kehon kunnioittaminen. Myös ruoan alkuperään tutustuminen – ”Mistä ruoka tulee?” – on tärkeä osa ympäristökasvatusta. Varhaiskasvatuksen katsomuskasvatuksessa päivittäiset ruokailutilanteet toimivat luontevina tapoina tutustua erilaisiin katsomuksiin sekä niihin liittyviin ruokaperinteisiin ja -tapoihin. Ruokailuun liittyvää vastuullisuutta, energian säästämistä sekä ruokahävikin vähentämistä harjoitellaan osana ympäristökasvatusta ja kestäväää elämäntapaa kasvamista, ja lasta ohjataan kiinnittämään huomiota tekojensa vaikutuksiin.



TAULUKKO 2. Varhaiskasvatuksen tavoitteet ja niiden yhteys ruokailuun ja ruokakasvatukseen

Varhaiskasvatuslain 2 a §:n mukaiset varhaiskasvatuksen tavoitteet	Varhaiskasvatuksen tavoitteiden yhteys ruokailuun ja ruokakasvatukseen, esimerkkejä
1) Edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia.	Ruokailun ja ruokakasvatuksen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista kasvua, terveyttä ja hyvinvointia.
2) Tukea lapsen oppimisen edellytyksiä ja edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista.	Riittävä ja terveyttä edistävä ravinto varhaiskasvatuksen aikana tukee lapsen oppimisen edellytyksiä. Varhaiskasvatuksen ruokasvatus edistää elinikäistä ruokaoppimista.
3) Toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa, monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset.	Ruokaan liittyvä oppiminen yhdistyy luontevasti leikkitilanteisiin (esimerkiksi kotileikki, kauppaleikki, ravintoleikki), taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaan toimintaan (esimerkiksi erilaiset ruokakulttuurit). Myönteiset oppimiskokemukset ruoasta ja ruokailun äärellä ovat tärkeitä.
4) Varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö.	Lähtökohtana on ruokailuympäristön tekeminen terveelliseksi ja turvalliseksi. Ruokailutilanteet ja ruokaan liittyvä muu toiminta mahdollistavat monenlaisen ruokaan liittyvän oppimisen.
5) Turvata lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja varhaiskasvatushenkilöstön välillä.	Ruokailun vuorovaikutustilanteissa toimitaan lasta kunnioittavalla tavalla. Lapsi ruokailee omassa tutussa paikassa ja oman ryhmän kanssa.
6) Antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, edistää sukupuolten tasa-arvoa sekä antaa valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yleistä kulttuuriperinnettä sekä kunkin kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa.	Lapsi oppii ymmärtämään ja kunnioittamaan omaa ja toisten ruokakulttuuria osana erilaisiin kulttuureihin tutustumista.
7) Tunnistaa lapsen yksilöllisen tuen tarve ja järjestää tarkoituksenmukaista tukea varhaiskasvatuksessa tarpeen ilmettyä tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä.	Ruokailuun liittyvä yksilöllisen tuen tarve on tärkeää tunnistaa ja suunnitella sekä toteuttaa lapsen tarpeen mukaiset tukitoimet, esimerkiksi avustaminen ruokailussa (syöttäminen), lisääjän varaaminen ruokailuun, esteettömät ja syömistä tukevat tilaratkaisut ja apuvälineet.

>>



Varhaiskasvatuslain 2 a §:n mukaiset varhaiskasvatuksen tavoitteet	Varhaiskasvatuksen tavoitteiden yhteys ruokailuun ja ruokakasvatukseen, esimerkkejä
8) Kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen.	Yhteinen ruokailu tarjoaa hyvän mahdollisuuden harjoitella yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja ja toimimista vertaisryhmässä. Ruokailutilanteissa opitaan ruokapuhetta: miten omia ruoka-kokemuksia ja -mieltymyksiä voi sanoittaa toiselle. Samalla opitaan kunnioittamaan toisten erilaisia kokemuksia ja mielipiteitä. Ruoka ja ruokailu liittyvät eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan.
9) Varmistaa lapsen mahdollisuus osallistua ja saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.	Lapsilla tulisi olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa ruokailun käytäntöihin. Lapsen autonomiaa kunnioitetaan ruokailutilanteissa (esimerkiksi ruoan ottaminen itse, mahdollisuus tehdä valintoja ruokailun aikana).
10) Toimia yhdessä lapsen ja lapsen vanhemman tai muun huoltajan kanssa lapsen tasapainoisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parhaaksi sekä tukea lapsen vanhempaa tai muuta huoltajaa kasvatusstyössä.	Lapsen tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä rakennetaan yhteistyössä huoltajien kanssa. Ruokakeskustelu/ruokaviestit ovat luonteva osa päivittäistä kanssakäymistä. Ruokailuun liittyviä teemoja käsitellään osana vasu-keskustelua huoltajien kanssa.

2.2.1 Ruokailu ja ruokakasvatus osana toimintakulttuuria

Ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvät toimintatavat ovat osa varhaiskasvatusyhteisön toimintakulttuuria. Toimintakulttuuri rakentuu muun muassa yhteisön arvoista ja periaatteista, työtä ohjaavien tavoitteiden tulkinnasta sekä oppimisympäristöistä ja työtavoista. Suunnitelmissa määritelty toimintakulttuuri ja käytännössä toteutuva toimintakulttuuri eivät välttämättä aina vastaa toisiaan. Toimintaa voivat ohjata myös sellaiset ruokaan ja syömiseen liittyvät arvot, käsitykset ja uskomukset, joista ei olla täysin tietoisia. Henkilöstön on tärkeä tiedostaa, että heidän tapansa toimia ja olla vuorovaikutuksessa ruokailu- ja muissa ruokakasvatustilanteissa välittyy mallina lapsille, jotka omaksu-

vat varhaiskasvatusyhteisön arvoja, asenteita ja tapoja. Ammatillinen, avoin ja kunnioittava suhtautuminen lapsiin ja perheisiin luo edellytyksiä hyvälle kasvatusyhteistyölle.

Varhaiskasvatuksen järjestäjän ja toimintaa johtavien henkilöiden tehtävänä on luoda edellytykset kehittää ja arvioida toimintakulttuuria. Päämääränä on, että yhteinen toiminta-ajatus ja toiminnan tavoitteet näkyvät käytännöissä. Johtaja vastaa siitä, että yhteisiä työkäytäntöjä tehdään näkyväksi ja että niitä havainnoidaan ja arvioidaan säännöllisesti. Kaiken kehittämisen lähtökohtana on lapsen etu.



Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin periaatteiden mukaisesti myös ruokailuun ja ruokakasvatuksen ytimenä on oppiva yhteisö, jossa lapset ja henkilöstö oppivat yhdessä ja toisiltaan. Oppivassa yhteisössä on tilaa erilaisille ruokaan liittyville mielipiteille ja tunteille. Erilaisista ruokaan ja ruokailuun liittyvistä ajattelu- ja toimintatavoista keskustellaan rakentavasti.

Lapsia ja henkilöstöä kannustetaan rohkeasti jakamaan ajatuksiaan ja kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja. Leikkiin kannustavassa toi-

mintakulttuurissa tunnustetaan leikin merkitys lapsen hyvinvoinnille ja oppimiselle. Leikkiä edistävät toimintatavat ja oppimisympäristöt sopivat myös ruokakasvatukseen.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa ruokailu ja ruokakasvatus liittyvät laajaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, kasvatuksen, opetuksen ja hoidon tavoitteelliseen ja toiminnalliseen kokonaisuuteen. Onnistuneen ruokailun ja ruokakasvatuksen osatekijöitä on koottu yhteen Kuvaan 2.



KUVA 2. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus.

MITÄ RUOKAKASVATUS ON?

Varhaiskasvatuksen ruokaruokakasvatuksen keskeisenä tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Ruokakasvatusta toteutetaan niin päivittäisissä ateriahetkissä kuin osana varhaiskasvatuksen muuta toimintaa.

Ruokakasvatuksen päämäärät voivat olla moninaisia: ne voivat liittyä esimerkiksi ruokakulttuuriin osaamiseen, kestävän elämäntavan edistämiseen, ruokajärjestelmän tuntemiseen tai terveyden edistämiseen (Janhonen ym. 2015¹⁴). Käytännön ruokakasvatus tukee samanaikaisesti monenlaisten tavoitteiden saavuttamista. Esimerkiksi erilaisiin kasviksiin tutustuminen niitä viljelemällä, eri aistein tutkimalla tai ruuaksi valmistamalla voi edistää samanaikaisesti sekä terveystavoitteita (esim. kasviksista pitäminen) että muita ruokakasvatustavoitteita (esim. kasvien alkuperän tuntemus).

Kun halutaan painottaa ruokakasvatuksen terveys-tavoitteita, voidaan käyttää **ravitsemuskasvatuksen** käsitettä¹⁵. Se on kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen

ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Ravitsemuskasvatuksen yhteydessä terveys tulisi ymmärtää laajasti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveytenä ja hyvinvointina. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa esimerkiksi itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta ja toisten kehosta.

Sapere-menetelmään perustuva aistilähtöinen ruokakasvatus tukee hyvin varhaiskasvatussuunnitelmassa mainittuja ruokakasvatuksen tavoitteita. Siinä ruokaa tarkastellaan lapsilähtöisestä näkökulmasta: ruoasta opitaan yhdessä aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä (Ojansivu ym. 2014¹⁶). Pääpaino on lasten aktiivisessa osallistumisessa, omissa aistikokemuksissa ja niiden ilmaisemisessa. Jokaiselle annetaan iästä riippumatta oikeus henkilökohtaiseen kokeiluun; ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä ruoasta havaintoja. Jokaisella on myös oikeus olla kokeilematta tai maistamatta. Aistiharjoitusten lisäksi ruoka on monipuolisesti läsnä leikeissä ja suunnitellussa toiminnassa. Matemaattisten ja kielellisten tehtävien sekä musiikillisen, kuvallisen, käsityöllisen sekä sanallisen ja kehollisen ilmaisuuden kautta lapsi oppii käytännönläheisesti myös ruoasta, ruoka-aineista, niiden alkuperästä, valmistuksesta ja ruokakulttuurista.

14 Janhonen K, Mäkelä J ja Palojoiki P. 2015. Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Kirjassa Janhonen-Abuquah H ja Palojoiki P (toim). Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Käsityö- ja kotitaloustieteiden julkaisu- ja. 38. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157591>.

15 Lakka T, Talvia S, Sääkslahti A ja Haapala E. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämässä – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. Kirjassa Pietilä A-M ja Terkamo-Moisio A (toim.) Näkökulmia terveyteen ja terveyden edistämiseen. Itä-Suomen yliopiston julkaisusarja.

16 Ojansivu P, Sandell M, Lagström H ja Lyytikäinen A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>



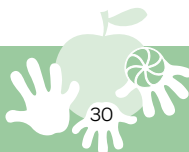
2.2.2 Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma ja yksilölliset tavoitteet

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle (varhaiskasvatustaki 7A § 580/2015) yhdessä lapsen ja huoltajien kanssa. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelman avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan yhdessä siitä, miten kunkin lapsen yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään suunnitelmallisesti varhaiskasvatuksessa.

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on dokumentti, johon kirjataan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet ja toimenpiteet. Suunnitelmaan kirjataan myös lapsen ruokailuun ja syömisestä kehittymiseen liittyvät pedagogiset ja tarvittaessa myös kasvun ja oppimisen tukeen liittyvät tavoitteet, lapsen ruokailuun liittyvät yksilölliset tarpeet ja mahdollinen erityisruokavalio. Suunnitelmaa laadittaessa huomioidaan myös lapsen kulttuurinen ja katsomuksellinen tausta, kuten perheen etnisen taustan, uskonnon tai eettisen vakaumuksen mukainen ruokavalio. Suunnitelmassa voidaan kuvata lapsen ruokailun yleistä sujumista ja vahvuuksia, kiinnostuksen kohteita sekä yksilöllisiä tarpeita (esimerkiksi ruoan rakenteeseen, syömisestä karkea- ja hienomotorisiin valmiuksiin, pureskelun kehittymiseen, kotona käytettyyn ruokajuomaan, valikoivaan syömiseen ja mahdollisiin muihin syömisestä pulmiin liittyviin kysymyksiin). Yhteistyön merkitys vanhempien/huoltajien kanssa korostuu, kun suunnitellaan ja toteutetaan lasten kehityksen ja oppimisen tukea. Luottamuksellisessa ilmapiirissä vanhempien/huoltajien ja henkilöstön välinen yhteistyö onnistuu myös haastavissa tilanteissa, esimer-

kiksi huolen herätessä lapsen hyvinvoinnista, syömisestä yksipuolisuudesta tai niukkuudesta. Syömisestä pulmiin liittyvissä asioissa kasvatushenkilöstö voi konsultoida erityistyöntekijöitä yhdessä vanhempien/huoltajien kanssa tai näiden suostumuksella.

On tärkeää, että lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa yhdistyvät henkilöstön ja lapsen vanhemman/huoltajan havainnot ja näkemykset lapsen kehityksen ja oppimisen vaiheista sekä ryhmässä toimimisesta. Lapsen ruokailuun liittyvät asiat ovat aina myös osa lapsen varhaiskasvatussuunnitelman vuosittaista tai tarpeen mukaisesti tapahtuvaa tarkistamista. Perheen on tärkeää saada tieto siitä, miten lapsen ruokailu sujuu ryhmässä ja millaisia yleisiä tavoitteita lapsen syömiseen liittyy kussakin kehitysvaiheessa. Vanhempia/huoltajia kiinnostaa lapsen kehittyminen syömisestä taidoissa ja päivittäiset onnistumisen kokemukset.



2.3 Ruokailu ja ruokakasvatus muussa varhaiskasvatuksessa

Kerhoissa ja leikkipuistoissa käyvät yleensä ne lapset, jotka eivät ole päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. Siten kerhoissa annettavalla riittävän ja ravitsevan syömisessä mallilla ja ruokakasvatuksella voidaan edistää hyvää ravitsemusta kattavasti kaikissa lapsiperheissä.

Erilaisessa kerhotoiminnassa lapset tuovat useimmiten omat eväät kotoa. Kerhoeväistä on aina hyvä keskustella yhdessä vanhempien/huoltajien kanssa ja tukea terveyttä edistäviä valintoja. Kerhotoimintaan kannattaa sisällyttää

myös ruokakasvatuksellista toimintaa, esimerkiksi kasviin tutustumista ja välipalan valmistamista yhdessä. Kerhoissa voidaan valmistaa yhdessä lasten tai lasten ja perheiden kanssa yksinkertaisia ruokalajeja, kuten keittoja ja puuroja, ja nauttia ruoka yhdessä.

Leikkipuistoissa voidaan tarjota myös lämmin ateria. Tämä on yleistä esimerkiksi kesäisin, kun myös koululaiset ovat leikkipuistotoiminnassa mukana. Ateria voi olla maksuton tai maksullinen kunnan päätöksen mukaan.



2.4 Kansalliset ravitsemussuositukset ruokailun toteuttamisessa

Varhaiskasvatuksessa ruokailun käytännön toteutus on kuntien ja osin myös päiväkotien itsenäisesti päättämää ja järjestämää. Tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja tarjontaa ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat väestötason ja eri ikäryhmille annetut ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset (ks. Luku 3).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio (Kuva 3) ja lautasmallit (Kuva 4) havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Päivittäisten aterioiden perustana ovat ruokakolmion alimpien tasojen ruoka-aineet: kasvisryhmän tuotteet, peruna ja täysjyväviljalisäkkeet, täysjyväleipä ja -puurot, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet sekä ravintorasvat. Niiden lisäksi aterioita täydennetään vaihtelevasti kolmion 4. ja 5. tasolla olevilla ruoka-aineilla (kala, siipikarja, kananmuna, lihavalmisteet tai punainen liha). Kolmion huipulla olevat ns. ”sattumat” (esim. rasvaiset maitovalmisteet, vähäkuituiset viljatuotteet, karkit, makeat leivonnaiset, jäätelö, suolaiset naposteltavat, sokeroidut juoma, makkarat) eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon. Päiväkodin tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon mahtuu kuitenkin myös sattumia, joita tarjotaan esimerkiksi perinteisten juhlapäivien aikaan ruokaperinteitä opeteltaessa (esimerkiksi Runebergin tortut, laskiaispullat, piparkakut).

Ruokakolmiolla kuvattu monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää myös elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta (esimerkiksi raskasmetallit tai ympäristösaasteet). Ruokasuositusten mukaisessa ruokavaliossa ei ole myöskään tarvetta olla huolissaan elintarvikkeiden valmistuksessa käytettyjen lisäaineiden liiallisesta saannista (ks. Tietolaatikko Mitä ovat ruoan lisäaineet? s. 35).





KUVA 3. Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion. Lähde: VRN. 2016.
Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.

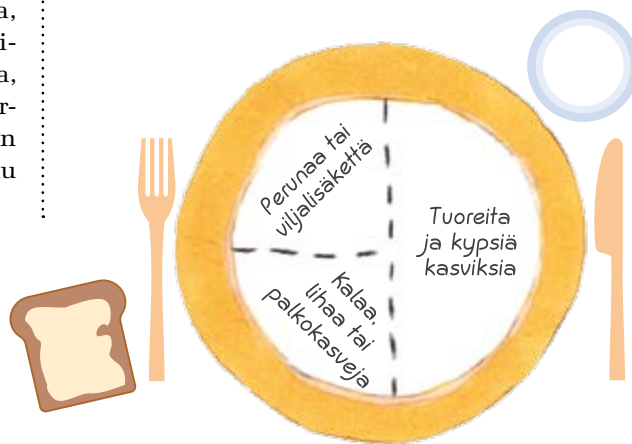
Terveyttä edistävä ruokavalio voidaan toteuttaa myös erilaisina kasvisruokavalioina. Ravitsemuksellisesti riittävä ja täysipainoinen ruokavalio on helpoin toteuttaa semivegetaarisenä (kalaa ja/tai vaaleaa lihaa sisältävä) ja lakto-ovovegetaarisenä (maitovalmisteita ja kananmunaa sisältävä) ruokavaliona. Vegaaniruokavalion tarjoaminen edellyttää perusruokalistan elintarvikevalintoja täydentäviä tuotteita, kuten kasviuomia, sekä omaa reseptiikkaa. Vegaaniruokavaliosta on erilliset ohjeet s. 46. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin.

Lautasmalli (Kuva 4) kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa aterian suunnittelussa ja koostamisessa. Sekä lapsen että aikuisen lautasmallissa aterian osat jakaantuvat samalla tavalla, mutta luonnollisesti annoskoko on yksilöllinen. Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Perusperiaatteena on se, että puolet annoksesta koostuu kasviksista (tuoreina ja/tai kypsennettyinä), neljäsosa perunasta, täysjyväpastasta tai -viljalisäkkeestä sekä toinen neljäsosa ruokalajista, jossa on kalaa, palkokasveja, siipikarjaa, punaista lihaa tai munaa. Lautasmalli on suositeltavaa kuvata aina kokonaisena malliateriana, jossa mukana ovat ruokajuoma, leipä, kasvimagariini ja öljy tai salaattinkastike (ks. malliaterian käytöstä suunnittelussa ja ohjauksessa, Luku 3.2.1 s. 39).

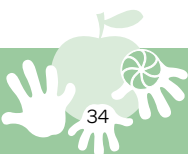


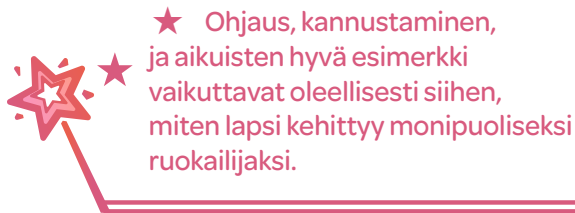
★ Lautasmalli opastaa kokoamaan terveellisen ja ravitsemustarpeet täyttävän aterian.

Vaikka ruokalista ja ateriat on suunniteltu täysipainoisiksi ja suositukset täyttäviksi, ainoastaan syöty ruoka ravitsee. Lasten yksilöllistä kehitystähtia syömään oppimisessa ja uusien ruoka-aineiden hyväksymisessä on tärkeä kunnioittaa.



KUVA 4. Peruslautasmalli on kaikille sama. Annoskoko määräytyy yksilöllisen energiantarpeen mukaan.





★ Ohjaus, kannustaminen, ja aikuisten hyvä esimerkki vaikuttavat oleellisesti siihen, miten lapsi kehittyy monipuoliseksi ruokailijaksi.

Edellä kuvattujen ruokasuositusten lisäksi tämä asiakirja sisältää ruoan energia- ja ravintoainesisältöä koskevat suositukset keskimäärin viikokotasolla varhaiskasvatuksen ruokalistasuunnittelua varten (Luku 3.5). Ravitsemussuositusten toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla aamiaiselle, lounaalle ja päivälliselle sekä väli- ja iltapaloille annettuja elintarvikkeiden valinta-suosituksia (liitetaulukot 2 ja 3) sekä aterian osille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (Liite 4, taulukot 1–3). Kun aterian-osakohtaiset ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset toteutuvat ja ateriakokonaisuus on koottu lautasmallin mukaisesti, toteutuvat myös energiaravintoaineista annetut ruokalistatasoa koskevat suositukset.

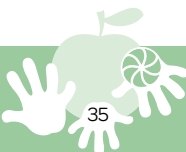


MITÄ OVAT RUOAN LISÄAINEET?

- *Lisäaineet ovat aineita, joita lisätään elintarvikkeisiin jotakin tarkoitusta varten, esimerkiksi elintarvikkeiden säilyvyyden takaamiseksi, antamaan väriä tai makeutta tai parantamaan rakennetta.*
- *Lisäaineiden käytössä on noudatettava EU:n lisäainelainsäädäntöä ihmisten terveyden ja korkean kuluttajansuojatason takaamiseksi. Elintarvikkeissa saa käyttää ainoastaan EU:ssa hyväksytyjä lisäaineita kutakin ainetta ja elintarvikeryhmää koskevien edellytysten mukaisesti.*
- *Useimpia lisäaineita on ruoka-aineissa luonnostaan, esimerkiksi nitraattia on luontaisesti monissa lehtivihanneksissa ja bentsoehappoa happamissa marjoissa. Esimerkiksi luonnonmustikassa on 11 ja puolukassa 5 lisäaineena käytettävää ainetta ja margariinin kaikki lisäaineet ovat sellaisia, joita saamme myös lisäaineettomasta ravinnosta.*
- *Elintarvikkeiden lisäaineita on vähiten käsittelemättömissä peruselintarvikkeissa. Näitä ovat esimerkiksi tuore kala ja liha, kananmunat, maito, tuoreet kasvikset, marjat ja hedelmät. Niiden valmistuksessa lisäaineita saa käyttää hyvin rajoitetusti, jos ollenkaan.*
- *Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä selviää, sisältääkö tuote lisäaineita vai ei, ja mitä lisäaineita on käytetty tuotteen valmistuksessa.*

Lisätietoa lisäaineista ja E-mobiiliavain:

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/>





TERVEYTTÄ RUOASTA



3.1 Ruokalistasuunnittelu

Hyvän ravitsemuslaadun takaavat laadukkaat raaka-aineet, vakioitu reseptiikka ja huolellinen ruokalistasuunnittelu.

Vastuu siitä, että ruokalista on ravitsemussuositusten mukainen, vaihteleva ja täysipainoinen, on käytännössä ruokapalvelulla. Ruokapalveluista päättävillä ja niitä tilaavilla on kuitenkin vastuu siitä, että ruokailun laadukkaaseen ja täysipainoiseen toteuttamiseen on osoitettu riittävät resurssit siten, että ravitsemussuositusten mukaiset ravitsemuskriteerit (VRN, 2014. Terveystietä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, versio 4.) voivat toteutua. Laatuvaatimukset tulee kirjata **ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksina** ruokapalvelusopimuksiin ja ruokapalveluiden ja elintarvikehankintojen kilpailutusasiakirjoihin (ks. kilpailutus, luku 3.7.1). Tilaajan ja tuottajan välisessä palvelusopimuksessa määritellään ruokalistan sisältö ja tarkoituksenmukaisuus.

Varhaiskasvatukseen ruokalistat suunnitellaan siten, että listassa on suositusten mukaisesti vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia sekä pata- ja kappaleruokia. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterianosia vaihdellaan ja uudistetaan, jotta lapset tutustuvat uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Suomalaisia, omalle alueelle tyypillisiä, sesongin mukaisia ruokalajeja kunnioitetaan ja otetaan ruokalis-

RUOKALISTA

MA	TO
10.10.2014	11.10.2014
12.10.2014	13.10.2014
14.10.2014	15.10.2014
16.10.2014	17.10.2014
18.10.2014	19.10.2014
20.10.2014	21.10.2014
22.10.2014	23.10.2014
24.10.2014	25.10.2014
26.10.2014	27.10.2014
28.10.2014	29.10.2014
30.10.2014	31.10.2014



talle. Samalla huomioidaan muuttuva maailma ja muutokset ruokailutottumuksissa.

Liitteissä 2 ja 3 esitettyjä raaka-aineiden valintaa ja tarjoamistiheyttä koskevia suosituksia käytetään pohjana ruokalistasuunnittelussa. (Huom. vältettävät elintarvikkeet imeväisikäisillä ja pikkulapsilla, ks. Eviran elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet).

Vaihteleva ja monipuolinen ruokalista edellyttää riittävän pitkää kiertoa. Viiden viikon ruokalistakierto riittää takaamaan leikki-ikäisten ruokavalion monipuolisuuden. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa huomioidaan koko ruokavuosi. Sesongit, teemat ja juhlapäivät rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja ohjaavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin. Teemat ja juhlapäivät on syytä suunnitella samalla kuin runkoruokalistakin, jotta päällekkäisyyksiltä ja virheiltä listan toteutuksessa välttyttäisiin. Teema- ja juhlapäivien aterioissa voidaan joustaa ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksissa.

Suun terveyden kannalta on tärkeää, että päivän aterioilla on tarjolla säännöllisesti pureskelua vaativaa ruokaa mm. juureksia, hedelmiä ja näkkileipää. Pureskelu kehittää lapsen suun motoriikkaa ja tukee puheen kehitystä sekä lisää syljen eritystä, joka puolestaan auttaa ravinnon pilkkoutumista. Lapsille tarjotaan



ksylitolituotteita, kuten pastilleja (vaihtoehtoisesti purukumia tai puristeita) aterian ja välipalan jälkeen. Pastillien käyttö on osoittautunut helpoksi toimintakäytännöksi. Ksylitolin säännöllinen käyttö ehkäisee hampaiden reikiintymistä. (Ks. ksylitolituotteet, s. 54)

3.1 Ruokakulttuurien moninaisuus

Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä oman identiteetin ilmentäjä. Perusruoka ja sen lisäkkeet vaihtelevat ruokakulttuurin mukaan. Lapsen kotona tarjotut ruoat ja syömisen rutiinit voivat olla erilaisia verrattuna perinteistä tai paikallista suomalaista ruokakulttuuria edustavaan päiväkotiruokaan ja ruokailutapoihin. Myös tavat ja käsitykset siitä mitä ruoka-aineita missäkin iässä lapselle annetaan ja miten ruokaa syödään (esimerkiksi syödäänkö käsin, lautaselta ja ruokailuvälinein) vaihtelevat.

Jo leikki-ikäinen lapsi seuraa muiden ikätovereidensa syömistä ja haluaa samaistua ja kiinnittyä ikäryhmäänsä ja sen tapoihin. Uudet ruoat voivat olla lapsesta kiehtovia, ja halu maistaa kasvaa lapsiryhmän tuella. Toisaalta luontainen uutuu-den pelko ja valikoiva syöminen voivat vahvistua, jos päiväkodin ruuat poikkeavat huomattavasti kodin tarjonnasta.

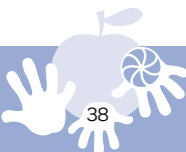
On tärkeää tiedostaa, että ravinnon terveellisyys näkökulmasta ruokavalio voidaan koostaa monella eri tavalla ja silti yhtä hyvin. Esimerkiksi, jos lapsen kotona syödään pelkästään kypsennettyjä kasviksia, voidaan vain tuoreissa tuotteissa runsaasti esiintyvien ravintoaineiden saanti turvata tarjoamalla hedelmiä tuoreina aterian lisäkkeinä ja välipaloina.

Kun ruokalistan suunnittelussa ja kehittämisessä huomioidaan lasten kotien ruokakulttuurit, voidaan löytää uusia makuelämyksiä kaikille ruokailijoille. Uudet ruokalajit ja ruokailutavat voivat olla yhteinen hieno kokemus, joka opettaa arvostamaan ruokaa ja sen moninaisuutta. Eri ruokakulttuurien hyödyntämisessä yhteistyö perheiden kanssa on oleellista. Ruokakulttuuristen taustojen rikkaus voi olla luontevasti esillä esimerkiksi etnisten ruokien teemapäivinä, viikokteemoina tai tapahtumina, joiden järjestämisessä perheet ovat mukana.

3.2 Tarjottavat ateriat ja välipalat

Varhaiskasvatuksessa ja kotona tarjottavat ateriat tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä terveellisen ja täysipainoisen kokonaisuuden. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tarjotaan päivän aikana keskimäärin kolme ateriaa, jotka kattavat noin 2/3 päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Varhaiskasvatuksen ruokailuaikojen ja aterioiden ajoituksessa noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä (ks. s. 14).

Erityistilanteissa, kuten retki-, juhla- ja teemapäivinä lapsille turvataan ruoan riittävyys ja varmistetaan, että erityisruokavaliota noudattavillekin on tarjolla sopivaa syötävää. Ruoan riittävään määrään on syytä kiinnittää huomiota erityisesti silloin, kun eväs korvaa aterian. Eväissä voidaan poiketa ravitsemuslaadulle asetetuista vähimmäisvaatimuksista (ks. retkievää, Liite 9).



Varhaiskasvatuksen ruokalistat julkaistaan sähköisesti eri viestintäkanavissa sekä päiväkoideissa näkyvällä paikalla. Näin huoltajien on helpompi sovittaa kotiruokailu varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan ruokailuun ja huomioda mm. ruoka-aineiden käyttöiheyteen liittyvät ohjeistukset, esimerkiksi makkarasta ja leikkeleistä.

3.2.1 Malliateria – suunnittelun ja ruokakasvatuksen apuväline

Malliateria on ruokapalvelun apuväline aterioiden suunnitteluun elintarvikehankinnoista ruoan tarjoiluun saakka. Malliateriakuvat luovat ruokapalvelu- ja kasvatushenkilöstölle yhteisen ymmärryksen siitä, mistä aineksista ravitsemuksellisesti riittävä ateriala koostuu. On kuitenkin huomioitava, ettei malliateria ole vaatimus siitä, minkä verran lapsen tulisi syödä yhdellä aterialla.

Malliateria toimii myös ruokakasvatuksen apuvälineenä sekä ruokailutilanteissa että ruokailun ulkopuolella. Lasten kanssa voidaan malliateriakuvien pohjalta keskustella aterian sisällöstä ja sen raaka-aineista. Ruokakuvia voidaan katella esimerkiksi ruokapiirissä ennen ruokailua ja rakentaa niistä ateriakokonaisuuksia yhdessä ihmetellen, oivaltaen ja oppien. Malliateria auttaa lasta hahmottamaan myös, miten täysipainoinen lounas kootaan.

Malliateriassa puolet lapsen annoksesta koostuu kasviksista, esimerkiksi raasteista, salaateista tai pilkotuista kasviksista ja/tai lämpimästä kasvislisäkkeestä. Perunan, täysjyväpastan tai muun



★ Aikuinen päättää mitä ruokaa on tarjolla ja milloin – lapsi tietää itse minkä verran jaksaa syödä.

täysjyväviljalisäkkeen osuus annoksesta on noin neljännes ja viimeinen neljännes jää palkokasveja, kalaa, siipikarjaa, kananmunaa tai punaista lihaa sisältävälle ruokalajille. Keitto- tai puuroannos voidaan esittää vastaavasti lautasella ja sen vieressä aterian osana tarjottavat kasvikset, marjat, hedelmät ja muut lisäkkeet. Malliateriaan kuuluvat myös ruokajuoma, täysjyväleipä ja kasvimargariini.

Malliateria konkretisoi, että ravitseva ateriakokonaisuus sisältää aina ruokajuoman, leivän, levitteen ja, mikäli salaattia on tarjolla, rypsi-/rapsi-/oliiviöljyn tai ravitsemuksellisesti laadukkaan öljypohjaisen salaattinkastikkeen. Kun malliaterioilla esitetään pienten lasten aterioita, on huomioitava eri-ikäisten ja -kokoisten lasten energiantarpeen vaihtelu. Eri-ikäisille tarkoitetuissa malliaterioissa ruokien suhteelliset osuudet säilyvät samoina, vaikka annoskoot muuttuvat. Lapsen tulisi saada itse annostella ruokansa, sillä tämä tukee syömisen itsesäätelyn kehittymistä. Lapsen syömistä säätelevät myös yksilölliset erot syömään oppimisessa ja makumieltymysten kehittämisessä. Ohjauksessa on tärkeää huomioida se, että lasten syöminen voi vaihdella huomattavasti päivästä toiseen ja riittävää energiansaantia voidaan arvioida vain pitkällä aikavälillä.

Malliateriakuvina suositellaan käytettäväksi oman yksikön ruokalistan annoksista otettuja kuvia. Niiden esittämiseen on useita erilaisia tapoja (paperiset kuvat, digikuvat, sähköinen



kuva-arkisto). Ruokakuvia voidaan tehdä myös lasten kanssa yhdessä. Mm. lasten omista kuvausprojekteissa voidaan hyödyntää tieto- ja viestintäteknologiaa. Kuvia voidaan käyttää viikoittaisen ruokalistan kuvituksessa (esimerkiksi päiväkodin ilmoitustaulu) tai jakaa kuvia sähköisesti. Malliateriakuvat ovat myös tärkeä viesti huoltajille lapsille tarjottavien aterioiden koostumuksesta ja ne kannustavat vuoropuheluun lasten ruokailusta kodin ja varhaiskasvatuksen välillä.

3.2.2 Aamiainen

Hyvä aamiainen sisältää aina täysjyväviljaa, tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja, rasvattomia/vähärasvaisia maitotuotteita ja pehmeitä rasvoja, esimerkiksi vaihdellen seuraavia:

- kuitupitoisia ja vähemmän suolaa sisältäviä puuroja ja vellejä
- kuitupitoista ja vähemmän suolaa sisältävää leipää tai leivonnaisia (esimerkiksi rukiinen riisipiirakka)
- kasvimargariinia tai öljyä (leivälle ja/tai puuroon)
- tuoreita juureksia ja vihanneksia (leivälle tai kädestä syötävinä)
- marjoja tai hedelmiä (puuron, jogurtin tai viilin kanssa sellaisenaan tai tuoremarja-/hedelmäsoseena tai kädestä syötävinä)
- rasvaton D-vitamiinoinen maito tai maitojuoma tai vähärasvaista maustamatonta jogurttia tai viiliä.

Aamiaisten koostamiskriteerit ja vihjeitä toteutukseen on esitetty liitteessä 3.





Aamiaisien 1:
Kaurapuuro, täysjyväleipä ja kasvimargariini,
kalkkunaleikkele, juureslohkot, rasvaton maito



Aamiaisien 2:
Ruishiutalepuuro, margariinisilmä, perunarieska,
hernehummus, juureslohkot, rasvaton maito



Aamiaisien 3:
Täysjyväsämpylä ja kasvimargariini,
juurestahna, maustamaton jogurtti,
punaherukka-omena tuoresose,
rasvaton maito



Ks. viikon esimerkkiruokalista, Liite 5, s. 98–99.

3.2.3 Lounas ja päivällinen

Aterian osat tarjotaan selkeinä kokonaisuuksina. Salaatit tarjotaan pääasiassa komponentteina (eli kukin raaka-aine erillään) ja lämpimät kasvikset mielellään erikseen, ei kastikkeisiin tai vuokaruokiin sekoitettuna. Kasvisten ja uusien ruokien menekkiä saadaan lisättyä, kun lapset otetaan mukaan valmistamaan yhdessä jokin aterian osa. *Sapere*-menetelmä ja pedagoginen ruokalista¹⁷ ovat hyviä keinoja lasten ruokakasvatuksessa. Niissä esimerkiksi ruokalistalla olevat raaka-aineet tehdään tutuksi lapsille antamalla heidän itse tutkia, kuoria, pilkkoa ja raastaa niitä. (ks. Luku 4.1).

Täysipainoinen ateria sisältää päivittäin:

- lämpimän ruoan, jossa pääraaka-aineena on kalaa, palkokasveja, vaaleaa lihaa, kananmunaa tai punaista lihaa
- tuoreen kasvis- tai hedelmälisäkkeen salaattina, raasteena tai paloina
- rypsi-/rapsi-/oliiviöljyä sellaisenaan tai salaatinkastiketta
- pääruoasta riippuen perunaa, pastaa tai muuta täysjyväviljaa tai kasviksia lämpimänä lisäkkeenä
- rasvatonta D-vitamiinoitua ruokajuomaa (maito/maitojuoma/piimä)
- vähemmän suolaa sisältävää täysjyväleipää ja kasvimargariinia.

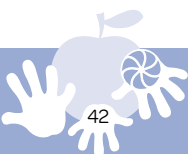
Puuro- ja kasviskeittoateriasta rakennetaan täysipainoinen täydentämällä sitä lisäkkeillä ja/tai jälkiruoalla:

- raejuusto tai muu vähärasvainen juusto, jogurtti- ja rahkatahnat tai -kastikkeet **tai**
- kananmuna, kananmuna-kasvimargariinilevitteet, kalasta itse tehty levitteet **tai**
- vähemmän suolaa sisältävät kasvis-, papu- ja siementahnat, marinoidut pavut ja linssit **sekä**
- hedelmät ja kotimaiset marjat sellaisenaan, marjasurvokset, hedelmäsoseet, marja- ja hedelmäkeitot ja tuoremarjakiisselit.

Varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokailu antaa hyvän mahdollisuuden ja mallin kasvisruokaan totuttamiselle. Kasvisruoka tukee sekä terveyttä edistävää että ympäristövastuullista syömistä. Lisäämällä kasvisruokia pystytään samalla paremmin noudattamaan myös punaisen lihan käyttömäärää koskevaa suositusta. Kasvisruokia suositellaan tarjottavan kaikille lapsille keskimäärin vähintään kerran viikossa. Puuro on yksi kasvisruokavaihtoehto. Puuron tarjoaminen lounasruokana on otettava huomioon päivän muiden aterioiden suunnittelussa (ei kahta puuroateriaa samana päivänä).

Päivällisaikaan (ks. Taulukko 1, s. 23) läsnä oleville lapsille tarjotaan päivällinen. Sen suunnittelun, koostamisen ja sisällön periaatteet ovat samat kuin lounaan. Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida tasapainoinen ja vaihteleva kokonaisuus, jolloin päivällinen ja lounas täydentävät toisiaan. Vuorohoidossa tarjottavan päivällisen tulee olla yhtä vaihteleva ja monipuolinen ateriakokonaisuus kuin lounas.

¹⁷ Pedagoginen ruokalista = ruokakasvatusta tukeva ruokalista. ks. s. 64.





Lounas 1:
Kalkkuna-kasviskeitto, mustikka-ruisvispipuuro + maito,
ruisleipä ja kasvimargariini, rasvaton maito



Lounas 2:
Kasvispyörykät, kermaviiliyrttikastike, keitetyt perunat,
kasvikset, näkkileipä ja kasvimargariini, rasvaton maito



Lounas 3:
Kirjolahikiusaus, punakaali-omenasalaatti,
öljy/salaatinkastike, näkkileipä ja kasvimargariini,
rasvaton maito



Ks. viikon esimerkkiruokalista, Liite 5, s. 98–99.

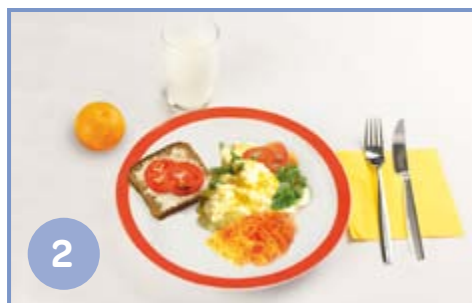
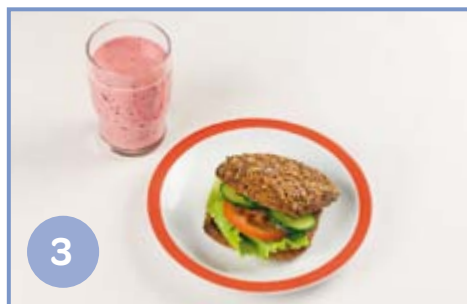
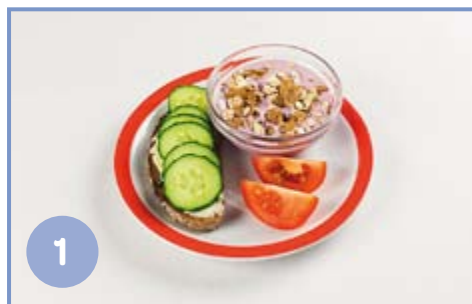
3.2.4 Välipala

Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus, jolloin päivän ateriat muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Monipuolisen ja terveellisen välipalan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sellaisenaan tai marja-/hedelmäsalaattina, -tuorekiisselinä tai -rahkana, kuitupitoiset, marjaa tai hedelmää sisältävät maltillisesti sokeroidut täysjyväpuurot ja -leivonnaiset, leivät sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. Lapsille tulee kehittää maistuvia, ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä, monipuolisia marja-, hedelmä- ja kasvispohjaisia välipaloja.

Välipalojen koostamiskriteerit ja vihjeitä toteutukseen on esitetty liitteessä 3.

3.2.5 Iltapala

Iltapalan sisältö noudattaa aamiaisen ja välipalan koostamisen periaatteita. On tärkeää tarkastella päivän kokonaisuutta ja suunnitella iltapala sen mukaisesti. Yleensä iltapala on aamiaista kevyempi ja yksinkertaisempi, mutta tarjottavan iltapalan määrään ja sisältöön vaikuttaa lapsen nälkä/kylläisyys.



Väli- tai iltapala 1:

Marja-myslirahka, ruisleipä ja kasvimargariini, vihanneksia

Väli- tai iltapala 2:

Kasvismunakas, mandariini, täysjyväleipä ja kasvimargariini, rasvaton maito

Väli- tai iltapala 3:

Marja/hedelmä-piimäjuoma/smoothie, täysjyväleipä ja kasvimargariini, vihanneksia

Ks. viikon esimerkkiruokalista, Liite 5, s. 98–99.



3.3 Erityisruokavaliot ja muut erityistarpeet

3.3.1 Lapsen sairauden hoitoon liittyvät erityisruokavaliot

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle tai erityistarpeiselle lapselle tarjotaan varhaiskasvatuksessa sopivaa ja turvallista ruokaa. Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät hoitavan lääkärin todistusta. Pysyvää ruokavaliohoitoa edellyttävistä sairauksista, kuten diabetes tai keliakia, tarvitaan vain kertaluontoinen ilmoitus. Ilmoitus tehdään kuitenkin uudelleen aina varhaiskasvatuspaikan vaihtuessa. Kun lapsen erityisruokavalion tarve on asianmukaisesti diagnosoitu, ruokavalio toteutuu sairauteen liittyvien hoitosuosittelujen mukaisesti. Käytännön toteuttamisessa apuna on tarvittaessa ravitsemusterapeutin laatima yksilöllinen ohjeistus. Diabetesta sairastava lapsi ei tarvitse erityisruokavaliota vaan hänelle sopii tavanomainen varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka (Liite 6).

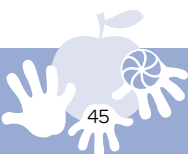
Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tarjotaan ruokaa, joka muistuttaa mahdollisimman paljon muille lapsille tarjottavaa ruokaa, ettei lapsi erotu turhaan ryhmässä. Erityisesti vaativien erityisruokavalioiden noudattaminen voi heikentää lapsen sosiaalista elämänlaatua. Vakavia oireita ruoasta saavalle lapselle voi kehittyä ruokailon sijaan ruokapelko. Ruokailutilanteessa huomio keskitetään yhdessäoloon ja iloa tuottaviin asioihin eikä lapsen erilaista ruokavaliota korosteta.

Kasvatushenkilöstön tulee sopia, miten erityisruokavaliot, erityisesti allergiat ja keliakia, huo-

mioidaan ruokailujärjestelyissä ja esimerkiksi ryhmissä leivottaessa. Retkiä järjestettäessä varmistetaan, että erityisruokavaliotakin noudattavilla on mukana riittävästi ruokaa ja diabetesta sairastavalle lapselle on ylimääräistä hiilihydraattipitoista juotavaa tai syötävää verensokerin laskun varalta.

Keliakiaruokavaliossa ei saa olla lainkaan vehnää, ohraa tai ruista. Koska gluteenipitoista viljaa ei saa joutua yhtään keliakiaa sairastavan lapsen ruokaan, tulee ruoanvalmistuksessa, tarjoilussa ja säilytyksessä olla erittäin huolellinen, ettei gluteenipitoinen ruoka kosketa gluteenittomia ruokia eikä käytetä samoja annosteluvälineitä kuin gluteenia sisältävän ruoan annostelussa. Esimerkiksi gluteeniton leipä säilytetään erillään suojatuna ja sille tulee olla oma alusta. Lapselle varataan annosmargariini tai oma margariinirasia, josta margariinia otetaan puhtaalla veitsellä.

Tavallisimmat ruoka-allergiat pikkulapsilla ovat maito-, vilja- ja kanamuna-allergiat, jotka häviävät suurimmalla osalla ennen kouluikää. Mikäli lapsella on vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavia ruoka-allergioita, tarvitaan lääkärintodistus, joka on aina määräaikainen. Vanhempien/hoitajien kanssa käydään läpi ruoka-allergian aiheuttajat ja oireet sekä ruoan välttämistarkkuus kunkin ruoan kohdalla. Lisäksi sovitaan yksityiskohtaiset toimintatavat eri tilanteisiin: voiko lapsi annostella itse ruokaa linjastosta ja miten toimitaan,



jos lapsi altistuu tai saa allergiareaktion (adrenaliiniruiskeen käyttö, ks. Liite 7) sekä miten toimitaan retkillä. On hyvä sopia myös muille päiväkodin lapsille ja heidän perheilleen tiedottamisesta, jotta muut lapset osaavat toimia oikein yhteisissä ruokailutilanteissa ja että perheiden päiväkotiin mahdollisesti tuomat tarjottavat ovat turvallisia kaikille. Kun kyseessä on vaikea tai hengenvaarallinen ruoka-allergia, on suositeltavaa varata lapselle keittiöön tai ruokavaunuun omalla nimellä varustettu annos. Keittiö- ja kasvatushenkilökunnan on hyvä käydä yhdessä läpi päivittäin tarjottavat erityisruokavalioateriat. Mikäli lapsen ruokavaliossa käytetään erityisvalmisteita, kuten allergiselle sopivaa äidinmaidonkorviketta/vieroitusvalmistetta tai kliinisiä ravintovalmisteita, huoltaja toimittaa tarvittavat valmisteet keittiöön.

Elintarviketietoasetuksen¹⁸ (EU N:o 1169/2011) mukaan asiakkaalle on annettava riittävä tieto käytetyistä raaka-aineista. Keittiöllä työskentelevällä henkilöstöllä tulee olla aina tieto kaikista käytetyistä raaka-aineista ja niiden soveltuvuudesta eri ruokavalioihin. Erityisesti tilanteissa, joissa ruokailu tapahtuu muussa kuin omassa vakituksessa ruokailutilassa, on oltava valmius oikean tiedon antamiseen. Kun lapsen erityisruokavalio on etukäteen kirjallisesti selvitetty ja ruoka tarjotaan nimellä varustettuna, ei ruokailutilanteessa tarvitse olla erillistä ilmoitusta siitä, miten tuotteiden koostumusta koskevat tiedot on saatavissa.

Lisätietoa: ks. liitteet 6, 7 ja 8a ja 8b (Diabetes, Ruoka-allergiat, Erityisruokavalioiden ilmoittaminen)

¹⁸ Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EU) N:o 1169/2011 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille. <http://eurlex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=fi>

Lisätietoa ruoka-allergioista:

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvola-kasikirja/tietopaketit/allergiat>

www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>

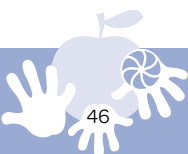
<http://www.erimenu.fi/>

3.3.2 Muut erityistarpeet

Lapsi voi tarvita perusruokalistasta eriytetyn ruokatarjonnan myös vakaumuksellisista (uskonnollinen, eettinen) syistä. Vakaumukseen liittyvät erityistarpeet, jotka poikkeavat merkittävästi suomalaisesta valtaväestön ruokatottumuksista noudattavasta ruokavalioista, huomioidaan kuntakohtaisten tai varhaiskasvatuksen järjestäjän linjausten mukaisesti. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin.

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalion tarjoamisesta päätetään kuntakohtaisten tai varhaiskasvatuksen järjestäjän linjausten mukaisesti. Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuosituksessa (VRN, 2016) todetaan, että vegaaniruokavalio sopii huolellisesti toteutettuna myös pienille lapsille ja että tämä edellyttää muun muassa ravintolisien ja täydennettyjen elintarvikkeiden käyttöä sekä monipuolista kasviproteiinivalmisteiden käyttöä. Vegaaniruokavalioita on tutkittu lapsilla niin vähän, että tutkimusperustaisia johtopäätöksiä ruokavalion vaikutuksista lasten terveyteen ja kasvuun ei voida

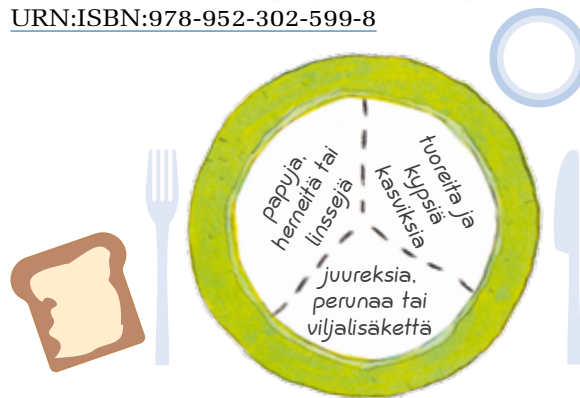


toistaiseksi tehdä¹⁹. Varhaiskasvatuksessa olevan lapsen ruokavalion toteuttamisessa vastuu jakautuu sekä varhaiskasvatukselle että perheelle. Vegaaniruokavalion laadun tulee olla linjassa ravitsemussuositusten kanssa. Suunnittelussa otetaan huomioon mm. vegaaniruokavalioon tarvittavien ruoka-aineiden saatavuus ja lapsille sopivan, ravitsemuksellisesti laadukkaan ateriatuotannon reseptiikka.

Monipuolisen ja maistuvan vegaanisen ateriakokonaisuuden kehittäminen ja toteuttaminen siten, että siinä on kasvavalle lapselle riittävästi energiaa ja ravintoaineita vaatii oman suunnitteluprosessinsa. Aamu- ja välipalojen tulee olla vaihtelevia ja sisältää riittävästi energiaa muodostaen täysipainoisen kokonaisuuden yhdessä lounaan kanssa. On suositeltavaa, että vegaaniruokavaliota noudattavan lapsen perhe käy ravitsemusterapeutin vastaanotolla saadakseen ohjasta ja tukea lapsen ruokavalion suunnitteluun. Lapsen huoltajat vastaavat, että lapsen ruokavaliota täydennetään tarvittavilla ravintolisillä (ainakin D-vitamiini, B₁₂-vitamiini ja jodi). Ravitsemusasiantuntijan (laillistettu ravitsemusterapeutti tai ravitsemustiedettä pääaineena lukeutunut elintarviketieteiden tai filosofian maisteri) ohjaus ja tuki voivat olla tarpeen myös varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden henkilöstölle.

Vegaaniruokavalio edellyttää, että kasvikkunan tuotteista valitaan ja käytetään riittävästi ja monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä. Ravitsemuksellisesti täysipainoisia proteiinin lähteitä ovat täysjyvävilja, palkokasvit eli pavut, herneet, linssit, soija eri muodoissaan (jauho, rouhe, suikaleet, tofu, tempeh jne.) sekä päh-

kinät, mantelit ja siemenet. Proteiinin riittävän saannin lisäksi on huolehdittava aterian riittävästä energiamäärästä. Ruokailutilanteessa lisätään kasvimargariinia leivälle ja kasviöljyä (mieluiten n-3-rasvahappoja runsaasti sisältävää rypsi-/rapsiöljyä) salaattiin. Kasvijuomia valittaessa on huomioitava, että eri juomien ravintosisällöt vaihtelevat suuresti (proteiinin määrä ja vitamiini- ja kivennäisainetäydennykset). Suositeltavimpia ovat monipuolisesti täydennetyt (kalsium, B₁₂-vitamiini, riboflaviini ja D-vitamiini) kasvijuomat, ei kuitenkaan riisijuoma (<https://www.evira.fi/yhteiset/vierasaineet/tietoa-vierasaineista/arseeni-ja-riisi/>). Leivissä ja valmisruoissa suositeltavimpia ovat sellaiset, joissa on käytetty jodioitua suolaa. Ateriakokonaisuuden suunnittelun apuvälineenä ja ohjauksen tukena käytetään vegaanista lautasmallia (Kuva 5). (Lisätietoa: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>)



KUVA 5. Vegaaninen ateria koostuu kolmesta osasta: lautasella juures-, peruna- tai viljalisäke, tuoreet ja kypsennetyt kasvikset sekä palkokasvit tai muu runsaasti proteiinia sisältävä kasvisruoka. Ateriakokonaisuuteen kuuluu aina tuoreannos, öljy/öljypohjainen salaattinkastike, leipä, vegaaninen kasvimargariini ja täydennetty kasvijuoma ruokajuomana. Marja-, hedelmä-, pähkinä- ja manteliruokat sopivat täydentämään välipaloja.

19 Schürmann S, Kersting M & Alexy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. Eur J Nutr 2017;56:1797-1817. doi: 10.1007/s00394-017-1416-0

3.3.3 Erityisruokavalioiden ja muiden erityistarpeiden ilmoituskäytännöt

Sairausten hoitoon liittyvät erityisruokavaliot selvitetään aina lastenneuvolassa tai hoitavassa terveydenhuollon yksikössä. Erityisruokavaliota koskevista ilmoituskäytännöistä sovitaan paikallisesti varhaiskasvatuksen ja neuvolan kesken. Erityisruokavalioiden ilmoittamisesta (käytössä olevat lomakkeet, vanhemman/huoltajan ilmoitus, tarvittavat lääkärintodistukset, yksilölliset ruokavalio-ohjeet) tiedotetaan vanhemmille/huoltajille. Ruokavalioon liittyvät tiedot ja mahdolliset muutokset välitetään keittiölle kasvatushenkilöstön tai perhepäivähoidon johtajan kautta. Tiedonkulun selkeyttämiseksi varhaiskasvatuksen yksiköissä on hyvä nimetä erityisruokavalioiden vastuuhenkilö, joka yleensä on päiväkodin johtaja tai varajohtaja. Hän vastaa tiedon ajantasaisesta kulusta perheiden sekä kasvatus- ja ruokapalvelun henkilöstön välillä sekä varmistaa, että lapsen ruokavalio on tiedossa myös sijaisilla. Vastuuhenkilö ohjeistaa myös toimimisen hätätilanteissa. On todettu, että asiallinen ja selkeä ilmoituskäytäntö vähentää tarpeettomia erityisruokavalioiden ilmoitusten tekemään varhaiskasvatukseen ja ruokapalvelulle erityisruokavalioiden ilmoituslomakkeella, joka pohjautuu kansalliseen allergiaohjelmaan ja tutkimusnäyttöön (Liite 8a ja 8b).

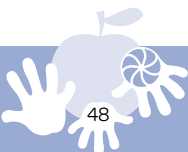
Lapsen erityisruokavalioiden tai muun erityistarpeen toteuttamisesta sovitaan yhteisessä tapauksessa ennen kuin lapsi aloittaa varhaiskasvatuksessa. Kasvatushenkilöstön on tärkeää keskustella perheen kanssa lapsen ruokailusta vuosittain ja kirjata tehdyt sopimukset ja ruokavalioon liittyvät tavoitteet yhdessä lapsen var-

haiskasvatussuunnitelmaan. Tässä yhteydessä varmistetaan myös se, että perheellä on riittävät ja oikeat tiedot siitä, miten erityisruokavalio tai eriytetty ruokatarjonta toteutuu varhaiskasvatuksessa ja mistä perhe saa tarvitessaan lisätietoa.

3.4 Ruoka-aineiden valinnalla kohti ravitsemuslaatua

Varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka on täysipainoista, monipuolista, maukasta ja houkuttelevaa. Samalla, kun lapsille tarjotaan valinnan vaihtoehtoja, on tärkeää, että aterioiden ravitsemuslaatu perustuu ravitsemussuosituksiin. Myös erityisruokavalioiden laadun tulee olla linjassa ravitsemussuosistusten kanssa.

Raaka-ainevalintojen suunnittelussa otetaan huomioon lasten ruokavalioiden kehittämistä koskevat suositukset (Taulukko 3).



TAULUKKO 3. Terveiden edistäminen ruokavalinnoilla.

Lähde: VRN ja THL: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, sienet	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola



Kasvikset, hedelmät ja marjat

Aterioilla tarjotaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä monipuolisesti ja eri muodoissa, jotta lapset tottuvat niiden erilaisiin makuihin ja rakenteisiin. Lasten kasvisten, hedelmien ja marjojen syönnin päivittäisessä ohjauksessa hyvä apuväline on ajatus oman kourallisen kokoisesta

annoksesta. Koura on selkeä ja aina mukana oleva mitta, joka auttaa havainnollistamaan määrää hauskasti pienellekin lapselle. Tämä mitta toimii aamiaisella, väli- ja iltapalalla sekä osana lautasmallia lounaalla ja päivällisellä. Kourallisten avulla voidaan ohjata lapsia yksilöllisesti kasvisten käytössä kohti suositeltavaa määrää.



KUVA 6. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja kourallinen joka aterialla – annos kasvaa käden mukana.

Kasvikset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raakoina raasteina, salaatteina ja/tai kypsennettyinä tai ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan ja lohkoina. Vaihtelua tarjontaan tuovat marjasurvokset, hedelmäraasteet ja marja-/hedelmämaidot tai -jogurttijuomat. Vuodenajan sesongit hyödynnetään ja käytetään kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan.

Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta. Monipuolinen tarjonta ja salaatin eri komponentit erikseen tarjottuna ja isompina sormipaloina esimerkiksi välipalojen yhteydessä lisäävät kasvien menekkiä. Etikkaa ja suolaa sisältävät säilötyt kasvikset, kuten etikkapunajuuret tai maustekurkut, eivät kuulu säännöllisesti varhaiskasvatuksen ruokalistalle.

Viljavalmistet ja viljapohjaiset lisäkkeet

Varhaiskasvatuksessa tarjotaan runsaskuituista ja vähemmän suolaa sisältävää leipää. (ks. Liitteet 2 ja 3). Näkkileivän rinnalla suositellaan tarjottavaksi myös pehmeitä vaihtoehtoja. Viljavalmistet ovat etenkin kasvisruokavaliossa tärkeä proteiinin lähde.

Maitovalmistet

Ruokajuomaksi tarjotaan D-vitamiinoitua rasvattonta maitoa/maitojuomaa ja piimää. Muut nestemäiset maitovalmistet ja hapanmaitovalmistet ovat joko rasvattomia tai vähärasvaisia ja sisältävät enintään 1 % rasvaa.

Juustoista valitaan enintään 17 % rasvaa sisältävät vaihtoehdot, joissa on suolaa enintään 1,2 %. Kasvisruokavaliossa proteiinin saanti voidaan turvata syömällä monipuolisesti kasviproteiinia sisältäviä ruoka-aineita ja täydentämällä ruokavaliota vähärasvaisilla maitovalmisteilla. (ks. Liitteet 2–4).

Pitkään Suomessa toiminut koulumaitojärjestelmä on yhdistynyt kouluhedelmäjärjestelmään (syksy 2017)²⁰. Tämän EU-rahoitteisen koulujakelujärjestelmän mukaisesti päiväkodit voivat hakea tukea rasvattoman D-vitamiinoidun maidon ja piimän hankintaan. Koulumaitojärjestelmän kohderyhmiä ovat varhaiskasvatuksessa, esiopetuksessa ja koulussa olevat lapset.

²⁰ EU-koulujakelujärjestelmä. Maaseutuviraston opas: Koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki. <http://www.mavi.fi/fi/oppaat-ja-lomakkeet/kunta-koulu-paivakoti/Documents/Koulumaitotuki/Koulujakelutuen%20hakuopas%202017-2018.pdf>





Miksi lapsille rasvatonta maitoa?

- Rasvattoman maidon ja piimän ravintosisältö eroaa muista maitolaaduista vain rasvan määrässä.
- Rasvaton maito sisältää kaikki maidon luontaiset ravintoaineet, mm. proteiinit, jodi, kalsium, sinkki, B₂-vitamiini, B₁₂-vitamiini ja D-vitamiini.
- Maidossa on kasvulle välttämättömiä ravintotekijöitä hyvin imeytyvässä ja luonnollisessa muodossa.
- Kevyt- ja täysmaidon sisältämä maitorasva on lähes 70 %:sti kovaa, tyydyttynyttä tai transrasvaa.
- Mm. suomalaisessa lapsiin kohdistuneessa STRIP-tutkimuksessa osoitettiin, että rasvattoman maidon ja kasvirasvan käyttö edistävät sydän- ja verisuoniterveyttä varhaislapsuudesta lähtien.
- Maidon luontaisesti tyydyttynyt kova rasva ei ole ravitsemuksellisesti tarpeellista. Se on ruokavaliossa pelkkä energianlähde, jolla on myös tieteellisesti osoitettu yhteys sydän- ja verisuonisairauksiin.



Kasviöljyt, -margariinit, pähkinät ja siemenet

Kasviöljyt ja kasvimargariinit sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa, minkä vuoksi niitä tulee käyttää näkyvän rasvan lähteinä. Leipärasvana käytetään kasvimargariinia, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Tästä rasvasta korkeintaan 30 % on tyydyttynyttä rasvaa. Salaatinkastikkeeksi suositellaan kasviöljyä sellaisenaan tai öljypohjaista kastiketta. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvimargariinia. Rypsiöljy ja sitä koostumukseltaan vastaava rapsiöljy sekä oliiviöljy ovat erityisen hyviä valintoja sisältämiensä terveydelle edullisten rasvahappojen ja hyvien ruoanvalmistusominaisuuksiensa vuoksi.

Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä tarjotaan suolaamattomina, sokeroimattomina tai kuor-

ruttamattomina. Ruokasuosituksen mukaisesti sopiva käyttömäärä on noin 15 g/vuorokaudessa kaikki ryhmän tuotteet yhteen laskettuna. Siemeniä, kuten pellavan-, pinjan-, chian-, ham-pun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukan siemeniä, voidaan tarjota vaihtelevasti ruoan kanssa tai salaattien lisänä. Imeväisikäisille ei anneta siemeniä lainkaan. Leikki-ikäisillä (1–6-vuotiaat) määrä on enintään 1 rkl (6–8 g) vuorokaudessa siemenlajia vaihdellen. (ks. Eviran elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet²¹).

²¹ <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/>



Mahdolliset ruoka-allergiat pähkinöille ja manteleille on otettava huomioon viestinnässä ja lasten ohjauksessa, esillepanossa, tarjoilussa ja tuoteinformaatiossa.

Palkokasvit

Palkokasvit, kuten herne, härkäpapu, pavut, linsit ja niistä valmistetut tuotteet ovat hyviä proteiinin lähteitä. Kasviproteiinin lähteet ovat suositeltavia ja kestäviä valintoja sekä terveyden että ympäristön kannalta. Palkokasveja suositellaan käytettäväksi lajia vaihdellen proteiinin lähteenä pääaterioilla ja/tai lisäksi viikoittain.

Kala, liha ja kananmuna

Pääruuissa käytetään vaihdellen kalaa, broileria, kalkkunaa, punaista lihaa²², riistaa ja maksaa²³ ja kananmunaa. Eläinkunnan tuotteiden rasvan määrään ja laatuun on syytä kiinnittää huomiota. Kalan rasva on terveydelle paras vaihtoehto. Nahattoman broilerin ja kalkkunan rasvan laatu on parempi kuin naudan, sian tai lampaan lihan.

Makkaran ja lihaleikkeleiden, kuten kinkku-, nauta-, kalkkuna- ja broilerileikkeleet, -suikaleet ja kebabliha, käyttöä ruokalajeina ja leikkeleinä rajoitetaan (ks. makkaran turvallisen käytön ohjeet²⁴). Myös maksan ja maksamakkaran käytöstä on annettu turvallisen käytön ohjeet²³.

22 Punainen liha on naudan-, sian ja lampaan lihaa.

23 <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/maksan-ja-maksaruokien-kaytto/maksan-kaytto-alle-kouluikaisilla-lapsilla/>

24 <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/makkarat-naikit-ja-leikkeleet>

Maksamakkaran ja -pasteijan määrä on niitä käytettäessä laskettava osaksi lihaleikkeleiden käytönmääräsuosituksia. Lihaa ja lihavalmisteita tarjotaan vaihtelevasti, ja niiden lisäksi ja niiden tilalla tarjotaan kalaa, siipikarjaa, kananmunaa ja palkokasveja. Liharuokalajien rinnalla pyritään tarjoamaan lämpimiä kasviksia tai kasvislisäkkeitä. Lihatuotteista valitaan vähärasvaisia ja vähemmän suolaa sisältäviä vaihtoehtoja. Leikkeleinä suositetaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset täyttäviä tuotteita. (ks. Liitteet 2 ja 3).

Punainen liha, makkara ja lihaleikkeleet eivät kuulu päivittäin tarjottaviin tuotteisiin. Pienelle lapselle suositeltava enimmäismäärä punaista lihaa ja lihavalmisteita voi kasvaa energiantarpeen lisääntyessä kohti aikuisen suositusta. Lihan ja lihavalmisteiden kohdalla on kuitenkin huomioitava tässä suosituksessa annetut käyttötiheyssuosituksukset ja noudatettava elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeita²⁵. Aikuisen suositeltu määrä kypsennettyä punaista lihaa on enintään 500 g viikossa (vastaa 700–750 g raakapainona). Alle kouluikäisen ja esiopetusikäisen viikkoannos on korkeintaan puolet aikuisille suositellusta määrästä. Nämä määrät koskevat ruokavalion kokonaisuutta mukaan lukien kotona nautitut ateriat.

25 <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/>



Juomat

Aterioilla tulee olla aina tarjolla raikasta vesijoh-
tovettä jano- ja lisäjuomaksi. Vettä tulee olla kaik-
kien saatavilla janojuomaksi koko päivän ajan.

Ksylitolituotteet

Ksylitolituotteita, joko pastilleja, puristeita tai
purukumia, tarjotaan aterian ja välipalan jälkeen.
Niitä tulisi käyttää säännöllisesti päivittäin ainak-
in kolmen syömiskerran päätteeksi. Suositeltava
päiväannos on yhteensä ≥ 5 g/päivä. Suositeltava
päivittäinen annos saadaan 6–10 ksylitolipuru-
kumista tai pastillista. Ksylitolituotteiden käyttö
tulisi varhaiskasvatuksessa tapahtua valvotusti.²⁶

Ympäristön huomioiminen ruokavalinnoissa

Ruokavalinnoissa tulee huomioida kestävä
kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen,
kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan
ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä
ruokavaliossa suositetaan monipuolisesti koti-
maisia satokauden vihanneksia, juureksia ja
palkokasveja ja syödään punaista lihaa enin-
tään suositeltu määrä. Kestävää kehitystä tuke-
viin valintoihin kuuluvat myös kotimainen vilja,
viljalisäke tai peruna riisin tilalla, kala, etenkin
järvikala²⁷, rypsiöljy, kasvimargariini ja janojuo-
mana vesijohtovesi.

26 STM:n tiedote N5-63337, 2013. Päivähoitoikäisten lasten ham-
paiden harjaus ja ksylitolin käyttö. <http://stm.fi/artikkeli/-/asset-publisher/borstning-av-tanderna-och-anvandning-av-xylytol-hos-barn-i-dagvardsalder>

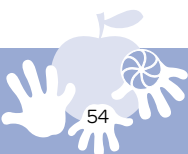
27 Huomioitava Eviran lapsille, nuorille, hedelmällisessä iässä ole-
ville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille antamat ohjeet
kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/>

Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin
vähentäminen on merkittävä ruoan ympäristö-
kuormitusta ehkäisevä toimenpide. Lapsia ohja-
taan ottamaan ruokaa lautaselle nälän tunteen
mukaisesti. Lisäannos on keino vähentää lautas-
hävikkiä. Ruokahävikkiä ruoan valmistuksessa
voi vähentää koko yksikön yhteisellä suunnit-
telmalla ja hyvällä tilaus- ja logistiikkajärjestel-
mällä sekä huomioimalla retkipäivät ja suurem-
mat poissaolot ruoanvalmistusmäärissä. Myös
yli jääneiden lounaiden myynnillä voidaan tor-
jua hävikkiä.

3.5 Aterioiden energia- ja ravintosisältö

Varhaiskasvatuksessa tarjottavan pääaterian
ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat
Valtion ravitsemusneuvottelukunnan *Terveyttä
ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset
(2014)* ja *Syödään yhdessä – ruokasuositukset
lapsiperheille* (2016). Erityisen tärkeää on huo-
lehtia siitä, että kaikissa varhaiskasvatuksessa tar-
jottavissa aterioissa energiaravintoaineiden osuu-
det sekä kovan rasvan, suolan ja sokerin määrä
ovat suositusten mukaiset viikkotasolla.

Koska varhaiskasvatuksessa päivien pituudet
voivat vaihdella huomattavasti, tulee huolehtia
aterioiden tarkoituksenmukaisesta ajoituksesta
suositeltavan ateriarhythmin mukaisesti (suositel-
tava aterioväli on noin 3–4 tuntia) ja sopivasta
annoskoosta.



Energia

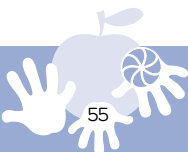
Päivän ateriat suunnitellaan siten, että **osa-aikaisessa varhaiskasvatuksessa olevan lapsen päivittäisestä energiantarpeesta täyttyy noin kolmannes ja kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevan energiantarpeesta noin kaksi kolmannesta**. Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tarjotaan suositeltavan ateriarjym mukaiset ateriat ja välipalat (ks. sivu 20). On tärkeää huomioida, että lasten energiantarve vaihtelee huomattavasti, mikä tarkoittaa yksilöllisiä annoskokoja. Suositus toteutuu vain silloin, kun lapsi nauttii kaikki ateriat lisäkkeineen. Viitteelliset energiamäärät ruoan suunnittelun pohjaksi esitetään taulukossa 4.

Tytöillä ja pojilla on suhteellisen sama energiantarve noin viiteen ikävuoteen asti. Energiantarve vaihtelee päivittäin ja kausittain mm. kasvupyrähdysten ja aktiivisuuden mukaan. Lapsen elämässä monet asiat vaikuttavat syömiseen, kuten päivärytmi, mieliala ja terveydentila. Ateriointiin on varattava riittävästi aikaa, jotta lapsella on mahdollisuus syödä tarvettaan vastaavasti.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta suunniteltaessa on syytä huomioida se, että syksyllä toimintakauden alussa ryhmissä vasta opetellaan monia arjen toistuvia tilanteita. Lapset tottuvat vähitellen syömään kodin ulkopuolella. Joku lapsi saattaa ikävöidä vanhempiaan suurestikin eikä silloin välttämättä ruoka maistu. Totuttamiseen tulee varata riittävästi aikaa. Lisäksi lapset kasvavat toimintavuoden aikana, mikä vaikuttaa ruoan menekkiin. Menekkiä kasvattaa myös se, että ruokalistan ruoista tulee tuttuja. Mikäli ryhmän toiminta sisältää paljon liikettä ja touhua, on ruoan kulutus todennäköisesti suurempaa.

TAULUKKO 4. Varhaiskasvatuksessa tarjottavien aterioiden (kokoaikainen varhaiskasvatus, osa-aikainen varhaiskasvatus) viitteellinen energiasisältö **suunnittelua varten viikkotasolla eri ikäryhmille**. (Perustana energiansaannin viitearvot lapsille. Lähde VRN, Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

Ikäryhmä	KOKOAIKAINEN VARHAISKASVATUS Energiaa kcal (MJ)/vrk 2/3 päivän tarpeesta	OSA-AIKAINEN VARHAISKASVATUS Energiaa kcal (MJ)/vrk 1/3 päivän tarpeesta
6–12 kk	550 (2,3)	270 (1,1)
12–23 kk	640 (2,6)	320 (1,3)
2–5 v	800 (3,3)	400 (1,7)
Esiopetus ja koululaiset (6–9 v)	1100 (4,6)	550 (2,3)



Energia- ja ravintoaineet

Rasvat

Rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla tyydyttymättömiä eli ns. pehmeitä rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on tärkeää mm. kasvulle ja hermoston, sydämen ja verisuoniston terveydelle. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia.

Tyydyttyneen rasvan osuuden tulee jäädä alle 10 %:iin kokonaisenergiasta (E-%). Tyydyttyneitä rasvoja on syytä välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydän-, aivo- ja verisuoniterveydelle. Rasvan suositeltavia lähteitä on kuvattu luvussa 3.4. s. 52. Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita korvataan pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sisältävillä²⁸.

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Niiden lähteenä suositetaan runsaskuituisia ja vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita.

Lisätyn sokerin saannin tulee jäädä ruokavaliossa alle 10 E-%. Lapset saavat sokeria runsaasti virvoitusjuomista, mehuista, makeisista, sokeroituista maitovalmisteista sekä kekseistä ja muista makeista leivonnaisista. Runsaasti sokeria sisältä-

28 Lähde: Te Morenga L & Montez JM. (2017) Health effects of saturated and trans fatty acid intake in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. PLoS ONE12(11): e0186672. PLoS <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186672>

tävästä ruokavaliosta saadaan paljon energiaa, mutta vähän vitamiineja ja kivennäisaineita. Lapsuusajan runsaasti rasvaa ja sokeria, mutta niukasti vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävä ravintoköyhä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen ja hammaskariekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksien, kohonneen verenpaineen ja eräiden syöpätautien vaaratekijöihin koko elin-kaaren ajan²⁹.

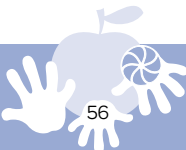
Makeuttaminen – sokerin käyttö

Lisättyä sokeria voidaan käyttää vähäisessä määrin mm. happamuuden tai karvauuden taittamiseen marjaruoissa (esimerkiksi puolukka- ja herukkaruoat), puurojen ja hapanmaitotuotteiden marjalisäkkeissä sekä perinteisissä juhlaruoissa. Välipalatuotteet valitaan Sydänmerkki-kriteerien mukaisesti (ks. Liite 3). Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse välttää.

Proteiinit

Proteiinin lähteinä aterioilla ovat maito/piimä, muut maitovalmisteet, palkokasvit, kala, liha ja kananmuna. Myös viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavalioissa proteiinin saanti voidaan turvata syömällä monipuolisesti palkokasveja, vilja- ja maitovalmisteita.

29 Lähde: A Scientific Statement from the American Heart Association: Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. Circulation, 2016;134:00-00. <http://dx.doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439>



Energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet tarjottavissa aterioissa

Energiaravintoaineiden suositeltavat suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 5. Suositukset energiaravintoaineiden osuuksista koskevat lasten ruokavaliota kokonaisuutena eli kaikkia tarjottavia aterioita sekä kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa (sisältäen aamiaisen, lounaan ja välipalan) että osa-aikaisessa varhaiskasvatuksessa (pääateria ja aamiainen/välipala). Ruokailan suunnittelussa tarkistetaan, että ruokailan ravintosisällön viikoittainen keskiarvo asettuu vaihteluvälille. Rasvan määrä voi olla pääaterioilla koko ruokavaliota tasoa koskevaa suositusta korkeampi, kun rasvan laatu on kunnossa (tydyttynyttä rasvaa alle 10 E-%). Pehmeän rasvan osuuden tulee olla vähintään 2/3 rasvan kokonaismäärästä. Siten turvataan kasville ja elintoiminnoille riittävä välttämättömien rasvahappojen saanti.

Energiaravintoaineista annetut suositukset toteutuvat, kun aterian valmistuksessa ja raaka-aineiden valinnassa noudatetaan seuraavassa luvussa esitettyjä ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia. Yksittäiset ateriat saavat poiketa taulukossa esitetystä, mutta viikkotasolla tarkasteltuna energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet tulee toteutua.

TAULUKKO 5. Suositeltavat energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lapsille tarjotuissa aterioissa viikkotasolla.

Ravintoaine	% energiasta (E-%)
Rasva Tyydyttynyt rasva	30–40 alle 10
Proteiinit	10–15
Hiilihydraatit	45–60
Lisätty sokeri*	alle 10

* Sakkarosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat (glukoosi-siirappi, glukoosi-fruktoosisiirapit) ja muut niiden kaltaiset sokerivalmisteet, joita käytetään sellaisenaan tai lisätään ruokaan valmistuksen yhteydessä tai lisätään ruokaan ruokailutilanteessa.



★ Vertailukuvia tuotteiden energiasisällöstä ja lisätyn sokerin määrästä on Neuvokasperhe -aineistossa.

<https://neuvokasperhe.fi/materiaalit/kuvamateriaalia-terveyskasvatukseen>



Suolaa niukasti

Kiinnittämällä huomiota ateriakokonaisuuksien suolapitoisuuksiin, voidaan vaikuttaa lasten suolamieltymykseen ja suolan saantiin. Koska natriumia on luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa, terve lapsi ja aikuinen saa riittävästi natriumia ilman, että ruokaan on lisätty yhtään suolaa³⁰. Aikuisten suolansaantisuositus on korkeintaan yksi teelusikallinen (5 g) päivässä. Alle 1-vuotiaiden ruoissa ei käytetä lainkaan suolaa eikä suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Alle 2-vuotiaiden suolan saanti saa olla enintään 2 g/vrk (noin 0,5 tl) ja 2–10-vuotiaiden enintään 3–4 g/vrk. Suolan saannin ja verenpaineen välillä on suora yhteys. Suola rasittaa lapsen elimistöä ja altistaa verenpaineen nousulle jo varhaislapsuudesta saakka.

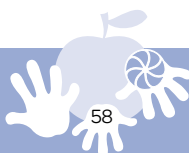
³⁰ Ruokasuola on natriumkloridia, joka sisältää 40 % natriumia. Elintarvikkeen suolapitoisuus voidaan laskea kertomalla elintarvikkeen sisältämän natriumin määrä 2,54:llä (lainsäädännössä ja pakkausmerkinnöissä käytetään pyöristettyä kerrointa 2,5).

Varhaiskasvatuksen ruokailussa voi olla samassa ryhmässä alle ja yli 2-vuotiaita lapsia, joten varhaiskasvatusikäisillä pyritään mahdollisimman niukkaan suolansaantiin. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että pienimmille voidaan välipalalla tarjota leivän tilalla suolatonta puuroa tai muuta suolatonta rakenteeltaan pehmeää syötävää.

Suolan määrä huomioidaan aina reseptiikassa ja ohjetta noudatetaan valmistuksessa mittamalla käytetyn suolan määrä. Aterioiden suolapitoisuus vähenee, kun valitaan suolattomia tai vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita ja ruoanvalmistuksessa käytetään niukasti ja vain ohjeen mukaisesti suolaa. (ks. ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset aterian osille Liitetaulukot 4a–c).

TAULUKKO 6. Suositukset suolansaanniksi lapsen kokoaikaisen ja osa-aikaisen varhaiskasvatuksen aterioissa yhteensä ikäryhmittäin (VRN, 2016).

Ikäryhmä	Suolaa enintään päivässä	Suolaa enintään kokoaikaisen varhaiskasvatuksen aterioissa yhteensä	Suolaa enintään osa-aikaisen varhaiskasvatuksen aterioissa yhteensä
Imeväisikäiset	Ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä suolaa
Alle 2-vuotiaat	0,5 g/MJ	<1,3 g	<0,7 g
2–5-vuotiaat	3–4 g/pv	2–2,6 g	1–1,3 g



käyttösuosituksia sekä aterianosien ravitsemuslaadulle asetettuja vähimmäisvaatimuksia (ks. ravitsemuslaatu Luku 3.6).

Noudattamalla tässä asiakirjassa annettuja ravitsemussuosituksia lasten ruokavalion kehittämislinjoista (ks. Taulukko 3 Terveysten edistäminen ruokavalionnoilla) ja terveyttä edistävän ruokavalion koostumuksesta (ks. Luku 3) taataan kaikille varhaiskasvatuksessa oleville lapsille täysipainoiset, riittävät ateriat ja terveyttä edistävän syömisestä malli ja siten ravitsemuksellisesti parhaat mahdollisuudet terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Samalla ehkäistään sekä ylipainon että muun virheravitsemuksen ja yleisten kansantautiemme vaaratekijöiden syntymistä ja luodaan hyvän ravitsemuksen perusta koko elämän ajaksi.

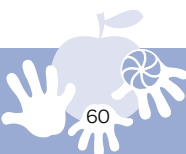
3.7.1 Kilpailuttaminen

Varhaiskasvatuksen ruokapalvelun tuottajana voi olla varhaiskasvatuksen järjestäjä, kuten kunta tai päiväkotitoite itse, tai palvelu ostetaan ruokapalveluyritykseltä, joka voi olla kunnan omistama yhtiö tai yksityinen ruokapalveluyritys. Varhaiskasvatuksen ruokailu voidaan kilpailuttaa yhtenä laajana kokonaisuutena tai osina esimerkiksi asiakasryhmittäin tai toimipisteittäin. Ruokapalvelun toteuttaja puolestaan kilpailuttaa tarvitsemansa elintarvikkeet. Kunnan itsensä kilpailuttaessa elintarvikkeet sen on noudatettava hankintalaki, mutta yksityistä palveluntuottajaa hankintalaki ei velvoita.

Kilpailutuksessa tulee kuvata, miten toteutetaan lainmukainen **ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto sekä ruokailun järjestäminen tarkoituksenmukaisesti ja**

ruokailuun liittyvä ohjaus. Lisäksi kilpailuttajan tulee määrittellä palveluhankinnan tavoitteet, kuvata palveluvaatimukset, palvelun sisältö (mukaan lukien ruokakasvatusta tukevat toimet, aikaresurssi ruokakasvatuksen suunnitteluun, voiko keittiöhenkilökunta tulla mukaan retkille, vanhempainillat, erityisruokavalioiden toteuttaminen ruokapalvelutyön mitoituksessa), laatu, sen seuranta ja raportointi, vastuut sekä osapuolten välinen yhteistyö. Erityisen tärkeitä ruokapalveluiden kilpailutuksessa ovat ruoan ravitsemuslaatua määrittävät tekijät sekä myös ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat. Esimerkiksi pedagogisen ruokailun toteuttaminen pitää määrittellä toiminnan kuvauksissa ja varata tarvittavat resurssit. Sopimukset ja palvelukuvaukset laaditaan aikanaan tarjouspyyntöasiakirjojen pohjalta, siksi tarjouspyyntöön liitetään sopimusluonnos tai määritellään keskeisimmät sopimusehdot. Huolellisesti valmisteltu tarjouspyyntö on onnistuneen kilpailutuksen edellytys.

Varhaiskasvatuksen ruokapalveluita hankittaessa noudatetaan tässä suosituksessa esitettyjä energia- ja ravintosisältösuosituksia (ks. Luku 3.5.), ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (ks. Liite 4) sekä suositeltavia ruoka-ainevalintoja (ks. Liitetaulukot 2 ja 3). Edellä mainitut koskevat kaikkia varhaiskasvatuksessa tarjottavia aterioita. Tarjolla olevien aterioiden tulee olla suosituksen mukaisia viikon periodilla tarkasteltuna. Palvelun tuottajan on huolehdittava, että lapsilla ja aikuisilla on nähtävillä malliateria ravitsemuksellisesti täysipainoisen ateriakokonaisuuden koostamiseksi. Tarjouspyynnössä on syytä pyytää kuvaus, miten palvelun tuottaja toteuttaa tämän ohjauksen käytännössä.



Kilpailutettaessa on suositeltavaa pyytää ravitsemuslaatutekijöiden lisäksi kuvaus ympäristöön, yhteiskuntaan ja sosiaalisiin asioihin liittyvistä ominaisuuksista. Näitä voivat olla mm. käytettävien raaka-aineiden sesonginmukaisuus. Lisäksi hankintoja ohjaavat kunta- ja varhaiskasvatuksen järjestäjäkohtaiset strategiat ja linjanvedot. Hankinnoista vastaava huolehtii siitä, että nämä asiat huomioidaan.

Ruokapalvelun laatutekijöitä arvioidaan malliruokalistalla (suositus on viiden, enintään kuuden viikon kierto, jotta ruokalajit toistuvat riittävän tiheästi lapsen ruokaoppimisen näkökulmasta), jonka liitteenä tulee olla kuvaukset palveluntuottajan käyttämästä reseptiikasta ja ravintosisältölaskelmista, kuvaus käytettävistä raaka-aineista ja niiden hankintakanavista sekä teemoista ja juhlapäivien huomioimisesta. Kilpailuttaja voi helposti todentaa lounas- ja päivällisruoan suosituksenmukaisuuden edellyttämällä Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia aterianosia ja elintarvikkeita. Toiminnan laatua voi arvioida pyytämällä selvitys henkilöstön määrästä, osaaamisesta ja kehittämissuunnitelmasta.

Ruokapalveluiden kilpailuttajan/tilaajan tulee myös seurata, että sovittu laatu ja ruoan maittavuus toteutuvat. Tarjouspyyntövaiheessa pyydetään kuvaus, miten ruokapalveluiden tuottaja seuraa ja varmistaa valintaperusteiden toteutumisen ja miten tilaaja niitä käytännössä seuraa. Laatua voidaan seurata keräämällä asiakaspalautteet systemaattisesti ja tarkastelemalla toteutuneita ruokalistoja ja niiden ravintosisältöä suhteessa sovittuun sekä seuraamalla lasten ruokailua. Lisäksi arvioidaan toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, ruoan mausta saatua palautetta ja ruoan riittävyttä, omavalvonnan toteutumista, poikkeamien määrää ja korjaavia toimenpiteitä sekä asiakasyhteistyön aktiivisuutta.

Palvelun tilaajalla tulee olla ammattitaito ja pätevyys ruokapalvelun ohjaamiseen ja laadun toteutumisen seurantaan. Ohjaus on lakisääteistä, joten se velvoittaa palvelun tilaajan järjestämään asianmukaisen ja ammattimaisen ohjaustoiminnan ja sen kehittämisen (ks. Liite 1. Kilpailutusmateriaalin kuvaus).





ILOA RUOASTA – RUOKAKASVATUS KÄYTÄNNÖSSÄ





Ruokakasvatuksessa ruoka ja syöminen yhdistyvät laaja-alaisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Varhaiskasvatuksessa ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveyttä edistäviä ruokattottumuksia. Tavoitteisiin pyritään varhaiskasvatukseen luontaisesti soveltuvien toiminnallisten keinoin. Monipuolinen ruokakasvatus näkyy arjen toiminnassa, toimintakulttuurissa ja oppimisympäristöissä.

Tämä suositus kannustaa varhaiskasvatuksen toimijoita toteuttamaan tietoista, systemaattista ja tavoitteiltaan määriteltyä ruokakasvatusta,

jossa keskeistä on ruokailon synnyttäminen ja vaaliminen. Yhdessä sovittujen ruokakasvatuksen tavoitteiden, toimintatapojen ja arvioinnin linjausten tulee perustua varhaiskasvatussuunnitelman arvoihin ja tavoitteisiin. Ruokakasvatuksessa käytettävien käsitteiden, tavoitteiden ja toimintatapojen yhteinen sanoittaminen ja arviointiperusteiden sisäistäminen tekevät ruokakasvatuksesta tietoista, tavoitteellista ja linjakasta. Ruokakasvatuksen arviointiin kuuluu keskeisenä osana reflektio, oman ja työyhteisön toiminnan säännöllinen arviointi suhteessa tavoitteisiin. Reflektio on välttämätöntä sekä yksilön että organisaation oppimiselle.



Kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esitetyt ruokakasvatuksen keskeiset tavoitteet:

- myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset
- omatoiminen ruokailu ja monipuolinen, riittävä syöminen
- ateriahetkien kiireetön ilmapiiri
- hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisen kulttuurin opettelu
- ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla tutkimalla
- ruokasanaston kehittäminen ruuasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.



4.1 Ruokakasvatus toteutuu ruokailussa ja arjen muussa toiminnassa

Ruokakasvatusta toteutetaan niin ruokailutilanteiden yhteydessä kuin sisällytettynä arjen muuhun toimintaan. Ruokakasvatuksessa voidaan hyödyntää ruokailun lisäksi monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä, läheistä metsää, ruokakauppaa tai toria, varhaiskasvatuksen omaa keittiötä tai digitaalisia oppimisympäristöjä. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyönä toteuttaman ruokakasvatuksen tueksi voidaan laatia ns. pedagoginen ruokalista³¹. Sen tarkoituksena on antaa lapselle mahdollisuus tutustua erilaisiin ruoka-aineisiin ja ruoan valmistukseen sekä tottua vähitellen erilaisiin makuihin ja ruoan koostumuksiin.

31 Pedagoginen ruokalista julkaisussa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa, s.189-196.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>



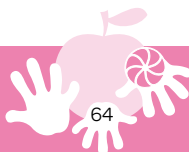
★ Kasvatushenkilöstö syö yhdessä lasten kanssa esimerkkinä.

Ruokailutilanteen ja -ympäristön järjestelyillä sekä sopivilla toimintatavoilla voidaan merkittävästi edistää lasten hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja. Varhaiskasvatuksen henkilöstön asenteella ja toimintatavoilla on suuri merkitys sille, millainen oppimistilanne ruokailusta muodostuu lapselle. Parhaimmillaan ruokailutilanne on miellyttävä yhteinen hetki, jolloin lapsi voi rauhassa ruokailla, tottua uusiin makuihin ja saada makuelämyksiä yhdessä muiden lasten ja kasvatushenkilöstön kanssa. Ruokailutilanne on myös oppimistilanne, jossa jokainen varhaiskasvatuksessa työskentelevä toimii roolimallina omalla esimerkillään keskustellessaan, toimiesseen ja syödessään lasten kanssa.



Pedagoginen ruokalista

- suunnitellaan varhaiskasvatuksen tuottajan ja ruokapalvelun tuottajan yhteistyönä
- huomioi lasten iän ja kehitystason
- sisältää sellaisia ruoka-aineita, joista ainakin osaa lapsi voi itse käsitellä ja osallistua ruoan valmistukseen esim. tekemällä salaatin, pilkkomalla kasviksia, juureksia, hedelmiä tai valmistamalla välipalan
- totuttaa lapset toimintavuoden aikana vähitellen erilaisiin ruoka-aineisiin toistamalla niitä säännöllisesti ruokalistassa eri tavoin
- mahdollistaa lasten osallistumisen ruokalistasuunnitteluun ja arviointiin



Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on vahvistaa ja tukea lapsen kehonsisäisten viestien (nälkä, kylläisyys) tunnistamista ja niihin pohjautuvaa syömistä (intuitiivinen syöminen), syömisestä joustavuutta ja myönteistä asennoitumista syömiseen (ruokailu). Ruokailutilanteissa tavoitellaan lapsen ruokavalion monipuolistumista rohkaisemalla lapsia kokeilemaan uusia ruokia, erityisesti terveyttä edistäviä ruokia kuten kalaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien happamuus ja karvaus vaativat useita maistamiskertoja. Lapsentahtisen maistamisen merkitys korostuu pitkään erityisruokavaliota (esim. allergiaruokavaliota) noudattaneilla lapsilla. Heillä voi uusiin makuihin ja koostumuksiin tottuminen kestää pidempään. Nälkä- ja kylläisyysviestien tunnistaminen ohjaa annostelemaan ruokaa ruokahalun mukaisesti ja opettaa vastuullisuutta ruokahävikin aiheuttajana. Varhaiskasvatuksessa lapset voivat oppia syömisestä rytmittämistä aterioiksi ja välipaloiksi sekä syömiseen keskittymistä ruokailutilanteissa.

Ruokailussa toteutettavaa ruokakasvatusta täydentää varhaiskasvatuksen muu toiminta. Ruokakasvatusta voi toteuttaa esimerkiksi

- ruokapiirissä (lasten, kasvatushenkilöstön ja ruokapalveluhenkilöstön yhteiset keskustelutuokiot ruokateeman ympärillä)
- leivonta- ja ruoanvalmistustuokioissa
- sadonkorjuutapahtumissa järjestämällä juuresbaari
- harjoittamalla päiväkodin pihalla pienimuotoista viljelyä (lasten omat juuresmaat/-laarit, sankoperunat, astiataimet, marjapensaat, hedelmäpuut) tai kasvattamalla yrttejä tai versoja ikkunalaudalla



★ Jos ei eilen uskaltanut maistaa, niin uskaltaisiko tänään?

- vuodenaikajuhlissa, juhlapäivinä ja teemapäivinä tutustumalla niin suomalaiseen kuin muidenkin maiden ruokakulttuuriin.

Ruokakasvatukseen apuna voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, kuten aistilähetoistä ruokakasvatusta (*Makukoulu/-kerho* ja varhaiskasvatuksen *Sapere*-ruokakasvatus^{32,33}), joissa eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Suunnitelmallisesta ja säännöllisesti käytetystä ruokakasvatusmenetelmästä on monenlaista hyötyä. Sen myötä lasten päivään tulee luontevasti ruokapuhetta, kiinnostus ruokaa kohtaan voi lisääntyä, makumieltymykset monipuolistuvat ja erityisesti kasvisten menekki kasvaa. Myös erilaisiin syömispulmiin saadaan ratkaisuja aistilähtöisillä, lasten osallisuutta ja omia kokemuksia hyödyntävillä menetelmillä. Ruokakasvatusaktiviteetteja toteutettaessa on tärkeää huomioida myös erityisruokavaliota noudattavat lapset ja tarjota heille mahdollisuus osallistua ruoan tutkimiseen, valmistamiseen ja ruokakulttuuriin tutustumiseen turvallisesti yhdessä toisten kanssa.

32 Ks. www.makukoulu.fi tai <https://peda.net/hankkeet/sapere>

33 Sapere-ruokakasvatusraportti ja työkirja saatavilla julkaisussa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>



4.2 Lasten osallisuus ruokakasvatuksessa

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, ruokailu mukaan lukien, edistetään lasten osallisuutta kaikessa toiminnassa. Lasten ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuista ja valintojen seurauksista kehittyy osallisuuden kautta. Keskeistä osallisuudessa on kyky ajatella itse, ilmaista mielipiteensä ja olla aktiivinen. Osallisuus vahvistuu, kun lapsi toimii toisten lasten ja kasvatushenkilöstön kanssa ja hänet kohdataan sensitiivisesti ja arvostavasti, niin että hän saa myönteisen kokemuksen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Tämä kokemus vaikuttaa ratkaisevasti lasten hyvinvointiin tässä ja nyt, mutta samalla se kantaa tulevaisuuteen.

Arkisissa ruokailuhetkissä kasvatushenkilöstön toimintatavat ja asenteet sallivat tai estävät lapsen osallisuuden toteutumisen. Henkilöstön tulee antaa lapselle mahdollisuus osallistua riippumatta lapsen kyvyistä, mutta lasta tulee myös tukea ruokailutilanteessa toimimisessa ja omien reaktioiden säätelyssä. Ohjaavan ja kannustavan tuen avulla lapsi oppii yhteisissä ruokailutilanteissa toimimista sekä taitoa huomioida toiset. Yksittäisten lasten toiveiden täyttymisen sijaan kyse on kaikkien ryhmän jäsenten näkemysten huomioimisesta sekä yhteisestä neuvottelusta kaikkia tyydyttävän ratkaisun löytymiseksi. Yhteisissä neuvotteluissa harjoitellaan kertomaan oma mielipide, kuuntelemaan toisen mielipidettä, asettumaan toisen asemaan, tyytymään yhteisiin ratkaisuihin sekä tekemään kompromisseja. Osallisuuden periaatteiden mukaisesti lapsella on myös oikeus halutessaan olla osallistumatta. Osallisuuden lisääminen edellyttää koko yhteisön sitoutumista yhteisiin, lasten osal-



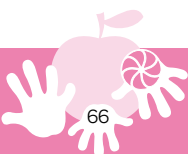
★ Osallisuuden kokemus syntyy yhteisessä toiminnassa, jossa jokainen huomioidaan.



★ Kysy lapsilta ”Miltä ruoka maistuu, tuoksuu, tuntuu, näyttää?”

lisuutta lisääviin käytänteisiin ja niiden arviointiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti.

Varhaiskasvatuksen ruokailussa tavoitteeksi asetetaan mahdollisimman lapsilähtöinen toiminta, jossa kuuluu ”lapsen ääni” ja joka mahdollistaa lapsen ruokaan liittyvän oppimisen. Lapsi otetaan huomioon aktiivisena toimijana sekä vähitellen omatoimiseksi kehittyvänä ruokailijana. Lasten näkemyksiä, mielipiteitä ja aloitteita ruoasta ja ruokailusta arvostetaan sekä huomioidaan tasapuolisesti. Lapsen aktiivinen osallistuminen ja yhteinen toiminta ruoan äärellä edistävät ennakoluulottoman asenteen kehittymistä ruokaa kohtaan. Ruokailun suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin osallistuminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja sekä yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä.



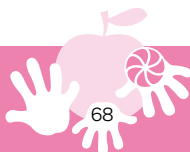


Puhekuilien tekstit mukaellen Tiina Maaranen, Joensuun kaupunki/varhaiskasvatus.



VINKKEJÄ LASTEN OSALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN RUOKAKASVATUKSESSA:

- Lapsi valitsee ja annostelee itse ruokaansa ikätasonsa mukaisesti henkilöstön kannustaessa häntä maistamaan.
- Lasta kannustetaan ilmaisemaan nälän ja kylläisyyden tunteita ja niitä kunnioitetaan.
- Seurataan ja vähennetään yhdessä ruokahävikkiä.
- Lapsi osallistuu ikätasonsa mukaisesti ruoan valmistukseen, voitelee oman leivän, pöydän kattamiseen ja jälkisiivoukseen.
- Lapsi osallistuu ruokailuun liittyvien yhteisten sääntöjen laatimiseen (esim. uuden ruoan maistaminen, ruoan jättäminen).
- Lapselle annetaan mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta.
- Lapset osallistuvat ruokalistojen arviointiin ja voivat ehdottaa listalle ruokia/suunnitella oman ruokalistan.
- Lasten annetaan päättää syntymäpäivän viettotapa yhdessä perheiden kanssa sovittujen pelisääntöjen mukaisesti, esimerkiksi valita oma lempilaulu, muu esitys, yhdessä tekeminen tai leikki. Lisää vinkkejä syntymäpäivien viettoon: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/5-vinkki%C3%A4-herkuttomien-syntt%C3%A4rien-viettoon-p%C3%A4iv%C3%A4kodeissa-ja-kouluissa>
- Vuodenaikajuhlien ruokatarjoilu suunnitellaan yhdessä lasten kanssa.
- Synnytetään ruokapuhetta herättämällä lapsen tiedonhalu ruoista ja niiden alkuperästä ja ruoan vaikutuksesta omaan kehoon.
- Lasta pyydetään nimeämään suosikkiruokia (tässä pyritään myös muiden kuin sokeristen ruokien nimeämiseen) sekä erottelemaan arki- ja juhlaruokia.
- Lasta rohkaistaan kysymään kaverin mielipide ruoasta ja kertomaan hänelle myös oma mielipide.
- Varataan riittävästi aikaa ruokailuhetkiin ja kiireettömälle keskustelulle.
- Lasta kannustetaan toiset huomioiviin ystävällisiin ruokatapoihin sekä hyvän jakamiseen ja mielen malttamiseen.
- Lasta pyydetään jakamaan heille tärkeitä ruokamuistoja (esim. syöminen retkellä, matkalla tai mummolassa).
- Vanhempaintilaisuuksissa valmistetaan yhdessä syötävää (vanhempi/huoltaja ja lapsi).
- Lapset vierailevat ruoan tuottajien luona, ruokakaupassa ja keittiössä mahdollisuuksien mukaan.



4.3 Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstö ruokakasvattajina

Varhaiskasvatuksen kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstöllä on keskeinen rooli lapsen ruokasuhteen rakentumisessa, sillä he ovat toistuvasti läsnä lapsen ruokailuissa varhaislapsuuden aikana. Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toiminnallaan vaikuttaa lapsen terveyskäyttäytymiseen pitkälle aikuisuuteen asti. Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön ruokakasvatusosaaminen ja -taidot edellyttävät ruokakasvatuksen teemojen sisällyttämistä ammatilliseen perus-, lisä- ja täydennyskoulutukseen.

Siinä, missä ruokakasvatuksen päävastuu on kasvatushenkilökunnalla, on ruokapalveluhenkilökunnan päätehtävänä huolehtia ruoan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta ja ruokaturvallisuudesta (ml. erityisruokavaliot ja hygieniat). Ruokapalveluhenkilöstön tehtävänä on tukea kasvatushenkilökuntaa onnistumaan ruokakasvatustehtävässään siten, että ateriat ovat sovitun sisältöisiä ja toiminta sopimuksen mukaista. Lisäksi ruokapalveluhenkilöstö toimii tarvittaessa asiantuntijana varhaiskasvatuksen ateriapalveluun liittyvissä asioissa.



VINKKEJÄ KASVATUS- JA RUOKAPALVELUHENKILÖSTÖN YHTEISTYÖHÖN

- Suunnitellaan yhdessä erilaisiin retkiin sopivat eväspaketit.
- Ruokapalveluhenkilöstön edustaja voi vierailla ruokapiirissä, tuo mukaan ruoan raaka-aineita (tai kuvia), kertoo niistä, antaa lasten tutkia ja maistaa. Keskustellaan yhdessä siitä, missä ja miten ruoka on tehty ja kuka sen on tehnyt.
- Voidaan yhdessä laatia ruokakasvatuksen tavoitteita tukeva pedagoginen ruokalista.
- Suunnitellaan yhdessä ruokatoimintaa, johon lapset voivat osallistua: leipominen, välipalan valmistaminen tai jonkin aterian osan valmistaminen ja tarjolle laittaminen.
- Sovitaan miten lapsilta kysytään mielipiteitä ja huomioidaan lasten ajatukset ja toiveet niin tarjottavasta ruoasta kuin ruokailutilanteesta.
- Sovitaan yhdessä, miten järjestetään vettä tarjolle erityisesti hellepäivinä ja pitkäkestoisen tai intensiivisen liikunnan yhteydessä. Käytetäänkö vesipulloa, kanistereita tai kannua ja miten puhtaudesta huolehditaan.
- Sovitaan yhdessä toimintatavoista ja palautekäytännöistä.





★ Ruokailu on yhdessäolon hetki.

Jokaisessa yksikössä kannattaa laatia yhteiset ruokailun ja ruokakasvatuksen pelisäännöt. Jokainen ruokailutilanne on kasvatustilanne, jossa henkilöstö toimii omalla esimerkillään mallina lapsille. Näissä tilanteissa kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön omat asenteet sekä henkilökohtainen ruokasuhte voivat värittää ammatillista suhtautumista. Varhaiskasvatuksessa toteutettava ruokailu on julkista toimintaa ja sitä ohjaavat viralliset ohjeistukset. Henkilöstön tuleekin huomioida tämä ohjatessaan lasten ruokailua. Ammattietiikkaan kuuluu myös lapsen yksilöllisyyden kunnioittaminen ruokailutilanteissa sekä oman ruokapuheen sovittaminen yksikön kasvatustavoitteiden mukaisiksi. Lapsilla ilmeneviin syömisen pulmatilanteisiin tulee suhtautua ymmärtävästi ja etsiä ratkaisua yhdessä työtiimin ja tarvittaessa vanhempien/ huoltajien kanssa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi viivyttely ruokailutilanteessa, keskittymisvaikeudet ruokailussa, kömpelyys ruokailuvälineiden käytössä, ruokailussa ilmenevä aistiyli- ja aliherkkyys tai valikoiva syöminen.

Ruokailutilanteessa läsnä olevan, lasten kanssa yhdessä syövän henkilöstön ja muiden lasten esimerkki terveellisestä ja monipuolisesta syömisestä muokkaavat lasten ruokavaliota tehokkaammin kuin tiukka rajoittaminen, syömään painostaminen tai ruoalla palkitseminen. Sensitiivinen vuorovaikutus (lasten kuulemisen ja lasten kanssa keskustelemisen taito) ja lasten vaikutusmahdollisuuksia vahvistava ohjaustyyli vaikuttavat ratkaisevasti ruokakasvatuksen laatuun. Ne eivät ole synnynnäisiä ominaisuuksia vaan osa ammatillista osaamista, jota voidaan ja tulee kehittää.





Puhekuplien tekstit mukaellen Tiina Maaranen, Joensuun kaupunki/varhaiskasvatus.



Meidän talon pelisäännöt

– apukysymyksiä yhteisten toimintatapojen linjaamiseen varhaiskasvatuksessa:

- Miten eri ruokailutilanteet hoidetaan? Miten aloitetaan ja lopetetaan?
- Miten ruoka annostellaan? Milloin lapsi voi annostella itse?
- Mitä ovat hyvät pöytätavat ja miten niitä harjoitellaan?
- Miten henkilöstö ohjaa lapsia ruokailutilanteissa? Miten lapselle puhutaan?
- Miten henkilöstö puhuu ruoasta ja omasta syömisestään?
- Miten puhutaan lasten ruokailusta?
- Miten ja missä ruokailun pulmista puhutaan?



Henkilöstölle

Henkilöstöllä on vastuu myönteisestä ruokailutilanteesta. Kehu ja kiitä jokaista lasta – jokaisella on vahvuuksia tai taitoja ruokailutilanteissa.

Tuota ruokailoa kaikille – anna myös niille lapsille, joilla on erityisruokavalio, syömisessä pulmia tai erityisen tuen tarve, mahdollisuus kokea onnistumisia.

Kannusta oppimaan ja kokeilemaan – tee lapsen kanssa sopimuksia taidoista, joita hän harjoittelee.

Materiaaleja ruokakasvatuksen tueksi:

- Neuvokas perhe <https://neuvokasperhe.fi/>
- Makukoulu <http://ruukku.org/makukoulu/>
- Makuaakkoset -diplomi <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>
- Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- <https://peda.net/hankkeet/sapere> ja www.makukoulu.fi
- Ruokatieto <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus>
- Tack för maten http://www.marthaforbundet.fi/sv/start/projekt/tack_for_maten/
- Syö hyvää aineistot <http://syohyvaa.fi/>
- <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/teemat/ruokarohkea-salapoliisi-ja-kasvisaarten-arvoitus>
- Leipätiedotuksen aineisto <http://www.leipatiedotus.fi/materiaalit.html>



4.4 Monialainen yhteistyö ja toiminta vanhempien/ huoltajien kanssa

Varhaiskasvatuslain mukaan kunnan on varhaiskasvatusta järjestäessään toimittava monialaisessa yhteistyössä ja luotava sille tarvittavat rakenteet (Varhaiskasvatuslaki 9 ja 11 e §). Vastuu yhteistyön aloittamisesta ja toteutumisesta sekä suunnitelmallisuudesta on varhaiskasvatuksen järjestäjillä ja esimiehillä. He vastaavat myös siitä, että yhteistyötä toteutetaan moniammatillisesti. Vaikuttavaa ruokakasvatusta tehdään yhteistyönä, jossa yhteisenä tavoitteena on varmistaa ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttaminen lasten tarpeita vastaavasti, yhteisöllisenä ja myönteisenä kokemuksena. Keskeisimmät varhaiskasvatuksen yhteistyökumppanit lasten hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukemisessa ovat vanhemmat/huoltajat, ruokapalveluhenkilöstö, neuvola, koulu ja järjestöt.

Neuvolan laajaan nelivuotisterveystarkastukseen sisällytetään huoltajan kirjallisella suostumuksella varhaiskasvatuksen henkilöstön arvio alle kouluikäisen lapsen selviytymisestä ja hyvinvoinnista varhaiskasvatuksessa. Tämä arvio on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin arviointia sekä tuen tarpeiden varhaista tunnistamista monialaisessa yhteistyössä³⁴. Lapsen ruokailuun liittyvä arvio voi koskea esimerkiksi lapsen erityisruokavaliota tai ruokailuun liittyvää erityisen tuen tarvetta. Arviointia käsitellään laajemmin luvussa 5.

³⁴ Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) 7 § <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Lasten vanhemmat/huoltajat ovat kiinnostuneita lasten ruokailuun liittyvistä asioista. Ruokailusta keskustelu on luonteva osa päivittäiskontakteja ja -viestintää, perhetapaamisia ja vanhempaintilaisuuksia. Ruokailusta on tärkeää puhua myönteisessä hengessä esimerkiksi ”miten päivä meni” -keskustelussa, reissuvihon viesteissä ja sähköisissä viestintäkanavissa. Vanhemmat/huoltajat toivovat kasvatushenkilöstöltä tietoa lapsen kehitymisestä ruokailussa ja syömisen sujumisesta aterioilla sekä tukea ja käytännöllisiä ohjeita etenkin lapsen ruokapulmissa. Yhteistyöhön vanhempien/huoltajien kanssa kuuluvat mm. ruokailukäytännöistä sopiminen sekä ruokapalvelun toteuttajasta ja toteuttamistavoista tiedottaminen. Yhteisistä toimintatavoista sovitaan esimerkiksi lapsen varhaiskasvatussuunnitelma-keskusteluissa tai vanhempaintilaisuuksissa osallistaen sekä lapsia että vanhempia/huoltajia. Varhaiskasvatuksessa on usean perheen lapsia, jolloin toimintayksikössä tulee huomioida henkilöstö, lapset ja perheet käytännöistä keskusteltaessa ja niistä sovittaessa. Syömiseen liittyvät yhteiset linjaukset, kuten esimerkiksi syntymäpäivätarjoilujen käytännöt, kirjataan ylös, jotta niihin on tarvittaessa helppo palata.

Yhteistyö on erityisen tärkeää siirtymävaiheissa, kuten lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa, lapsen vaihtaessa päiväkotia tai aloittaessa esiopetuksen. Ruokailutilanne voi vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapsi kotoutuu uuteen paikkaan. Kun ruokailuhetki on lapselle turvallinen ja viihtyisä, lapsi jää todennäköisemmin myös mielellään varhaiskasvatuspaikkaan.





VINKKEJÄ YHTEISTYÖHÖN VANHEMPIEN/HUOLTAJIEN KANSSA

- Suunnitellaan ja toteutetaan erilaisia tapahtumia yhdessä vanhempien/huoltajien kanssa.
- Sovitaan yhdessä vanhempien/huoltajien kanssa mm. maistamisesta, siitä miten ruokailussa toimitaan ja miten ruuasta puhutaan.
- Vanhempien/huoltajien kanssa keskustellaan ja heille avataan ruokakasvatuksen taustalla olevia arvoja ja tavoitteita esimerkiksi vanhempaintilaisuuksissa.
- Sovitaan yhdessä tavasta juhlia (esimerkiksi lasten merkkipäivät): voidaan sopia, että päivänsankaria muistetaan päiväkodissa esimerkiksi leikein, kortilla tai laululla karkitarjoilun sijaan.
- Tiedotetaan vanhemmille/huoltajille aktiivisesti päiväkodin päivärytmistä ja ruokailukäytännöistä.
- Pidetään viikkoruokalista esillä toimintayksikössä vanhempien/huoltajien nähtävillä sekä kunnan ja ruokailun järjestäjän verkkosivuilla. Näin vanhemmat/huoltajat voivat seurata mitä varhaiskasvatuksessa syödään ja huomioida sen kotiruokailussa.
- Kutsutaan ruokapalveluhenkilöstö mukaan esittelemään toimintaansa vanhempaintilaisuuksissa.
- Järjestetään mahdollisuuksien mukaan vanhemmille/huoltajille vuosittain tutustuminen päiväkotiruokailuun ja -ruokaan lasten kanssa yhteisellä aamiaisella tai välipalalla.
- Kerrotaan vanhemmille/huoltajille myös ruokapalvelun tuottajasta, kun lapsesta tehdään hoitosopimusta.
- Kerätään vanhemmilta/huoltajilta palautetta ruokailusta ja vastataan palautteeseen.
- Tuetaan sitä, että perheet saavat tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriarytmistä, terveyttä edistävästä ruokavalinnoista ja apua syömisen pulmatilanteisiin.
- Hankaluuksista lapsen ruokailussa keskustellaan silloin, kun lapsi ei ole läsnä tai käytetään viestintään esimerkiksi reissuvihkoa tai digitaalisia viestintäkanavia.



Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa henkilöstön ystävällinen ja kannustava asenne imetyksen jatkamiseen perheiden toiveiden mukaisesti on tärkeää. (Ks. imetyksestä lisätietoa Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa.³⁵)

4.5 Ruokailujärjestelyt

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet ovat sekä lapsen jaksamista ja hyvinvointia varmistavia hoitotilanteita että varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista tukevia kasvatus- ja opetustilanteita. Ruokailutilanteissa lapset tutustuvat uusiin ruoka-aineisiin, oppivat makuja ja rakenteita, syömisen perustaitoja, yhdessä olemista ja toimimista sekä ruuasta ja ruokakokemuksista keskustelemista. Ruokailutilanteita tulee säännöllisesti arvioida ja kehittää vastaamaan lasten muuttuvia tarpeita.

Ruokailu järjestetään lasten tarpeet ja käytettävissä olevat tilat huomioiden. Jos mahdollista, ruokailu voidaan myös porrastaa. Ennen ruokailutilannetta lasta autetaan valmistautumaan tulevaan ruokailuun esimerkiksi kertomalla tarjolla olevasta ruoasta ja sen alkuperästä siten, että se herättää lapsen kiinnostuksen. Lasta ohjataan lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisessa ja ruoan itsenäisessä annostelussa. Ruokaa opetellaan pyytämään ja siitä kiittämään sekä ojentamaan toisille lapsille. Ruokailussa voidaan harjoitella yhteistä keskustelua esimerkiksi jostakin ajankohtaisesta tai lasta kiinnostavasta aiheesta. Näin opetellaan samalla hyviä

pöytätapoja, toisten huomioimista ja rauhallista keskustelua. Ruokailun aikana ja sen jälkeen voidaan keskustella ruokaan liittyvistä aistimuksista ja muista kokemuksista.

Lapset osallistuvat aktiivisesti ikänsä ja taitojensa mukaisesti ruokailutilanteiden järjestämiseen esimerkiksi kattamalla ja järjestelemällä ruokailutilaa ennen ja jälkeen ruokailun. Lapset voivat toimia apulaisina ruokailutilanteessa. Ruokailun jälkeen jokainen lapsi voi itse siivota ruokapaikkansa.

4.5.1 Ruokailuympäristö

Ruokailuympäristö vaikuttaa olennaisesti ruokailun viihtyvyyteen ja lapsen ruokahuluun. Ympäristöön katsotaan kuuluvaksi fyysiset (kuten tilat, huonekalut, äänet) ja sosiaaliset puitteet (kuten ihmiset, vuorovaikutus, säännöt) ja sovitut käytännöt. Myönteiset ruokailutilanteet, osallisuus ja koettu ruokailo edistävät lapsen ruokatottumusten suotuisaa kehittymistä. Lapsi tarvitsee rohkaisua ja myönteistä palautetta, sillä tavat, tottumukset, makumieltymykset, arvot, asenteet ja syömiseen liittyvä itsetunto rakentuvat varhaisille kokemuksille.

Ruokailu voidaan järjestää esimerkiksi ryhmän toimintatilassa, ruokailuun erikseen varatussa tilassa (ruokasalissa) tai jossakin muussa yhteiseen käyttöön tarkoitettussa tilassa. Ruokailu voidaan järjestää myös ulkona. Yhteistiloissa järjestettävä ruokailu voidaan porrastaa toiminnan ja tilojen mukaan, sillä edellytyksellä, että ruokailun ajankohta tukee lasten ateriarhythmiä.

³⁵ THL, 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-949-1>





Hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkkejä

- Ruokailutilanne on rauhallinen ja turvallinen sekä tunnelmaltaan myönteinen ja siihen on varattu riittävästi aikaa.
- Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oikean kokoiset ja malliset ja niissä otetaan huomioon lapsen ikäkausi ja edellytykset (pöydät, tuolit, linjastot yms.).
- Mikäli ruokailutila on yhteinen koulun kanssa, alle kouluikäisten tarpeet huomioidaan ruokailun järjestämisessä ja omatoimisuuden tukemisessa.
- Ympäristö on esteettinen ja ruokailuun innostava (kuvia esimerkiksi siitä, mistä ruoka tulee). Ruokailutila voidaan somistaa kauniiksi, käyttää taiteltuja lautasliinoja ja pöytäliinoja luomaan hyvää tunnelmaa. Somisteissa tulee muistaa niiden helppo puhdistettavuus ja turvalliset materiaalit.
- Erityistarpeisten lasten omatoimisuutta tuetaan.
- Kasvatushenkilöstö ruokailee esimerkkinä.
- Ruoka on herkullisen näköisesti esillä (värit, asettelu).
- Ruokailutilassa on sopiva akustiikka.
- Siisteys ja puhtaanapidon vaivattomuus: lapset voivat osallistua siistimistehtäviin kuten pöytien pyyhkimiseen.
- Tilan selkeys ja toimintaa ohjaavat struktuurit: ruokailuun liittyvillä välineillä on sovitut paikat. Kuvia käytetään havainnollistamaan ohjeita.





Lapsen näkökulma toimivaan ruokailutilanteeseen

- Oma paikka (samana pysyvä paikka, jos mahdollista) tuo turvaa ja rauhoittaa.
- Astiat ovat hyväkuntoisia ja ruokailuvälineet lapsen käteen ja suuhun sopivia.
- Lautanen on tarpeeksi iso ja siihen saa annosteltua ruoka-aineet selkeästi (tarvittaessa siten, etteivät ne koske toisiinsa).
- Saatavilla on tietoa tarjoiltavasta ruuasta (esimerkiksi kuvia).
- Lapsi voi osallistua ja toimia omatoimisesti taitojensa mukaan.
- Ruokien, astioiden, lautasliinojen, somisteiden ja ruokakuvien esillepano ja värikkyys lisäävät houkuttelevuutta.
- Astioita koskevat toimintatavat ja paikat ovat kaikkien tiedossa.
- Ruokailutilanne on myönteinen ja kannustava.
- Lapsella on pöytäseuraa.
- Lapsi saa myönteistä palautetta.
- Lapsen kanssa keskustellaan päivittäin ruoasta.
Näin opitaan käsitteitä, kertomaan omia mielipiteitä ja kuuntelemaan toisen ajatuksia.

Käsienpesu vedellä ja saippualla ennen ruokailua estää taudinaiheuttajien leviämistä. Käsien pesu muodostuu normaaliksi osaksi ruokailua parhaiten silloin, kun sitä varten on varattu toimiva ja hyvin sijoitettu käsienpesupaikka. Käsihuuhde ei riitä korvaamaan käsien pesua saippualla.

Rauhallisessa, siistissä, viihtyisässä ja myönteisessä ympäristössä ruokailuhetki tarjoaa vir-

kistävän ja yhteisöllisen hetken kaikille ruokailuun osallistuville. Henkilöstö voi yhdessä lasten kanssa luoda ruokailusta houkuttelevan, kannustavan ja terveelliset valinnat mahdollistavan oppimisympäristön. Tavoitteena on, että lapsi oppii ymmärtämään ruoan ja yhdessäolon merkityksen hyvinvointinsa edistäjinä ja osaa nauttia niistä.





RUOKAILUN JA RUOKAKASVATUKSEN SEURANTA JA ARVIOINTI





Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatuk- sen järjestäjän tulee arvioida antamaansa var- haiskasvatusta sekä osallistua ulkopuoliseen toimintansa arviointiin (Varhaiskasvatustilaki 9 b (8.5.2015/580). Toiminnan arvioinnin tulee olla suunnitelmallista ja säännöllistä. Ruokai- lun ja ruokakasvatuksen arvioinnin perusteena on varhaiskasvatuksen ruokailusta annettu- jen säädösten (Varhaiskasvatustilaki 2 b §), var- haiskasvatustilasuunnitelman perusteiden (2016) ja ruokailusuositusten toteutuminen. Arvioin- tiin ja seurantaan sisältyvät myös monialaisen yhteistyön ja kotien kanssa tehtävän yhteistyön arviointi. Arvioinnin avulla edistetään ruokai- lun ja ruokakasvatuksen laatua, tunnistetaan toiminnan vahvuuksia, nostetaan esiin kehit- tämistarpeita ja kehitetään toimintaa. Varhaik- kasvatuksessa tapahtuvaa ruokailua seurataan ja arvioidaan kansallisesti, kunnissa varhaiskasva- tuksen järjestäjäkohtaisesti sekä paikallisesti toi- mintayksiköissä. Varhaiskasvatuksen järjestäjää koskeva varhaiskasvatuksen seuranta ja arviointi kuvataan yksityiskohtaisesti varhaiskasvatus- suunnitelman valtakunnallisissa perusteissa³⁶.

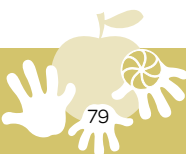
Kansallinen seuranta ja arviointi

Varhaiskasvatuksessa tarjotut ateriat ja välipa- lat sekä toteutunut ruokakasvatus vaikuttavat

lapsiin kasvun ja kehityksen herkässä vaiheessa usean vuoden ajan. Seurannan ja arvioinnin koh- teena tulee olla ruokailun järjestämisen, toimin- tatapojen ja suositusten toteutumisen lisäksi myös lapset itse. Lapsiin kohdistuvien vai- kutusten arviointi edellyttää seuranta- ja tutki- mustietoja. Seurattavia asioita ovat mm. lasten ruoankäyttö ja ravintoaineiden saanti, ruokailu- tottumusten kehittyminen, lasten omat ruokai- lukokemukset ja -mieltymykset sekä kasvu, eri- tyisruokavalioiden laatu ja määrä, kansantautien vaaratekijöiden esiintyminen, kuten ylipaino, ja vaaratekijöiden mahdollinen kasautuminen samoille lapsille.

Kokonaisvaltainen arviointi edellyttää, että las- ten ruokailusta on seurantatietoa koko päivän ajalta sekä varhaiskasvatuksessa että kotona. Väestötason arvioinnissa tarvitaan tietoa siitä, miten varhaiskasvatuksessa tapahtuva ruokailu ja ruokakasvatus kohdentuvat eri väestöryh- miin ja eri-ikäisiin lapsiin. Lisäksi tarvitaan tie- toa siitä, miten varhaiskasvatuksessa olevien las- ten ravitsemus eroaa kotona hoidettujen lasten ravitsemuksesta. Kansallisesti varhaiskasvatus- ikäisten lasten ravitsemuksen seuranta tulee sisällyttää pysyväksi osaksi väestön ravitse- mus- ja terveysseurantaa. Lasten ravitsemusta on tarpeellista käsitellä myös kuntien ja maakun- tien hyvinvointikertomuksissa. Näin tieto las- ten ravitsemuksesta on mahdollista saada osaksi kuntien ja maakuntien päätöksentekoa.

³⁶ ks. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatustilasuunni- telman_perusteet_2016.pdf



Kansallisen seurannan vahvistamiseksi THL:n terveyden edistämisen TEAviisariin sekä kehitteillä olevaan kuntien palveluluokituksen (JHS-palveluluokitus) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen moduuliin tulee laatia varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämistä kuvaavat indikaattorit ja niille mittarit (esimerkkejä mahdollisista mittareista, ks. Tietolaatikko). Lisäksi tietopohjan kehittyessä on tarpeen tarkastella voidaanko lasten ravitsemusta koskevaa tietoa hyödyntää kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rahallisissa kannusteissa (ns. Hytekerroin kuntien valtionosuuden lisäosassa).

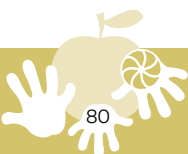
Lasten ravitsemuksen edistäminen on osa laaja-alaista terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistä, josta kunta on vastuussa. Maakuntien tehtävänä on tarjota kunnille asiantuntijatukea tämän tehtävän toteuttamiseen. Käytännössä tämä voi lasten ravitsemuksen kohdalla tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ravitsemuksen asiantuntijat tukevat kuntia hyvinvointikertomustyössä, ennakoarvioinneissa, koulutusten järjestämisessä sekä valtakunnallisten ohjelmien ja linjausten toimeenpanossa ja ruokapalvelujen hankinnassa.

Kunta-/varhaiskasvatuksen järjestäjäkohtainen ja yksikkökohtainen seuranta ja arviointi

Kuntatasolla varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen tulee sisältyä osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategiaa. Niiden toteuttamiselle tulee asettaa selkeät tavoitteet ja seurannan ja arvioinnin tulee olla osa kunnan hyvinvointikertomusta. Varhaiskasvatuksen ruokapalvelujen seurannasta ja arvioinnista sovitaan konkreettisesti paikallisissa ja toimijakohtaisissa palvelusopimuksissa. Varhaiskasvatuksen jär-

jestäjien tulee arvioida paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia sekä niiden toteutumista. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa tarkennetaan varhaiskasvatuksen perusteissa kuvattuja seurannan ja arvioinnin periaatteita. Yksiköiden arviointi kohdistuu erityisesti toiminnan järjestelyihin ja pedagogiikan toteutumiseen (ks. Ehdotuksia valtakunnallisiksi indikaattoreiksi, Tietolaatikko s. 81).

Toimintayksiköissä tapahtuva itsearviointi on jatkuvaa työn kehittämistä ja tilanelähtöistä toiminnan parantamista. Toimintayksiköissä sovitaan yhteistyön tavat, seuranta- ja arviointimenetelmät sekä palautteen antaminen. Arviointiin osallistuvat ainakin kyseisen yksikön esimies sekä ruokapalvelu- ja kasvatushenkilöstöä. Yhdessä arvioidaan mm. ruokailutilanteiden ilmapiiriä, lasten monipuolisen syömisestä onnistumista, ruokailun toimivuutta, ruokien tilaamista, lasten kanssa yhdessä syömistä (esimerkkiaterioinnin toteutumista) sekä ruokakasvatuksellisten toimien ja yhteisten linjausten toteutumista ja saatua palautetta. Arvioinnin lähtökohtana voidaan hyödyntää esimerkiksi kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa esitettyjä ruokakasvatuksen keskeisiä tavoitteita (Tietolaatikko s. 63) tai hyvän ruokailuympäristön tunnusmerkkejä (Tietolaatikko s. 76). Yksikkökohtaiseen (päiväkotikohtaiseen) itsearviointiin soveltuu myös Makuaakkoset-arviointikriteeristö, jonka avulla kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstö arvioivat ja kehittävät yhdessä lasten ruokailua ja ruokakasvatusta (ks. Makuaakkoset, s. 86).



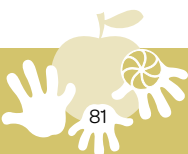


Ehdotuksia varhaiskasvatuksen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteutumisen indikaattoreiksi paikalliseen arviointiin.

Toteutumisen arviointi:

1 = ei toteudu lainkaan • 2 = toteutuu jossain määrin • 3 = toteutuu pääosin • 4 = toteutuu täysin

- Kunnassa varhaiskasvatuksen ruokapalveluissa noudatetaan kattavasti ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia
 - ruokapalvelujen kilpailutuksessa (dokumenttina kilpailutusasiakirjat)
 - elintarvikehankinnoissa (dokumenttina tarjouspyynnöt)
- Ruokapalvelusopimuksessa on määritelty tarjottavat ateriakokonaisuudet, ruokailun ajoitus, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuslaatu sekä kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat ja yhteistyö
- Henkilöstöä, mukaan lukien sijaiset, on perehdytetty yksikön ruokailukäytäntöihin.
- Henkilöstö on osallistunut ruokakasvatukseen liittyvään täydennyskoulutukseen.
- Ruokakasvatuksen tavoitteet ja hyvät käytännöt on kirjattu paikalliseen varhaiskasvatuksen suunnitelmaan.
 - Lapsille tarjottu ruoka on monipuolista ja herkullisen näköistä ja se on kauniisti tarjolla.
 - Jokainen lapsi voi ruokailla kiireettömästi miellyttävässä ilmapiirissä, hyviä pöytätapoja opetellen, yhdessä toisten lasten kanssa.
 - Kaikkien lasten, myös erityistarpeisten lasten, omatoimista syömistä ja uusiin makuihin tutustumista tuetaan ja ohjataan.
 - Lasten kanssa keskustellaan ruokapöydässä: lapset oppivat ruokasanastoa keskustelun, tarinoiden ja laulujen avulla.
 - Lasten kanssa tutustutaan yhdessä ruokien alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin eri aistien avulla.
- Ruokakasvatuksen toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.
- Lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
 - Kunkin lapsen erityisruokavalio on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
 - Kunkin lapsen erityistarpeet on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.
- Kasvatushenkilöstö osallistuu ruokailuun (esimerkkiruokailun toteutuminen).





★ Lasten omaa mielipidettä mittaavina päiväkotiruokailun kuntakohtaisina indikaattoreina voivat olla esimerkiksi:
"Maistan rohkeasti erilaisia ruokia" ja "Ruokahetki on kiva hetki". Arviointi hymynaamoin.

Lähde: Tampereen kaupungin hyvinvointimatriisi.

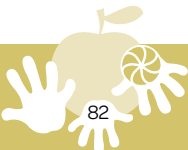
https://www.tampere.fi/tiedostot/r/LmlVbDNi7/ravitsemuksen_hyvinvointimatriisin_taustatiedot.pdf

5.1 Tarjotun ruoan ravitsemuslaadun seuranta ja arviointi

Lapsille tarjotun ruoan ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla ruokapalvelun tuottaja varmistaa, että tarjottu ruoka vastaa suosituksia. Prosessi kattaa kaikki vaiheet: ruokalistan ja elintarvikehankintojen suunnittelun, tuotteistuksen, reseptiikan kehittämisen, ruoanvalmistuksen ja tarjoilun. Sopimusasiakirjoissa on kuvattava tarkasti mitä tarkoitetaan varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaisella toteuttamisella. Toiminnan täsmälliset kuvaukset ruokalistatasolla ja aterioittain, aterianosaokohtaiset ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset sekä ravintosisältölaskennat antavat mahdollisuuden seurata ravitsemussuositusten toteutumista ja varmistaa tarjotun ruoan ravitsemuslaatu. Ravitsemuslaadun seurannasta tehdään suunnitelma, joka sisältää kriteerikuvaukset, seurantavälin ja -menetelmät sekä raportointitavan ja seurantaan liittyvän yhteistyön palvelun tilaajan kanssa. Myös palautekäytännöistä ja menettelystä, jos toiminta poikkeaa sopimuksesta, on tärkeää sopia.

Tarkempi ravintosisällön seuranta edellyttää ruokalistatasoista ravintosisältölaskentaa (seurattavat ravintotekijät viikkotasolla ovat: energia ja energiaravintoaineet (E-%), tyydyttynyt rasva (E-%), sokeri (E-%), kuitu ja suola, ks. laskentaesimerkki, Liite 5). Aterioiden ravintosisällön laskenta on ruokapalvelun perusosaamista ja ennen kaikkea käytännön työkalu reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittämiseen, ei vain lopullisen ruokalistan yleisarviointia.

Jos ruokapalvelussa ei ole käytössä tuotannonohjauksen ohjelmaa (esimerkiksi Aivo, Aromi, Jamix), aterioiden ravitsemuslaadun itsearviointissa käytetään vähintään aterianosaokohtaisia ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia sekä aamiaisen ja välipalojen osalta niitä koskevia elintarvikkeiden käyttötiheys- ja laatusuosituksia. Tällöin vaatimusten täyttymisen seurannasta tehdään yksityiskohtainen suunnitelma, jonka toteuttamisessa koko henkilöstö on mukana. Seurantasuunnitelmassa ravitsemus-





★ Lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteutumisen arviointiin ja kehittämiseen on kunnassa hyvä nimetä monialainen lasten ravitsemuksen seurantaryhmä, joka toimii yhteistyössä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ryhmän kanssa.

laadun omavalvonta kattaa vähintään rasvan määrän, tyydyttyneen rasvan, sokeri-, suola- ja kuitupitoisuudet, seurantatiheyden sekä kirjaimisen ja raportoinnin.

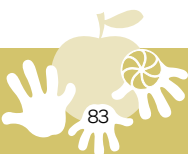
Hyvä käytäntö on toiminnan sisäinen auditointi/laadun arviointikäynti esimerkiksi kerran vuodessa. Auditointi toimii vuorovaikutteisena ohjauskäytäntönä, ja se edistää tasalaatuisen ja laadukkaan, suositukset ja sopimukset täyttävän päiväkotiruokailun toteutumista toimialueen palvelupisteissä. Toimipistekohtaisiin käynteihin voidaan liittää päiväkotikohtaiset

yhteistyöpalaverit, jolloin laatua ja toteutumista (palvelun laatu, aterioiden sisältö, toteutuneet annoskoot ja täysipainoisuus, saadut palautteet ja korjaustoimet yms.) arvioidaan yhdessä päiväkodin henkilöstön kanssa. Näissä tilanteissa on hyvä järjestää myös päiväkodin vanhempainyhdistyksen/-ryhmän tapaaminen, jotta voidaan kuulla huoltajien näkemyksiä ja käsitellä yhdessä esille nousseita ravitsemusky-symyksiä tai huoltajien huolen aiheita ja kertoa ruokasuositusten toteutumisesta lasten ruokailussa.



Aterioiden ravitsemuslaadun varmistamiskeinoja

- tuotannonohjausjärjestelmien ravinnonsaannin laskentaohjelmat (Aivo, Aromi, Jamix ym.)
- tavarantoimittajien vakioruokaohjeet ja/tai omalle keittiölle räätälöidyt reseptit (valmiit ravintoarvotiedot)
- ostopalveluna lasketetut oman keittiön vakioruokaohjeet (esimerkiksi Sydänliiton reseptilaskentapalvelu, tavarantoimittajat, ammattikorkeakoulut)
- omien reseptien ravintosisältölaskenta tuotannonohjausjärjestelmään sisältyvän tai Fineli-koostumustietokannan avulla
- Sydänmerkki-ateriajärjestelmän vakioruokaohjeiden avulla
<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon> ja
<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>



5.2 Ruokahävikin seuranta

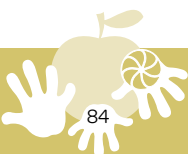
Ruoan menekin ja ruokahävikin (keittiö-, jakelu- ja lautashävikki) seuranta on oleellinen osa tuotekehitystyötä ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuuden arviointia. Samalla se on keskeinen osa ympäristökuormituksen hallintaa ja biojätteiden määrän vähentämistä. Roskiin päätyvä ruoka nostaa ruokakustannuksia ja kuormittaa ympäristöä tarpeettomasti.

Jakelu-, tarjoilu- ja lautashävikin hallinta ja seuranta ovat kaikkien yhteinen asia ruokapalvelusta lapsiryhmiin saakka. Hävikin vähentäminen edellyttää asian tiedostamista, sovittuja käytäntöjä (esimerkiksi ruokatilaukset, ruokailijoiden läsnäoloilmoitukset) ja sopimuksista kiinni pitämistä. Lapset voidaan ottaa mukaan jo pienestä pitäen lautashävikin seurantaan. Se on osa varhaiskasvatuksen ympäristökasvatusta, jossa lapset oppivat havainnoimaan oman toimintansa vaikutuksia ja arvostamaan ruokaa. Lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seuranta soveltuu hyvin esiopetusryhmille. Lasten kanssa voidaan pohtia mihin ruoka joutuu, jos se ei tule syödyksi ja mitä itse voi tehdä hävikin vähentämiseksi. ”Hävikkibarometri” osoittaa kaikille, miten hävikin vähentämisessä edistytään. Ruokahävikin seuranta ja vähentäminen eivät kuitenkaan saa aiheuttaa sitä, että lapsi ei saa ravitsemustarpeitaan täyttävää ja tarpeellista ravintoa tai tarvittaessa lisäannoksia.

5.3 Lasten ja vanhempien/ huoltajien osallisuus

Varhaiskasvatuksen ruokailun kehittämisessä tärkeintä on lapsilta itseltään, kasvatushenkilöstöltä ja vanhemmilta/ huoltajilta saatu palaute ja kehittämis ehdotukset. Välitön ja vuorovai- kutteinen palautejärjestelmä johtaa parhaiten konkreettisiin parannustoimiin. Vanhemmilta/ huoltajilta saadaan välillistä palautetta lasten kertomusten ja kokemusten sekä kasvatushenkilöstön heille antamien lasten syömisen kuvastusten pohjalta. Jatkuva palaute ja esiin nostetut ravitsemuskysymykset on tärkeää huomioida. Varhaiskasvatuksen ruokailuun liittyy edelleen myös erilaisia uskomuksia ja oletuksiin pohjautuvia käsityksiä. On ensiarvoisen tärkeää, että sekä lasten että kotien antamaan palautteeseen reagoidaan asianmukaisesti, tarvittaessa myös korjaamalla vääriä käsityksiä tai tietoja. Vanhempien huoleen lasten syömisestä pyritään etsimään yhdessä rakentavia, käytännön ratkaisuja.

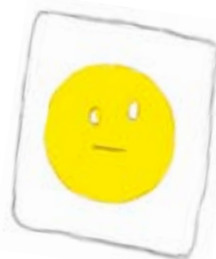
Lasten ja vanhempien/ huoltajien osallisuuden toteutuminen on itsessään yksi tärkeä seuranta- ja arviointikohde: toteutuuko osallisuus ruokailun ja ruokakasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa? Ovatko lapset ja vanhemmat/ huoltajat otettu mukaan laatimaan ja perustelemaan ruokaan ja ruokailuun liittyviä sääntöjä ja käytäntöjä? Onko lapsilla mahdollisuus ilmaista oma kokemuksensa ruoasta? Pääsevätkö lapset tutustumaan ruokaan monipuolisesti myös ruokailun ulkopuolella sekä osallistumaan säännöllisesti ruokailutilanteen valmisteluun, ruoan annosteluun ja jälkisiivoukseen? Onko vanhemmilla/ huoltajilla mahdollisuus ruokailla vuosittain yhdessä lasten kanssa päiväkodissa?





Lasten osallistamisen ja kuulemisen keinoja:

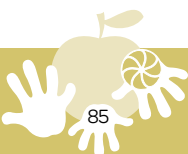
- lasten mielipiteen kysyminen päivän ruoasta ”hymynaamoin” tai ”peukuttamalla”
- mieli ruokakyselyt (malliateriakuvien avulla)
- lasten omat ruoka-/makuraadit ruokalistan uusista ruokalajeista ja välipalatuotteista
- pikkukeittiöiden kokkausteemat: ruokalistan mukaisen ruokalajin tai aterian valmistaminen yhdessä lasten kanssa ruokapalvelusta tilattuja raaka-aineita käyttäen (esimerkiksi kasvissyökeitto ja pannukakku, marjasurvos). Lopputuote arvioidaan yhdessä kaikkia aisteja käyttäen.



5.3.1. Lasten oma mielipide ruoasta – lasten osallisuuden lisäämisen keinoja

Välitön päivittäispalaute lasten ruokailusta ja eri ruokien menekistä on ruokapalvelulle oleellista tietoa ruokatarjonnan ja ruokalistan kehittämiseen. Lasten omakohtaista palautetta voidaan kerätä hymynaama-arvioinnilla jo pienimmiltäkin. Isommat lapset osallistuvat mielellään ruoka-/makuraateihin. Ruokapalvelu saa arvokasta tietoa uusien ruokien hyväksyttävyydestä, kun lapsille tarjotaan päivän ruokalistan mukaisen ruoan rinnalla uusia tuotteita maisteltavaksi. Samalla ruokatarjonta monipuolistuu, lapset tot-

tuvat vähitellen uusiin ruokiin ja mahdollisesti ei-maistuvasta ruoasta aiheutuva hävikki vähenee. Aistilähtöisen ruokakasvatuksen harjoitteita voidaan käyttää myös lapsiryhmän mieltymysten selvittämiseen ja lapsille tarjottavien ruokien kehittämiseen (mm. tutustumalla lasten kanssa etukäteen salaattipöydän tuotteisiin). Esimerkiksi yksikön pikkukeittiössä voidaan pienryhmissä tutustua ruokalistan tarjontaan valmistamalla itse ateria tai aterian osa ja arvioida lopputuotteita syömällä yhdessä.





5.3.2. Vanhempien/huoltajien osallisuus

Vanhemmat ovat lastensa ruokailun näkökulmasta sekä kuntalaisen että palvelun hyödynsajan roolissa. Keskeinen mittari yhteistyön onnistumisessa on vanhempien/huoltajien osallisuus. Vanhempien/huoltajien palautetta ja käsityksiä lastensa syömisestä voidaan kerätä päivittäiskeskustelujen lisäksi kyselyin, osana varhaiskasvatuksen avointa palautejärjestelmää, sähköisen alustan kautta sekä vanhempainilloissa ja vanhempainyhdistyksen/-toimikunnan kautta. Hyväksi havaittu käytäntö on lasten ruokailua ja ruokakasvatusta koskevalla teemalla järjestetty asiakasraati esimerkiksi vuosittain. Erityisruokavalioiden tarkoituksenmukaisen toteuttamisen kannalta on tärkeää, että vanhemmat/huoltajat antavat suoraa palautetta aktiivisesti ja toisaalta saavat asiallista tietoa erityisruokavalioiden toteuttamisesta ja niiden mahdollisista rajoituksista. Kotien palautetta on tärkeää kerätä myös muusta varhaiskasvatuksesta, esimerkiksi kerhotoiminnassa tapahtuvasta ruokailusta, välipaläkäytännöistä ja ruokakasvatuksesta.

5.4 Arvioinnin työkaluja

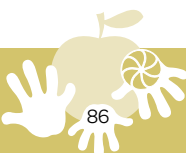


5.4.1 Makuaakkoset-diplomi – itsearvioinnin- ja toiminnan kehittämisen työkalu

Makuaakkoset-diplomi®³⁷ on päiväkodille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä päiväkotiruokailun edistämisestä. Diplomi on itsearviointi- ja kehittämistyökalu, jonka tavoitteena on tukea säästösten, suositusten ja hyvien käytäntöjen mukaisen päiväkotiruokailun toteutumista.

Diplomin haku kannustaa päiväkoteja edistämään varhaiskasvatuksen ruokailua ja ruokakasvatusta, moniammatillista yhteistyötä sekä ravitsemussuositusten mukaisen ruokailun toteutumista. Diplomi perustuu 45 ruokailun ja ruokakasvatuksen arviointikriteeriin, joiden toteutumista päiväkodin edustajat tarkastelevat yhdessä ruokapalveluntuottajan kanssa. Diplomi myönnetään, jos kriteeristön hyvistä käytännöistä toteutuu 85 prosenttia.

³⁷ Makuaakkoset-päiväkotiruokailudiplomi – itsearvioinnin työkalu varhaiskasvatukseen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseen <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>, <http://www.ruoka-diplomit.fi/>.



Makuaakkoset-diplomia® voivat hakea kaikki yksityiset ja kunnalliset päiväkodit yhteistyössä päiväkotiruokailusta vastaavan ruokapalveluntuottajan kanssa. Diplomi myönnetään päiväkoille yksikkökohtaisesti. Diplomin hakemisen voi aloittaa milloin vain, ja mahdolliset kehitystoimenpiteet voi tehdä diplomin hakuprosessin aikana. Makuaakkoset-diplomia® vastaava kehittämistyökalu kouluille on Kouluruoka-diplomi®. Ruokadiplomien myöntämisestä vastaa Ammattikeittiösaajat ry.



5.4.2 Sydänmerkki-ateriajärjestelmä ravitsemuslaadun kehittämisessä

Sydänmerkki on terveellisten elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä. Se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo elintarvikkeen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Järjestelmästä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry, ja merkkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella.

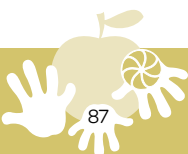
Sydänmerkki-logo elintarvikkeessa viestii, että tuote on omassa tuoteryhmässään terveellisempi valinta. Logo on rekisteröity ravitsemusväitteeksi. Sydänmerkki-ateriajärjestelmä³⁸ puoles-

³⁸ <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria>

taan antaa raamit ammattikeittiöille terveellisten ateriakokonaisuuksien valmistamiseen. Lisäksi se helpottaa asiakasviestintää varmistamalla, että asiakkaan on mahdollisuus valita terveellinen ateriakokonaisuus helposti ja nopeasti.

Sydänmerkki-ateriajärjestelmässä on jokaiselle aterianosalle omat kriteerit, joiden tulee täyttyä. Kriteerit on luotu ravitsemustieteellisen tutkimustiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Viljapohjaisissa aterianosissa kiutupitoisuus on merkittävä laatutekijä. Sydänmerkki-aterian kriteerit ovat yhdenmukaiset kansallisissa ravitsemussuosituksissa esitettyjen ateriakohtaisten ravitsemuskriteereiden kanssa. Sydänmerkki-ateriajärjestelmän kriteerit soveltuvat lounas- ja päivälliskokonaisuuksiin. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan lisäksi aamiaista sekä väli- ja iltapaloja, joiden ravitsemuksellinen laatu tulee myös varmistaa. Näiden aterioiden ravitsemukselliset kriteerit ovat tämän suosituksen liitteessä 3.

Sydänmerkki-aterioita tarjotaan jo useissa kunnissa ja niiden käyttöönotto laajenee. Vaatimalla palvelutarjoajalta Sydänmerkki-aterioita kunta voi helposti edistää terveyttä ja hyvinvointia ja todentaa lounas- ja päivällisruokien olevan suosituksen mukaisia. Sydänmerkki-aterian käyttöön otto edellyttää vakioitua reseptiikkaa, ruokalistasuunnittelua ja ravintosisältölaskeuksia.



5.4.3 Yleinen elintarvike- turvallisuuden arviointi – Oiva-järjestelmä

Oiva-hymiö näkyvällä paikalla varhaiskasvatus-
yksikön keittiössä kertoo, että ruoan turvallisuus-
teen liittyvät asiat ovat ruokapalvelussa kunnossa
ja tarjottavasta ruoasta annetaan oikeat tiedot.
Oiva on kansallinen elintarviketurvallisuusvi-
rasto Eviran koordinoima elintarvikevalvonnan
järjestelmä³⁹. Oivassa paikalliset elintarvikeval-
vojat tekevät tarkastuskäynnin kohteeseen ja
arvioivat hymynaamoin keittiöiden, ravintoloi-
den, myymälöiden ja elintarvikealan yritysten
elintarviketurvallisuutta, kuten elintarvikehygi-
eniaa ja tuotteiden turvallisuutta. Parhaimman
hymyn saamiseen edellytetään elintarvikelain-
säädännön noudattamista.

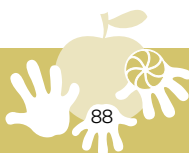
39 Oiva-järjestelmä <https://www.oivahymy.fi/portal/fi/>

Hymiöt ovat Oivassa annettavia arviointituloksia.
Ruokapalveluyksikön tulee laittaa arviointitulok-
set asiakkaiden nähtäville. Tehdyn tarkastuskäyn-
nin tulokset julkaistaan myös Oiva-raportteina
internetissä. Kun Oiva-hymiö hymyilee, ovat
asiat ruokailijan kannalta hyvin. Sen sijaan viiva
tai alaspäin kääntynyt suu kertoo, että tilanteessa
on korjattavaa tai se on huono.

On hyvä tietää, että Oivassa ei arvioida asia-
kaspalvelun laatua tai muun palvelun tasoa, ei
ruoan makua eikä sen ravitsemuslaatua. Asia-
kaspalvelun arviointiin tarvitaan oma palaute-
järjestelmänsä. Ruokapalvelu voi liittää ravit-
semuslaadun seurannan kuitenkin myös osaksi
omavalvontaansa. Esimerkiksi valmistuskeitti-
össä ruoan ainesosien kuten suolamäärän reseptin-
mukaisuuden seuranta voidaan liittää osaksi
säännöllistä lämpötilojen seurantaa.

 OIVALLINEN	OIVALLINEN: Toiminta on vaatimusten mukaista.
 HYVÄ	HYVÄ: Toiminnassa on pieniä epäkohtia, jotka eivät heikennä elintarviketurvallisuutta eivätkä johda kuluttajaa harhaan.
 KORJATTAVAA	KORJATTAVAA: Toiminnassa on epäkohtia, jotka heikentävät elintarviketurvallisuutta tai johtavat kuluttajaa harhaan. Epäkohdat on korjattava määräajassa.
 HUONO	HUONO: Toiminnassa on epäkohtia, jotka vaarantavat elintarviketurvallisuutta tai johtavat kuluttajaa vakavasti harhaan tai toimija ei ole noudattanut annettuja määräyksiä. Epäkohdat on korjattava välittömästi.

OIVA-arviointiasteikko. Oiva-järjestelmä: www.oivahymy.fi



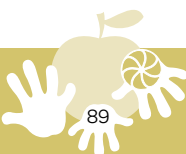


RUOKAILO

Ruokailoa on hyvä mieli, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä,
syömisestä ja ruokakokemusten jakamisesta.

Myönteinen ilmapiiri ruokaa ja syömistä kohtaan
houkuttelee ruokailoa esiin.

Ruokailoa ruokkii lapsen luontainen uteliaisuus.
uuden kokeileminen, oppiminen ja innostuminen.



LIITTEET 1–9



LIITE 1. Tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin sisältö- ja rakennemalli

Päädokumentti: tarjouspyyntö (sisältää hankintateknisen puolen, esim. vaatimukset tarjoajan taustoista ja vertailuperusteet)

- Tarjouspyynnön liite 1: Palvelukuvaus
- Tarjouspyynnön liite 2: Sopimusluonnos
- Muut tarjouspyynnön liitteet

Palvelukuvaus on tärkein dokumentti, johon sisältyvät seuraavat keskeiset asiat:

- Palvelun nimi
- Palvelukohde ja asiakasryhmät
- Palvelun tavoite
- Palvelun sisältö
 - a) ravitsemussuositus ja ravitsemuslaatu
 - b) tilaajan linjaukset
 - c) aterian sisältö
 - aterioiden osat
 - ravintosisältö
 - pääraaka-aineiden vaihtelevuus ja esiintymistiheys
 - ruokalajivalikoima
 - ruokalistan suunnittelun periaatteet
 - annoskoko
 - erityisruokavaliot
 - välitystuotteet
 - aterioita korvaavat eväät

- juhlapäivät, teemat
- omavalvonta ja elintarviketurvallisuus
- tuotetietojen ylläpito
- asiakasruokalista
- EU:n koulujakeluohjelma

d) ruokakasvatus

- toteuttaminen ruokapalvelun osana ja yhteistyö
- raaka-aineiden saatavuus/toimittaminen lasten kanssa tutustumiseen
- ja ruoanvalmistamiseen (pedagoginen ruokalista)

- Ruoan jakelu, ruokailuajat ja tarjoaminen
- Muut ateriat ja palvelut
- Tilaaminen
- Toimitus
- Tilat, laitteet ja astiat
- Hinnoittelu ja laskutus
- Ympäristöasiat
- Osapuolten yhteistyö (palaverit, palautteiden vastaanotto ja käsittely, yhteistyö varhaiskasvatuksen henkilöstön ja vanhempien/huoltajien kanssa, esimerkiksi vanhempainiltoihin osallistuminen)
- Laadun seuranta
- Palveluntuottajan henkilöstö ja sijaistus
- Poikkeusjärjestelyt
- Raportointi



LIITE 2. Ruoka-aineiden valinta varhaiskasvatuksen lounaalla ja päivällisellä

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat *	Tarjonta lounaalla/päivällisellä
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka aterialla eri muodoissa. Maustamisessa yrtit.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit tai muut kasviperaiset proteiinin lähteet)	Monipuolisesti, kasvispääaterioilla proteiinin lähteenä suosien mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa	Viikoittain kasvisruokalajina ja/tai aterian lisäkkeenä
Peruna ja viljalisäkkeet	Keitetty peruna, täysjyväpasta, ohra, speltti, täysjyväriisi, muut täysjyvälisäkkeet, täysjyväpuuro	Vaihtelevasti perunaa kuorineen keitettynä, kuutioina, suikaleina, viipaleina tai peruna-soseena. Pasta ja riisi täysjyväisenä niin lisäkkeenä kuin ruokalajeissa.
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka aterialla
Maito/maitojuoma ja piimä Nestemäiset maitovalmisteet/ hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja D-vitamiinoinen tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Joka aterialla maito/maitojuoma ja piimä Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100 g)	Enintään kerran viikossa leivänpäällisenä
Kala**	Kalalajia vaihdellen	1–2 aterialla/vko
Siipikarja		1–2 aterialla/vko

>>



Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat *	Tarjonta lounaalla/päivällisellä
Punainen liha (nauta, sika, lammas), jauheliha Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvainen liha Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Enintään 1–2 aterialla/viikko Lihaleikkeitä enintään kerran viikossa. Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko.
Kananmuna		Ruoissa, leikkeleenä, lisäkkeenä
Rasvavitteet Kasviöljy Pähkinät, mantelit ja siemenet***	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariini Rypsi-/rapsi-/oliiviöljy Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Leipärasva Salaatinkastikkeessa tai sellaisenaan salaatin kanssa Enintään 15–30 g/päivä (otettava huomioon kokonaismäärä)

* Taulukossa esitettyjen tuotteiden lisäksi voidaan käyttää kaikkia Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita.

** Kalan syöntisuositukset: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/>

*** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia) keräävät siemiinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuiselle suositellaan enintään 2 rkl siemeniä päivässä. Lasten annos voi olla noin puolet aikuisen annoksesta. Imeväisikäisten ruoissa siemeniä ei tule käyttää. Ks. Eviran ajantasaiset elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/>



LIITE 3. Ruoka-aineiden valinta varhaiskasvatuksen aamiaisella, väli- ja iltapaloilla

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat*	Käytännön toteutus aamiaisella	Käytännön toteutus välipalalla
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka aamiaisella eri muodoissa. Suositetaan tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina ja leivillä, tuoremarjakiisseleinä, marjasurvoksina ja hedelmäsoseina puurojen kanssa.	Joka väli- ja iltapalalla eri muodoissaan tutustuttaen ja opettaen syömään monipuolisesti. Tarjotaan sellaisenaan kädestä syötäviksi sekä leivän päällysteintä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, pannukakkujen kanssa, dippi-lautasella, marja- ja hedelmä-salaatteina ja tuoremarjakiisseleinä.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit)	Monipuolisesti		Tarjotaan leivänpäällisinä. Palkokasveja ja muista kasviksista valmistettuja tahnoja opetellen käyttöä (hummus ym.)
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g), ja runsaasti kuitua sisältävät (pehmeä leipä kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g).	Suositaan vähemmän suolaa sisältäviä ja runsaskuituisia viljavalmisteita.	Tarjotaan vaihtelevasti erilaisia leipiä, sämpylöitä, rieskoja, piirakoita yms. Kun leipää leivotaan itse, kriteereiden mukainen suolapitoisuus saavutetaan, kun suolaa lisätään enintään 15 g/nestelitra. Kuitupitoisuuden varmistamiseksi taikinoissa käytetään osana täysjyväjauhoja, leseitä tai hiutaleita.
Puuro Murot ja myslit	Kuitua viljaraaka-aineessa vähintään 6 g/100 g. Puurot mielellään ilman lisättyä suolaa ja enintään 0,5 g/100 g. Rasvaa enintään 5 g/100 g, tai jos rasvaa 5,1–15 g/100 g, kovaa rasvaa enintään 30 % rasvasta. Suolaa enintään 1 g/100 g Sokereita enintään 15 g/100 g Kuitua vähintään 6 g/100 g (Sydänmerkki-kriteerit)	Suositaan kuitupitoisia hiutaleita ja suurimoita. Voidaan tarjota vaihteluna puuron sijasta esimerkiksi viiliin kanssa.	Tarjotaan monipuolisesti marja- ja hedelmäpuuroja, joissa sokeria käytetään maltillisesti marjan happamuuden mukaan. Hapanmaitovalmisteiden lisäkkeenä, pirtelöissä, marja/hedelmäpaistoksissa, tuoremarjakiisseleiden kera.
Leivonnaiset, keksit ja korput	Vähärasvaiset ja vähemmän sokeria ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot.		Makeita leivonnaisia enintään kerran viikossa. Suositetaan hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeina leivonnaisina pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmä-piirakoita. Makeuttamattomat ja vähemmän sokeria ja suolaa sisältävät keksit ja korput (Sydänmerkki-kriteerien mukaiset tuotteet).

>>



Ruoka- aineryhmä	Suosittelvat valinnat*	Käytännön toteutus aamiaisella	Käytännön toteutus välipalalla
Maito/ maitojuoma ja piimä	Rasvaton ja D-vitamiinoinen tuote	Maitoa ja hapanmaitovalmisteita vaihtelevasti	Välipalalla tarjotaan maitoa/piimää tai muuta maitoa sisältävää tuotetta tai hapanmaitovalmisteita vaihtelevasti.
Lusikoitavat välipala- tuotteet/ hapan- maito valmisteet	Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viillissä enintään 12 g/100 g.		Suositaan maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa; maustetuista tuotteista valitaan vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja, joita lapset maustavat marjoilla, survoksilla, hedelmäpaloilla/-soseilla
Raejuusto	Rasvaa enintään 2,0 %	Lisäkkeenä, leivän päällä tai puurossa.	Sellaisenaan marjojen tai hedelmien kera ja levitteissä.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät (enintään 1,2 g/100 g) vaihtoehdot	Joko aamiaisella tai välipalalla kerran viikossa	Joko aamiaisella tai välipalalla kerran viikossa

>>



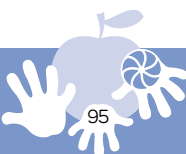
Ruoka- aineryhmä	Suositeltavat valinnat*	Käytännön toteutus aamiaisella	Käytännön toteutus välipalalla
Kala**	Kalalajia vaihdellen		Kalapohjaisia leivitteitä tai kalatäytteisiä leipiä.
Liha- valmisteet ja makkarat	Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät valmisteet. (Täyslihavalmisteissa rasvaa enintään 4 g/100 g ja suolaa enintään 2 g/100 g, leikkele- ja ruokamakkaroissa rasvaa enintään 12 g/100 g, ja suolaa enintään 1,5 g/100 g)	Joko aamiaisella tai välipalalla kerran viikossa	Joko aamiaisella tai välipalalla kerran viikossa
Kananmuna		Leivänpäällisenä sellaisenaan tai leivitteenä	Leivänpäällisenä sellaisenaan tai leivitteenä ja leivonnaisissa
Margariini	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariini (Sydänmerkki-kriteerien mukainen tuote)	Leipärasvana ja puurossa "rasvasilmänä" (tai öljyä)	Leipärasvana sekä leivonnaisten ja välipalojen valmistuksessa (kasvimargariini tai öljy)
Pähkinät, mantelit ja siemenet***	Lajeja vaihdellen Enintään 15 g/päivässä (huomioiden kyseisten tuotteiden käyttö kokonaisuutena)		Välipalatuotteissa kuten siemen-leivät, -sämpylät, mysleissä ja pähkinälisäkkeinä.

* Taulukossa esitettyjen tuotteiden lisäksi voidaan käyttää kaikkia Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita.

** Kalan syöntisuositukset: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/>

*** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia) keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuiselle suositellaan enintään 2 rkl siemeniä päivässä. Lasten annos voi olla noin puolet aikuisen annoksesta. Imeväisikäisten ruoissa siemeniä ei tule käyttää.

Ks. Eviran elintarvikkeiden ajantasaiset turvallisen käytön ohjeet: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/>



LIITE 4. Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset*

TAULUKKO 4a. Lounas ja päivällinen

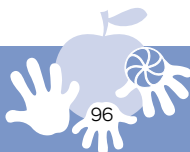
Pääruokatyyppi	Ravintosisältö/100 g, enintään		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola g
Puurot** Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g.	3	1	Mielellään ei lisättyä suolaa, enintään 0,5
Keitot**	3 (5)***	1 (1,5)	0,5****–0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, pizza	5 (7)***	2 (2)	0,6****–0,75
Pääruokastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9 (11)***	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)***	3 (3,5)	0,9

* Kaikkia Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita voidaan käyttää

** Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita.

*** Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita; rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde. Kalaa koskevia rasvalukuja voidaan käyttää myös pelkissä kasvisruoissa.

**** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on tavoite pienten lasten ruoissa.



TAULUKKO 4b. Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet*

Lisäkeruokalaji	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	–**	Enintään 0,7	Mielellään ei lisättyä suolaa, enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, riisi-viljaseokset yms.	–	Enintään 0,7	Mielellään ei lisättyä suolaa, enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi	–	Enintään 0,7	Mielellään ei lisättyä suolaa, enintään 0,3	Vähintään 4
Keitetty peruna	–	–	Ei lisättyä suolaa	–
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoprunat)	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3***–0,5	–

* Kaikkia Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita voidaan käyttää

** (–) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

*** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on tavoite pienten lasten ruoissa.

TAULUKKO 4c. Muut aterianosat*

Aterian osa	Ravintosisältö/100 g			
	Rasva %	Kova rasva (tydyttynyt ja transrasva), %	Suola g	Kuitu g
Leipä	–	–	Tuoreleipä enintään 0,7 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6
Margariini	Vähintään 60	Enintään 30 rasvasta	Enintään 1,0	–
Maito tai piimä	Enintään 0,5	–	–	–
Kasvislisäke • tuoreet kasvikset	–	Marinadissa enintään 20 rasvasta kovaa rasvaa	Ei lisättyä suolaa	–
Kasvislisäke • kypsennetyt kasvikset	–	Marinadissa enintään 20 rasvasta kovaa rasvaa	Enintään 0,3	–
Salaatinkastike tai Öljy salaattiin	Vähintään 25	Enintään 20 rasvasta Enintään 20 rasvasta	Enintään 1,0	–

* Kaikkia Sydänmerkki-kriteereiden mukaisia tuotteita voidaan käyttää

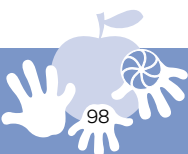


LIITE 5. Esimerkki ruokalistan ravintosisältölaskelmasta

1 VIKON ESIMERKKIRUOKALISTA*		
MAANANTAI		
Aamiainen (Annos g**)	Lounas (Annos g**)	Välipala (Annos g**)
Kaurapuuro (150 g) Täysjyväleipä (20 g) Kalkkunaleikkele (15 g) Juureslohkot (60 g)	Tomaattinen jauheliha -(papu)kastike (120 g) Tumma pasta (80 g) Porkkanaraaste/juuresraitasalaatti (60 g)	Rukiiset riisipiirakat/ Ohrarieskawrapit (70 g) Raejuusto-munalevite/kalatahna (20 g) Hedelmä (80 g)
TIISTAI		
Aamiainen (Annos g**)	Lounas (Annos g**)	Välipala (Annos g**)
Ohrahiutalevelli (150 g) Ruisleipä (20 g) Hedelmälohkot (60 g)	Kalkkuna-kasviskeitto (250 g) Mustikka-ruisvispipuuro (120 g) ja maitoa puuroon (50 g) Ruisleipä (20 g)	Marja-myslirahka (80 g) Ruisleipä (20 g) Vihanneksia (50 g)
KESKIVIIKKO		
Aamiainen (Annos g**)	Lounas (Annos g**)	Välipala (Annos g**)
Ruishiutalepuuro (150 g) ja margariini puuroon (10 g) Perunarieska (30 g) Hernehumus (15 g) Juureslohkot (60 g)	Kasvispyörykät (100 g) Kermaviiliyrtyttikastike (30 g) Keitetyt perunat (80 g) Värikkäät lämpimät kasvikset (60 g)	Kasvismunakas (80 g) Hedelmä (mandariini) (80 g) Täysjyväleipä (20 g)
TORSTAI		
Aamiainen (Annos g**)	Lounas (Annos g**)	Välipala (Annos g**)
Vitamannapuuro (150 g) Tuoremarjasose (30 g) Paprikaviipaleet (30 g)	Broilerikastike (120 g) Moniviljalisäke (kaura/ohra-tumma riisi) (80 g) Mustaherukkasurvos (15 g) Amerikan-herne-maissisalaatti (70 g)	Marja/hedelmä-piimäjuoma/ smoothie (170 g) Rouhesämpylä (40 g) Tomaattia, kurkkua, salaattia (30 g)
PERJANTAI		
Aamiainen (Annos g**)	Lounas (Annos g**)	Välipala (Annos g**)
Täysjyväämpylä (40 g) Juurestahna (20 g) Maustamaton jogurtti (150 g) Tuoresose (punaherukka-omena) (50 g)	Kirjolohikiusaus (200 g) Punakaali-omenasalaatti (70 g)	Kasvis-hedelmä-dippivati (120 g) Kevyt juusto (dippivadille) (20 g) Dippikastike (jogurtti/hedelmäsose) (30 g) Kaurapalaleipä (20 g)

* Kaikilla aterioilla tarjotaan lisäksi näkkileipää, kasvimargariinia, rasvatonta maitoa ja öljyä/salaatinkastiketta ruokalajin mukaan.

** Lasten yksilöllinen energiantarve vaihtelee huomattavasti. Esitetyt annoskoot ovat viitteellisiä esimerkkejä ryhmätason ruokasuunnittelua varten.



1 VIIKON ESIMERKKIRUOKALISTAN RAVINTOSISÄLTÖ *								
Viikonpäivä	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteiini (E-%)	Rasva (E-%)	Tyydyttynyt rasva (E-%)	Hiilihydraatit (E-%)	Kuitu (g)	Suola (g)**
Maanantai	900	3761	17,3	28,7	6,6	50,9	15,6	2,8
Tiistai	965	4041	15,5	29,0	9,3	53,0	17,7	3,5
Keskiviikko	934	3860	14,8	42,4	10,1	39,1	18,4	2,9
Torstai	1004	4193	14,6	31,6	6,9	51,4	16,5	2,5
Perjantai	1021	4249	16,2	41,1	10,0	40,6	16,7	2,7
Koko viikko keskiarvo:	960	4020	16	35	8,6	47	17,0	2,9
Suositus:			10–15	30–40	<10	45–60		2,0–2,6

* Laskennassa käytetty reseptiikka ja ravintosisältötiedot on koottu useista päiväkotien ruokapalveluja toteuttavista ruokapalveluyksiköistä.

** Laskelmissa on käytetty vähemmän suolaa sisältävää leipää ja vilja- ja perunalisäkkeet sekä puurot on laskettu ilman lisättyä suolaa. Muutoin suola on laskettu käytössä olleen reseptin mukaisena.



LIITE 6. Diabetesta sairastavan lapsen ruokailu varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa diabeteksen hoidosta vastaavat aina aikuiset. Tehtävänjako ja vastuut tehdään selkeiksi, jotta kaikki osapuolet voivat tuntea olonsa turvalliseksi.

Lapsen diabeteksen hoitojärjestelyt tulee aloittaa hyvissä ajoin ennen varhaiskasvatuksen alkua. Asioista sovitaan ja perustiedot diabeteksen hoidosta annetaan yhteistyöpalaverissa, jossa ovat mukana lapsen vanhempi/vanhemmat/huoltajat, lapsen diabeteshoitopaikan diabeteshoitaja ja/tai kuntoutusohjaaja, mahdollisesti ravitsemusterapeutti sekä lapsen hoidosta ja ruokailusta vastaavat henkilöt varhaiskasvatuksesta. Yhteistyöpalaveri järjestetään jatkossa vähintään kerran vuodessa. Yhteistyöpalaveri järjestetään mahdollisimman pian myös sellaisissa tilanteissa, kun varhaiskasvatuksessa jo oleva lapsi sairastuu diabetekseen tai vaihtaa ryhmää.

Tiedot lapsen diabeteksen hoidosta sisältäen ruokailuun liittyvät järjestelyt on hyvä koota kansioon, josta oleelliset asiat löytyvät ja ovat helposti saatavilla. Tiedot päivitetään, kun lapsen hoitoon (esim. insuliinin annosteluun) tulee muutoksia, tai ainakin vuosittain.

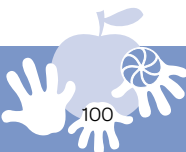
Diabetesta sairastavalle lapselle sopii tämän suosituksen mukaan valmistettu varhaiskasvatuksen tarjoama ruoka ja aikataulu sellaisenaan. Erona muihin lapsiin on se, että diabetesta sairastavan lapsen aterian hiilihydraattimäärä täytyy arvioida, jotta aterialle tarvittavan pikainsuliinin annos osataan annostella sopivasti. Hiilihydraattiarviointi ohjataan henkilöille, jotka vastaavat lapsen ruokailusta ja diabeteksen hoidosta varhaiskasvatuksen aikana. Henkilöitä tarvitaan useampia, jotta lapsen hoidossa ollessa on paikalla aina joku henkilö, joka hallitsee asian. Toinen ero verrattuna muihin lapsiin on mahdolliset lisävälipalat, joita voidaan tarvita runsaamman liikunnan vuoksi. Jotkut lapset saattavat myös insuliinihoitoon liittyen tarvita lisävälipaloja. Näiden tarve on aina yksilöllinen ja asioista sovitaan yhteistyöpalaverissa. Tällainen ylimääräinen välipala voi olla jotain helposti järjestettävää ja nopeasti syötävää, esimerkiksi hedelmä tai näkkileipä ja lasillinen maitoa.

Liian matalan verensokerin eli hypoglykemian ensiavuksi varhaiskasvatuksessa täytyy olla henkilökunnan saatavilla jotain helposti nautittavaa ja nopeasti imeytyvää hiilihydraattipitoista juotavaa tai syötävää. Yhteisessä palaverissa sovitaan ja lapsen kansioon kirjataan, mitä nämä ovat, kuka ne toimittaa ja missä niitä säilytetään. Nopeimmin imeytyviä vaihtoehtoja ovat glukoosipastillit ja sokerimehu (esim. täysmehu tai ”pillimehu”). Matalan verensokerin hoitoon tarvittavaa ensiapuruokaa/juomaa henkilökunnan täytyy ottaa aina mukaan, kun poistutaan varhaiskasvatuksen alueelta, esimerkiksi retkille.

Retkille täytyy varata riittävästi eväitä, jos liikuntaa on tavallista enemmän. Retkistä on hyvä ilmoittaa etukäteen lapsen vanhemmille/huoltajalle, jotta he voivat tehdä mahdollisesti tarvittavat muutokset insuliinihoitoon etukäteen tai ohjeistaa hoidon muutoksista retken aikana. Jos lyhyelle retkelle lähdöstä tehdään päätös saman päivän aikana ja retki sisältää liikuntaa, otetaan mukaan matalan verensokerin ensiavun lisäksi ylimääräinen välipala liikuntaa varten.

Jos varhaiskasvatuksessa on tarjolla tavallisen ruokailun lisäksi runsassokerisia tuotteita (esimerkiksi retkillä, juhlissa), on hyvä sopia etukäteen kuinka paljon kyseisiä tuotteita lapselle voi näissä tilanteissa antaa tai annostellaanko näissä tilanteissa lapselle pikainsuliinia. Tavalliset, sokeriset ”herkut” sopivat myös diabetesta sairastavalle lapselle. Runsassokeriset virvoitusjuomat ja mehut eivät sovi diabetesta sairastavalle muutoin kuin matalan verensokerin hoitoon, mutta niitä ei ole tarpeen tarjota varhaiskasvatuksessa kenellekään lapselle.

Lisätietoa: Diabetes leikki-ikäisellä. Opas päivähoitoon. Diabetesliitto.



LIITE 7. Ruoka-allergisen lapsen ruokailu varhaiskasvatuksessa

Ruoka-allergiaepäilyjä esiintyy runsaasti, mutta oikean, tutkimuksin varmistetun allergian esiintyvyys lapsilla on muutaman prosentin luokkaa. Pikkulapsen elimistö kehittyy koko ajan, joten allergioiden esiintyvyys ikävuosittain vaihtelee. On tärkeää, että allergiaruokavalio perustuu hoitavan lääkärin tekemään diagnoosiin ja tästä esitetään todistus varhaiskasvatusyksikön johtajalle.

Mitä varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstön tulee tietää lasten ruoka-allergioista

Tutkimukset osoittavat, että lapsen ruokavalion monipuolinen laajentaminen ravitsemussuositusten mukaan vähentää herkistymistä ruoka-aineille. Varmuuden vuoksi välttämällä ei allergioita pystytä ennaltaehkäisemään. Takavuosien listat yleisesti allergisoivista ruoka-aineista eivät ole nykypäivää.

Ruoka-allergia ilmaantuu yleensä ensimmäisen ikävuoden aikana. Tyypillisimmät lasten ruoka-allergian aiheuttajat ovat maito, kananmuna, gluteenia sisältävät viljat (vehnä, ohra, ruis), pähkinät ja kala. Ruoka-allergian diagnoosi ei perustu positiiviseen ihopistokeeseen. Niin sanotut allergiatestit kertovat elimistön mahdollisesta herkistymisestä yksittäistä ruoka-ainetta kohtaan. Kaikki herkistyneet eivät kuitenkaan saa kyseisestä ruoka-aineesta oireita, eli he eivät ole sille allergisia ja ruoka-aineen välttäminen on tarpeetonta. Jotkut ruoat aiheuttavat herkemmin oireita kypsentämättömänä, mutta saattavat sopia hyvin kypsennettynä. *Ruoka-allergiadiagnoosi pohjautuu lääkärin valvonnassa tehtyyn välttämis-altistuskokeeseen.* Lääkärintodistus kirjoitetaan vain vaikeita oireita saavalle allergiselle lapselle tai silloin, jos lapsi on allerginen keskeisille ruoka-aineille, kuten maidolle tai viljalle. Ne korvataan lievissäkin allergioissa tasapainoisen ruokavalion turvaamiseksi. Lääkärintodistus ja erityisruokavalion ilmoituslomake palautetaan varhaiskasvatusyksikön johtajalle, joka vastaa tiedonkulusta yksikön/päiväkodin sisällä. Lääkärintodistus päivitetään 1–2 vuoden välein.

Ruoka-allergiat ovat vakavuudeltaan erilaisia, toisille tulee lievää suun kutinaa ja toiset saavat vakavan allergisen reaktion. Suurin osa imeväis- ja leikki-ikäisen maito, muna ja vilja-allergioista häviää kouluikään mennessä, mutta osalla allergia jää pysyväksi. Kala- ja pähkinäallergia ovat useimmiten pysyviä. *Lievisissä oireissa ei tarvita erityisruokavalioita tai lääkärintodistusta, mutta nämä huomioidaan ruokailutilanteessa esimerkiksi siirtämällä oireita aiheuttavat ruoka-aineet lautaselta sivuun.* Lievät ruoka-allergiat liittyvät usein siitepölyallergian ristiallergiaan, jolloin raa'at juurekset ja hedelmät aiheuttavat suun ja korvien kutinaa siitepölyaikaan. Osa allergeeneista muuntuu käsittelyn myötä. Esimerkiksi porkkana tai omena kypsennettynä eivät aiheuta oireita, vaikka raakana aiheuttaisivatkin. Myös voimakas kuumennus voi vähentää maidon ja kananmunan proteiinien allergeenisuutta siten, että suuri osa kanamuna- ja maitoallergisista sietää voimakkaasti kuumennettuja tuotteita. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

Lisätietoa:

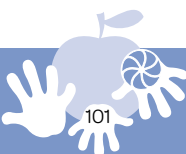
Allergia-, iho- ja astmaliiton opas Lasten ruoka-allergia:

<https://www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia/>

Lastenneuvolakäsikirjan allergiatietopaketti:

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/allergiat>

LILLA "Leikki-ikäisten ravitsemuksen ja allergiaterveysten edistäminen" -hankkeen pohjalta on luotu lomake allergisen lapsen ruokavalioilmoitusta varten. Kyseisen lomakkeen käyttöä suositellaan valtakunnallisesti paikallisten lomakkeiden sijaan.



Vakava allerginen reaktio

Vakavaa ruoka-allergiaa sairastavan ruokailussa tulee olla tarkkana, sillä jo pieni määrä allergeenia voi aiheuttaa henkeä uhkaavan tilanteen. Vakava allerginen reaktio etenee yleensä nopeasti. Oireet alkavat yksilöllisesti. Tyypillisin oire on lisääntyvä ihon kutina ja punotus, ”kurkun selvittely”, yskä ja ihoturvotus. Oireet ilmaantuvat vaihtelevassa järjestyksessä ja yksilöllisesti. Anafylaksia voi esiintyä myös ilman iho-oireita, jolloin tunnistaminen voi olla vaikeampaa. *Ensiapuna tilanteissa tulee antaa välittömästi adrenaliinia lihakseen adrenaliiniruiskeella (Epipen, Jext).*

Varhaiskasvatusyksikön johtaja vastaa selkeiden toimintaohjeiden laatimisesta sekä vastuunjaosta, joka on koko henkilökunnan tiedossa. Toimintaohjeet annetaan aina erikseen myös sijaisille.

Varhaiskasvatusyksikössä tulee olla sovittuna:

- missä adrenaliiniruiskeita säilytetään
- kuka pistää
- kuka ottaa ”hoitovastuun”
(soittaa hätänumeroon, soittaa vanhemmille/huoltajille)

Adrenaliiniruiskeella pistetään reiteen, mieluiten paljaalle iholle. Pistoksen voi antaa kuka vain.

Adrenaliiniruiskeen käyttöohje:

- ota adrenaliiniruiske suojakotelosta ja ota se reilusti tukevaan nyrkkiotteeseen
- poista suojatulppa (keltainen tai sininen) ruiskeen toisesta päästä
- aseta musta/oranssi neulapää lähelle reittä ja iske/paina se napakasti reiteen 10:een laskien
- poista adrenaliiniruiske ja hiero pistoskohtaa
- adrenaliiniruiske on kertakäyttöinen

Anafylaksia (<https://www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia/>)

Pistoksen jälkeen soitetaan ensin hätänumeroon ja ilmoitetaan sitten vanhemmille/huoltajille. Adrenaliiniruiske on tarkoitettu vain ensiavuksi. Reaktion saanutta ei tule jättää hetkeksikään yksin. Kansalliseen anafylaksiarekisteriin ilmoitetaan Suomessa vuosittain noin 30 lapsitapausta, joista yli 70 %:ssa todennäköinen aiheuttaja on ruoka-aine. Anafylaksiarekisterin mukaan tavallisin anafylaksiaa aiheuttava ruoka-aine lapsilla on ollut lehmänmaito. Lisäksi rekisteriin on tehty vuosittain joitakin ilmoituksia, joissa aiheuttajina ovat olleet kananmuna, vehnä, pähkinät tai siemenet, kasvikset tai hedelmät sekä kala.



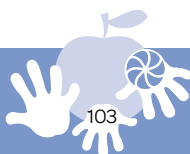
Yhteistapaaminen vakavasti allergisen kanssa

Tapaaminen on hyvä ajoittaa ennen päiväkotiin menoa. Mukana tulee olla vanhemmat/huoltajat, ruokapalvelun edustaja, terveydenhuollon ammattilainen ja iästä riippuen myös lapsi sekä varhaiskasvatusyksikön johtaja ja lapsen vastuuhoitaja. Tapaamisessa käydään läpi ruoka-allergian aiheuttajat ja oireet ja niiden vakavuus kunkin ruoan kohdalla.

Tapaamisessa sovitaan toimintatavat, mitä lääkkeitä annetaan ja miten toimitaan vahinkoaltistuksen sattuessa. On myös hyvä keskustella vanhempien/huoltajien kanssa siitä, mitä ja kenelle asiasta puhutaan (kerrotaanko esimerkiksi päiväkotitovereille, jotta he osaisivat toimia tilanteessa). On tärkeää, että terveydenhuollon ammattilainen opettaa varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilökunnalle adrenaliiniruiskeen käytön. Harjoituskyniä on saatavana apteekista. Myös sijaisten ohjeistaminen ja opetus on tärkeää. On muistettava, että vakava allerginen reaktio on harvinainen, mutta tilanteessa pitää osata tunnistaa oireet ja toimia nopeasti.

Mitä pitää huomioida varhaiskasvatuksen arjessa?

- ruoan tarjoilu huolellisesti, kontaminaatioita välttämällä
- ruokailu valvotusti, ettei vahingossa oteta toisen lautaselta
- ruokaympäristön siisteys
- ruoka-allergioiden tarkastaminen vuosittain – lääkärintodistus
- erillinen adrenaliiniruiske päiväkotiin – käyttöopastus
- vastuuhenkilön nimeäminen
- retkillä yms. adrenaliiniruiske mukana
- ruokapalveluhenkilöstön, myös sijaiset, tietämys ruoka-allergioista ja ajantasainen tieto muuttuvista allergioista ja välttämistarkkuudesta



**LIITE 8a. Ilmoitus erityisruokavaliosta ja muusta erityistarpeesta varhaiskasvatuksessa.
LILLA-erityisruokavaliolomake, 8/2017.**

Kunta Virasto	ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA VARHAISKASVATUS		Voimassaolo: ___/___/20___ alkaen ☐ ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)
	Lapsen huoltaja täyttää		8/2017
RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi		
	Etunimi		Syntymäaika
	Varhaiskasvatusyksikkö		Ryhmä
	Huoltaja		Puhelin/sähköposti
ERITYISRUOKAVALIO TAI MUU ERITYISTARVE TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Lääkärintodistus	☐ Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)		
	☐ Keliakia		
	☐ Laktoositon ruokavalio		
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita		
	☐ Adrenaliiniruiske varalääkkeenä		
	Kielletty ruoka-aine		
	Yleistyneen allergisen reaktion eli anafylaksian vaara		
MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta	☐ Kasvisruokavalio, joka sisältää: ☐ maitovalmisteita ☐ kananmunaa ☐ kalaa ☐ siipikarjaa		
	☐ Vakaumukseen perustuva ruokavalio: ☐ ei sianlihaa ☐ ei veriruokia ☐ ei naudanlihaa		
	☐ Vähälaktoosinen		
MUUTA HUOMIOITAVAA			
MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Ilmoita kaikki muutokset <u>varhaiskasvatusyksikön johtajalle</u> . Johtaja vastaa niiden ilmoittamisesta ruokapalvelun henkilöstölle.		
ALLEKIRJOITUS	Päiväys Huoltajan allekirjoitus		



LIITE 8b. Erityisruokavaliolomakkeen ohjeet (Lomakkeen liite)

ERITYISRUOKAVALIOT VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavaliot terveydellisistä syistä lääkärintodistuksen perusteella. Lomakkeen voimassaolo -kohtaan (etusivun oikea yläreuna) kopioidaan lääkärintodistukseen kirjattu päiväys. Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisissa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa.

Varhaiskasvatuksessa erityisruokavaliot toteutetaan siten, että lapsi ei saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi. Lomakkeen kohtaan ”Muuta huomioitavaa” kirjataan ruokailutilanteissa huomioitavat asiat, kuten esim. lieviä allergisia oireita aiheuttavien kasvien syrjään siirtäminen. Huomioiden toteuttamisesta vastaa lapsen hoitaja. Lomakkeesta lähetetään keittiölle tiedoksi kopio. Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein.

Diabetes

Ruoka on samaa kuin muidenkin lasten ruoka. Huoltajan tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan lapsen henkilökohdainen ateriasuunnitelma varhaiskasvatustieteen johtajalle, joka välittää tiedon ruokapalvelun toiminnasta vastaavalle ja tarvittaessa järjestää erillisen tapaamisen. Yleensä erikoissairaanhoidon diabeteshoitaja tai kuntoutusohjaaja on mukana ensimmäisessä tapaamisessa yhdessä vanhempien/huoltajien ja varhaiskasvatuksen henkilöstön kanssa ja samalla täytetään lapsen diabeteksen hoitokaavake. Tapaamisessa sovitaan lapsen ruokailusta, mahdollisesti tarvittavista lisävälipaloista sekä äkillisten hypoglykemioiden (liian matala verensokeri) yhteydessä tarvittavista nopeasti imeytyvien hiilihydraattipitoisten ruokien (esim. täysmehut) tarjoamisesta. Varhaiskasvatustieteen henkilöstö huolehtii ruoan annostelusta. Ruokapalvelun henkilöstö avustaa tarvittaessa.

Keliakia

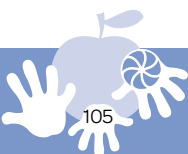
Vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on gluteenia alle 20 mg/kg. Gluteeniton kaura sopii lähes kaikille keliakikoille. Myös gluteenitonta vehnätärkkelystä sisältävät tuotteet ovat sallittuja.

Allergia

a) Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavaliot perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavaliot on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Varhaiskasvatuksessa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa välttämättä ruoka-ainetta.

b) Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos lapsi saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteesta siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsennettömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopii yleensä allergisille lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita



lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle. Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa lapsen sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ruokavaliosta riittää vanhempien ilmoitus. Täysin laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärin todistusta.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät

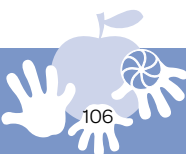
Vanhemmat/hoitajat toimittavat keittiölle itse **erityisäidinmaidonkorvikkeet**, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364/63) nojalla.

Kasvisruokavalio ja vakaumuksellisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Ravitsemuksellisesti riittävin vaihtoehto kasvisruokavaliion toteuttamiselle on joko kasvispainotteinen pescovegetaarinen (kala sisältävä) ruokavalio tai lakto-ovovegetaarinen (maitovalmisteita ja kananmunaa sisältävä) kasvisruokavalio. Vegaaniruokavaliion tarjoamisesta päätetään varhaiskasvatuksen järjestäjän tekemän linjauksen ja paikallisen harkinnan pohjalta.

Vakaumukseen perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarilla ruokavaliolla. Vanhemmat/hoitajat sopivat varhaiskasvatustyksikön johtajan kanssa, kuinka tiukasti ruokavaliota toteutetaan varhaiskasvatuksessa.

Lisätietoa lasten ja koko perheen ravitsemuksesta: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille <https://www.julkari.fi/handle/10024/129744>



LIITE 9. Esimerkkejä retkieväistä

RETKIEVÄÄT

Retkieväitä ja niiden pakkaamista suunniteltaessa huomioidaan luontoystävällisyys ja kestävä kehitys. Eväiden suunnittelussa huomioidaan retkikohteen ominaispiirteet ja retken kesto. Esimerkiksi teatteriretkelle varataan jotakin helposti ja siististi syötävää, kun taas metsäretkellä ei haittaa vaikka tulisikin murusia. Lyhyelle retkelle, josta palataan lounaalle, riittää pieni leipä ja hedelmäpala ja vesi juomaksi. Pidemmällä retkillä eväiden tulee olla terveellinen kokonaisuus, joka kattaa tarpeellisen energiamäärän erityisesti silloin, kun retki kestää yli lounasajan.

Päiväkodissa voidaan yhteistyössä ruokapalveluhenkilöstön kanssa suunnitella valmiita retkipaketteja erilaisia retkiä ajatellen.

Lasten eväät pakataan pestäviin, muovisiin rasioihin ja juoma pulloon tai termokseen. Pakkaamisessa vältetään muovipusseja. Retkieväiden pakkaamisessa kiinnitetään huomiota erityisruokavaliota noudattavien eväiden huolelliseen pakkaamiseen ja merkitsemiseen, jotta ne eivät sekoitu muiden lasten eväiden kanssa. Retkijuomana on vesi tai maito evästarpeen mukaan. Talvipakkasilla hyvä eväsjuoma on jokin lämmin juoma, esim. kuuma mehu tai kaakao. Tällöin mukaan tarvitaan muovimuki.

Retkieväät kotoa/kerhoeväät:

Mikäli lapset tuovat eväät kotoa (esimerkiksi metsäretkelle tai kerhoon), niin kunkin lapsen eväät pakataan hänen omaan reppuunsa, jonka lapsi itse kuljettaa. Vanhemmille/huoltajille on hyvä ohjeistaa eväiden tekeminen yhdessä lapsen kanssa ja retken mukaisesti. Esimerkiksi retki, jossa eväitä on tarkoitus nauttia pienenä välipalana, riittää ohjeeksi seuraava:

- lapsen kämmenen kokoinen voileipä muovirasiassa
- juomaksi vesi pienessä muovipullossa
- muutama pala hedelmää esim. omenalohkoja, puolikas banaani tai muutama viinirypäle tai sormin syötäväksi pilkottuja kasviksia pienessä muovirasiassa

Retkieväspaketit:

Esimerkkejä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön yhdessä suunnittelemista retkieväspaketeista:

Retkievä I

- » lounas kuumana tai jäähdytettynä
- » maito 2 dl tetra + vesikanisterit
- » eväisleipä
- » kertakäyttöastiat

Retkievä II

- » rouhesämpylä tai ruisleipä, jonka täytteenä kasvimargariinia, juusto/muu leikkele
- » vesikanisterit
- » kotimainen omena/mandariini 1–2 kpl/banaani

Retkievä III

- » grillimakara 1 kpl/hlö, sinappia ja ketsuppia
- » täysjyvä-/rouhesämpylä tai ruisleipä, kasvimargariini
- » pureskeluporkkanat/kasvissormipalat
- » vesikanisterit

Retkievä IV

- » kasvispiirakka, rukiinen riisi-/porkkanapiirakka tai päällystetyt perunarieskat (1–2 kpl koon mukaan/henkilö)
- » maito, 2 dl tetra + vesikanisterit



