VARHAISKASVATUSPALVELUJEN ASIAKASRAATI

Aika keskiviikko 8.11.2017 klo 18.00 – 20.00

Paikka Puistokadun päiväkotikoulu, Kansakoulukatu 2, 40100 Jyväskylä

Läsnä

Donnini Serena

~~Hakonen Taru~~

~~Hokkanen Mari~~

~~Honkonen Sanna~~

Jokela Laura

~~Kauppila Karoliina~~

Kohvakka Kaisa

~~Koivisto Anne-Mari~~

~~Koivukumpu Heidi~~

Kopra Heta

Lahtinen Henriikka

Lapinlampi Elina

Linnansaari-Rajalin Terhi

~~Malinen Heidi~~

Malinen Maarit

~~Markkula Jonna~~

Nokkala Terhi

~~Pelkonen Mari~~

Punta Reetta

Robinson-Moncada Sara

Salminen Jonna

Saukko-Rauta Linda

~~Sellman Tiina~~

~~Tornberg Venla~~

~~Turunen Nina~~

Viitanen Tarja

 Arnberg Heli, pj.

 Pajunen Tuija, siht.

 Kauppinen Raija

 Pollari Sari

 Puikkonen Paula

 Jokinen Ulla

 Kaurijoki Salla

 Pekkola Leena

 Turunen Maarja

 Manu Mari-Johanna

1. **Puistokadun päiväkotikoulun esittely, päiväkodinjohtaja Raija Kauppinen**

Raija Kauppisen tehtävänä on päiväkodinjohtajan työnsä lisäksi Jyväskylän varhaiskerityiskasvatuksen koordinointi. Puistokadun päiväkotikoulu toimii rakennuksessa, jossa osa toiminnasta sijoittuu vanhaan Puistokadun kansakoulun peruskorjattuun tilaan ja osa uudisrakennukseen. Kun kiinteistön uudisrakennus valmistui, tiloihin siirtyi Päivärinteen päiväkodin toiminta. Tiloissa toimi siis aluksi Päivärinteen päiväkoti ja Puistokadun koulu. Kaksi vuotta sitten aloitettiin päiväkodin ja koulun yhteistyön kehittäminen ja samassa yhteydessä nimeksi tuli Puistokadun päiväkotikoulu. Sillä, että nimi kirjoitetaan yhteen, halutaan ilmentää lasten todellista ja joustavaa opinpolkua. Kaikki toiminta suunnitellaan lapsen tarpeista lähtien.

Päiväkodin puolella lapsia on 88 ja henkilökunnan määrä on yhteensä 18. Koulussa on 215 oppilasta. Päiväkodissa lapset toimivat 4-7 pienryhmässä, joista muodostuu 4 kotiryhmää.

Rehtori ja päiväkodinjohtaja toimivat työparina. Koko talolla on yhteinen johtotiimi ja kehitystiimi, joissa on jäseniä päiväkodista ja koulusta ja jotka suunnittelevat yhteistä toimintaa ja tapahtumia sekä kehittävät koko talon toimmintaa. Koululla ja päiväkodilla on myös yhteinen oppilashuoltotyöryhmä.

Eskareilla, epuilla ja topuilla on yhteistä toimintaa säännöllisesti. He toimivat joka päivä puolen päivän jälkeen yhdessä, pienissä pajoissa. Lisäksi heillä on torstaisin aamupäivän aikaan yhteistä toimintaa.

Koulun ja päiväkodin henkilökunnalla on yhteinen koulutus- ja suunnittelupäivä syksyllä ja tänä syksynä aiheena oli eri ikäisten (1 v 🡪 6. luokka) laaja-alainen oppiminen. Seuraava yhteinen päivä on keväällä ja silloin aiheena ovat vuorovaikutusasiat. Päiväkodin henkilökunnalla on myös oma suunnittelupäivä 1-2 kertaa vuodessa.

Päiväkotikoulussa järjestetään yhteisiä juhlia ja tapahtumia. Syksyllä oli koko talon Kulttuurimessut ja nyt on tulossa 5.12. itsenäisyysjuhla sekä työpajapäivä vanhemmille. Liikunta on tärkeä teema läpi vuoden ja retkillä hyödynnetään mm. Tourujoen ja Harjun alueita.

Yhteisen toiminnan avulla lapsen opinpolussa ei ilmene suuria mullistuksia missään vaiheessa siirryttäessä asteelta toiselle, kun tilat ja aikuiset ovat kaikille tuttuja.

1. **Asiakasraadin sähköpostiin saapuneet viestit**

Aikuisten vaihtuminen lapsiryhmässä

Vanhempi oli lähettänyt viestin, jossa hän ottaa kantaa lapsensa ryhmän aikuisten vaihtuvuuteen. Koska kysymys koski tietyn päiväkodin tilannetta, asia on välitetty kyseiseen yksikköön selvitettäväksi ja keskusteltavaksi vanhempien kanssa. Asia keskusteltiin yleisellä talossa raatilaisten kanssa.

*Lapseni aloitti uudessa ryhmässä ja hänen pienryhmänsä aikuinen vaihtuu nyt kolmannen kerran 2 kuukauden aikana!! Se on mielestäni aika paljon vaadittu keneltä tahansa lapselta!*

*Työntekijöiden ja ryhmän lasten kannalta on tilanne varmasti kaikin puolin todella ikävä ja turhauttava. Juuri kun oli asianmukaiset tiedot siirretty ja päästy vauhtiin, tulee taas muutos ja homma alkaa alusta! Lapsi on rohkea ja ulospäinsuuntautunut, sekä tutustuu helposti uusiin ihmisiin. Uskon että hän pärjää kyllä, vaikka tilanne todella haastava onkin! Mutta entäs ne muut vähän aremmat lapset?*

*Miten ryhmän haastava tilanne tullaan huomioimaan niin työntekijöiden kuin lasten kannalta? Minkälaista tukea lapset saavat? Miten uudelle työntekijälle annetaan mahdollisuus tutustua omaan pienryhmän? Miten työntekijöiden jaksamista tuetaan?*

Raatilaisia mietitytti syyt, miksi aikuiset ovat vaihtuneet noin tiheään. Todettiin, että vaihtuvuuteen sinänsä on vaikea puuttua, jos syynä on vaikkapa työntekijän sairastuminen. Huolta aiheuttaa se, jos kyse on liian niukasta resurssoinnista ja siitä aiheutuvasta työntekijöiden uupumisesta. Tähän keskusteluun liittyen todettiin, että varhaiskasvatuksessa on 48 sairasvarahenkilöä, joita saadaan tarvittaessa ryhmiin.

Raatilaiset ottivat esille samana päivänä Keskisuomalaisessa olleen jutun, joka käsitteli Jyväskylän varhaiskasvatusta ja jonka sisältö liittyi tähänkin asiaan. Todettiin, että kirjoitus oli valiettavan negatiivinen. Esille ei tullut ollenkaan positiivisia asioita, joihin Jyväskylän varhaiskasvatuksessa on satsattu.

Toivottavaa olisi, että aikuisten vaihtuvuutta olisi mahdollisimman vähän, sillä se on stressi lapselle. Ehdotettiin, että lapsella olisi päiväkodissa useampia aikuisia, joihin lapsi tutustuisi. Näin lapsella olisi ympärillään enemmän turvallisia aikuisia, joihin kiinnittyä ja yhden aikuisen vaihtuminen ei vaikuttaisi niin paljon. Todettiin, että päiväkotien toimintatavoilla on merkitystä ja niillä voidaan vaikuttaa siihen, kuinka lapsi oppii tuntemaan muitakin aikuisia kuin oman pienryhmän aikuiset. Myös se on tärkeää, että huomioidaan jo hyvissä ajoin uudet aloittavat pienet lapset ja suunnitellaan ryhmien rakenteet ennakoiden.

Ksylitolipastillit

Raadin sähköpostiin oli tullut jo elokuussa kysymys ksylitolipastillien hankinnasta. Asia käsiteltiin tässä raadin tapaamisessa, jossa kysymys voitiin esittää Kylän Kattauksen edustajille: *Syksyllä tulee taas ajankohtaiseksi xylitolpastillien hankkiminen. Rahojen kerääminen on hankalaa, jos ei päiväkodilla ole vanhempaintoimikuntaa ja vaikka onkin, vaatii se aika paljon ylimääräistä hommaa. Voisiko selvittää, olisiko Kylän Kattaus tai päivähoito valmis hommaamaan pastillit päiväkoteihin? Suositus suun terveyden kannalta kuitenkin on, että pastilleja syödään ruuan jälkeen.*

Kylän Kattauksen tehtävänä on ruokapalveluiden tuottaminen Jyväskylän kaupungille. Ksylitol-pastillit ja niiden käyttö liittyvät lasten hygienian ja suun terveyden hoitamiseen, joten Kylän Kattaus ei vastaa tästä asiasta.

Jyväskylän varhaiskasvatuksen hygieniaohjeeseen on kirjattu, että varhaiskasvatuksessa ei käytetä hammasharjoja. Vanhemmat huolehtivat kotona lapsen hampaidenpesusta. Vanhempien kanssa sovitaan ksylitolipastillien käytöstä ja hankinnasta*.* Varhaiskasvatuspalveluissa suositellaan yhteistilauksia ja annostelijoita. Yksittäiset päiväkodit eivät voi kieltäytyä ksylitolipastillien käytöstä.

1. **Alle kouluikäisten lasten ravitsemussuositukset, Kylän Kattaus / Paula Puikkonen, Ulla Jokinen ja Salla Kaurijoki**

Raatilainen, joka oli estynyt osallistumasta tähän tapaamiseen, oli lähettänyt omat ajatuksensa sähköpostilla. *Lapsilla on monenlaisia vaiheita kasvussaan ja jokaisella lapsella on oma kasvuun vaikuttava elämä. Oma lapsi kun on aktiivinen ja liikkuu sekä urheilee joka viikko monella lailla, huomaan jo välipala-aikaan, että pitäisi melkein tarjota toinen lounas. Siinä tulisi olla proteiinia ja rasvaa esim. kasvisten lisäksi ja hitaita hiilihydraatteja. Samalla kun kirjoitan, ajattelen, että otan Daisyssä tai kasvotusten asian puheeksi omassa päiväkodissa. En ole hoksannut, että varmaan voi toivoa näitä painotuksia lapsen lautaselle varsinaiseen lounasaikaan. TEKO- eli terve koululainen sivustolla tuodaan esille perinteisen ja liikkujan lautasmallin erot. Oma viisivuotiaamme vastaa hyvin ruumiinrakenteeltaan koululaista, samoin aktiivisuudeltaan. Leikkiessä, painimatolla, palloillessa, uidessa ja hiihtäessä huomaa lapsen yksilöllisen työskentelytavan aktiivisuuden, joka vaatii ravinnoltakin rikkautta. Ilman sitä väsymys on totaalista ja näkyy käyttäytymisessäkin.*

Kylän Kattauksen vastaava palvelupäällikkö Paula Puikkonen ja ravitsemussuunnitelija Salla Kaurijoki esittelivät liikelaitoksen toimintaa sekä lasten ravitsemuksen suunnittelun perusteita sekä toteuttamista.

Kylän kattaus on koko kaupungin ruokapalvelu. Ruokaa valmistetaan viidessä keskuskeittiössä, ja kahdessa valmistukeittiössä. Palvelukeittiöitä on n. 80, 2 henkilöstöravintolaa ja 2 kahvilaa sekä toimituspisteitä. Lounaita valmistetaan n. 23 000 / päivä ja vuonna 2016 valmistettiin yhteensä n. 7,7 milj. ateriaa. Lisäksi valmistetaan aamiaisia, välipaloja, päiväkahveja, päivällisiä ja iltapaloja. Lisäksi on tuote- ja elintarvikemyyntiä ja palvelua. Kylän Kattaus hoitaa ruokailun 48 päiväkodissa, joissa päiväkotilapsia ja kerholaisia on yhteensä n. 5400.

Ruoka on tärkeä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Päiväkotiruokailun tavoitteena on tarjota lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat sekä ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon. Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa ohjaa alle kouluikäisiä suomalaiseen perusruokaan. Lasta totutetaan vähitellen uusiin makuihin ja rakenteisiin. Paula Puikkosen ja Salla Kaurijoen esitykset herättivät vilkkaan ja mielenkiintoisen keskustelun. Esitykset ovat muistion liitteinä ja tähän on kirjattu asioita, joista kyseltiin ja keskusteltiin.

Käytössä on kaksi 6 viikon kiertävää ruokalistaa. Suunnittelussa huomioidaan elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä annetut ohjeet ja suunnittelun taustalla ovat ravitsemussuositukset, joita noudatetaan kaikissa Suomen kunnissa (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 ja ”Syödään yhdessä” ruokasuositukset lapsiperheille 2016). Varhaiskasvatukseen on tulossa lähiaikoina omat ravitsemussuositukset, jotka ovat parhaillaan kommentointikierroksella ja myös asiakasraatilaisille on annettu kommentointimahdollisuus.

Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tarjotaan säännölliseen ateriarytmiin kuuluvat ateriat ja välipalat. Kokopäivähoidossa ateriat kattavat 2/3 ja osapäivähoidossa 1/3 päivän ravinnontarpeesta. Enemmistö lapsista voi hyvin ravitsemuksen näkökulmasta ja ruokailu varhaiskasvatuksessa edistää terveyden tasa-arvoa.

**Lasten ravitsemuksen ja ruokalistojen suunnittelu ja toteuttaminen ravitsemussuositusten näkökulmasta**

Ruokalistojen suunnittelu on haastavaa, koska lapsilla on tietyt mieliruuat. Eineksiä listalla on niin vähän kuin mahdollista, vaikkakin niissä on paljon juuri lasten lempiruokia. Kalaa, kalkkunaa/broileria ja kasviksia suositaan. Makkaraa on vain kaksi kertaa 6 viikon listalla, samoin maksaa/verta. Kysyttiin korvaako makkara jonkun liharuuan? Punaista lihaa on kerran viikossa, ja viikolle, jolle osuu makkararuoka, se luetaan lihaksi.

Lasten toiveruokia on kyselty ja sen perusteella listalle on nostettu mm. uunimakkara, tortillat, broilerinuudeliwokki, uunilohi, letut ja kalapuikot, jotka on kuitenkin korvattu kalapaloilla.

Kysyttiin pystyisikö lihapullat tai pinaattiletut tekemään itse einesten sijaan. Suurista määristä johtuen niitä ei ole mahdollista tehdä itse. Lihapullat kuuluvat kilpailutuksen tuloksena kuntahankintojen piiriin. Lihapullat hankitaan Atrialta ja ne ovat sydänmerkkituote. Kalamureke tehdään itse, mutta lihamureke olisi jo haaste. Kuntahankintasopimukseen kuuluu n. 80 eri kokoista kuntaa.

Ravitsemussuunnittelija tarkistaa aina ruokalistat. Esimerkiksi tänä syksynä oli kaksi ruokaa, joiden energiamäärä jäi liian vajaaksi ja ne korvattiin toisilla. Pelkästään ruuan raaka-aineiden perusteella ei voi päätellä ruuan riittävää energiamäärää. Esimerkiksi on väärä mielikuva, että kasvissososekeitto tai puuro olisi liian kevyttä, koska mukana ovat aina lisukkeet (esim. raejuusto). Koskaan ei myöskään ole tarjolla pelkkä puuro, vaan lisävaihtoehtona on aina joku keitto.

Kasvisten ja hedelmien riittävä määrä huomioidaan päivittäin. Suositus on 5 omaa kourallista kasviksia ja hedelmiä päivittäin ja puolet tulee olla kasviksia, puolet hedelmiä. Sopivan suolan ja sokerin saannin haasteellisuus huomioidaan kokonaissuunnittelussa.

Ruokalistoilla huomioidaan juhlapyhät. On myös erilaisia teemaviikkoja, kuten esimerkiksi lasten toiveruokaviikko ja syksyn satoa viikko sekä valtakunnalliset teemaviikot.

Ensi vuonna ruokalistoille tulee sydänmerkki. Kaikki omavalmisteruuat ovat jo saavuttaneet kriteerit. Kaikille ruokavaliolle on tehty omat listat ja kasvisruokalistoja on kehitetty.

**Ruuan määrän suunnittelu ja hävikki**

Raatilaisia kiinnosti tuleeko paljon ruokahävikkiä? Toisaalta kysyttiin myös säännöstelläänkö lasten ruokaa. Tällainen kysymys oli noussut raatilaisen mieleen siitä, kun oma lapsi oli kertonut syöneensä kaikki mitä annettiin. Vastauksena kerrottiin, että lasten ruokaa ei säännöstellä. Ainoastaan 1-2 kertaa vuodessa tarjottavaa jäätelötuuttia saa kukin vain yhden. Päiväkotien linjastoruokailussa kannustetaan lapsia ottamaan itse, mutta aikuiset huomioivat monipuolisuuden ja lisää saa hakea niin monta kertaa kuin haluaa.

Ruokahävikin määrää on selvitetty ja vähennetty vuodesta 2009 alkaen, jolloin hävikki oli suurta. Nykyisin hävikki on n. 10 %. Hävikki punnitaan ja dokumentoidaan neljästi vuodessa ja sen määrä tippuu vuosi vuodelta. Tilanteessa auttaa aktiivinen kasvatustyö ”ota mitä syöt”. Useissa yksiköissä henkilökunnalla on mahdollisuus ostaa ylijäämäruokaa ja on kouluja, joissa lähellä asuvat voivat tulla maksamalla syömään ylijäämäruokaa silloin kun sitä on. Yli tarpeen ei tilata, vaan hävikkiä tulee sen mukaan minkä verran lapset kulloinkin syövät. Yksiköihin ei tilata ruokaa henkilöluvun mukaan, vaan ruokalajin mukaisena kilotilauksena. Etukäteen on olemassa tieto eri ruokien menekistä. Kylän Kattauksessa on havaittu, että liikunta- ja luontokerhoissa lasten ruokahalu on kasvanut.

Kysyttiin tilanteesta, jossa oppilailla on kiire välitunnille eikä malteta syödä kunnolla. Ohjataanko ammattikasvattajia ohjaamaan lapsia ruokailun suhteen (koskee erityisesti lapsia, jotka ottavat ruokansa itse)? Kouluissa on käytössä Kouluruokadiblomi. Se on kysymyspatteristo, jonka avulla selvitetään mitkä asiat ovat kunnossa. Kouluruokailun tehtävänä on edistää ja tukea lasten ja nuorten hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu on myös tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Kouluruokailu on siis koko koulun yhteinen asia, jonka toteuttamiseen ja kehittämiseen voi osallistua koko kouluyhteisö. Päiväkodeissa on käytössä vastaava Makuaakkoset-diblomi.

**Ruokailuajat**

Ruokailuajat ovat haasteena suurissa yksiköissä. Eri ryhmien ruokailuajat on suunniteltava tarkkaan ja joissain yksiköissä ensimmäiset ruokailuvuorot ovat melko aikaisin aamupäivällä. Jos lapsi on tullut myöhään päivähoitoon tai kouluun ja aamupala on syöty kotona juuri ennen lähtöä, lounasaikaan lapsella ei ole vielä nälkä. Kysyttiin voisiko kouluun myöhempään tulevat syödä myöhemmin tai voisiko koulu alkaa klo 10? Todettiin, että jos se olisi mahdollista toteuttaa, se helpottaisi tilannetta. Kysyttiin myös miltä näyttäytyy aikataulutus Puistokadun päiväkotikoulussa? Ruokailut on mietitty 5 minuutin tarkkuudella ja saatu sujuvaksi. Pienimmille on omat pöydät, aikuiset valvovat, että lapset ottavat ruokaa ja maistavat. Aikataulutus on tiukka ja omasta ajasta on pidettävä huolta. Ruokalista on kunnossa, ruoka on hyvää ja henkilöstö on osaavaa. Ainoa haaste suurissa yksiköissä on ahtaus ja aikataulutus.

**Välipalat**

Välipaloissa huomioidaan lasten riittävä energiansaanti päivän aikana. Lapsille, joilla hoitopäivä kestää yli klo 17, mutta joille ei kuitenkaan tarjota hoitoaikansa puitteissa päivällistä, annetaan toinen pieni välipala (leipää, juuresta tms).

**Kysymyksiä, vastauksia ja kommentteja**

* Miksi on käytössä rasvaton maito ja margariini, koska tämä on kysyjän mielestä väärä suuntaus? Käytössä pitäisi olla tavallinen maito ja voi, jotka ovat lisäaineettomia vaihtoehtoja. 🡪 Rasvattomat vaihtoehdot ovat käytössä ravitsemussuositusten perusteella.
* Raaka-aineiden kotimaisuus ja lähellä leivotut tuotteet ilahduttavat.
* Onko ruuan tuottamiseen riittävästi rahaa, mikä on tällä hetkellä lounaan hinta päiväkodissa ja koulussa? 🡪Viime vuosina on saatu riittävästi määrärahaa ja Kylän Kattaus määrittelee itse ostot. Yhden tuotetun aterian hinnaksi tulee hiukan yli euro. Letut ja karjalanpiirakka on voitu palauttaa listalle ja kerran viikossa leipäpöytä. On paljon päiväkoteja ja kouluja, joissa leivotaan itse. Päiväkodissa, jossa hintaan sisältyy myös Kylän Kattauksen työntekijä, lounaan hinta on 3,40 euroa ja välipala ja aamiainen puolet siitä. Kouluissa hinta on n. 2,20 euroa.
	+ Mitä tarkoittaa vähäsokerisuus? 🡪 Kaikista jälkiruuista ja välipaloista on vähennetty sokeria. Esimerkiksi vaniljavanukas on itsetehtyä piimähyytelöä, marjasoseet on tehty tuoremarjoista ja marjajogurtti on luonnonjogurttia, johon lisätään itse marjat ja myslit. Päiväkodin listalta on otettu jäätelö pois ja sitä tarjotaan vain 1-2 kertaa vuodessa. Kaakaota on tarjolla vain kerran kuudessa viikossa.
	+ Onko käytössä reilunkaupupan tuotteita? 🡪 Railunkaupan banaanit on käytössä.
	+ Käytetäänkö luomutuotteita? 🡪 Luomutuotteita on käytössä, päiväkodit ovat luomuportailla 1. Kaikki hiutaleet ovat luomua ja tulossa on mm. kananmunat.
	+ Onko oltava suomalaista luomua? Kilpailutuksen kautta kaikki ei ole suomalaista.
	+ Kuinka perhepäivähoitajat saavat tukea ravitsemusasioissa? Kylän Kattauksella ei ole yhteyksiä perhepäivähoitajiin, mutta monet hoitajat noudattavat soveltaen päiväkotien kiertävää ruokalistaa.
	+ Pitääkö ilmoitta erikseen, jos lapsi on kasvisruokailija? 🡪 Linjastolla on aina tarjolla kasvisruokaa. Ryhmäruokailussa on ilmoitettava millainen kasvisruokavalio lapsella on.
	+ Onko kasvisruokailu lisääntynyt? 🡪 Kyllä on ja on kehitetty myös vegaaniruokalista.
	+ Millaisia painoarvoja on kestävällä kehityksellä? 🡪 Suomessa asia on hyvällä tolalla. Asia huomioidaan ruokalistojen suunnittelussa. Valmistetaan kausiruokaa, jossa perustana on runkoruokalista, mutta hyödynnetään vuodenajan vaihtelun mukaisesti saatavilla olevia edullisia tuotteita (esimerkiksi tomaatit ja appelsiinit).
	+ Pystyisikö pärjäämään vain kotimaisilla hedelmillä ja juureksilla ilman kaukaa tuotettuja appelsiineja? 🡪 Ei pärjätä vain kotimaisilla tuotteilla. Esimerkiksi tammi-helmikuussa lapset eivät jaksaisi syödä pelkkää porkkanaa. Appelsiini on kausituote Espanjassa ja ravintoarvoltaan parempi kuin esimerkiksi kasvihuonesalaatti.
	+ Pitääkö paikkansa, että elintarviketeollisuus on lisännyt sokerin määrää? Pitääkö leipäpaketin sokeripitoisuutta seurata, sillä tuoteselosteessa usein kerrotaan hiilihydraattimäärä, josta ei voi päätellä lisätyn sokerin määrää? 🡪 Joissakin leivissä on kerrottu sokerin määrä, samoin kuin jogurteissa. Tärkeintä on tutkia kokonaisravinnon sokerin lähteet. 2 vuotiaan maksimisuositus on 2 rkl / vrk ja 5 vuotialla 2,5 rkl / vrk. Täysin 0 linja ei ole suositusten mukaan järkevä, sillä jostain energiaa tulee saada.
	+ Mikä on vähimmäismäärä sokeria, jolla pärjää? 🡪 Lisättyä sokeria ei ole pakko käyttää. Jos lapsen tarvitsema energiamäärä on 1500 kcal / vrk ja siitä lisätyn sokerin määrä on 10 %, eli 150 kcal, vastaavan kalomäärän voi tietenkin korvata sokerin sijaan jollain muulla ruoka-aineella
	+ Mikä on paras öljy? 🡪 Suositus on rypsiöljy, mutta myös oliiviöljy käy hyvin. Hyviä rasvoja saadaan myös lisäämällä ruokavalioon kalaa ja palkokasveja.
	+ Kuinka usein ruokalistan ruuissa käytetään linssejä? 🡪 Perusruuassa yksi keitto viikossa, kasvisruuassa parikin kertaa viikossa.
	+ Ovatko härkis ja nyhtökaura käytössä? 🡪 Kyllä ovat. Lisäksi on käytössä tofu, mutta soijan määrää on vähennetty.
	+ Mitä kaloja käytetään? 🡪 Käytössä ovat lohi, sei, järvikalapihvi, silakkapihvi ja Korpilahden särki.

**Sapere-ruokakasvatusmenetelmä**

Sapere on menetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan aistiensa välityksellä. Saperessa lapset oppivat aistimalla, tutkimalla, kokeilemalla, ihmettelemällä ja leikkimällä. Menetelmä perustuu aistikokemuksiin, joiden kautta lapsi oppii uusia asioita ruokamaailmasta: elintarvikkeista, ruoasta, ruoan alkuperästä ja sen valmistuksesta. Menetelmän keinoja voivat hyödyntää niin vanhemmat kuin ammattikasvattajatkin. Sapere on jäänyt elämään monissa päiväkodeissa ja Kylän Kattaus tukee yksiköitä toteuttamisessa. Esimerkiksi aina kun johonkin yksikköön pyydetään lasten leivontaan taikinaa, sitä saa.

Päiväkodeissa on Sapere- vastuuhenkilöitä, ja vaikka joissain yksiköissä ei enää puhuta korostetusti Saperesta, se on kuitenkin jäänyt toimintatavaksi. Kysyttiin onko Sapere käytössä yksityisissä päiväkodeissa? Sapere-menetelmän käyttöä ei vaadita, mutta on käytössä joissakin yksiköissä. Useissa yksityisissä päiväkodeissa on käytössä Makuaakkoset, joka on Saperen mukainen tapa toimia.

1. **Muut ajankohtaiset asiat**

Tarvittaisiin 15.12. neljä huoltajaa testaamaan uutta mobiilisovellusta, ilmoittautumiset Helille tai Tuijalle kahden viikon kuluessa.

* Selvisi raadin tapaamisen jälkeen: Mukaan ilmoittautui riittävä määrä raatilaisia, mutta, mobiilisovelluksen testaamisesta aiemmin annettu tieto oli muuttunut. Mahdollinen testaaminen tapahtuu ilmeisesti vasta tammikuussa ja tarvittaessa sovelluasiantuntija on tuolloin yhteydessä testaukseen ilmoittautuneisiin raatilaisiin.

**Seuraava asiakasraadin tapaaminen on torstaina 7.12. liikuntapäiväkoti Vaahterassa.**