

Kouvola™

Ruokahetki

RAVITSEMUSKÄSIKIRJA

päiväkodit
perhepäivähoito
koulut
lukiot
ammattilliset oppilaitokset

2012



LUKIJALLE

Ruokahetki – ravitsemuskäsikirjassa määritellään Kouvolan kaupungin varhaiskasvatussyksiköissä, kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua sekä tarjolla olevia ruokavalioida. Ensimmäinen versio käsikirjasta valmistui v. 2010, tähän toiseen uudistettuun versioon on tehty korjauksia ja lisäyksiä. Käsikirjasta löytyy myös taustatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten ravinnonsaantisuosituksista. Käsikirjan perustana ovat ravitsemussuositukset sekä valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Tavoitteena on lapsen ja nuoren terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja kansansairauksien ehkäisy terveellisen ravinnon ja terveyttä edistävien varhaiskasvatus- ja kouluympäristöjen sekä toimintakulttuurien kautta.

Ruokahetki varhaiskasvatussyksikössä, koulussa tai oppilaitoksessa on ravinnontarpeen tyydyttämisen ohella myös tärkeä sosiaalinen tilanne. Ruokailu on virkistyshetki, joka ylläpitää vireyttä. Ruokailu on osa kasvatusta ja opetusta. Ruokailutilanteessa keskiössä on ruokaa syövä lapsi tai nuori. Ruoan ja ruokailutilanteen arvostamiseen vaikuttavat kuitenkin monet tahot ja asiat, kuten ruokaan käytettävät määrärahat, ruokalistasuunnittelu, ruoan valmistus sekä vanhempien ja kavereiden mielipide ruoasta. Kaikkien ruokahetkeen vaikuttavien on tärkeää hahmottaa ruokahetken moninainen merkitys ja oma vaikutusmahdollisuus ruokahetken onnistumiseen (liite 1).

Käsikirja on tarkoitettu Kouvolan kaupungin henkilökunnan ja kaupungin luottamustoimissa toimivien henkilöiden, varhaiskasvatuspalveluiden piirissä olevien perheiden sekä kouluikäisten lasten ja nuorten ja heidän perheidensä käyttöön. Käsikirjan lopussa on linkkejä lisätiedon lähteille.

Alkuperäinen työryhmä:

Aapro Sari, ravitsemusterapeutti, perusturvapalvelut
Ahonen Marja, opettaja, Kouvolan seudun ammattiopisto
And Anne, osastonhoitaja, perusturvapalvelut
Eskolin Outi, päiväkodin johtaja, sivistyspalvelut
Hasu Päivi, vuoropäiväkodinjohtaja, sivistyspalvelut
Kuusisto Helena, varhaiskasvatuspäällikkö, sivistyspalvelut
Lintunen Leea, opiskelija, nuorisovaltuusto
Parkko Suvi, asiakaspäällikkö, ruokapalvelut
Perätalo Sirkka-Liisa, ruokapalvelusuunnittelija, ruokapalvelut
Saksa Maija, perusopetuspalvelujen palvelupäällikkö, sivistyspalvelut
Suortti Marja, asiakaspäällikkö, ruokapalvelut
Windt Auli, ruokapalvelupäällikkö, ruokapalvelut

Toisen painoksen työryhmä:

Mukaan on tullut myös suun terveydenhuollon, neuvola- ja kouluterveydenhuollon sekä perhepäivähoidon edustajat.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1. LUKIJALLE | 1 |
| 2. LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS | 3 |
| 2.1 IMEVÄIS- JA LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS | 4 |
| 2.1.1 Ravitsemussuositukset | 4 |
| 2.1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa..... | 5 |
| 2.2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS | 5 |
| 2.2.1 Ravitsemussuositukset | 5 |
| 2.2.2 Kouluruokailu | 6 |
| 2.3 OPISKELIJAN RAVITSEMUS | 6 |
| 3. ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE | 6 |
| 3.1 ELINTARVIKKEIDEN VALINTA | 6 |
| 3.2 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS | 8 |
| 3.3 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU | 9 |
| 3.4 RUOKAILUTILANNE JA RUOKAILUAJAT | 10 |
| 3.5 YHTEISTYÖ | 11 |
| 3.6 PROSESSIN ARVIOINTI | 11 |
| 4. RUOKAVALIOT | 12 |
| 4.1 RUOKAVALION MÄÄRITTÄMINEN..... | 12 |
| 4.2 PERUSRUOKAVALIO | 14 |
| 4.3 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET..... | 14 |
| 4.3.1 Kasvisruokavalio | 14 |
| 4.3.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon | 15 |
| 4.4 ERITYISRUOKAVALIOT | 16 |
| 4.4.1 Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet | 16 |
| 4.4.2 Vähälaktoosinen ruokavalio | 17 |
| 4.4.3 Laktoositon ruokavalio | 18 |
| 4.4.4 Diabeetikon ruokavalio | 19 |
| 4.4.5 Keliakia ruokavalio | 20 |
| 4.4.6 Maitoallergisen ruokavalio | 21 |
| 4.4.7 Vilja-allergisen ruokavalio | 22 |
| 4.4.8 Kala-allergisen ruokavalio | 22 |
| 5. RAVITSEMUSKASVATUS | 23 |
| 5.1 RAVITSEMUSKASVATUS JA SAPERE-MENETELMÄ OSANA VARHAISKASVATUSTA..... | 23 |
| 5.2 RAVITSEMUSKASVATUS OSANA KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAA..... | 23 |
| LÄHTEET JA LISÄTIETOA | 24 |

LIITTEET

- Liite 1 Kouluruokailun arvostukseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä
- Liite 2 Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteessa toimiminen
- Liite 3 Ravitsemuksellisen laadun kriteerit
- Liite 4 Perusruokavalion muunnoksien selvityslomake
- Liite 5 Erityisruokavalion selvityslomake
- Liite 6 Allergiakaavio

2 LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS

Säännöllinen ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi on lapselle tärkeämpi kuin aikuiselle. Lapsi pystyy syömään kerralla vain pienen määrän ruokaa ja pitkät ateriavälit aiheuttavat helposti väsymystä ja ärtyisyyttä. Useimmiten sopiva ateriarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja ilta-palasta.

Monipuolinen ruokavalio

Monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta ja sopivasta ruokamäärästä saadaan riittävästi elimistö-
lle tarpeellisia ravintoaineita. Kaikille lapsille ja nuorille (alle 18-vuotiaille) suositellaan lisäksi D-
vitamiinia valmisteena. Monipuolisen ruokavaliomalleina ovat ruokaympyrä tai ruokakolmio
(kuva 1). Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston
ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

Lautasmalli (kuva 2) ohjaa riittävään ravintoaineiden ja kohtuulliseen energian saantiin. Alle
kouluikäisen lapsen kerralla syövä ruokamäärä on pieni, joten pääaterian lisäksi lapsi tarvitsee
välipalan.



Kuva 1. Ruokakolmio (Itämeren ruokakolmio vasemmalla)



Kuva 2. Lautasmalli

Lapsi ja nuori täyttää lautasestaan puolet kasviksilla. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla, kaura- tai ohralisäkkeellä tai riisillä ja viimeinen neljännes täytetään pääruoalla: broilerilla, kalalla, kasvisruoalla, lihalla tai makkaralla. Ateriaa täydennetään täysjyväleivällä, jolle on sivelty kasvimargariinia. Ruokajuomaksi valitaan rasvaton maito, piimä tai vesi. Jälkiruokana voidaan tarjota hedelmä tai marjoja.

Riittävä nestemäärä on 1-3 – vuotiaalla noin 1.3 litraa, 4-8 – vuotiaalla noin 1.7 litraa ja 9-18 – vuotiaalla 2.1 - 2.4 litraa vuorokaudessa. Nesteen kokonaismäärään lasketaan kaikki juodut ja ruoan sisältämät nesteet. Paras janojuoma on vesi, aterijuomaksi suositellaan maitoa tai piimää.

Energiantarvetta vastaava ruokamäärä

Lapsen energiantarpeeseen vaikuttaa ensisijaisesti ikä, mutta myös pituus ja paino sekä kasvunopeus ja liikunta. Lapsen energiantarve painokiloa kohti on suurempi kuin aikuisilla. Tarve on suurin imeväisiässä, jonka jälkeen se asteittain vähenee. Murrosiässä nopea kasvu ja usein runsas liikunta lisäävät energiantarvetta. Energiantarpeessa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja.

Energiansaannin sopivuudesta kertoo lapsilla pituuspaino, jolla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Pituuspainon määrittämistä varten mitataan lapsen pituus ja paino, jotka merkitään kasvukäyrään ja käyrältä luetaan pituuspaino. Lasten painoindeksiä (ISO-BMI) voidaan käyttää 2-18-vuotiailla. Aikuisten painoindeksiä käytetään pituuskasvun päättäneillä nuorilla.

Suomalaisten imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ruokavalio on tutkimusten mukaan kansainvälisesti tarkastellen hyvä (Kyttälä ym. 2008). Ruokavalion laatu heikkenee imeväisiän jälkeen siirryttäessä perheen ruokailuun. Tutkimuksen mukaan lisäämistarvetta on tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen sekä kalan ja kasvirasvapohjaisten levitteiden käytössä. Sokeri- ja suolapitoisten elintarvikkeiden käyttöä tulisi vastaavasti vähentää.

2.1 IMEVÄIS- JA LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

2.1.1 Ravitsemussuositukset

Imeväis- ja leikki-ikäisille lapsille on julkaistu Suomessa ravitsemussuositukset vuonna 2004 (STM 2004:11). Myös suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN 2005) ohjaavat elintarvikkeiden valintaa.

Imeväisiässä (0-12 kk) keskeiset ruokailutavoitteet ovat:

- ♥ Täysimetys 6 kk ikään.
- ♥ Osittainen imetys 6-12 kk iässä kiinteiden lisäruokien ohella.
- ♥ D-vitamiinia valmisteena.
- ♥ Joustava kiinteiden lisäruokien antaminen lapsen tarpeiden, kasvun ja valmiuksien mukaan, viimeistään 6 kk iässä.
- ♥ Mehupullon välttäminen.
- ♥ Suolan välttäminen.
- ♥ Monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ateriat ensimmäisen ikävuoden lopulla.
- ♥ Ruoan karkeuttaminen suun hienomotoriikan ja pureskelun kehittämiseksi.
- ♥ Perheen yhteiset ateriat vähitellen toisella vuosipuoliskolla.
- ♥ Omatoiminen syömisen opettelu.
- ♥ Vähittäinen tuttipullosta luopuminen viimeistään noin vuoden iässä.

Lähde: Lapsi, perhe ja ruoka. STM 2004:11

Imeväisiässä ruokavaliota monipuolistetaan asteittain ja ruokaa karkeutetaan. Tavoitteena on, että vuoden ikäinen lapsi syö samaa ruokaa kuin vanhemmat lapset ja aikuiset. Lapsi tarvitsee edelleen apua ruokailutilanteessa.

Lapsi tottuu uusiin makuihin toistuvien ja miellyttävien maistamistilanteiden kautta. Terveysten vaikuttavat elintavat alkavat muokkautua jo varhaislapsuudessa, joten tällöin omaksumat käyttäytymistavat vaikuttavat terveyteen myös aikuisiässä. Terveyttä tukevassa ravitsemuksessa keskeisiä ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä.

Lisätietoa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/suomalaiset/imevaisikaiset

2.1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ravinnonsaannin ohella ruokailutilanteessa välitetään myös tietoja, taitoja ja asenteita. Lapsen ikä ja kehitystaso huomioidaan myös ruokailutilanteessa toimittaessa (liite 2).

Päivähoitoruokailun tavoitteena on:

- ♥ turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä
- ♥ edistää ja ylläpitää lapsen hyvinvointia ja terveyttä
- ♥ ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon
- ♥ turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana
- ♥ opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin.
- ♥ järjestää lapsille kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä
- ♥ opettaa lasta tehtävien suorittamiseen antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun
- ♥ antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta

Lähde: Lapsi, perhe ja ruoka. STM 2004:11.

Tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008) päivähoidon piirissä olevien lasten ruokavalio oli arkipäivisin monipuolinen ja lähellä leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia. Hoitopäivän aikana tarjottujen aterioiden (yleensä aamupala, lounas ja välipala) lisäksi lapsi tarvitsee vähintään myös toisen varsinaisen aterian ja välipalan.

2.2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

2.2.1 Ravitsemussuositukset

Perusopetuslain mukaan ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria” (perusopetuslaki 628/1998, 31 §). Toisen asteen koulutuksen osalta määritellään, että ”päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä päivinä, jolloin opiskelu edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa” (Lukiolaki 629/1998, 28 §, Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37 §).

Suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2005) ja juomasuositukset (Juomat ravitsemuksessa VRN 2008) koskevat myös kouluikäisiä. Kouluikäiseen ruokailuun on julkaistu myös oma suositus (Kouluruokailusuositus VRN 2008).

Myös kouluikäiselle keskeisiä asioita ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä (ks. sivut 3-4). Erityisesti murrosiässä voimakkaan kasvun aikana tulee huolehtia riittävästä ravintoaineiden saannista, erityisesti kalsiumista ja D-vitamiinista.

2.2.2 Kouluruokailu

Koululounas ylläpitää vireyttä ja tukee oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu on osa opetusta ja linkittyykin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveystieteeseen. Ruokailutilanteessa harjoitellaan käytännössä terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Koululounaan tulisi olla virkistys hetki työpäivän lomassa. Kouluruokailussa aikuisten läsnäolo on tärkeää; aikuinen toimii ruokailussa mallina, ohjaajana ja valvojana.

Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulee olla tasapainoinen ja monipuolinen eli ravitsemussuosituksen mukainen. Jotta suunniteltu ravintoainesisältö toteutuisi, tulee oppilaan syödä kaikki aterian osat; lämmin ruoka, kasvislisäke, maito, leipä ja leipärasva.

Kouluaikaiseen ruokailuun kuuluvat myös koulupäivän aikana nautitut välipalat. Kouluissa tarjottavien välipalojen tulee olla koululaisen hyvinvointia tukevia ja ravitsemuksellisesti suositeltavia, joten virvoitus-, energia- ja urheilujuomia, sokeroituja mehuja, makeisia ja/tai muita runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita ei myydä säännöllisesti koulupäivän aikana. Tavotteena on ”karkiton koulu”.

2.3. OPISKELIJAN RAVITSEMUS

Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden ruokailua tuetaan valtion varoin Kelan maksumattoman ateriatuen muodossa. Opiskelija-aterian tulee kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta ja olla koostumukseltaan ravitsemussuosituksen mukainen. Ateriakokonaisuuteen kuuluvat pääruoka, pääruoan energialisäke (peruna, ohra, riisi, pasta tai viljasekoite) sekä muut aterianosat (runsaasti kuitua ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, vähän kovaa rasvaa sisältävä leipärasva, rasvatonta maitoa tai piimää, tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia sekä öljypohjaista salaattikastiketta). Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi (KELA ja VRN 2011) ohjaa ateriatuen kriteerit täyttävien aterioiden suunnittelussa ja toteutuksessa sekä sopii tietolähteeksi opiskelijoille.

3 ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE

3.1 ELINTARVIKKEIDEN VALINTA

Elintarvikevalintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, tuotteiden sopivuus asiakkaiden tarpeisiin ja prosesseihin sekä käytettävissä olevat määrärahat. Tarvittaessa tuotteiden soveltuvuus tuotantoon ja asiakkaille testataan.

Elintarvikevalinnoissa kiinnitetään huomiota myös ekologisuuteen ja eettisyyteen. Toimittajilta vaaditaan todistus siitä, ettei tuotteissa ole käytetty muuntogeenisiä raaka-aineita. Lähiruokaa pyritään käyttämään mahdollisuuksien mukaan, mutta suuret hankintamäärät ovat usein este käytölle.

Erityishuomiota kiinnitetään elintarvikkeiden rasva- ja suolamääriin sekä rasvan laatuun.

Perusruokavalion elintarvikevalinnat:

Viljatuotteet

- kouluissa näkkileivän ohella pehmeää leipää (esim. ruisleipä, sämpylä) kaksi kertaa viikossa
- päivähoitossa pehmeää leipää aamu- ja välipaloilla
- leivässä kuitua vähintään 4 %, mieluiten yli 6 %
- näkkileivän suolapitoisuus enintään 1,2 %
- puurot ja vellit valmistetaan täysjyväviljasta
- päivähoitossa tarjotaan välipalaleivonnaisia

Peruna, riisi, pasta, ohra

- peruna kypsennetään pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä
- pasta, ohra ja riisi täysjyväisenä
- perunalaatikoissa käytetään kasvirasvapohjaista tuotetta

Kasvikset

- riittävä määrä tarjolla jokaisella ruokailukerralla
- ruoissa, raakana ja kypsänä lisäkkeenä
- etikkasäilykkeet eivät korvaa tuoreita kasviksia
- marjoja ja hedelmiä ruokalistan mukaisesti tuoreina, pakastettuina, kiisseleinä, välillä myös täysmehuina
- hyödynnetään vuodenajan sesongit
- alle 1-vuotialle sopimattomat: nitraattipitoiset kasvikset (lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen), pienet varhaisperunat, hedelmäsäilykkeet, raparperi, sienet sekä suuret annokset herneitä, leikkopapuja ja kaalia

Liha, kala ja kananmuna

- jauheliha vähärasvaisena (rasvaa ≤ 10 %)
- kokoliassa rasvaa enintään 10 %
- kalaa 1-2 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen
- paneerattuja kaloja enintään kerran kahdeksan viikon ruokalistassa
- makkararuokia enintään kaksi kertaa kuukaudessa
- maksaruokia kouluruokailussa kerran lukukaudessa, päivähoitossa ei lainkaan
- täyslihavalmiste (esimerkiksi keittokinkku) rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 1,9 %
- leikkelemakkarassa rasvaa enintään 12 %, suolaa enintään 1,8 %
- alle 1 v sopimattomia: makkarat, nakit, täyslihaleikkeleet, maksaruogat
- leikki-iässä rajoitettavia: maksaruogat, makkararuogat

Maitotuotteet

- ruokajuomana rasvaton maito ja piimä
- jogurteista ja viileistä rasvattomat tai vähärasvaiset tuotteet (rasvaa ≤ 1 %), hiilihydraattia enintään 12 g/100 g, ruokalistan mukaisesti. Suositetaan maustamattomia jogurtteja ja viilejä.
- juustoissa rasvaa enintään 17 %
- alle 1 –vuotiaalle teollinen äidinmaidonkorvike, 10-12 kk iässä vähitellen rasvattomaan maitoon siirtyminen
- imeväisiässä sopimattomia: maustettu jogurtti ja viili, vanukkaat, jäätelö, juusto

Ravintorasvat

- leivälle 70 % kasvirasvapohjainen margariini tai levite
- ruoanvalmistuksessa käytetään pääsääntöisesti rypsiöljyä
- salaatin lisänä kasviöljypohjainen salaatinkastike

3.2 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS

Ruokalistasuunnittelussa ja ruoanvalmistuksessa tavoitteena on, että ruoka on maukasta, monipuolista ja sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri. Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat ravitsemussuositukset, mutta myös ruokalistan vaihtelevuus, asiakasryhmän tarpeet ja makumieltymykset sekä kasvatukselliset näkökohdat huomioidaan.

Varhaiskasvatuksen ruokalistasuunnittelussa huomioidaan lapsilähtöisyys. Itse ruoka, ruokailutilanne, henkilöstön ja lasten välinen vuorovaikutus, tilat ja kattaus muodostavat oppimisympäristön, jossa on osallistumista tukevia ja lapsen omiin aistimuksiin ja kokemuksiin perustuvia oppimistilanteita.

Ruokalistaa kehitetään systemaattisesti kerättyjen asiakaspalautteiden pohjalta. Ruokalistat ovat nähtävissä kaupungin nettisivuilla (<http://www.kouvola.fi/palvelut/ruokapalvelut/P.html>linkki) ja paperiversioina ko. toimipisteissä. Koulujen ruokalistat julkaistaan myös paikallisissa sanomalehdissä.

Päiväkodeissa, kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa on käytössä kahdeksan viikon kiertävä ruokalista. Viikoittain listalla on keitto-, pata/risotto-, laatikko-/vuokaruoka, kastikkeellinen pääruoka ja kappaletuote (mm. pihvi, pyörykkä).

Ruokien raaka-aineina käytetään kahdeksan viikon ruokalistalla:

- kalaa 8 x
- siipikarja 8 x
- jauheliha 8 x
- kokoliha 8 x
- makkaraa korkeintaan 2 x
- puuroateria 2 x (kouluilla)
- kasvisruokaa 4x
- satunnaisesti maksa-, yms. ruokia

Vakioiduilla ruokaohjeilla ja tietokoneohjelmin lasketuilla ravintoainesisällöillä varmistetaan että ruoka on ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja tasalaatuista. Kokopäivähoidossa suunnitellut ateriat kattavat 2/3 lapsen ravinnontarpeesta ja osapäivähoidossa 1/3. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta.

Taulukko 1. Lounaan viitteelliset energiasisällöt esiopetuksessa, perusopetuksessa ja toiseen asteen koulutuksessa

| Kouluaste | Lounaan viitteellinen energiasisältö | |
|----------------------------|--------------------------------------|-----|
| | kcal | MJ, |
| esiopetus – 2. vuosiluokka | 550 | 2.3 |
| 3.- 6. vuosiluokka | 650 | 2.7 |
| 7. - 9. vuosiluokka | 740 | 3.1 |
| toinen aste | 860 | 3.6 |

Lämmin ateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoaterioita täydennetään leikkeleellä, hedelmällä, kasvislisäkkeellä tai marjakeitolla. Varhaiskasvatuksen toimipisteissä tarjotaan myös aamupala ja välipala, vuorohoitoyksiköissä myös päivällinen ja iltapala lapsen hoitoajasta riippuen.

Aamupalalla on tarjolla puuroa tai velliä, joskus myös muroja, näkkileipää ja pehmeää leipää ja leikkelettä. Juomana tarjotaan maitoa, kaakaota tai teetä. Lisäksi tarjotaan tuorelisäke, joka voi olla hedelmä, juurespala, marjoja tai täysmehu. Välipalalistalla vaihtelevat mm. viili, jogurtti, leipä, sämpylä ja leikkele, leivonnainen, kiisseli, mehukeitto, marja-/hedelmärahka ja marjapuuro.

Maustaminen

Ruoka tarjotaan vähäsuolaisena. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa suolaa lisätään vakioidun ruokaohjeen mukaisesti. Perunan, riisin, makaronin ja kasvien keitinvesiin ei lisätä suolaa. Mikäli ruokaan käytetään suolaa sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai liha- tai kalavalmisteita, suolaa ei yleensä tarvitse enää lisätä. Liemivalmisteina pyritään käyttämään vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Mauste- ja soijakastikkeita käytetään varoen. Valmisruoista pyritään valitsemaan ne, joissa on nautintavalmiissa keitoissa, liemissä ja kastikkeissa sekä laatikkoruoissa, jauheliha-, maksa ja kalamurekeruoissa suolaa enintään 0,5 %. Imeväisikäisen ruokaan ei lisätä lainkaan suolaa eikä ruokaa valmisteta suolapitoisista elintarvikkeista kuten makkarasta, juustoista ja einekseistä.

Mausteita käytetään ruoanvalmistuksessa monipuolisesti. Koulujen ruokailutilassa on tarjolla mausteita. Oppilaat eivät saa itse tuoda omia mausteita kouluruokailuun.

Sokeria käytetään kohtuullisesti esimerkiksi jälkiruokien makeuttamiseen ja leivonnaisissa. Hilloina, mehuina ja hedelmäsäilykkeinä käytetään miedosti sokeroituja tai sokerittomia vaihtoehtoja. Sokeria sisältäviä mehuja ja virvoitusjuomia käytetään vain erityistilanteissa.

3.3 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU

Ruokapalvelujen ruokien kuljetukset tapahtuvat pääasiassa ulkopuolisten kuljetusyrittäjien toimesta kuljetussopimusten perusteella. Käytettävien ajoneuvojen on sovellettava ruokien ja elintarvikkeiden kuljetukseen sekä vastattava omavalvonnan edellyttämiä hygieniavaatimuksia. Ruoankuljetukset tapahtuvat vaunuissa ja kuljetuslaatikoissa, jotka suojaavat ruokia lämpötilojen muutoksilta ja estävät hygieenisen laadun heikentymistä.

Kuljetettava ruoka siirretään heti valmistuksen jälkeen kuljetusastioihin. Lämpimän ruoan tulee olla yli +60 °C kun se saapuu kuljetettavaan kohteeseen. Kylmänä tarjottavat tuotteet esim. salaattit esijäähdytetään kylmiössä ennen kuljetusta ja niiden lämpötilan tulee olla vastaanottopakkassa enintään +8 °C. Muissa elintarvikkeissa noudatetaan niille suositeltuja säilytyslämpötiloja. Ruokien lämpötiloja mitataan säännöllisesti ja kirjataan omavalvontasuunnitelmaan. Ruoanjakajan vastuulla on ruoan tarjoilulämpötila.

Itsepalveluperiaatteella tarjottava ruoka suojataan käyttämällä kansia, vitriinejä tms. Tarjoiluissa käytetään pitkävartisia ottimia, joita on oltava riittävästi ja ne säilytetään hygieenisesti. Tarjoiluastioihin ei saa lisätä uutta ruokaa jo esillä olleen ruoan päälle, sillä näin saatetaan tuoreeseen ruokaan sekoittaa jo hygieeniseltä laadultaan heikentynyttä ruokaa.

Valmista ruokaa käsitellään ja annostellaan aina puhtain välinein. Jos ruokaa joudutaan koskettelemaan käsin, käytetään puhtaita kertakäyttöisiä suojakäsineitä. Elintarvikkeiden käsittelyssä varmistetaan, ettei elintarvikkeen lämpötila viivy kauan + 8- + 60 °C lämpötila-alueella, sillä tuolloin bakteerien lisääntyminen on nopeinta.

Suositus tarjolle laitettavan ruoan lämpötilasta on yli +80 °C, jotta ruoan lämpötila pysyy yli +60 °C koko tarjolla olon ajan, eli enintään kaksi tuntia. Kerrallaan tarjolle laitetaan se määrä ruokaa, jonka arvioidaan menevän ja käytetään oikein mitoitettuja tarjoiluastioita. Kylmänä tarjottavat ruuat säilytetään tarjolla alle +8 °C:ssa. Tarjoiltaessa kylmänä pidettäviä elintarvikkeita muulla kuin kylmälaitteessa, saa niitä pitää tarjolla vain puoli tuntia. Tarjolla olevien ruokien lämpötilaa seurataan tarjoilun aikana.

Mikäli lämpötilat eivät ole säädösten ja määräysten mukaisia, selvitetään ja korjataan syyt ja arvioidaan tuotteen käyttökelpoisuus. Poikkeamat kirjataan ylös. Tarjolla ollutta ruokaa ei enää kuumenneta ja laiteta uudelleen tarjolle, vaan se viedään sille varattuun biojätteen keräyspisteeseen.

3.4 RUOKAILUTILANNE JA RUOKAILUAJAT

Ruokailuympäristö pyritään järjestämään viihtyisäksi ja meluttomaksi. Ruokailutilassa on esillä lautasmalli joko kuvana tai lautaselle päivän aterista koottuna. Salaatit tai kasvislisäkkeet sijaitsevat tarjoilulinjastolla tai noutopöydällä ensimmäisenä.

Ruokailutilanteessa aikuinen toimii lapselle tai nuorelle mallina. Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet ovat aina ohjattuja. Ensisijaisesti vastuu ohjauksesta on valvontaruokailussa olevalla henkilökunnalla. Ruokailuun tulee olla varattuna aikaa vähintään 30 minuuttia. Aikuinen pyrkii ruokapuheillaan ja muulla viestinnällään vaikuttamaan myönteisesti lapsen mielipiteeseen ko. ruuasta. Lapselle pyritään tarjoamaan monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä. Ruokailutilanteessa lasta tai nuorta kannustetaan syömään, mutta ruokaa ei tuputeta, eikä sitä pakoteta syömään, sillä näillä toimenpiteillä vastenmielisyys ko. ruokaa kohtaan lisääntyy. Maistamisesta annetaan kiitosta. Myös palkkiosyöttämistä (syömisestä seurauksena jotain myönteistä) vältetään. Leipä ja maito ovat aterian osia, niitä ei käytetä palkintona lautasella olevan ruoan syömisestä.

Lapsilla neofobia eli varautuneisuus uutta ruokaa kohtaan on tyypillistä. Uuteen ruokaan toteuttelu vaatii jopa 10-15 maistamiskertaa. Totuttelussa auttavat:

- tutustumisruuat (uutta ruokaa pieni annos useita kertoja viikossa)
- ruokaa tarjotaan tutun ruoan kanssa
- lapsi näkee muiden lasten syövän ko. ruokaa
- kannustus
- vapaaehtoisuus

Erityisruokavalioiden ruoat tulee olla selkeästi merkittyjä. Ruokapalvelun, varhaiskasvatuksen ja koulun henkilökunnalla tulee olla riittävät ja ajantasaiset tiedot erityisruokavalioiden toteuttamisesta.

Varhaiskasvatuksen toimintaan osallistuvien lasten perheiden kanssa keskustellaan myös lasten syömisestä säännöllisesti. Tavoitteena on kasvatusyhteistyö lapsen hyväksi. Kouluikäisten kohdalla opettajat ottavat myös ruokailuun liittyvät asiat esille esimerkiksi vanhempaintapaamisissa.

Ateria-ajat

Ateria-ajoilla pyritään tukemaan säännöllistä syömistä, joka vaikuttaa lapsen ja nuoren jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Taulukko 2. Varhaiskasvatuksen viitteelliset ateria-ajat

| Ateria | Ruokailuaika |
|-------------|----------------|
| aamupala | noin klo 8 |
| lounas | noin klo 11-12 |
| välipala | noin klo 14 |
| päivällinen | noin klo 17 |
| iltapala | noin klo 19.30 |

Päivällinen tarjotaan vuorohoitoyksiköissä klo 17.30 jälkeen hoidossa oleville lapsille. Tarkemmat ruokailuajat ovat saatavilla päiväkodeista tai perhepäivähoitajalta. Hoitopäivään kuuluvat varatun hoitoajan mukaiset ateriat. Hoitopäivään ei tällöin välttämättä sisälly lämmintä ateriaa.

Varhaiskasvatusyksikössä ei tarjota makeisia tai suolaisia naposteltavia sekä niissä vältetään makeita tai happamia juomia. Janojuomana tarjotaan vettä. Vanhemmat eivät voi tuoda makeisia eikä muutakaan tarjottavaa päiväkotiin tai perhepäivähoitoon. Lasten merkkipäivät huomioidaan muulla tavoin kuin vanhempien tarjoiluilla.

Koulu- ja opiskelijaruokailussa tavoitteena on, että oppilaat ruokailevat klo 11–12 välisenä aikana. Aterioiden lisäksi kouluissa tulee olla tarjolla raikasta vettä hygieenisesti ja vaivattomasti saa-

tavilla. Peruskouluissa ei myydä koulupäivän aikana säännöllisesti energia- ja urheilujuomia, so- keroituja mehuja ja/tai makeisia. Perusopetuksessa koululaiselle on tarjolla ravitseva maksuton välipala, mikäli koulupäivä jatkuu kolme tuntia koululounaan jälkeen. Koulupäivän pituuteen lasketaan myös kuljetusoppilaiden koulumatkaan kuluva aika.

Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan piiriin kuuluville tarjotaan iltapäivällä terveellinen vä- lipala. Välipalalista on luettavissa Kouvolan kaupungin internetsivuilla.

3.5 YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen tarvitsemien ruokapalve- lujen laatu- ja palvelutaso määritellään yhdessä tilaajien (varhaiskasvatuksen ja opetuksen edus- tajat) ja tuottajien (ruokapalvelujen edustajat) kanssa. Harmonisoiduista palveluista laaditaan palvelusopimukset ja palvelukuvaukset. Palvelusopimusten toteutumista seurataan neljän kuu- kauden välein. Palvelukuvauksessa määritellään palvelun sisältö ja asiakaskohteiden toiminta- mallit. Palvelukuvaukset tarkistetaan vuosittain syksyllä uuden toimintakauden alussa.

Tilaaajan ja tuottajan välinen yhteistyö tapahtuu päivittäin päiväkodeissa ja kouluissa. Ruokapal- velujen toimintaan liittyvät reklamaatiot toimitetaan välittömästi ao. keittiöön ja tarvittaessa myös ruokapalvelupäällikölle.

Varhaiskasvatuksen ruokailua kehitetään asiakastyytyväisyyskyselyiden pohjalta. Päiväkotien johtajat ja ruokapalvelun asiakaspäällikkö pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan ke- hittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Varhaiskasvatuksen ruokaraati ko- koontuu 2-3 kertaa vuodessa. Ruokaraadin jäseninä ovat varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun edustajat sekä ravitsemusterapeutti. Ruokaraadin tehtävänä on kehittää varhaiskasvatusikäisten lasten ravitsemusta ja sen laatua asiakaslähtöisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Kouluruokailu on osa koulun oppilashuoltoa. Kouluruokailua kehitetään eri ammattiryhmien edustajien ja oppilaiden yhteistyöllä. Asiakastyytyväisyyskyselyjä tehdään ruokapalvelun toimes- ta. Koulujen rehtorit ja ruokapalvelun asiakaspäällikkö pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Perusopetuksen ja toi- sen asteen ruokaraatien tehtävänä on kehittää oppilaiden ravitsemusta ja sen laatua asiakasläh- töisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

3.6 PROSESSIN ARVIOINTI

Ruokapalveluissa arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti:

- 1) aistinvaraista laatua (ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne), joka vaikuttaa ruoan nautittavuuteen. Nautittavuus vaikuttaa asiakkaiden (lasten/nuorten) ateriointikäyt- täytymiseen. Aistinvaraista laatua mitataan ja kehitetään asiakaspalautteen keräämisellä ja systemaattisella ruokatuotannon arvioinnilla.
- 2) ravitsemuksellista laatua aiemmin määriteltyjen elintarvikkeiden valintojen toteutumisella ja/tai ravintoainelaskennan perusteella. Apuna käytetään myös Sydänliiton laatimia ravitse- muksellisen laadun kriteereitä (liite 3).
- 3) hygieenistä laatua. Keskeisiä ovat tarkka keittiön omavalvontasuunnitelman toteuttaminen sekä henkilökunnan osaamisen varmistaminen (hygieniosaamistodistus).
- 4) muita laatutekijöitä, kuten esteettisyys-, mielikuva-, status- ja ympäristötekijöitä sekä eettisiä tekijöitä asiakaskyselyn ja ruokapalveluhenkilökunnan oman arvion perusteella.

Lähde: Mukaillen Ravitsemushoito (VRN 2010)

4 RUOKAVALIOT

4.1 RUOKAVALION MÄÄRITTÄMINEN

Lapsen tietojen tarkistuksen yhteydessä selvitetään myös lapsen mahdollinen ruokavalio. Tämä tarkistus tehdään lapsen aloittaessa esiopetuksen tai päivähoidon ja aina toimintavuoden alkaessa. Koulu- ja opiskelijaterveystarkastuksen osana terveydenhoitaja selvittää oppilaan ruoankäyttöä ja keskustele ruokailusta.

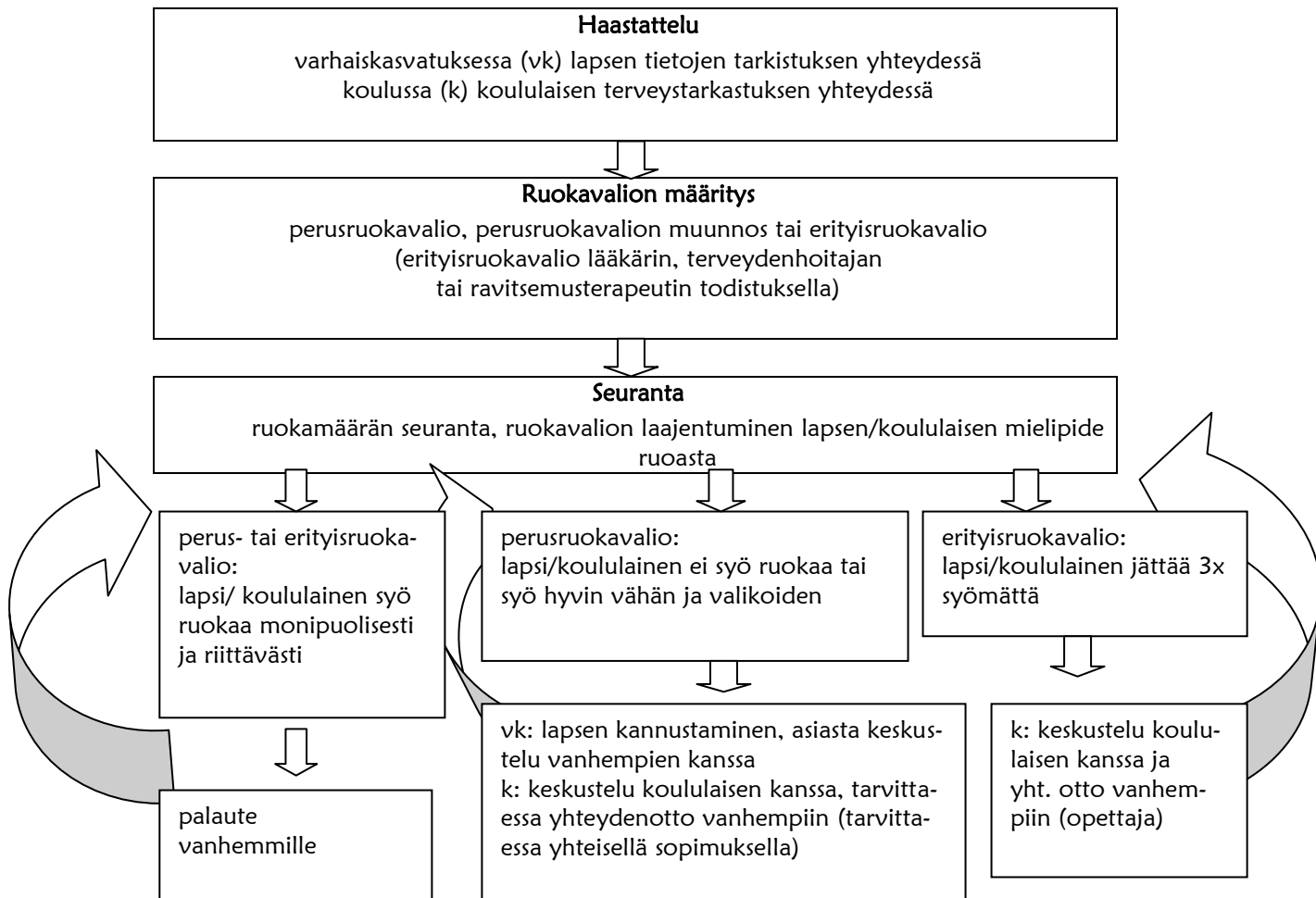
Perusruokavalion muunnoksina on tarjolla kasvisruokavalio (ks. sivu 14). Myös uskonnollisista ja eettisistä syistä muunnettuja ruokavalioita pyritään tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan (ks. sivu 15). Perusruokavalion muunnokset selvitetään lomakkeella joka on liitteenä 4. Erityisruokavalioita (ks. sivut 16–22) tarjotaan henkilöille, joilla on ravitsemushoitoa vaativa sairaus. Erityisruokavalioista tulee esittää aina lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus (lomake liitteenä 5). Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti myös allergiaruokavalioiden selvittämisessä pyritään tukemaan sietokyvyn lisäämistä ja välttämään vain niitä ruoka-aineita, jotka aiheuttavat vakavia oireita. Allergian ehkäisyruokavalioita ei käytetä.

Vanhemmat toimittavat erityisruokavalion selvityslomakkeen (liite 5) varhaiskasvatuksen toimipisteeseen tai koulun tai oppilaitoksen keittiöön. Erityisruokavalion tarve tarkistetaan vuosittain, mutta tarvittaessa muutoksia tehdään myös useammin. Varhaiskasvatusikäisillä ja alakoulun ensimmäisillä luokilla olevien lasten kohdalla on erityisen tärkeää, että sekä hoitajilla/opettajilla että ruokapalveluhenkilökunnalla on ajantasainen tieto sopivasta ruokavaliosta.

Edellytyksenä perusruokavalion muunnoksien tai erityisruokavalion tarjoamiselle on aina se, että lapsi noudattaa ko. ruokavaliota myös kotona. Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa (Allergiakaavio, liite 6).

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa seurataan lapsen ruokailua. Lapsen mielipidettä kuunnellaan. Tarvittaessa asiasta keskustellaan vanhempien kanssa (ks. kuva 3). Mikäli oppilas jättää toistuvasti erityisruokavalion syömättä, ottaa opettaja yhteyttä vanhempiin.

Kuva 3. Ruokavalion määrittäminen ja ruokailun seuranta varhaiskasvatuksen toimipisteissä ja kouluissa (vk = varhaiskasvatus, k = koulu)



4.2 PERUSRUOKAVALIO

Käyttö

Perusruokavalio sopii henkilöille, jotka eivät tarvitse erityisruokavaliota. Perusruokavalio on myös useimpien erityisruokavalioiden perusta. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tarjottava perusruokavalio sopii laadultaan myös diabeetikoille. Perusruokavalio sopii myös yli- tai alipainoiselle lapselle ja nuorelle, mutta tällöin ruokamäärään tulee kiinnittää huomiota.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Elintarvikkeiden valinnasta on tarkemmin sivulla 7.

Alle 1-vuotiaan ruokavalio

Alle 1-vuotiaiden lasten ruokavalion perusta on äidinmaito tai teollinen äidinmaidonkorvike. Lapselle tarjotaan lisäruokia ottaen huomioon hänen ikänsä, yksilöllinen ravinnontarpeensa ja tottumisensa lisäruokaan. Ensimmäisen ikävuoden lopulla kiinnitetään huomiota ruoan karkeuttamiseen. Pääsääntöisesti pyritään noudattamaan imeväisikäisen ruokavaliosta annettua suositusta (Lapsi, perhe ja ruoka, STM 2004).

Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa vältetään seuraavia:

- maksa
- nitraatinkerääjä kasvikset: lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kiinankaali, nokkonen
- raparperi
- kaakao
- hunaja
- pähkinät, mantelit, siemenet
- sienet
- idut
- suuret määrät herneitä, papuja, kaalia
- hedelmäsäilykkeet
- säilöntäainetta sisältävät mehut
- suolapitoiset elintarvikkeet (mm. makkara, juusto)
- valmisruoat, joihin on lisätty suolaa.

4.3 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET

4.3.1 Kasvisruokavalio

Käyttö

Kasvisruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka noudattavat kasvisruokavaliota eettisistä, uskonnollisista, terveydellisistä tai muista syistä.

Kasvisruokavalio toteutetaan **lakto-ovovegetaarisenä**, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita (eli viljavalmisteita ja kasviksia), maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruokavalio on monipuolisesti koostettuna riittävä myös lapselle. Mikäli ruokavaliossa on myös kala ja/tai siipikarjan liha (broileri ja kalkkuna), merkitään ne perusruokavalion muunnosten selvityslomakkeelle.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta käytetään kaikkia lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon sopivia ruokalajeja ja ruoka-aineita. Perusruokavalion liha- ja kalaruokalajit korvataan vastaavan tyyppisillä kasvispohjaisilla ruokalajeilla. Lihan ja kalan asemasta käytetään soijavalmisteita, palkokasveja, muita kasviksia ja juureksia sekä viljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa.

Ruoan tarjoilu

Ruoka tarjoillaan selvästi merkittynä (KASVIS).

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat ruokavalioista perusuokavalion muunnosten selvityslomakkeella (liite 4).

4.3.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon

Käyttö

Ruokavalioita käytetään etnisistä ja kulttuurillisista syistä. Maahanmuuttajille omaan kulttuuriin kuuluva ruoka määrittelee identiteettiä sekä toimii myös turvallisuuden lähteenä. Ruokavalio koostetaan perusuokavaliota muuttamalla. Ruokasääntöjen noudattaminen vaihtelee, eivätkä kaikki rajoitteet koske lapsia, joten lapsen tai nuoren ruokavalio tulee selvittää haastattelemalla. Lapsen (tai nuoren) vanhemmille tulee antaa tietoa varhaiskasvatustyksikössä tai koulussa tarjottavasta ruoasta. Ruokavalion valinnassa tulee huomioida, että suurin osa Aasian ja Afrikan maista tulleista maahanmuuttajista on laktoosi-intolerantteja.

Maahanmuuttajien ruokakulttuurista ja uskonnoista löytyy lisätietoa Ravitsemushoito (VRN 2010) sekä Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus (Ravitsemusterapeuttien yhdistys 2007) -kirjoista. Eläinperäisistä valmistus- ja lisäaineista löytyy tietoa seuraavilta Eviran sivuilta.

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/elainperaiset_valmistus- ja_lisaaineet/elainperaisia_valmistusaineita/

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaineet/elainperaiset_valmistus- ja_lisaaineet/elainperaisia_lisaaineita/

Ruoan tarjoilu

Sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (tarvittaessa asiakkaan nimellä) ja erillään muista ruoista niin, ettei sekoittumisen vaaraa ole.

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat ruokavalioista perusuokavalion muunnosten selvityslomakkeella (liite 4).

4.4 ERITYISRUOKAVALIOT

4.4.1 Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu jokin ruoka-aineallergia tai yliherkkyys, ja josta aiheutuu vakavia allergiaoireita. Ruokavaliot valmistetaan yksilöllisesti.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan vain oireita aiheuttavat ruoka-aineet ja/tai mausteet. Ruokavaliossa ei myöskään käytetä tuotteita, jotka sisältävät vakavia oireita aiheuttavia elintarvikkeita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä: Ei, ne ruoka-aine/-aineet, joita ei sisällä, esim. EI PAPRIKA. Moniallergisille asiakkaille ruokavalio merkitään asiakkaan nimellä. Mikäli sopivia ruoka-aineita on vain vähän, luetellaan ne.

Ilmoittaminen

Ruoka-allergioista ilmoitetaan vain ne, jotka aiheuttavat vakavia oireita. Ruokavaliosta tulee esittää terveydenhoitajan tai lääkärin todistus. Oireita aiheuttavat ruoka-aineet tai mausteet merkitään erityisruokavalion selvityslomakkeelle (liite 5).

Lisätietoa:

Lasten ruoka-allergia, Käypä hoito-suositus, päivitetty 26.8.2009

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018

<http://www.filha.fi/@Bin/1611284/SLL142008-Allergialiite-NETTIPDF.pdf>

4.4.2 Vähälaktoosinen ruokavalio

Käyttö

Vähälaktoosinen ruokavalio on tarkoitettu niille laktoosi-intolerantikoille, jotka sietävät pieniä määriä laktoosia. Vähälaktoosisista ruokavaliota käytetään myös tilapäisessä laktoosi-intoleranssissa esim. keliakian hoidon alkuvaiheessa muutaman kuukauden ajan.

Laktoosi-intoleranteilla henkilöillä ei ole riittävästi laktoosia pilkkovaa entsyymiä suolessa, jolloin maidon hiilihydraatti, laktoosi, ei imeydy vaan aiheuttaa erilaisia suolisto-oireita. Useimmat laktoosi-intolerantit sietävät vähälaktoosisista ruokaa. **Täysin laktoositonta ruokavaliota tarvitaan hyvin harvoin.** Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla.

Laktoosi-intoleranssi todetaan kokeilemalla laktoosin sietoa. Joissain tapauksissa käytetään laboratoriotestejä (laktoosirasituskoe tai yli 10-vuotiailla myös DNA-tutkimus). Terveydenhoitaja voi selvittää ruokavalion tarvetta myös haastatteleamalla.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Vähälaktoosisesta ruokavaliosta poistetaan kaikki runsaasti laktoosia sisältävät ruoka-aineet ja ruokalajit. Ruokavaliossa käytetään vähälaktoosisia maitovalmisteita (HYLA/INTO –tuotteet). Maitopohjaisissa ruoissa käytetään vähälaktoosisista tai laktoositonta tuotetta. Kypsytetyt juustot ovat laktoosittomia, joten ne sopivat ruokavalioon.

Aterijuomaksi tarjotaan rasvatonta vähälaktoosisista maitoa tai laktoositonta maitojuomaa ja piimää.

Ruoan tarjoilu

Tarjolla olevassa ruoassa on merkintä sen sisältämästä vähäisestä laktoosimäärästä (VÄHÄLAKTOOSINEN).

Ilmoittaminen

Ruokavaliosta tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistus (liite 5).

4.4.3 Laktoositon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu niille harvoille laktoosi-intolerantikoille, jotka eivät siedä pienäkään määrää laktoosia. **Ruokavalio ei sovellu maitoallergisille.**

Laktoosi-intoleranssi todetaan laktoosirasituskokeella tai geenitestillä (yli 10 vuotiailla) ja sopivan laktoosimäärän kokeiluilla. Terveydenhoitaja voi myös selvittää ruokavalion tarvetta haastattelemalla ja ohjaamalla kokeiluihin.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruoka ei sisällä lainkaan laktoosia. Maitoa tai maitovalmisteita sisältävät ruokalajit ja elintarvikkeet korvataan täysin laktoosittomilla vaihtoehdoilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta rasvatonta maitojuomaa. Ruokavaliossa ei käytetä vähälaktoosisia tuotteita (HYLA/INTO –tuotteet). Jälkiruokina ja välipaloina voidaan tarjota ruokalistan mukaisesti laktoosittomia maitotuotteita (jogurtteja, jäätelöitä ym.) tai vastaavia soija-, riisi- tai kaurapohjaisia tuotteita.

Kypsytetyt juustot ovat laktoosittomia, joten niistä vähärasvaisia käytetään ruoanvalmistuksessa ja leikkeleinä. Leipärasvana käytetään laktoositonta kasvirasvavevitettä.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (LAKTOOSITON).

Ilmoittaminen

Laktoosittomaan ruokavalioon tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistus (liite 5).

4.4.4 Diabeetikon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu tyyppin 1 diabetesta sairastaville ja monipistoshoidossa oleville tyyppin 2 diabeetikoille. Vastasairastuneilla lapsilla ja koululaisilla on yleensä käytössä ateriasuunnitelma ruokailun tueksi. Hiilihydraattitaulukot löytyvät päivitettyinä Diabetesliiton sivuilta http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/tietoa_elintarvikkeista/hiilihydraattitaulukko/.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Diabeetikoille sopii perusruokavalio. Sokerilla makeutettuja jälkiruokia tarjotaan vain pieni annos. Tarvittaessa käytetään keinotekoisia makeutusaineita lisämakeuttamiseen. Janojuomien tulisi olla hiilihydraattittomia.

Välipalojen tarpeeseen vaikuttaa käytössä oleva insuliini. Pikainsuliinihoitoinen diabeetikko ei yleensä tarvitse välipaloja verensokerin ylläpitoon. Sen sijaan lyhytvaikutteista insuliinia käytävät tarvitsevat yleensä välipalan. Lisäksi liian mataliin verensokereihin (hypoglykemia) tulee olla varalla hiilihydraattipitoista juomaa tai ruokaa, esim. 1-2 dl täysmehua tai 4-8 sokeripalaa.

Ruoan tarjoilu

Diabeetikkolapsi päivähoitossa (vuosittain yksityiskohtaiset sopimukset):

- kuka annostelee ruoan ja varmistaa annoksen koon
- missä määrin lapsi osallistuu ruokien valintaan ja annoksen koon arviointiin
- mihin aikaan ja missä tilanteissa lapsi tarvitsee päiväkodin ruokarytmistä poiketen välipaloja
- mistä lapsi hakee tarvittaessa ylimääräisen välipalan ja missä hän voi syödä sen
- kuka seuraa, että lapsi muistaa hakea välipalan ja että hän syö sen
- missä matalan verensokerin hoitoon sopivaa juotavaa tai syötävää säilytetään
- kuka on yhteyshenkilö ruokahuollossa
- kuka hoitaa tarvittaessa verensokerin seurannan ja insuliinin pistämisen

Diabeetikkolapsi tai nuori koulussa (vuosittain yksityiskohtaiset sopimukset):

- Ottaako oppilas ruokansa täysin itsenäisesti, tarkistetaanko annos vai annostellaanko se ateriasuunnitelman mukaan valmiiksi? Onko tarvetta seurata, että annos tulee syödyksi?
- Missä tilanteissa ja mihin aikaan oppilas tarvitsee koulusta välipaloja? Suunnitelmissa otetaan huomioon myös liikuntatunnit ja retket (osa lapsista haluaa ottaa eväät kotoa).
- Mistä oppilas hakee välipalat ja missä hän voi syödä ne?
- Kuka seuraa, että oppilas muistaa hakea välipalan ja syödä sen? Onko seuranta tarpeen?
- Missä säilytetään matalan verensokerin hoitoon sopivaa juotavaa ja syötävää?
- Kuka on oppilaan ja hänen vanhempiensa yhteyshenkilö ruokahuollossa?

Lähde: Aro ym. (toim). Diabetes ja ruoka. Diabetesliitto 2007. (mukaillen)

Perusruokavalion ruoat sopivat. Imeväis- tai leikki-ikäisille diabeetikolle saattaa joissain tilanteissa yhdestä tavallisesta annoksesta saatava hiilihydraattimäärä olla liian suuri, tällöin elintarvike korvataan vähemmän hiilihydraattia sisältävällä vaihtoehdolla.

Varhaiskasvatuksessa toimitaan lapsen henkilökohtaisen hoitosuunnitelman mukaan. Koulupäivän aikaisen hoidon suunnittelussa käytetään STM:n (selvitys 2010:9) suunnitelmalomaketta, joka löytyy Toimintamalli diabetesta sairastavan lapsen koulupäivän aikaisesta hoidosta-selvityksen viimeisiltä sivuilta.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11198.pdf

Ilmoittaminen

Diabeetikon ruokavalioon tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistus (liite 5).

4.4.5 Keliakia ruokavalio

Käyttö

Keliakia ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastaville henkilöille. Noin puolella keliakikoista on taudin toteamisvaiheessa laktoosi-intoleranssi, joten vähälaktoosinen ruokavalio saattaa olla myös tarpeen. Laktoosin sieto paranee yleensä suolinukan parantuessa.

Keliakia todetaan tähystyksellä otetusta ohutsuolikoepalasta ja ihonkeliakia ihokoepalasta. Ruokavaliohoitoa ei saa aloittaa ennen tähystystä. Ruokavalio on elinikäinen.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Haitallisia viljoja ovat vehnä, ruis ja ohra, joita vältetään tarkkaan. Korvaavina viljoina käytetään kauraa, tattaria, hirssiä, maissia, riisiä ja vehnätärkkelystä sisältäviä erityisruokavaliovalmisteita. Raaka-aineiden säilytyksessä ja ruoanvalmistuksessa varmistetaan, ettei gluteenipitoisia aineita sekoitu raaka-aineisiin.

Ruoanvalmistuksessa käytetään gluteenittomia ja erittäin vähägluteenisia jauhoseoksia, ensisijaisesti täysjyvätuotteina. Kauratuotteista valitaan valmisteet, joiden gluteenittomuuden tuottaja takaa. Puuroina käytetään vaihdellen kaura-, riisi-, hirssi-, maissi- ja tattaripuuroja sellaisenaan tai marjapuuroina. Kastikkeet suurutetaan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai riisi- tai maissijauholla. Ohratärkkelystä (Ohrakas) ei käytetä sen sisältämien gluteenijäämien vuoksi. Pastatuotteina käytetään gluteenittomia tai erittäin vähägluteenisia vaihtoehtoja. Korppujauhoista käytetään gluteenittomia tuotteita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (KELIAKIA).

Keliakikolle tarkoitetut leivät tarjoillaan erillään gluteenipitoisista leivistä. Kokonainen leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla. Tarjolla on erillinen leipärasva, esimerkiksi annospakatut rasvat.

Ilmoittaminen

Keliakia tulee olla lääkärin toteama ja siitä tulee esittää erillinen todistus (liite 5).

4.4.6 Maitoallergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia lehmänmaidon proteiineille eli valkuaisaineille. Ruokavaliota **ei** ole tarkoitettu laktoosi-intolerantikoille. Sanaa ”maidoton” ei käytetä sen epätarkkuuden takia. Suurin osa maitoallergisista paranee 2-3 vuoden ikään tai viimeistään kouluikänsä mennessä.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan tarkoin kaikki maitoproteiinia sisältävät tuotteet ja korvataan ne ravitsemuksellisesti sopivilla tuotteilla (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa.

Lähde: Ravitsemushoito (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010).

| sopimaton maitotuote | korvaava tuote |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">maito, piimä, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, maitojauhe, äidinmaidonkorvike | <ul style="list-style-type: none">äidinmaito, imeväisen erityisvalmistesoija-, riisi- ja kaurajuomavesi, mehu |
| <ul style="list-style-type: none">viili, jogurtti, rahka | <ul style="list-style-type: none">soijasta valmistetut jogurtintapaiset valmis- teet ja vanukkaatkauravalmisteet |
| <ul style="list-style-type: none">kerma, ranskankerma, smetana, maitopohjaiset kasvirasvasekoitteet | <ul style="list-style-type: none">kaura-, soija- ja riisipohjaiset kasviras- vasekoitteet ja vaahtoutuvat kasviras- vasekoitteet |
| <ul style="list-style-type: none">voi, maitoa tai piimää sisältävät kasvirasvaleyvit- teet, rahka- ja hapankermapohjaiset levitteet | <ul style="list-style-type: none">maidoton kasvirasvaleyvitekasviöljyt |
| <ul style="list-style-type: none">juustot M | <ul style="list-style-type: none">soijapohjaiset juustot ja tofulihaleikkeleet |
| <ul style="list-style-type: none">jäätelöt, sorbetit | <ul style="list-style-type: none">kaura-, riisi- ja soijapohjaiset jäätelötmaidottomat sorbetit |

Imeväisikäisellä maitoallergisella on käytössä erityisvalmiste, jonka vanhemmat toimittavat hoitopaikkaan. Joissain tapauksissa myös 1-2 -vuotiaalla saattaa olla ko. valmiste käytössä, jolloin toimitaan samoin. Yli 1-vuotiaalle lapselle tarjotaan maidon tilalle juomaksi riisi-, kaura- ja soijajuomia, joita käytetään myös ruoanvalmistuksessa. Erityisruokavalion selvityslomakkeelle merkitään, mitä edellä mainituista juomista lapsi käyttää ruokajuomana. Myös muut maitotuotteet korvataan ko. valmisteilla (ks. taulukko 4).

Maitoallergisen ruokavaliossa riittävä energian ja proteiinin saanti turvataan tarjoamalla lihaa, lihavalmisteita, kanaa ja kalaa kahdella aterialla päivittäin. Yli 2-vuotias lapsi tarvitsee näitä proteiinipitoisia tuotteita yhteensä noin 60 – 90 g päivässä. Hoitopäivien ja koulupäivien aikana näistä aterioista toinen tarjotaan hoitopaikassa tai koulussa. Tämän lisäksi saatetaan tarvita energialisäksi päivittäin 2 – 3 rkl margariinia tai kasviöljyä. Tämä lisäys toteutetaan lapsen kotona.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (EI MAITOA).
Ruoka tarjoillaan niin, ettei synny sekoittumisen vaaraa maitoa sisältävän ruoan kanssa.

Ilmoittaminen

Maitoallergia tulee olla lääkärin toteama ja tästä tulee esittää erillinen todistus (liite 5).
Maidon sietoa testataan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Ruokavaliossa tapahtuvat muutokset tulee ilmoittaa välittömästi varhaiskasvatuksen toimipisteeseen tai koulun keittiöön ja ruokapalveluun.

4.4.7 Vilja-allergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu vilja-allergisille. Ruokavaliota **ei** käytetä keliakikoille.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti todetun allergian mukaisesti joko kaikki yleisesti käytetyt viljalajit (vehnä, ruis, ohra) tai osa näistä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös muut viljat, joita poistetaan tarpeen mukaan. Oireita aiheuttavan viljan tilalla käytetään monipuolisesti muita sopivia viljoja (kaura, riisi, maissi, hirssi, tattari, kvinoa, amarantti, teff) mielellään täysjyväviljavalmisteina kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden turvaamiseksi.

Vehnä- tai ohra-allergiassa ei käytetä vehnä- tai ohratärkkelystä. Ohra-allergisille ei tarjota myöskään mallasta tai mallasuutetta sisältäviä ruoka-aineita. Elintarvikkeiden säilytyksen ja ruoanvalmistuksen aikana estetään täysin muiden viljojen joutuminen ruokaan. Vilja-allergisen korvaavat viljatuotteet säilytetään erillään muista viljatuotteista.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkitty: EI, ne viljat joita ei sisällä. Esimerkiksi: EI VEHNÄ JA OHRA. Tarvittaessa merkitään asiakkaan nimellä. Ruoka asetetaan tarjolle niin, ettei sekoittumisen vaaraa ole. Vilja-allergisen leivät säilytetään erillään muista, leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla, tarjolla on erillinen leipärasva (esimerkiksi annospakatut rasvat).

Ilmoittaminen

Vilja-allergia tulee olla lääkärin toteama ja tästä tulee esittää erillinen todistus (liite 5).

4.4.8 Kala-allergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia kalalle.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliossa ei käytetä kalaa eikä kalatuotteita. Kalan tilalla tarjotaan proteiinipitoisia elintarvikkeita, kuten lihaa, broileria tai lihavalmisteita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (EI KALAA).
Mikäli kalan haju aiheuttaa oireita, järjestetään kala-allergikolle ruokailumahdollisuus jossain muualla kuin varsinaisessa ruokailutilassa.

Ilmoittaminen

Kala-allergia tulee olla lääkärin toteama ja siitä tulee esittää erillinen todistus (liite 5).

5. RAVITSEMUSKASVATUS

Ravitsemuskasvatus on ravitsemukseen liittyvää valistusta, opetusta ja neuvontaa, jonka tavoitteena on kehittää jokaisen ihmisen omia edellytyksiä huolehtia maukkaasta ruoasta ja terveydelle suotuisasta ravitsemuksesta. (STM 2004:11). Ravitsemusneuvonta on vuorovaikutteista keskustelua, jossa keskeisiä ovat yksilöllisyys, perhekeskeisyys ja joustavuus. Pyrittäessä vaikuttamaan lasten ja nuorten ravitsemukseen, on ohjausta annettava (myös) perheen aikuisille.

Ravitsemuskasvatus on osa terveystieteistä.

5.1 RAVITSEMUSKASVATUS JA SAPERE –MENETELMÄ OSANA VARHAISKASVATUSTA

Tavoitteena on, että lapsi kokee ruokailutilanteet mukaviksi yhdessäolon hetkiksi. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on vastuu kodin kanssa tehtävän yhteistyön ylläpitämisestä. Vanhempien kanssa yhdessä keskustellen sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja tavoista, joilla lapsen ruokailutottumuksia ja -tapoja tuetaan.

Aikuisten tehtävä on kantaa vastuu siitä, minkälaista mallia hän antaa lapsille: minkälaisia asenteita, tapoja ja puheenaiheita hän siirtää lapselle. Ruokapäiväkirjoitusten avulla on hyvä ystävällisesti ja kannustavasti ohjata lasten ruokataitoja ja -tottumuksia ja pohtia yhdessä lasten kanssa tilaisuuden tullen ruokakulttuuriin, ravitsemukseen ja ruoan alkuperään liittyviä aiheita. Eikä pidä unohtaa lapsiryhmän kokkikouluja ja apulaistehtäviä, joissa lapset saavat yhteisen tekemisen ilon lisäksi aistimaailmaa monipuolisesti avartavia ja käsillä tekemisen iloa antavia hetkiä.

Sapere – menetelmää tai sen sovellusta käytetään varhaiskasvatustyöskentelössä. Sapere on lapselle iloinen retki ruokien maailmaan, jossa ruokaan tutustutaan leikkimielellä. Sapere – menetelmä on lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan tunto-, haju-, maku-, kuulo- ja näköaistiensa välityksellä. Toiminnalliset Sapere -tuotot toteutetaan osana lapsen arkea ja perushoidon tilanteita yhteistyössä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Lapsi nähdään aktiivisena ja toiminnallisena oppijana, jolla on ainutlaatuinen ja hänelle ominainen tapa kohdata ruokaretkensä antimia. Kasvatustyö vanhempien kanssa on tärkeä osa toimintaa. Lisätietoa: www.sapere.fi

5.2 RAVITSEMUSKASVATUS OSANA KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAA

Ravitsemuskasvatus sisältyy perusopetuksessa useisiin oppiaineisiin sekä aihekokonaisuuksiin. Sen sisältöjä toteutetaan läpäisyperiaatteella varsinkin alakoulujen opetuksessa. Kouluruokailu on ravitsemuskasvatuksen käytännön harjoitustilanne.

Perusopetuksen aikana opetuksen sisältöinä ovat mm. fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu, ihmisen hyvinvoinnin edellytykset ja siinä tapahtuvat muutokset, terveyttä edistävien valintojen tekeminen ja toimintatapoja oppiminen, omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän terveystottumukset, terveysriskit sekä ravitsemus ja terveys.

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Aro E (toim). Diabetes ja ruoka. Suomen Diabetesliitto ry. Jyväskylä 2007.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira <http://www.evira.fi/portal/fi/evira/>

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki 2004.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>

Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018.

<http://www.filha.fi/@Bin/1611284/SLL142008-Allergialiite-NETTIPDF.pdf>

Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Helsinki 2008.

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki 2008.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b32.pdf

Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M, Partanen R. Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Opetushallitus, Helsinki 2007.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

Sapere-menetelmä:

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/index.php

Sapere-menetelmän käyttö varhaiskasvatuksessa:

http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

<http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/saperemenetelma/>

Sapere-menetelmän käyttö koulussa:

<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/J%C3%A4rkipalaa%20K%C3%A4sikirja.pdf>

Suomalaiset ravitsemussuositukset–ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.

<http://www.evira.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/korkeakouluruokasuositus.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus

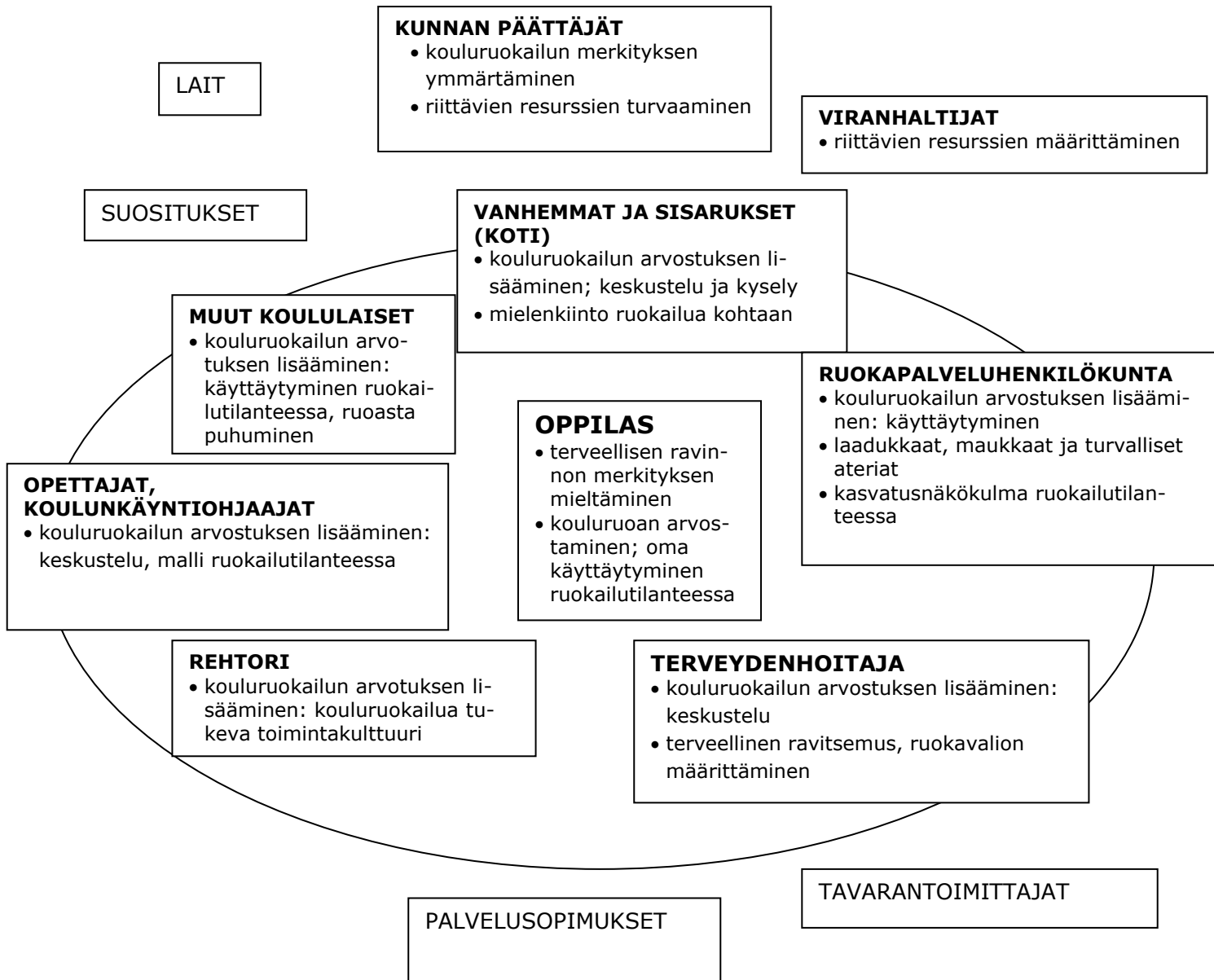
Toimintamalli diabetesta sairastavan lapsen koulupäivän aikaisesta hoidosta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:9.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11198.pdf

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2008:10. Helsinki 2008.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>

Kouluruokailun arvostamiseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä



Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteessa toimiminen

1-2 VUODEN IÄSSÄ

- ♥ Sama ruoka aikuisten kanssa.
- ♥ Säännöllinen ateriarhythmi.
- ♥ Ruokailuun liittyvät rituaalit, samalla tavalla toistuvat toimet tärkeitä.
- ♥ Omatoimisen syömisestä opettelu ja siihen kannustaminen.
- ♥ Syömiseen keskittymistä opetellaan, pöydässä ei jakseta istua kylläiseksi tultua.
- ♥ Ruoan karkeuttaminen, liha pilkottuna suupalloiksi.
- ♥ Ruokailuvälineinä sormet ja lusikka.
- ♥ Mukista juomista opetellaan.
- ♥ Puheen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tavallisimpia ruokalajeja ja ruokailuvälineitä.
- ♥ Ruokalappu on tarpeen.
- ♥ Ateriasta kiittäminen.

3-4 VUODEN IÄSSÄ

- ♥ Lapsi syö omatoimisesti.
- ♥ Lusikan ja haarukan käyttö sekä veitsen käytön harjoittelua.
- ♥ Ruoan paloittelu itse (lihaa lukuun ottamatta) ja leivän voitelu.
- ♥ Omatoimista ruoan annostelua opetellaan.
- ♥ Ruoan kunnioittaminen ja siistin syömisestä opettelu.
- ♥ Pöydässä istuminen rauhallisesti paikallaan ja syömiseen keskittyminen.
- ♥ Ruokapöydässä vitkastelu ja syömisestä unohtelu yleistä, järkevä aikaraja käytännön syistä.
- ♥ Lapsi havainnoi muiden syömistä ja ottaa siitä mallia.
- ♥ Lapsi nauttii yhdessä syömisestä.
- ♥ Ruokapuuhiiin kuten kaupassa käyntiin, kattamiseen ja ruoanvalmistukseen osallistuminen.

5-6 VUODEN IÄSSÄ

- ♥ Ruoan omatoiminen annostelu – sopivan annoksen arviointi edelleen vaikeaa.
- ♥ Siisti syöminen.
- ♥ Veitsellä ja haarukalla syöminen.
- ♥ Perunan ja hedelmien kuoriminen, purkkien ja rasioiden avaaminen.
- ♥ Sääntöjen ja tapojen ymmärtämisen ja noudattaminen.
- ♥ Kodin ulkopuolinen ruokailu lisääntyy – erilaisista ruokatavoista kannattaa keskustella lasten kanssa.
- ♥ Tovereiden esimerkki on voimakas.

Lähde: Lapsi, perhe ja ruoka. STM 2004:1 (mukaillen)

Ravitsemuksellisen laadun kriteerit
Suomen Sydänliitto ry 2006.

1. Peruskriteeri

Joka päivä aterian yhteydessä tarjolla

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää
2. margariinia tai muuta kasvirasvaveitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

2. Rasvakriteeri

1. Kalaruokia vähintään kerran viikossa
2. Makkarauokia harvemmin kuin kerran viikossa
3. Rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa
4. Runsasrasvaista kermaa tai kermavalmistetta ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
5. Runsasrasvaista juustoa harvemmin kuin kerran viikossa
6. Runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
7. Voita tai voi-kasviöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
8. Liha ja jauheliha vähärasvaisina

3. Suolakriteeri

1. Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan
2. Perunoiden kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
3. Kasvien kypsennyksessä ei suolaa eikä suolaa sisältäviä mausteita
4. Riisin tai makaronin kypsennyksessä ei suolaa eikä suolaa sisältäviä mausteita
5. Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
6. Vähäsuolaista leipää vähintään 2-3 kertaa viikossa

4. Tiedotuskriteeri

Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille malliaterian avulla vähintään kerran viikossa.

Lisätietoa:

Arkilounaskriteerit –työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin

http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-7524.pdf

Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi

http://www.sydanliitto.fi/c/document_library/get_file?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf

Ravinto sydänterveyden edistämiseksi -opas

<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/sydanliitto/suosituksset>

Selvitys perusruokavalion muunnoksesta

| | |
|------------------------|---|
| Nimi | Syntymäaika |
| Päivähoitopaikka/Koulu | Ryhmä/ Luokka |
| Huoltaja | Puhelinnumero (alle 18 -vuotiaalta huoltajan) |

Ruokavaliot

(täytä vain ruokavalioon kuuluvat kohdat)

| |
|--|
| <input type="checkbox"/> Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio <input type="checkbox"/> sisältää kalaa <input type="checkbox"/> sisältää broileria ja kalkkunaa |
|--|

| |
|---|
| <input type="checkbox"/> Uskontoihin ja kulttuureihin liittyvät ruokavaliot <input type="checkbox"/> ei sisällä sianlihaa <input type="checkbox"/> ei sisällä verta <input type="checkbox"/> ei sisällä: _____ Lisätietoa ruokavaliosta: _____ _____ |
|---|

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Erityisruokavalion aloittamisaika | |
| Päiväys | Huoltajan allekirjoitus |

Selvitys erityisruokavalioista

LIITE 5

| | |
|------------------------|---|
| Nimi | Syntymäaika |
| Päivähoitopaikka/Koulu | Ryhmä/ Luokka |
| Huoltaja | Puhelinnumero (alle 18 -vuotiaalta huoltajan) |

Erytisruokavaliot

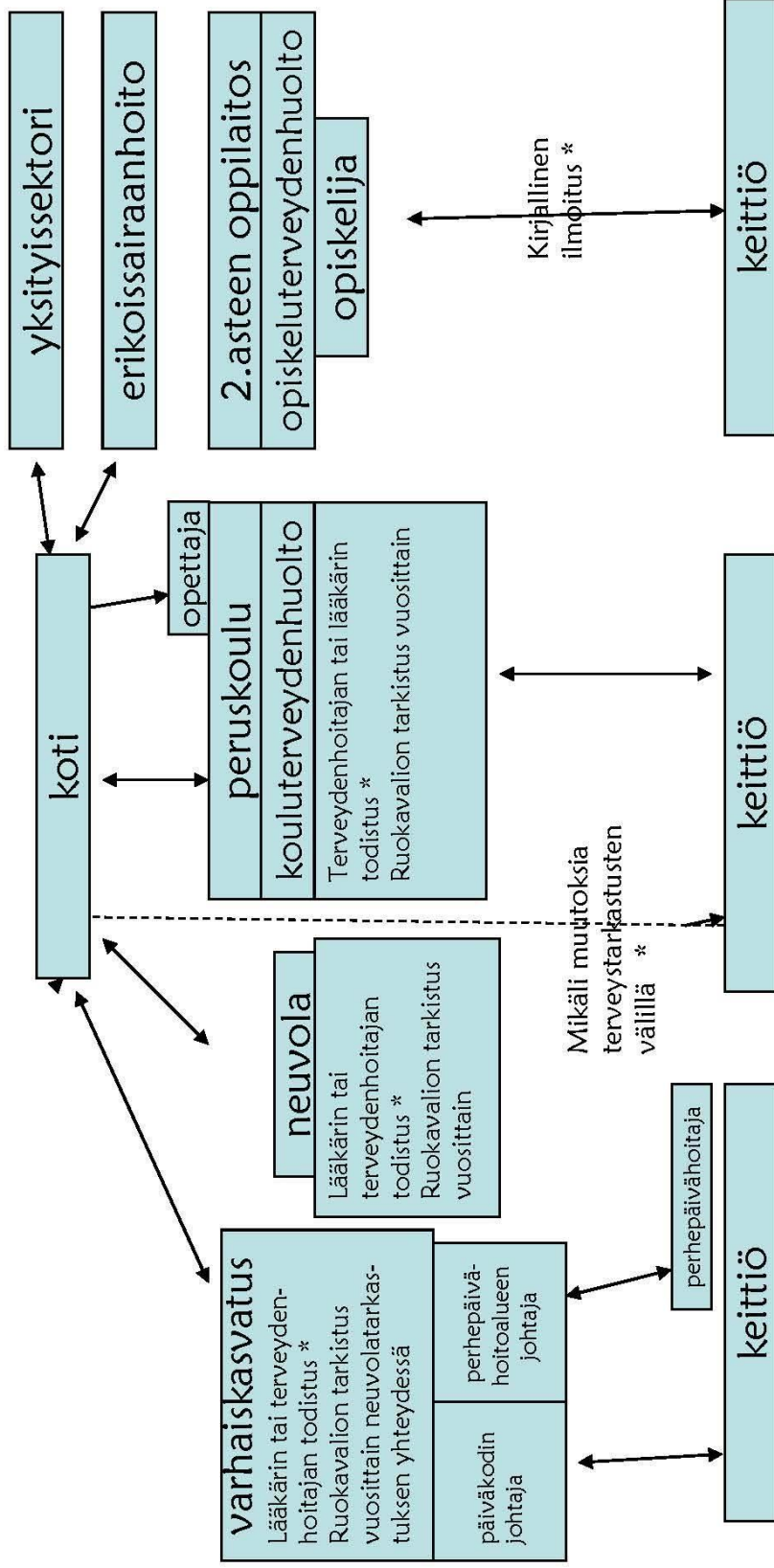
(täytä vain ruokavalioon kuuluvat kohdat)

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen ruokavalio | <input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio |
| <input type="checkbox"/> Diabeetikon ruokavalio (Mikäli ateriasuunnitelma käytössä, toimita se liitteenä.) | |
| <input type="checkbox"/> Keliakia ruokavalio | |
| <input type="checkbox"/> Maitoallergisen ruokavalio , korvaavana juomana: | |
| <input type="checkbox"/> imeväisen erityisvalmiste, mikä? _____ <input type="checkbox"/> soijajuoma <input type="checkbox"/> riisijuoma <input type="checkbox"/> kaurajuoma | |
| <input type="checkbox"/> Vilja-allergisen ruokavalio | |
| <input type="checkbox"/> sietää vehnää <input type="checkbox"/> sietää ohraa <input type="checkbox"/> sietää kauraa <input type="checkbox"/> sietää ruista <input type="checkbox"/> sietää riisiä <input type="checkbox"/> sietää maissia <input type="checkbox"/> sietää hirssiä <input type="checkbox"/> sietää tattaria <input type="checkbox"/> sietää _____ <input type="checkbox"/> sietää _____ | |
| <input type="checkbox"/> Kala-allergisen ruokavalio | |
| <input type="checkbox"/> Muut ruoka-allergiat ja yliherkkyydet | |
| Vakavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet: _____ _____ _____ _____ _____ | |

| | |
|----------------------------------|--|
| Erytisruokavalion aloittamisaika | Toteaja <input type="checkbox"/> lääkäri _____ <input type="checkbox"/> terveydenhoitaja _____ |
| Päiväys | Huoltajan allekirjoitus |

Ilmoitathan ruokavaliomuutoksista terveydenhoitajalle, ruokapalveluun ja päivähoitoon/kouluun. Kotitalousopetukseen osallistuvat ilmoittavat muutoksista myös kotitalousopettajalle.

Erityisruokavalioiden ja perusruokavalioiden muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa



* Selvitys erityisruokavaliosta -lomake

Uskonollisista / eettisistä syistä erityisruokaa tarvitsevat ilmoittavat tiedon varhaiskasvatuksen yksikköön, opettajalle ja keittiöön erillisellä lomakkeella (Selvitys perusruokavalioiden muunnoksesta).

Lasten ruoka-allergia työryhmä, Kouvolan kaupunki 2012

Lähde: Porvoon allergiatyöryhmä 2010