



Ruokahetki

RAVITSEMUSKÄSIKIRJA

päiväkodit
perhepäivähoito
koulut
lukiot
ammatilliset oppilaitokset

2014



LUKIJALLE

Ruokahetki – ravitsemuskäsikirjassa määritellään Kouvolan kaupungin varhaiskasvatussyksiköissä, kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua sekä tarjolla olevia ruokavaltioita. Ensimmäinen versio käsikirjasta valmistui v. 2010, tähän kolmanteen 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.

Kolmannen painoksen työryhmä:

Sari Keskinen, perusopetus
Piia Kesonen, perusopetus
Kati Siltovuori, opettajaedustus, toinen aste
Asta Nikander, varhaiskasvatus, eteläinen alue
Irmeli Saarenketo, varhaiskasvatus, keskinen alue
Hanna Lehtinen, varhaiskasvatus, pohjoinen alue
Eija Valtonen, varhaiskasvatus
Kirsi Kurkinen, terveydenhuolto
Niina Sundgvist, terveydenhuolto
Kirsi Hakanen, suun terveydenhuolto
Mirja Kolehmainen, terveyden edistämisen yksikkö
Auli Windt, ruokapalvelut
Sirkka-Liisa Perätalo, ruokapalvelut
Leena Multala, ruokapalvelut

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE	0
2 LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS.....	3
2.1 IMEVÄIS- JA LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS.....	5
2.1.1 Ravitsemussuosituksset	5
2.1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa	6
2.2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS	6
2.2.1 Ravitsemussuosituksset.....	6
2.2.2 Kouluruokailu.....	6
2.3. OPISKELIJAN RAVITSEMUS	7
3 ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE	7
3.1 ELINTARVIKKEIDEN VALINTA	7
3.2 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS	9
3.3 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU.....	10
3.4 RUOKAILUTILANNE JA RUOKAILUAJAT	11
3.5 YHTEISTYÖ	12
3.6 PROSESSIN ARVIOINTI.....	13
4 RUOKAVALIOT.....	13
4.1 RUOKAVALION MÄÄRITTÄMINEN	13
4.2 PERUSRUOKAVALIO.....	15
4.3 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET.....	16
4.3.1 Kasvisruokavalio	16
4.3.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon.....	16
4.4 ERITYISRUOKAVALIOT	17
4.4.1 Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet	17
4.4.2 Vähälaktoosinen ruokavalio.....	17
4.4.3 Laktoositon ruokavalio	18
4.4.5 Keliakia ruokavalio	19
4.4.6 Maitoallergisen ruokavalio.....	20
4.4.7 Vilja-allergisen ruokavalio	21
4.4.8 Kala-allergisen ruokavalio	22
5. RAVITSEMUSKASVATUS	22
5.1 RAVITSEMUSKASVATUS JA SAPERE –MENETELMÄ OSANA VARHAISKASVATUSTA	22
5.2 RAVITSEMUSKASVATUS OSANA KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAA.....	23
5.3 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN VUODENKIERTOJA JA PERINNERUOKIA	23
LÄHTEET JA LISÄTIETOA.....	24

LIITTEET

Liite 1 Kouluruokailun arvostukseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä

Liite 2 Suositeltavat ruokavalionmuutokset

Liite 3 Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteessa toimiminen

Liite 4 Suositus - Nitraattia sisältävien kasvien käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

Liite 5 Suositus – Makkaroitten, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

Liite 6 Askeleita ruuan makumaailmaan

Liite 7 Ravitsemuksellisen laadun kriteerit

Liite 8 Perusruokavalion muunnoksien selvityslomake

Liite 9 Erityisruokavalion selvityslomake

Liite 10 Allergiakaavio

2 LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS

Säännöllinen ateriaritmi

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

Monipuolinen ruokavalio

Monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta ja sopivasta ruokamäärästä saadaan riittävästi elimistö-
le tarpeellisia ravintoaineita. Kaikille lapsille ja nuorille (alle 18-vuotiaille) suositellaan lisäksi D-
vitamiinia valmisteena. Monipuolisen ruokavaliomalleina ovat ruokaympyrä tai ruokakolmio
(kuva 1). Suositeltavat ruokavaliomuutokset ovat liitteessä 2. Itämeren ruokakolmio (kuva 2) on
syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteis-
työnä.

Lautasmalli (kuva 3) ohjaa riittävään ravintoaineiden ja kohtuulliseen energian saantiin. Alle
kouluikäisen lapsen kerralla syövä ruokamäärä on pieni, joten pääaterian lisäksi lapsi tarvitsee
välipalan.



Kuva 1 Ruokakolmio 2014.



Kuva 2. Itämeren ruokakolmio



Kuva 3. 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 2014) 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 tuttipullostä 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. Terveysteen vaikuttavat elintavat alkavat muokkautua jo varhaislapsuudessa, joten tällöin omaksumat käyttäytymistavat vaikuttavat terveyteen myös aikuisiässä. Terveysttä tukevassa ravitsemuksessa keskeisiä ovat säännöllinen ateriarhythmi, 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 3).

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

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 2014) 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 linkittyikin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveystietämään. Ruokailutilanteessa harjoitellaan käytännössä terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Koululounaan tulisi olla virkistyshetki 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.

Kouluikäiseen 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 maksaman ateriatuen muodossa. Opiskelija-aterian tulee kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta ja olla koostumukseltaan ravitsemussuositusten 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 - kolme kertaa viikossa
- päivähoidossa pehmeää leipää aamu- ja välipaloilla, sekä lounaalla 2-3 kertaa viikossa
- leivässä kuitua vähintään 6 %
- näkkileivän suolapitoisuus enintään 1,2 %
- puurot ja vellit valmistetaan täysjyväviljasta
- päivähoidossa 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
- etikäsäilykkeet eivät korvaa tuoreita kasviksia
- marjoja ja hedelmiä ruokailun mukaisesti tuoreina, pakastettuina, kiisseleinä, välillä myös täysmehuinä
- hyödynnetään vuodenajan sesongit
- alle 1-vuotiaalle sopimattomat: nitraattipitoiset kasvikset (lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, kinnankaali, nokkonen), pienet varhaisperunat, hedelmäsäilykkeet, raparperi, sienet sekä suuret annokset herneitä, leikkopapuja ja kaalia, siemenet, pähkinät (LIITE 4)

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 kerran kuukaudessa
- maksaruokia kouluruokailussa kerran lukukaudessa, päivähoidossa 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, maksaruokat
- leikki-iässä rajoitettavia: maksaruokat, makkararuokat (LIITE 5)

Maitotuotteet

- ruokajuomana rasvaton maito ja piimä
- jogurteista ja viileistä rasvattomat tai vähärasvaiset tuotteet (rasvaa ≤ 1 %), hiilihydraattia enintään 12 g/100g, ruokailun 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 vähintään 60 % kasvirasvapohjainen margariini tai levite
- ruoanvalmistuksessa käytetään pääsääntöisesti rypsiöljyä
- salaatin lisänä kasviöljypohjainen salaatinkastike tai kasviöljy sellaisenaan

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: kouvola.fi/ruokalistat 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).

Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti vähälaktoosisena. Poikkeuksena ovat ruokalistoilla olevat maitopohjaiset puurot ja vellit.

Ruokien raaka-aineina käytetään kahdeksan viikon ruokalistalla:

- kalaa 8-10 x
- siipikarja 8 x
- jauheliha 6-8 x
- kokoliha 4-6 x
- makkaraa korkeintaan 2 x
- puuroateria 2 x (kouluilla)
- kasvisruokaa 6-8x
- satunnaisesti maksa-, yms. ruokia

Vakioiduilla ruokaohjeilla ja tietokoneohjelmin lasketuilla ravintoainesisällöillä varmistetaan että ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista, maukasta ja tasalaatuista. Kokopäivähoidossa suunnitellut ateriat kattavat 2/3 lapsen ravinnontarpeesta ja osapäivähoidossa 1/3. Kouluaaterian 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 tuorelisaäke, joka voi olla hedelmä, juurespala, marjoja tai täysmehu. Välipalalistalla vaihtelevat mm. viili, jogurtti, leipä, sämpylä ja leikkele, leivonnainen, kiisseli, mehukeitto, marja-/hedelmärahka ja marjapuro.

Maustaminen

Ruoka tarjotaan vähäsuolaisena. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa suolaa lisätään vakioitun ruokaohjeen mukaisesti. Perunan, riisin, makaronin ja kasvisten keitinvesiin ei lisätä suolaa. Mikäli ruokaan käytetään suolaa sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai liha- tai kalavalmisteita, suolaa ei yleensä tarvitse enää lisätä. Liemivalmistena 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 hedelmäsiilykkeinä 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 kuljetusyritysten 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 vastaanottopaikkaan. Kylmänä tarjottavat tuotteet esim. salaattit esijäähdytetään kylmiössä ennen kuljetusta ja niiden lämpötilan tulee olla vastaanottopaikassa enintään +6 °C. Muissa elintarvikkeissa noudatetaan niille suositeltuja säilytyslämpötiloja. Ruokien lämpötiloja mitataan säännöllisesti ja kirjataan omavalvontasuunnitelman mukaisesti. Ruoanjakajan vastuulla on ruoan tarjoilu oikeassa lämpötilassa.

Itsepalveluperiaatteella tarjottava ruoka suojataan käyttämällä kansia, vitriinejä tms. Tarjoilussa käytetään pitkäkartisia 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 +6 - +60 asteen 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 +12 asteen. Tarjoillessa 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 tai luovutetaan erillisen sopimuksen mukaan hyväntekeväisyysjärjestöjen käyttöön.

3.4 RUOKAILUTILANNE JA RUOKAILUAJAT

Ruokailuympäristö pyritään järjestämään viihtyisäksi ja meluttomaksi. Ruokailutilassa on esillä lautasmalli joko kuvana tai lautaselle päivän aterialaite 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 myön-teistä) 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 toteut-telu 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

(LIITE 6 Askeleita ruoan makumaailmaan)

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

Varhaiskasvatuksen toimintaan osallistuvien lasten perheiden kanssa keskustellaan myös lasten syömisestä säännöllisesti. Tavoitteena on kasvatusyhteistyö lapsen hyväksi. Kouluikäisten kohdal-la 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 ateriala.

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 saatavilla. Peruskouluissa ei myydä koulupäivän aikana säännöllisesti energia- ja urheilujuomia, sokeroituja 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 välipala. Välipalalista on luettavissa Kouvolan kaupungin internetsivuilla.

Pitkämatkalaisille voidaan tarvittaessa tarjota aamupäivän välipala. Kotoa on myös mahdollisuus ottaa pieni välipala mukaan.

3.5 YHTEISTYÖ

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

Tilaajan ja tuottajan välinen yhteistyö tapahtuu päivittäin päiväkodeissa ja kouluissa. Ruokapalvelujen 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 kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Varhaiskasvatuksen palveluraati koostuu 2 kertaa vuodessa. Palveluraadin jäsenenä ovat varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun edustajat sekä ravitsemusterapeutti. Palveluraadin 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 toimesta. Koulujen rehtorit ja ruokapalvelun asiakaspäällikkö pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Perusopetuksen ja toisen asteen palveluraatien tehtävänä on kehittää oppilaiden ravitsemusta ja sen laatua asiakaslähteisesti 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) ateriointikäyttäytymiseen. 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 ravitsemuksellisen laadun kriteereitä (LIITE 7).
- 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.

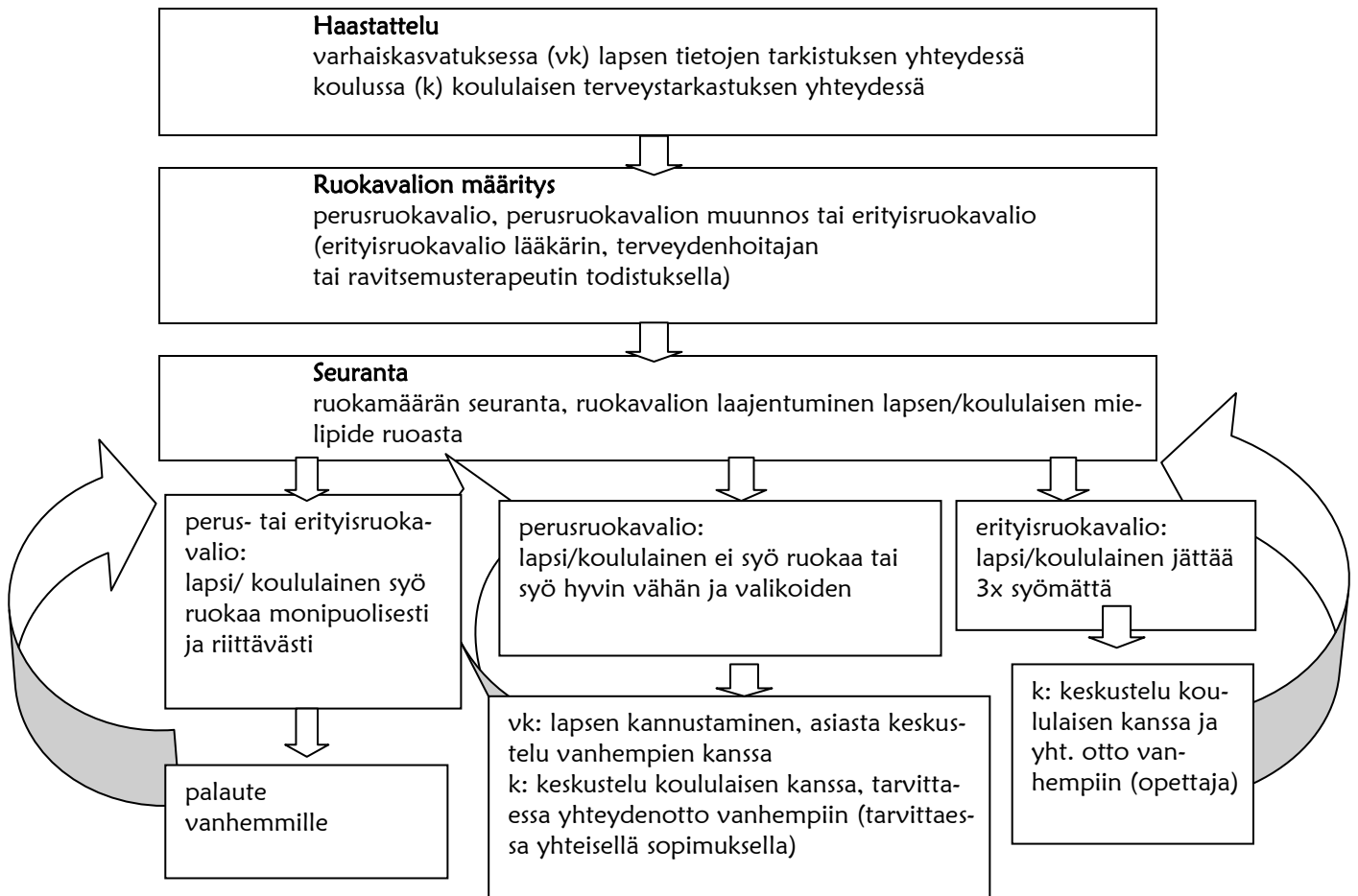
Perusruokavalion muunnoksina on tarjolla kasvisruokavalio (ks. sivu 16). Myös uskonnollisista ja eettisistä syistä muunnettuja ruokavalioita pyritään tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan (ks. sivu 16). Perusruokavalion muunnokset selvitetään lomakkeella joka on liitteenä 8. Erityisruokavalioita (ks. sivut 17–23) tarjotaan henkilöille, joilla on ravitsemushoitoa vaativa sairaus. Erityisruokavalioista tulee esittää aina lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin kirjoittama todistus (lomake liitteenä 8). 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 9) 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 10).

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa seurataan lapsen ruokailua. Lapsen mielipidettä kuunnellaan. Tarvittaessa asiasta keskustellaan vanhempien kanssa (ks. kuva 4). Mikäli oppilas jättää toistuvasti erityisruokavalion syömättä, ottaa opettaja yhteyttä vanhempiin.

Kuva 4. 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.

Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti vähälaktoosisena. Poikkeuksena ovat ruokalistoilla olevat maitopohjaiset puurot ja vellit.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Elintarvikkeiden valinnasta on tarkemmin sivulla 8.

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). Elintarvikkeiden käytön rajoituksia päivitetään Eviran sivuille:

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/tietyt+kasvikset-+joissa+voi+olla+nitraattia/>

Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa vältetään seuraavia:

- maksa
- nitraatinkerääjä kasvikset: lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, erilaiset lehtisalaatit (ml. kiinankaali, rucola, jäävuorisalaatti), nokkonen, tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut
- sormenpäänkokoiset varhaisperunat
- raparperi
- kaakao
- hunaja
- pähkinät, mantelit, siemenet
- sienet
- suuret määrät herneitä, papuja, kaalia, kuivatut herneet ja pavut
- 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 täysjyväviljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa.

Ruoan tarjoilu

Ruoka tarjoillaan selvästi merkittynä (KASVIS).

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat ruokavaliosta perusruokavalion muunnosten selvityslomakkeella (LIITE 8).

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 perusruokavaliota muuttamalla. Ruokasääntöjen noudattaminen vaihtelee, eivätkä kaikki rajoitteet koske lapsia, joten lapsen tai nuoren ruokavalio tulee selvittää haastattelemalla. Lapsen (tai nuoren) vanhemmille tulee antaa tietoa varhaiskasvatusyksikössä 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/lisaaaineet/elainperaiset_valmistus- ja_lisaaaineet/elainperaisia_valmistusaineita/

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaaaineet/elainperaiset_valmistus- ja_lisaaaineet/elainperaisia_lisaaaineita/

Ruoan tarjoilu

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

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat ruokavaliosta perusruokavalion muunnosten selvityslomakkeella (LIITE 8).

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. Ruokavaliosta 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 9).

Lisätietoa:

Lasten ruoka-allergia, Käypä hoito-suositus, päivitetty 29.11.2012

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

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018

http://www.filha.fi/suomi/toiminta/kotimainen/kansallinen_allergiaohjelma_2008/

4.4.2 Vähälaktoosinen ruokavalio

Käyttö

Vähälaktoosinen ruokavalio on tarkoitettu niille laktoosi-intolerantikoille, jotka sietävät pieniä määriä laktoosia. Vähälaktoosista 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 vähälaktoosista 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). Terveystoimittaja voi selvittää ruokavalion tarvetta myös haastattelemalla.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

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

Aterijauomaksi tarjotaan rasvatonta vähälaktoosista maitoa tai laktoositonta maitojuomaa ja piimää.

Ruoan tarjoilu

Tarjolla olevassa ruoassa on merkintä sen sisältämästä vähäisestä laktoosimäärästä (VÄHÄLAKTOOSINEN). Kaikki ruokalistan ruoat ovat vähälaktoosisia lukuun ottamatta vellejä ja puuroja.

Ilmoittaminen

Ruokavalioista tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistus (LIITE 9).

4.4.3 Laktoositon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu niille harvoille laktoosi-intolerantikoille, jotka eivät siedä pientäkään 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 haastatteleamalla 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- tai kaurapohjaisia tuotteita.

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

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (LAKTOOSITON).

Ilmoittaminen

Laktoosittomaan ruokavalioon tarvitaan terveydenhoitajan tai lääkärin todistus (LIITE 9).

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 käyttävät 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 päivähoidossa (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 vanhempiansa 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 9).

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 tähytyksellä otetusta ohutsuolikoepalasta ja ihonkeliakia ihokoepalasta. Ruokavaliohoitoa ei saa aloittaa ennen tähytystä. 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- ja maissi- ja tattaripuuroja sellaisenaan tai marjapuuroina. Kastikkeet suurstetaan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai riisi- tai maissijauholla. Ohratäkkelystä (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).

Keliaakikolle 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 9).

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 3).

Taulukko 3. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa.

Lähde: Ravitsemushoito (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010).

sopimaton maitotuote	korvaava tuote
maito, piimä, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, maitojauhe, äidinmaidonkorvike	- äidinmaito, imeväisen erityisvalmiste - soija- ja kaurajuoma - vesi, mehu
viili, jogurtti, rahka	- soijasta valmistetut jogurtintapaiset valmisteet ja vanukkaat - kauravalmisteet
kerma, ranskankerma, smetana, maitopohjaiset kasvirasvasekoitteet	kaura-, soija- ja riisipohjaiset kasvirasvasekoitteet ja vaahdotut kasvirasvasekoitteet
voi, maitoa tai piimää sisältävät kasvirasvalevitteet, rahka- ja hapankermapohjaiset levitteet	- maidoton kasvirasvavete - kasviöljyt
juustot	- soijapohjaiset juustot ja tofu - lihaleikkelet
jäätelöt, sorbetit	- kaura- ja soijapohjaiset jäätelöt - maidottomat 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 kaura-, soija- ja riisi-juomia, joita käytetään myös ruoanvalmistuksessa. Erityisruokavalion selvityslomakkeelle merkitään, mitä edellä mainituista juomista lapsi käyttää ruokajuomana. Myös muut maitotuotteet korvataan ko. valmisteilla (ks. taulukko 3). Riisijuomaa ei suositella alle 6-vuotiaille.

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 9). 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 keliaakikoille.

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 täysjyväviljavalmistena 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 9).

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 oiretta, järjestetään kala-allergikolle ruokailumahdollisuus jossain muualla kuin varsinaisessa ruokailutilassa.

Ilmoittaminen

Kala-allergia tulee olla lääkärin toteama ja siitä tulee esittää erillinen todistus (LIITE 9).

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. Ruokapöytäkeskusteluissa on hyvä ystävällisesti ja kannustavasti ohjata lasten ruokatapoja ja -tottumuksia ja pohtia yhdessä lasten kanssa tilaisuuksien 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 varhaiskasvatussyksiköissä. Sapere on lapselle iloinen retki ruokien maailmaan, jossa ruokaan tutustutaan leikkimielellä. Sapere – menetelmä on lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan tunteiden, hajun, maun, kuulon ja näköaistien välityksellä. Toiminnalliset Sapere -tuokioto 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. Kasvatussyhteistyö 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, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu, ihmisen hyvinvoinnin edellytykset ja siinä tapahtuvat muutokset, terveyttä edistävien valintojen tekeminen ja toimintatapoja oppiminen, omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän tervetystottumukset, terveysriskit sekä ravitsemus ja terveys.

5.3 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN VUODENKIERTOJA JA PERINNERUOKIA

Suomessa vuodenaikoihin ja juhlapäiviin kuuluu usein omat erikoisuutensa. Pienistä asioista syntyy perinteitä ja suomalainen ruokakulttuuri.

Kesällä nautitaan monenlaisista kasviksista, vihanneksista ja marjoista kuten uusista perunoista ja mansikoista. Syksyllä kotimaiset sienet, marjat ja omenat ovat herkullisimmillaan. Silloin pakastetaan marjoja talvea varten. Syksyllä vietetään myös elonkorjuujuhlia.

Perinneruoka on ruokaa, jonka sisältöön, valmistamiseen, tarjoiluun ja syömiseen liittyvä tieto, tapa ja osaaminen on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Perinneruuat kuuluvat tärkeänä osana myös useiden juhlapyhien viettoon. Joulun aikaan nautimme kinkusta sekä lanttua, porkkanaa, perunaa ja maksalaatikoita. Joulupöytään kuuluvat myös silli ja lohi sekä kotikalja ja rosolli. Joulutortut ja piparit maistuvat kahvin tai glögin kanssa.

Myös moniin muihin juhliin kuuluu Suomessa perinteisiä herkkuja: Uutena vuotena suomalaisilla on tapana syödä nakkeja ja perunasalaattia ja Laskiaisenä laskiaispullaa. Pääsiäisen herkkuihin kuuluvat mämmi ja pasha kun taas Runebergin päivää voi juhlistaa Runebergin tortuilla. Vappuna juodaan simaa ja nautitaan munkkeja sekä tippaleipiä.

Yksi suomalainen erikoisuus on aikuisten tapa juoda maitoa ruokajuomana. Näin ollen myös maitoa voi pitää suomalaisena perinnejuomana. Muita perinneruokia ovat mm. karjalanpiirakat ja munavoi, hernekeitto, karjalanpaisti, leipäjuusto, mustamakkara, pannukakku, ruisleipä, viili, ja vispipuuro.

Nykyisin myös maailmalta Suomeen viime vuosikymmeninä levinneet herkut kuten lasagne ja pizza ovat vakiintuneet suomalaiseen ruokakulttuuriin.

Lisätietoa suomalaisesta ruokakulttuurista saa esimerkiksi osoitteesta:

<http://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Allergia- ja astmaliiton ohjeita. <http://www.allergia.fi/allergia-ja-astma/siitepolyallergia/>

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://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments-archived/vrn/lapsi.perhe.ruoka.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://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/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. Koulu-ruokailun 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

Ruokayliherkkyyso- opas. Allergia- ja astmaliitto 2012.
<http://www.allergia.fi/allergia-ja-astma/ruokayliherkkyyso/>

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/projekti/saperemenetelma>

Sapere-menetelmän käyttö koulussa:
<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/J%C3%A4rkipalaa%20K%C3%A4sikirja.pdf>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/korkeakouluruokasuositus.pdf>

Terveiden 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.

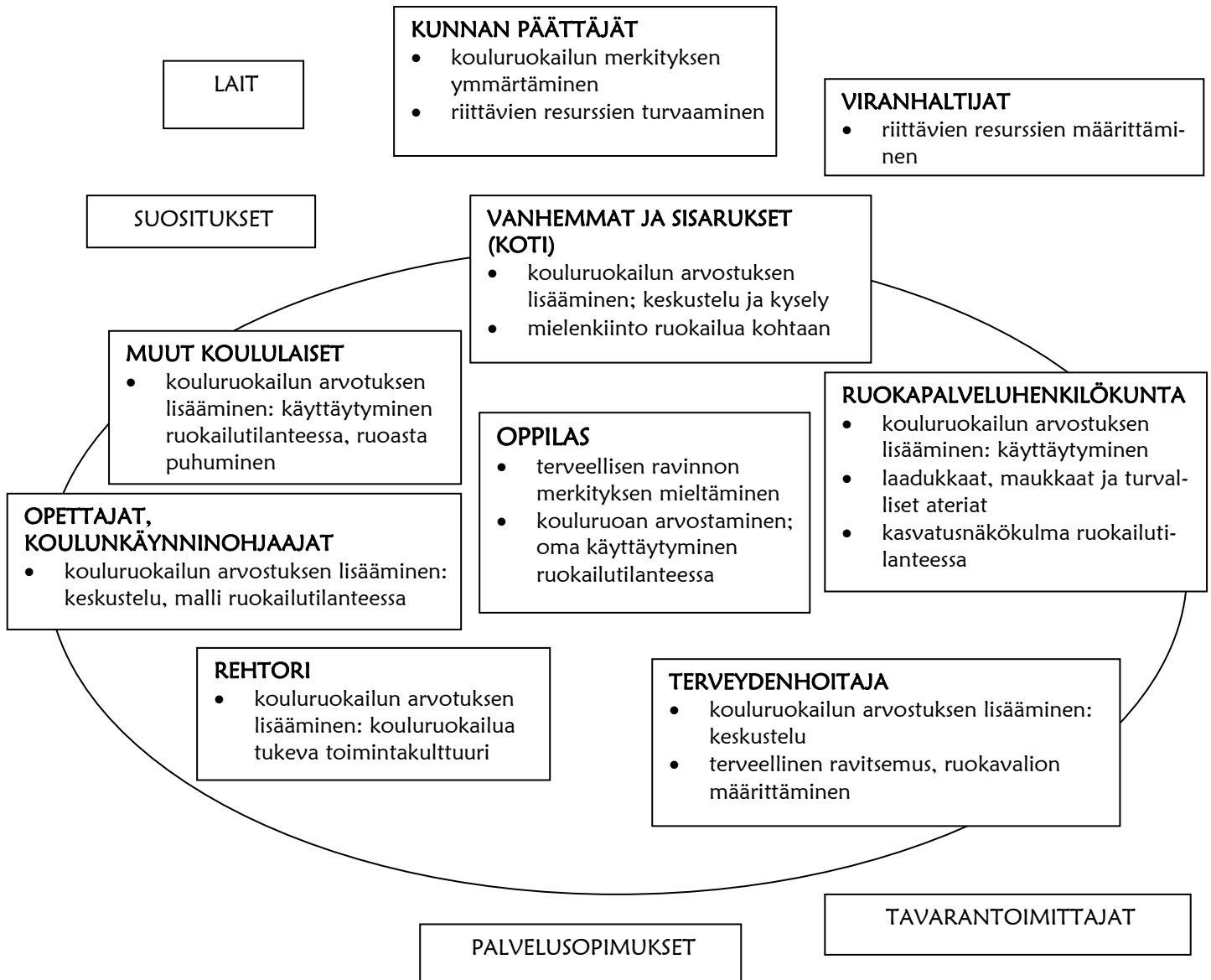
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11198.pdf

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

http://www.stm.fi/julkaisut/esitteita-sarja/nayta/-/_julkaisu/1069549#fi

Vikstedt T, Raulio S, Puusniekka R, Prättälä R. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 22/2012. Aiheesta [Slideshare-kalvot](#).

Kouluruokailun arvostamiseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä



Suositeltavat ruokavaliomuutokset

VRN Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/ rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Varhaiskasvatuksen ruokailutilanteessa toimiminen

1-2 VUODEN IÄSSÄ

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

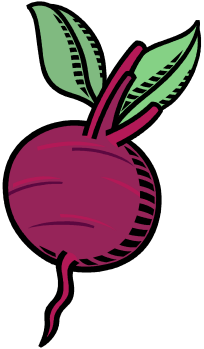
3-4 VUODEN IÄSSÄ

- ♥ 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 syömisen opettelu.
- ♥ Pöydässä istuminen rauhallisesti paikallaan ja syömiseen keskittyminen.
- ♥ Ruokapöydässä vitkastelu ja syömisen 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 ymmärtämien 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)



SUOSITUS Nitraattia sisältävien kasvien käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

Suosituksen perusteena on kasvien luontaisesti sisältämä nitraatti.

Imeväiset (alle 1-vuotiaat)

Nitraattia luontaisesti kerääviä kasviksia ja niistä valmistettuja tuotteita tulee edelleen välttää imeväisikäisten ruokavaliossa. Nk. nitraatinkerääjäkasviksia ovat pinaatti, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (ml. kiinankaali ja rucola), tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut.

Alle kouluikäiset

Hyvien ravitsemuksellisten ominaisuuksiensa vuoksi kasvikset kuuluvat olennaisena osana leikki-ikäisten tasapainoiseen ruokavalioon. Pienellä osalla alle kouluikäisistä lapsista nitraatille määritetty hyväksyttävä päivittäissaanti voi satunnaisesti ylittyä. Kasvien ravitsemuksellisen hyödyn katsotaan kuitenkin ylittävän nitraatista mahdollisesti aiheuttavat haitat.

Monipuolinen kasvien käyttö kuuluu suositeltavaan ruokavalioon ja edistää makumieltymysten kehittymistä. Nitraattia luontaisesti keräävien kasvien yksipuolinen käyttö ei ole suositeltavaa.



SUOSITUS Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla

Makkaroista ja leikkeleistä annetun suosituksen perustana on näihin tuotteisiin lisätty nitriitti sekä talousvedestä tuleva nitriittialtistus. Lihavalmisteisiin lisätään nitriittiä estämään ruokamyrkytyksiä aiheuttavien bakteerien kasvua ja säilyttämään lihan punainen väri. Suositus ottaa huomioon myös makkaroiden ja leikkeleiden sisältämän kovan rasvan ja suolan.

Imeväiset (alle 1-vuotiaat)

Ruokavaliossa tulee välttää makkaraa/nakkeja ja leikkeleitä.

Alle kouluikäiset

Jos ruokavalioon kuuluu makkaraa/nakkeja ja leikkeleitä, niiden yhteismäärä saisi olla enintään 150 g viikossa.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi

- 1 makkara-ateriaa viikossa ja 1 leikkelesiivua per päivä TAI
- 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä TAI
- 2 leikkelettä per päivä

Pienillä leikki-ikäisillä (1–2-vuotiaat) määrän on syytä olla pienempi, enintään 1 makkara-ateria viikossa ja silloin tällöin leikkeleenä.

Makkaralla tarkoitetaan ruokamakkaroita, kuten nakit, grilli- ja lenkkimakkarat sekä raakamakkaroita, kuten siskonmakkara. Leikkeleillä tarkoitetaan leikkelemakkaroita, kuten meetvursti, balkan- ja lauantaimakkarat sekä lihaleikkeleitä, kuten kinkku-, broileri- ja kalkkunaleikkeleet. Kinkkukiusaus vastaa makkara-ateriaa.

Esimerkkejä 150 g:n määrästä makkaraa, nakkeja ja/tai leikkeleitä

- 1,5 grillimakkaraa (á 100 g)
- 5 nakkia
- 15 leikkelesiivua (á 10 g)
- 25 ohutta leikkelesiivua (á 6 g)
- 0,5 grillimakkaraa ja 10 leikkelesiivua
- 3 nakkia ja 6 leikkelesiivua
- kolmannes lenkkimakkaraa (á 500 g)

Askeleita ruoan makumaailmaan

1. Perhe syö säännöllisesti ruoka-aikoina ruokapöydässä. Ruokailutilanteet ovat usein rauhallisia ja ilmapiiriltään myönteisiä. Yhdessä ruokailuun ja pöydän ääressä keskusteluun varataan aikaa aina kun se on mahdollista.
2. Ruoka-ajoista ja ruokarajoista on pelisäännöt: Lapsen kanssa sovitaan esimerkiksi pääaterialla ja välipaloilla syötävistä ruoista ja juomista, päivittäisruoista ja tilapäisherkuista.
3. Ruoka-ajan lähestymisestä ilmoitetaan lapselle jo ennen ruokailun alkamista, jotta hän ehtii lopettaa leikin. Televisio suljetaan ja muut häiriötekijät poistetaan ruokailun ajaksi. Lelut eivät kuulu ruokapöytään.
4. Kiukuttelevaa ja väsynyttä lasta lohdutetaan sylissä ennen ruokailua. Ruoka ei ole lohtu.
5. Lapsi saa valita ruokansa järkevissä, iän mukaisissa rajoissa (esimerkiksi ruisleipä tai hiivaleipä, viili tai jogurtti).
6. Tehdään maistamissopimus: ruokaa voi maistaa herneen kokoisen annoksen ja ruokaa saa jättää, jollei se maistu.
7. Lapsi saa ottaa ruoan itse taitojensa mukaan. Aluksi otetaan pieni annos – lisää saa ottaa, jos haluaa.
8. Lapselle tarjotaan uusia tutustumisruokia toistuvasti. Usein vasta 10 - 15 maistamiskertaa tuottaa tuloksen. Maistamista kehdutaan. Muut perheenjäsenet syövät mallina.
9. Vanhemmat luovat lapselle otolliset olosuhteet omatoimisen syömisen opettelulle.
10. Lasta kiitetään ja kannustetaan. Myönteiset ja toivottavat asiat huomataan, vahingot korjataan huomaamattomasti.
11. Lapsi saa olla ruoka-aikana seurana ruokapöydässä, vaikka ruoka ei maistuisikaan.
12. Lapsi saa nousta pöydästä lopetettuaan syömisen, lautasta ei ole pakko syödä tyhjäksi. Ruoka korjataan pois moitteetta.
13. Makeisia ja herkkuja ei käytetä palkkiona. Uhkailu ja vakuuttelu eivät toimi.
14. Lapsi saa osallistua perheen ruokapuuhiin: ostoksille, ruoanvalmistukseen, leivontaan, pöydän kattamiseen ja keittiön siistimiseen.
15. Välillä arkenakin juhliitaan. Kaunis, erilainen kattaus tekee yksinkertaisesta ruoasta juhlaaterian.
16. Ruokia, joiden syöntiä halutaan lisätä, tarjotaan mukavissa tilanteissa, kuten kodin juhlissa, kaverikutsuilla tai mummolassa.

Lähde: Lapsi, perhe ja ruoka, STM 2004, s. 138.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments-archived/vrn/lapsi.perhe.ruoka.pdf>

Ravitsemuksellisen laadun kriteerit
Suomen Sydänliitto ry 2007.

1. Peruskriteeri

Joka päivä aterian yhteydessä tarjolla

- a) ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää
- b) margariinia tai muuta kasvirasvaveitettä
- c) rasvatonta maitoa
- d) tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
- e) kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

2. Rasvakriteeri

- a) Kalaruokia vähintään kerran viikossa
- b) Makkarauokia harvemmin kuin kerran viikossa
- c) Rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa
- d) Runsasrasvaista kermaa tai kermavalmistetta ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
- e) Runsasrasvaista juustoa harvemmin kuin kerran viikossa
- f) Runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
- g) Voita tai voi-kasviöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
- h) Liha ja jauheliha vähärasvaisina

3. Suolakriteeri

- a) Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan
- b) Perunoiden kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
- c) Kasvien kypsennyksessä ei suolaa eikä suolaa sisältäviä mausteita
- d) Riisin tai makaronin kypsennyksessä ei suolaa eikä suolaa sisältäviä mausteita
- e) Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
- f) 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

Selvitys perusruokavalion muunnoksesta

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

(täytä vain ruokavalioon kuuluvat kohdat)

☐ Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio ☐ sisältää kalaa ☐ sisältää broileria ja kalkkunaa
--

☐ Uskontoihin ja kulttuureihin liittyvät ruokavaliot ☐ ei sisällä sianlihaa ☐ ei sisällä verta ☐ ei sisällä: _____ Lisätietoa ruokavaliosta: _____ _____

Erityisruokavalion aloittamisaika	
Päiväys	Huoltajan allekirjoitus

Selvitys erityisruokavalioista

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

Erityisruokavaliot

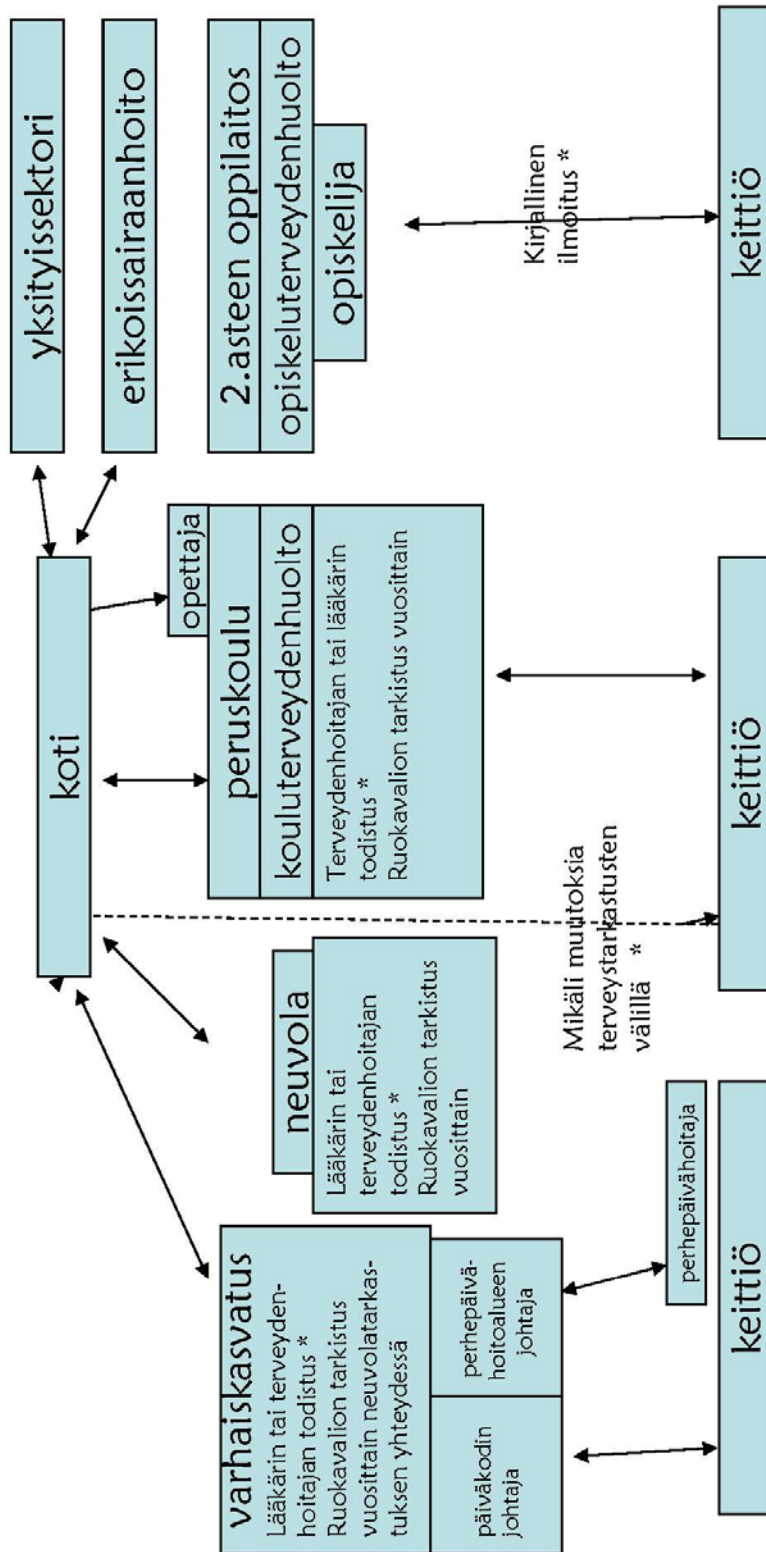
(täytä vain ruokavalioon kuuluvat kohdat)

☐ Vähälaktoosinen ruokavalio	☐ Laktoositon ruokavalio
☐ Diabeetikon ruokavalio (mikäli ateriasuunnitelma käytössä, toimita se liitteenä)	
☐ Keliakia ruokavalio	
☐ Maitoallergisen ruokavalio , korvaavana juomana: ☐ imeväisen erityisvalmiste, mikä? _____ ☐ soijajuoma ☐ kaurajuoma ☐ riisijuoma	
☐ Vilja-allergisen ruokavalio ☐ sietää vehnää ☐ sietää ohraa ☐ sietää kauraa ☐ sietää ruista ☐ sietää riisiä ☐ sietää maissia ☐ sietää hirssiä ☐ sietää tattaria ☐ sietää _____ ☐ sietää _____	
☐ Kala-allergisen ruokavalio	
☐ Muut ruoka-allergiat ja yliherkkyydet Vakavia oireita aiheuttavat ruoka-aineet: _____ _____	

Erityisruokavalion aloittamisaika	Toteaja (nimi) /puhelinnumero ☐ lääkäri _____ ☐ ravitsemusterapeutti _____ ☐ terveydenhoitaja _____
Päiväys	Huoltajan allekirjoitus

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

Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa



* Selvitys erityisruokavaliosta -lomake

Uskonnonilista / eettistä syistä erityisruokaa tarvitsevat ilmoittavat tiedon varhaiskasvatuksen yksikköön, opettajalle ja keittiöön erillisellä lomakkeella (Selvitys perusruokavaliion muunnoksesta).

Lasten ruoka-allergia työryhmä, Kouvolan kaupunki 2014

Lähde: Porvoon allergiatyöryhmä 2010