

Varhaiskasvatuksen ruokailu Raaseporissa

Päivähoidossa olevien lasten, koululaisten, vanhuksien ja henkilöstön ruokalistasuunnittelu ei ole helppoa. Vielä suuremman haasteen muodostaa useimpien ruokatoiveisiin vastaaminen. Eri asiakasryhmien aterioiden ravintosisällön suunnittelu poikkeaa toisistaan, mikä tarkoittaa sitä, että käytännössä Raaseporissa eri asiakasryhmille suunnitellaan ja valmistellaan omat ruokalistat. Lounas on kuitenkin mahdollisuuksien mukaan sama useimmille ryhmille. Ruokalistat ja reseptit ovat samat koko Raaseporissa, mutta maustaminen vaihtelee keittiöittäin.

Alle vuoden ikäisillä lapsilla on omat suosituksensa, ja alle kolmivuotiaat lapset eivät vielä saa syödä kaikkia raaka-aineita. Kokoaikaisessa päivähoitossa olevan lapsen viikoittaisen ruokalistan tulee täyttää $\frac{3}{4}$ -osan kokonaisravitsemussuosituksista.

Koululaisen viikon ruokalistan tulee täyttää puolet ravitsemussuosituksista.

Kaikille ryhmille suositellaan tarjottavan vähintään yhtä kala- ja kasvisateriaa viikossa. Vaaleaa lihaa tulee tarjota punaisen lihan asemesta. Keittoa pyritään tarjoamaan viikoittain, mutta makkaraa harvemmin eli ei viikoittain. Kaikissa niissä kouluissa, joiden ruokasaleissa on tarkoituksenmukainen tarjoilulinjasto, tarjotaan kasvisruokaa kaikille halukkaille. Ruokaa pyritään kuitenkin valmistamaan kulutuksen mukaan ruokahävikin minimoimiseksi. Tämän lisäksi valmistetaan suuria määriä erityisruokavalioannoksia lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksen mukaisesti.

Ruokalistasuunnittelun tulee myös vastata talousarvion määrärahaa. Asiakkaamme (sivistys-, sosiaali- ja terveydenhuolto-osasto) ovat selkeästi ilmoittaneet, etteivät he halua maksaa aterioista nykyistä enempää.

Tietoa annetaan nyt varhaiskasvatuksen piiriin kuuluvalla henkilöstölle ja vanhemmille, koska olemme saaneet palautetta, että päivähoitossa oleville lapsille, jotka eivät syö sianlihaa, tarjotaan yleensä kasvisruokaa, kun muut syövät makkara-aterian. Tietoa annetaan myös aamiaiseen tehdyistä muutoksista.

Aluksi kuvaus aamiaisesta. Muun ruokalistan suunnittelun tavoin myös aamiaisruokalistan tulee olla vaihteleva, monipuolinen, ravitsemuksellisesti hyvä sekä täyttää monia suosituksia. Tämän vuoksi on päätetty, että päivähoitossa oleville lapsille tarjotaan puuroa kahtena tai kolmena päivänä viikossa. Pienten lasten ryhmille tarjotaan puuroa kaikkina aamuina. Puuron lisäksi tarjotaan näkkileipää. Minkä vuoksi? Ravitsemuksellinen koostumus, monipuolisuus ja suositukset täyttyvät näin parhaiten. Jos puuron lisäksi tarjotaan pehmeää leipää, yli puolelle osastoista on turha keittää puuroa, koska kukaan ei edes maista sitä. Pehmeän leivän tarjoilun pitämiseksi kohtuullisella tasolla on päätetty, että voileipiä tarjotaan välipalaksi noin kerran viikossa. Muroja tai myslä tarjotaan harvoin aamupalaksi tai välipalaksi, koska ne sisältävät paljon piilosokeria. Sillä myslillä, jota mielellään tarjottaisiin, on toistaiseksi ollut huono menekki, koska se ei ole riittävän makeaa lapsille. Ohukaisten tai pannukakun kanssa ei myöskään tarjota hilloa vaan marjasosetta, joka sisältää vähemmän sokeria.

Sikalihaton ruokavalio verrattuna makkaraa sisältävään ruokavalioon muodostui viime vuoden lopussa ongelmaksi joissakin päiväkodeissa, kun kasvishernekeitto korvattiin joka toinen kerta makkarakeitolla, jota erityisesti koululaiset olivat kaivanneet ruokalistalle. Uunimakkarapäivänä on aina tarjottu broilerimakkaraa niille, joilla on sikalihaton ruokavalio. Ei myöskään ole niin, että sikalihaton ruokavalio korvataan aina

kasvisruoalla, vaan monesti sen sijaan tarjotaan naudan- tai broilerinlihasta valmistettu ateria.

Ruokavalioiden haasteellinen määrä on selvästi suurin Karjaalla, koska siellä on suuri keskuskeittiö. Tämän vuoksi päätettiin, ettei tehdä ”makkarakeittoa tai -kastiketta” broileri- tai kasvismakkarasta niille, joilla on sikalihaton ruokavalio, jotta ruokavalioiden määrä ei olisi niin suuri näinä kertoina. Mitä useampia ruokavalioita valmistetaan, lähetetään ja jaetaan yksiköissä, sitä suurempi on myös vaara, että joku erehdyksessä unohdetaan, lähetetään väärään paikkaan tai jaetaan virheellisesti jakelukeittiössä tai osastolla. Ei myöskään ole olemassa mitään suositusta siitä, että ruokavalioaterioiden tulee ulkonäöllisesti muistuttaa samana päivänä tarjottavaa normaalia ruokavaliota. Meille on tärkeintä, että olemme valmistaneet kaikille terveellistä ruokaa, joka täyttää mahdollisimman monet suositukset.

Kunnassa tarjottava ruoka herättää aina mielipiteitä, ja ruokahuoltoyksikkö kuuntelee mielellään asiakkaiden mielipiteitä. Kaikkien toiveita ei voida kuitenkaan täyttää, mutta toisten haasteiden ymmärtäminen on siten huomattavasti helpompaa.

Raaseporin ruokapalvelupäällikkönä aion pyytää varhaiskasvatuspäällikköä tekemään vanhemmille lapsille ruokakyselyn mahdollisesti jo ennen hiihtolomaa.

Toivon hyvää yhteistyötä sekä rakentavaa ja antoisaa vuoropuhelua. Toivon myös, että heti koronapandemian salliessa voidaan tarvittaessa järjestää vanhempainiltoja, joiden aiheena on ruokavalio.

Tove Damén-Wikholm
ruokapalvelupäällikkö
puh. 019 289 3901
tove.damen-wikholm(a)raseborg.fi

Nina Aartokallio
varhaiskasvatuspäällikkö
puh. 019 289 2150
nina.aartokallio(a)raseborg.fi

