



Ravitsemuskäsikirja
varhaiskasvatukseen, perheille,
neuvoloille ja ruokapalveluille

Lukijalle

Ravitsemuskäsikirja tukee ja ohjaa ravitsemus- ja ruokakasvatuksen suunnittelua sekä toteutusta Porissa, Ulvilassa ja Merikarvialla. Se on suunnattu päiväkodeille, perhepäivähoitoon, perheille, ruokapalveluille ja perusterveydenhuollolle. Käsikirjaa on työstänyt työryhmä, johon kuuluu asiantuntijoita varhaiskasvatuksesta, ruokapalveluista ja perusterveydenhuollosta. Käsikirjasta löytyy tietoa lasten ravitsemussuosituksista, ruokakasvatuksesta ja ruokavalion koostamisesta, hammasterveydestä ja suuntaviivoista elintarvikkeiden valintaan ja ruokalistasuunnitteluun. Lisäksi on kuvattu yleisimmät erityisruokavaliot. Suositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaisiin ravitsemussuositukseen ja Sosiaali- ja terveysministeriön Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositukseen.

Lapsen hyvä ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, maukas ja uusiin makuihin tutustuttava. Se tarjoaa keholle tärkeitä ravintoaineita ja sopivasti energiaa sekä edellytykset hyvälle kasvulle ja kehitykselle. Lasten hyvän ravitsemuksen tukeminen onnistuu parhaiten kaikkien lasten ravitsemukseen vaikuttavien tahojen yhteistyöllä.

Ruokailoa! toivottaa työryhmä.

Porissa tammikuussa 2015

Työryhmä:

Tarja Jokinen, terveydenhoitaja, Länsi-Pori/ Pihlavan neuvola

Sanna Korpela, palveluesimies, Porin Palveluliikelaitos

Hanna Lax, lastentarhanopettaja, Riihikadun päiväkoti, Pori

Tarja Lengman, lastentarhanopettaja, PeltoWillan päiväkoti, Ulvila

Sari Michelsson, palvelusuunnittelija, Porin Palveluliikelaitos

Leena Mäkelä, ruokapalvelupäällikkö, Porin kasvatus- ja opetusvirasto

Anneli Nurmi, terveydenhoitaja, Pohjois-Porin neuvola

Sinikka Oikarinen, päivähoiton johtaja, Merikarvia

Tanja Pihlajamäki, ravitsemusterapeutti, Porin Perusturvakeskus

Kati Seppänen, ravitsemusterapeutti, Porin Perusturvakeskus

Leena-Sisko Vanhatalo, palvelupäällikkö, Merikarvia

Kirsi Vonk, hammashoitaja, Porin Perusturvakeskus

Kannen kuva: Pohjatuulen päiväkodin lapset kyssäkaalin metsästyksessä Porin torilla

Sisällys

Lukijalle	2
Lasten ravitsemussuositukset	4
Lapsen energiantarve ja ruokailurytmi.....	4
Monipuolisen ruokavalion koostaminen alle kouluikäisillä	4
Hyvän ravitsemuksen tukeminen ja hyvien ruokailutapojen edistäminen	9
Kotona	10
Päivähoidossa	12
Neuvolassa.....	15
Hammasterveys	15
Ravitsemukselliset kriteerit päiväkotiruokailussa	16
Elintarvikkeiden valinta	17
Ruokalistasuunnittelu.....	17
Erityisruokavaliot ja erityistarpeet	19
Diabetes.....	19
Ruoka-aineallergiat.....	20
Keliakia.....	22
Laktoosi-intoleranssi.....	22
Kasvisruokavaliot.....	23
Uskontoihin liittyvät ruokavaliot	23
Valikoiva syöminen.....	24
Lapsen lihavuus	25
Ruoan tilaaminen, kuljetus ja säilytys sekä elintarvikehygieniä.....	26
LIITE 1 Ruoka-aineiden käyttösuosituksia imeväisiässä ja leikki-iässä	29
LIITE 2 Imeväisikäisen ruokavalio	30
LIITE 3 Ruokakasvatuksen teemat jaksoittain	31
LIITE 4 Esimerkki ruokailutilanteen järjestämisestä päivähoidossa	33
LIITE 5 Ravitsemusohjauksen keskeisin sisältö imeväis- ja leikki-iässä	34
LIITE 6 Perusruokavalion ravitsemukselliset kriteerit päivähoidossa.....	35
LIITE 7 Diabeetikolapsen hoitosuunnitelma varhaiskasvatuksessa	37
LIITE 8 Ilmoitus erityisruokavaliosta varhaiskasvatuksessa.....	38
LIITE 9 Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa - Tiedote huoltajille.....	39
LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA	40

Lasten ravitsemussuositukset

Lapsen energiantarve ja ruokailurytmi

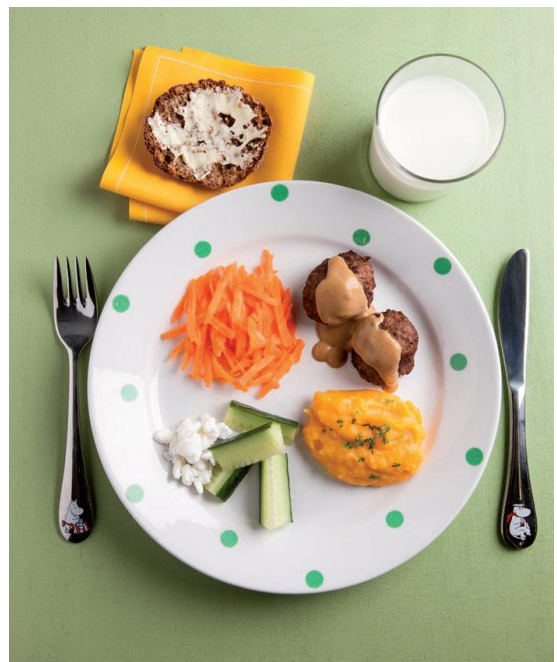
Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja kausittain. Energiantarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat mm. kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmin vaihdokset, unen määrä ja terveydentila. Lapsen energiantarve on pienempi kuin aikuisen, esim. noin kolmanneksen pienempi kuin työikäisen naisen tai lähes puolet pienempi kuin työikäisen miehen. Leikki-ikäisen lapsen energian tarve keskimäärin on 1000 kcal +100 kcal x ikävuosi. Eli esimerkiksi 4-vuotiaan energiantarve on keskimäärin 1400 kcal vuorokaudessa. (Työikäisen normaalipainoisen naisen energiansaannin viitteellinen suositus on n. 2100-2500 kcal ja miehen n. 2600-3100 kcal vuorokaudessa iästä ja liikunnan määrästä riippuen.) Samanikäisten lasten keskinäiset erot ovat huomattavia. Lapsen tasainen iänmukainen kasvu osoittaa energiansaannin riittävyyden.

Lapsen syömistä säätelevät nälän ja kylläisyyden tunteet. Lapset eivät syö yhtä paljon joka aterialla, vaan tasaavat energiansaantiaan syömällä vähemmän runsasenergisien aterian jälkeen. Lasten välillä on eroja siinä kuinka energiansaanti jakautuu päivän aikana. Toiset lapset syövät selkeästi kolme pääateriaa: aamupalan, lounaan ja päivällisen, jolloin välipalojen merkitys energiansaannissa on pienempi. Toisilla lapsilla ateriat ja välipalat ovat suunnilleen samankokoisia. Vanhemmat päättävät tarjolla olevat ruokavaihtoehdot ja lapsi päättää määrän.

Välipalojen laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Kuopiossa toteutetun lasten liikunta- ja ravitsemustottumuksia selvittävän PANIC -tutkimuksen mukaan 6-8-vuotiaat lapset saavat välipaloista 40 % päivittäisestä energiastaan. Lapset saavat peräti 67 % päivän mittaan syödystä sokerista välipaloista. Tämän vuoksi erityisesti sokeriin ja rasvan laatuun tulee kiinnittää huomiota myös välipalojen kohdalla.

Monipuolisen ruokavalion koostaminen alle kouluikäisillä

Lapsen ruokavalioon valitaan ruoka-aineita monipuolisesti jokaisesta ruoka-aineryhmästä (TAULUKKO 1). Lapsen ruoansulatus ja muu elimistön toiminta ei ole yhtä kehittynyttä kuin aikuisella. Pienten lasten vastustuskyky on myös heikompi kuin aikuisella. Tämän vuoksi tiettyjen ruoka-aineiden käyttöön on syytä kiinnittää huomiota imeväisiässä ja leikki-ikässä (LIITE 1). Tarkemmat ohjeet ruokavalion laajentamisesta imeväisikäisillä löytyy liitteestä (LIITE 2).



Kuvassa esimerkki lapsen lautasmallista, jota on hyvä käyttää apuna ruoan annostelussa (Valio)

TAULUKKO 1. Leikki-ikäisen ruokavalinnat

Ruoka-aineryhmä	Ravitsemuksellinen merkitys	Valinta	Suosittelava määrä
Leipä ja puuro	Kuitu, magnesium, rauta, sinkki, B1-vitamiini, folaatti	Täysjyväviljaa sisältävät ja runsaskuituiset (kuitua vähintään 6 g/100g)	vähintään 4 viipaletta leipää, josta osan voi korvata puurolla (1 dl vastaa yhtä viipaletta)
Peruna, riisi, pasta	Kuitu, perunassa C-vitamiini	Peruna keitettynä, uuniperunana, soseena, peruna-sipulisuikaleina. Riisi ja pasta täysjyväinä.	Kahdella aterialla neljäsosa - kolmasosa lautasesta
Kasvikset	C-vitamiini, folaatti, beetakaroteeni (A-vitamiinin esiaste), kalium, magnesium	Tuoreena, kypsennettynä, myös pakastevihanneksina	Vähintään 3 kourallista päivässä
Marjat ja hedelmät	C-vitamiini, kalium, magnesium, kuitu	Sellaisenaan tai sokeroimattomana soseena, kiisseleinä, pakasteena	Vähintään 2 kourallista päivässä
Liha, kala ja muna	Proteiini, rauta, sinkki, B6- ja B12-vitamiinit, kalassa myös D-vitamiini	Vähärasvainen ja vähäsuolainen	Kalaa vähintään 2 krt viikossa kalalajeja vaihdellen, nakki-, makkara- ja kinkkuruokia rajoitetusti (ks. tarkempi ohje alla*)
Maitovalmisteet	Proteiini, kalsium, D-vitamiini, B2- ja B12-vitamiinit, jodi	Rasvaton tai vähärasvainen maito/piimä, rasvaton tai vähärasvainen jogurtti/viili/rahka, vähärasvaiset juustot (korkeintaan 17 % rasvaa)	1-6-vuotiaille suositeltava kalsiumin saanti on 600 mg, jonka saa nauttimalla 5 dl nestemäisiä maitovalmisteita, yhden desilitran voi korvata 2-3 viipaleella juustoa
Rasvat	Välttämättömät rasvahapot, erityisesti omega3-rasvahapot, E-vitamiini, kasvirasvavälitteissä A- ja D-vitamiini	Rypsiöljy, vähintään 60 % rasvaa sisältävät kasvirasvavälitteet, öljypohjainen salaattinkastike	20-30 g eli 4-6 tl näkyvää rasvaa päivässä

*Makkaroiden, nakkien, kinkun ja leikkeleiden käyttösuositus alle kouluikäisillä (Evira, VRN, THL 13.12.2013)

- Pienillä leikki-ikäisillä (1-2-vuotiaat) enintään 1 nakki-, makkara- tai kinkkuateria viikossa ja silloin tällöin leikkele
- 3-6-vuotiaille enintään 150 g viikossa, käytännössä tämä tarkoittaa esim.
 - 1 nakki-, makkara- tai kinkkuateria viikossa ja 1 leikkelesiivu/päivä TAI
 - 2 nakki-, makkara- tai kinkkuateriaa viikossa, ei leikkeleitä TAI
 - 2 leikkelettä/päivä

Rasvat

Lasten valtimoterveyttä selvittävä laaja STRIP-tutkimus on osoittanut, että kolesterolin kertyminen verisuoniin alkaa jo varhaislapsuudessa. Tämän vuoksi rasvan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota jo lapsena. Suomalaisten ravinnonsaantitutkimuksissa lapset saavat liian vähän pehmeitä, välttämättömiä rasvahappoja (omega-3). Päiväkotiruokailussa halutaan turvata kasville ja kehitykselle sekä terveydelle tärkeiden pehmeiden rasvojen saanti. Merkittävää on pehmeiden rasvojen (kasviöljy- ja kalarasva) ja kovien rasvojen (eläinrasvat, kovetetut kasvirasvat) suhde. Pehmeitä rasvoja on saatava ruoasta vähintään 2/3 kokonaisrasvasta. Kyse ei ole niinkään yksittäisestä ruoka-aineesta, vaan kokonaisuudesta. Jotta rasvan laatu olisi suosituksen mukainen, sekä ruoanvalmistusrasvaan että näkyvään rasvaan tulee kiinnittää huomiota. Tämän vuoksi ruoanvalmistuksessa suositaan pehmeitä kasvirasvoja, leivän päällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvaveitettä ja salaattissa öljypohjaista salaattinkastiketta. Kun kiinteän ruoan osuus lapsen ruokavaliassa kasvaa noin 8 kk iässä, lapsen rasvan saanti vähenee. Tällöin lapsen puuroon tai muuhun ruokaan lisätään pieni määrä, noin 2 tl päivässä, kasviöljyä tai vähintään 60-prosenttista kasvirasvaveitettä. Rasvalisän käyttöä on hyvä jatkaa 2-vuotiaaksi asti, kun käytetään rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita.



Kuitu

Ravintokuidun suositeltava saanti yli 2-vuotiaille on energiantarpeesta riippuen 2-3 g/MJ (8-13 g/1000 kcal). Käytännössä tämä tarkoittaa alle kouluikäisillä 12-20 g kuitua päivässä. Runsaskuituisissa elintarvikkeissa on runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuitu myös edistää suoliston normaalia toimintaa. Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyvävilja, hedelmät ja marjat.

Esimerkkejä kuitumääristä:

- ruisleipä (30 g) 3,3 g
- ruisnäkkileipä (15 g) 2,3 g
- kakko tai muu sekaleipä(20 g) 0,5-0,8 g
- kaurapuuro (1 dl) 1,3 g
- mannapuuro (1 dl) 0,4 g
- maissihiutaleet (1 dl) 0,4 g
- mysli (2 rkl) 1,2 g (annoksessa 48 kcal)
- muromysli (2rkl) 0,9 g (annoksessa 68 kcal)
- omena (200 g) 3,0 g
- mansikat (1 dl) 1,0 g
- porkkana (1 kpl, 80 g) 2,0 g
- lehtisalaatti (1 dl) 0,1 g
- kurkkua 10 viipaletta 0,4 g
- tomaatti (1 kpl) 0,7 g

Muroissa ja muromysleissä on usein runsaasti sokeria ja suolaa sekä jopa rasvaa. Parempia valintoja ovat puurot, leipä ja myslit. Muroja markkinoidaan esimerkiksi täysjyväisyydellä, rapeudella tai vitamiineilla, vaikka sokeripitoisuus olisikin korkea. Piirroshahmot houkuttelevat lapsia. Valikoimaa riittää, mutta pakkausten perusteella on vaikea sanoa mikä olisi terveyden kannalta hyvä vaihtoehto.

Esim. Suklaiset vehnä-riisimurot ravintosisältö 100 g kohti: rasvaa 7.6 g, kuitua 5 g, sokeria 28.8 g, suolaa 0.5 g. Markkinoidaan: sisältää 8 vitamiinia, rautaa, kalsiumia ja 36 % täysjyvää.

Valitse tuote, jossa on sydänmerkki tai

- kuitua vähintään 6 g/100g
- sokeria korkeintaan 16 g / 100 g
- suolaa korkeintaan 1 g / 100 g
- rasvaa enintään 5 g / 100 g.

Harkittua makealla herkuttelua

Sokeripitoisissa elintarvikkeissa on paljon energiaa ja usein vain vähän ravintoaineita. Lisätystä sokerista tulisi saada korkeintaan 10 % energian kokonaissaannista. Sokeripaloiksi muunnettuna tämä tarkoittaa käytännössä korkeintaan 12-14 palaa sokeria. Sokerin määrään ei lasketa hedelmien sisältämää luontaista sokeria eikä laktoosia eli maitosokeria. Makeiset eivät ole ainoita runsassokerisia elintarvikkeita. Myös mm. muroissa, kekseissä, sokerillisissa jogurteissa, vanukkaissa, rahkoissa, virvoitusjuomissa ja mehuissa on paljon lisättyä sokeria.

Tavallisena päivänä lisätyn sokerin saanti nousee helposti kaksinkertaiseksi suositukseen nähden:

- aamupalalla 2 dl sokeroitua muroja 4 sokeripalan verran sokeria
- välipalalla suklaavanukas (120 g) 7 sokeripalan verran sokeria
- janoon 2 dl:n lasi sokeroitua mehua 8 sokeripalan verran sokeria
- iltapalalla 1,25 d:n sokerillinen jogurtti 6 sokeripalan verran

Yhteensä 25 palaa sokeria päivän aikana.



Lisättyä sokeria kertyy hyvin huomaamatta päivän aikana:

- aamupalalla puuroon 1 rkl mansikkahilloa 3 sokeripalaa
- välipalalla maustettu viili (200 g) 7 sokeripalaa
- iltapalalla mukillinen kaakaota (2 dl) 6 sokeripalaa

Yhteensä 16 sokeripalaa päivän aikana.



Herkkujen lisätyn sokerin määriä:

- pieni karkkipussi (120 g) 29 sokeripalaa
- pieni jäätelötuutti (70 g) 4 sokeripalaa
- sokerillinen virvoitusjuoma lasillinen (2 dl) 7 sokeripalaa
- suklaakeksi sisältää sokeria 2 sokeripalan verran
- maitosuklaapatukka (39 g) 8 sokeripalaa

Makeaa voi syödä yhdellä aterialla tai välipalalla pienen määrän muutaman kerran viikossa. Tarvittaessa lapsen kanssa tehdään sopimus karkkihetkestä ja muiden runsassokeristen tuotteiden kerralla syötävästä määrästä sekä käytön tiheydestä.



Juomat

Paras janojuoma on vesi. Koko perheelle sopii aterijuomaksi rasvaton tai vähärasvainen (enintään 1 %) maito tai piimä. Täysmehua voi juoda korkeintaan lasillisen päivässä. Täysmehussa ei ole lisättyä sokeria ja se on mehuista ph-arvoltaan vähiten hapan. Muita mehuja, virvoitusjuomia, jogurttijuomia ja kaakaota suositellaan vain satunnaisesti. Sokerillisten juomien käytöllä on vahva yhteys lasten lihavuuteen. Sekä sokerilliset että sokerittomat juomat ovat happamia ja siten haitallisia hampaille. Monet pillimehut ovat jopa sokeripitoisempia kuin sokerilliset virvoitusjuomat. Kofeiinipitoista kahvia, kofeiinipitoista teetä tai energijuomia ei suositella alle 15-vuotiaille.

Suola

Alle 1-vuotiaiden ruoan tulisi olla suolatonta. 1-2-vuotiaiden suolan saantisuositus on 0,5 g/MJ (2 g/1000 kcal) eli käytännössä korkeintaan 2 g/vrk. Käytännössä lasten ruokaan ei lisätä suolaa, suolapitoisia mausteita eikä liemikuutioita, sillä suolamäärä kertyy jo käytetyistä leivistä ja leikkeleistä. 2-10-vuotiailla suolan saantisuositus on korkeintaan 3-4 g/vrk. Aikuisten suolan saantisuositus on korkeintaan 5 g/vrk.

Näin suolaa kertyy:

Ruisleipä (0,4 g/viipale) 3 viipaleta = 1,2 g

Keittokinkku (0,3 g/viipale) 3 viipaleta = 0,9 g

Tomaattiketsuppi 2 rkl = 0,7 g

Yhteensä 2,8 g

D-vitamiini

Alle 2-vuotiaille tulee antaa D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa (μg) vuorokaudessa ympäri vuoden. 2-18-vuotiaille suositellaan 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden.



Hyvän ravitsemuksen tukeminen ja hyvien ruokailutapojen edistäminen

Kodin, lastenneuvolan, äitiysneuvolan, päivähoiton, kouluterveydenhuollon, hammashuollon, perheneuvolan ja erikoissairaanhoidon välinen yhteistyö ravitsemuskasvatuksessa on välttämätöntä, jotta ravitsemuskasvatus olisi jatkuvaa, yhdenmukaista ja helposti asiakkaiden saatavissa.

Kotona

Kolme tärkeintä ruokatavoitetta perheessä ovat:

- ✓ yhdessä syöminen
- ✓ kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö
- ✓ sokeripitoisten tuotteiden vähentäminen

Säännöllinen ateriaritmi on lapselle tärkeää. Päivään kuuluu aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala. Tarvittaessa voi syödä 1-2 välipalaa. Ruokaelämykset karttavat monipuolisesti maistellen. 7-8 kk iästä lähtien lapselle on hyvä antaa myös sormiruokia lapsen nyrkin kokoisina paloina, esim. kurkkutikkuja, omenaa tai kevyesti kypsennettyä kukkakaalia.

Ruokalistasuunnittelu helpottaa monipuolisen ja vaihtelevan ruokavalion noudattamista. Myös ostosten suunnittelu helpottuu ja rahaa säästyy. On hyvä suunnitella viikon ruoat kerralla. Lapsen toivomuksia kuunnellaan, mutta ei kuitenkaan tarvitse tarjota pelkkiä suosikkeja. Kiireessä voi käyttää myös pakastekasviksia, perunavalmisteita tai valmisruokia. Kerralla voi kokata isoja eriä ja pakastaa tarvittaessa osan ruoasta.

Monipuolisen ruokavalion avaimet:

- ✓ Lapsen energiantarve on pienempi kuin aikuisen, joten lautasen koko on pienempi. Tällöin lapselle sopivan annoskoon arviointikin on helpompaa.
- ✓ Jokaisella aterialla ja välipalalla nautitaan edes vähän tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja jossakin muodossa. Kasviksia voi lisätä erilaisiin ruokiin, esim. porkkanaraastetta lihapulliin, pakastekasviksia makaronilaatikkoon tai kiusauksiin.
- ✓ Ruokajuomana on rasvaton tai vähärasvainen (enintään 1 % rasvaa) maito tai piimä.
- ✓ Janojuomana on vesi.
- ✓ Jos käytetään mehua, valitaan täysmehu, sillä siinä ei ole lisättyä sokeria. Täysmehuakaan ei pidä juoda kuin lasillinen päivässä, ja mielellään sekin laimennettuna vedellä.
- ✓ Jogurtti, viili ja rahka saavat sisältää hiilihydraatteja enintään 10 g/100g. Tavallisesta jogurtista saa vähemmän sokeria sisältävän sekoittamalla maustamatonta jogurttia ja maustettua jogurttia 1:1. Maustamattomaan jogurttiin, viiliin tai rahkaan voi lisätä marjoja, hedelmänpaloja, sokeroimatonta marja- tai hedelmäsosetta. Vanukkaat sopivat ennemminkin jälkiruoaksi kuin välipalaksi, koska ne sisältävät paljon sokeria ja totuttavat lapsen makeaan makuun.
- ✓ Viljatuotteista parhaimpia valintoja ovat puuro, leipä ja myslit. Murot ja muromyslit sisältävät lähes aina runsaasti sokeria, suolaa, rasvaa ja vain niukasti kuitua.
- ✓ Nakki-, makkara- ja kinkkuruokia syödään korkeintaan kerran viikossa, ja liha- ja makkaraleikkeleitä vain satunnaisesti.
- ✓ Leivän päälle sopivat parhaiten vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvirasvavete ja kasvikset.

Ruokailutilanteen yhteiset pelisäännöt

- ✓ Koko perhe syö yhdessä saman pöydän ääressä mahdollisimman usein, vähintään kerran päivässä.
- ✓ Lapsi ottaa aikuisista mallia. Jos aikuiset eivät syö rauhassa pöydän ääressä istuen, on sitä turha odottaa lapsilta.
- ✓ Sanotaan kiitos ja ole hyvä.
- ✓ Aikuinen päättää mitä syödään, lapsi päättää määrän.
- ✓ Kaikkea ruokaa maistetaan ainakin vähän.
- ✓ Ei haittaa, jos ruoka ei maistu. Seuraavalla aterialla onkin sitten isompi nälkä.
- ✓ Lasta ei saa pakottaa maistamaan ruokaa, mutta kannustaa saa senkin edestä. Uuden maun hyväksyminen voi vaatia kymmeniä maistamiskertoja.
- ✓ Ruoka ei ole lohdutuspalkinto eikä rangaistus.
- ✓ Arkena syödään arkiruokaa, muuten juhla ei maistu juhlaalta.

Lapsi tutustuu ruokiin kaikilla aisteilla, ei vain makuaistilla. Uusiin ruoka-aineisiin tutustuesssa hyödynnetään kaikkia aisteja eli näköä, hajua, tuntoa, kuuloa ja makua. Mikään ei ole vain hyvää tai pahaa, vaan kaikesta löytyy runsaasti muitakin ominaisuuksia. Ruoka-aineisiin tutustumista voidaan toteuttaa hauskana tehtävänä, vaikkapa ohjelmanumerona lastenkutsuilla. Lautaselle asetellaan erilaisia ruoka-aineita, esim. hapankorppua, leipäjuustoa, ananasta, avokadoa, paprikaa ja kanelia. Ruokaa kuvaillaan eri aistein esim. seuraavasti:

- Haju: Haistelkaa ruokaa ja kuvaillkaa sen tuoksua. Väkevä, makea, jouluinen, raikas.
- Tunto: Tunnustelkaa ruokaa. Onko se muhkurainen, rypyyinen, karhea, pehmeä, kevyt, liukas, pyöreä vai jotakin muuta?
- Näkö: Tutkikaa ruoka-ainetta. Minkä värinen ja muotoinen se on?
- Kuulo: Haukatkaa tai taittakaa pala valitsemastanne ruoka-aineesta. Miltä kuulostaa? Rouskuu, ritisee, narskuu vai nitisee?
- Maku: Miltä ruoka maistuu: Makealta, jauhomaiselta, kirpeältä, terävältä, miedolta vai joltakin muulta? Kokeilkaa miten maku muuttuu, jos pitää nenästä kiinni?



Turun lapsi- ja nuorisokeskuksen julkaisuja 8/2014

Päivähoidossa

Päivähoidon ruokailun tavoitteet

- ✓ Turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä.
- ✓ Edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia ja terveyttä.
- ✓ Ohjata lasta monipuoliseen ja vaihtelevaan ruokavalioon.
- ✓ Turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat sekä välipalat hoitopäivän aikana.
- ✓ Opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin.
- ✓ Järjestää lapselle kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä.
- ✓ Opettaa lasta tehtävien suorittamiseen.
- ✓ Antaa kodeille virikkeitä terveellisen ruoan valinnasta ja valmistamisesta.

Ruokakasvatus päivähoitossa

Ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Se edistää lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä ylläpitää vireyttä hoitopäivän aikana. Lasta kannustetaan tutustumaan uusiin ruoka-aineisiin ja maistamaan erilaisia ruokia. Päivähoitolla on hyvät mahdollisuudet ohjata lasten ruokailutottumusten kehittymistä. Ruokailu rytmittää lapsen hoitopäivän jaksoihin. Säännöllisesti toistuvat ateriat ja välipalat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja ovat tärkeä osa viihtyvyyttä.

Ruokailu on sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi oppii hyviä käytöstapoja ja toisten huomioon ottamista pöydässä. Ruokailu on myös esteettistä kasvatusta. Kaunis kattaus, miellyttävä ruokailuympäristö ja rauhallinen ruokailu ovat osa ruokailunautintoa. Lapset oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä asioista esimerkiksi ottamalla osaa välipalan tai salaatin valmistukseen, leipomiseen, tarjoiluun, ruokailutilan siistimiseen ja koristeluun. Päiväkotiruokailu liittyy osana ympäristökasvatukseen ja sillä on tärkeä osa suomalaisten ruokaperinteiden edistämisessä. Ruokakasvatus voidaan liittää kaikkiin sisällöllisiin orientaatioiden tavoitteisiin (TAULUKKO 2).

Miellyttävän ruokailuilmapiirin saavuttamisessa keskeistä on kiireettömyys, lapsen kanssa keskusteleminen ja hänen kuuntelemisensa. Kasvattaja voi luoda puheellaan tietoisesti ruokaa, ruoanlaittoa ja ruokailua arvostavan ilmapiirin. Tiedostettu ruokapuhe sisältää kasvatuksellista ohjausta, joka mahdollistaa lapsen mielenkiinnon heräämisen ruokaa ja ruokailua kohtaan.

Uusiin makuihin tutustumisessa hyödynnetään kaikkia aisteja: näköä, hajua, tuntoa, kuuloa ja makua. Jokaista ruokaa arvioidaan kaikilla aisteilla ja yhdessä keskustellen. Mikään ei ole vain hyvää tai pahaa, vaan kaikesta löytyy runsaasti muitakin ominaisuuksia.

Päivähoitossa suositellaan tarjottavan ksylitolia aterioiden päätteeksi ja vuorohoidossa hampaat harjataan yöpyvien lasten kanssa. Syntyvistä kustannuksista sovitaan lasten vanhempien kanssa.

TAULUKKO 2. Ruokakasvatus orientaatiotavoitteiden mukaisesti

Orientaatio	Ruokakasvatuksen sisältö
Matemaattinen	Muoto, paikka, suunnat, määrä
Esteettinen	Värit, ”syödä silmillä”, kattaus, ruokailutilan koristelu
Historiallis-yhteiskunnallinen	Mitä syötiin ennen - mitä nyt, perinneruoat, ruokailutavat
Uskonnollis-katsomuksellinen	Arvot, ruoan kunnioitus, mistä ruoka tulee
Luonnontieteellinen	Mistä ruoka tulee, mitä syödään (ruokakolmio), kasvien, hedelmien ja marjojen tunnistus sekä rakenteen ja maun muutokset ruoanvalmistuksessa
Eettinen	Ruokarauha, valinnat, jakaminen, kestävä kehitys, kierrätys
Kielellinen	Keskustelu ruoasta, ruokamuistot, aistikokemusten nimeäminen, ruoka-aiheiset lorut ja -laulut

Päiväkodeissa toteutetaan ruokakasvatuksen teemoja jaksoittain (LIITE 3). Jakson aikana toteutetaan muutama teeman mukainen toiminta ja/tai tapahtuma. Lisäksi järjestetään teemojen mukaisia yhteisesti sovittuja teemapäiviä ja -viikkoja yhteistyössä ruokapalveluiden kanssa, kuten joululounas ja sadonkorjuuviikot. Jokaisessa päiväkodissa huomioidaan kausisuunnittelussa ruokakasvatuksen teemat. Ruokalistaan voidaan merkitä sellaisia aterian osia tai välipaloja, jotka voidaan tilata samaan hintaan raaka-aineina ja näistä valmistaa yhdessä lasten kanssa esim. salaatti tai välipala.



Vihannestorilla ostoksilla Pohjatuulen päiväkodissa

Päivähoidon ateriat

Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat yhdessä lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäivähoidossa 2/3 ja osapäivähoidossa noin 1/3 päivän energiantarpeesta. Ruokalista on näkyvillä päiväkodin ilmoitustaululla ja päivähoidon nettisivuilla. Ruokalista on kuuden viikon kiertävä ruokalista. Suomalaiset ruokaperinteet huomioidaan ruokalistasuunnittelussa. Lapselle on tärkeä saada monipuolisia makukokemuksia, mikä tulee huomioida ruokalistasuunnittelussa. Makeisia ja suolaisia naposteltavia ei tarjota päivähoidossa. Syntymäpäivinä tai tuliaisina ei tuoda makeisia, vaan syntymäpäivät huomioidaan muulla tavoin päiväkotikohtaisesti ja matkoilta voi tuoda esim. näytille valokuvia tai esineitä.

Viitteelliset ateria-ajat ja aterioiden osuus energiantarpeesta:

Ateria	Ruokailuaika	Osuus päivän energiasta (%)
Aamupala	klo 8	20
Lounas	klo 11-12	30
Välipala	klo 14-15	15
Päivällinen	klo 17.30 (vuorohoidossa)	20-25
Iltapala	klo 19.30-20 (vuorohoidossa)	10-15

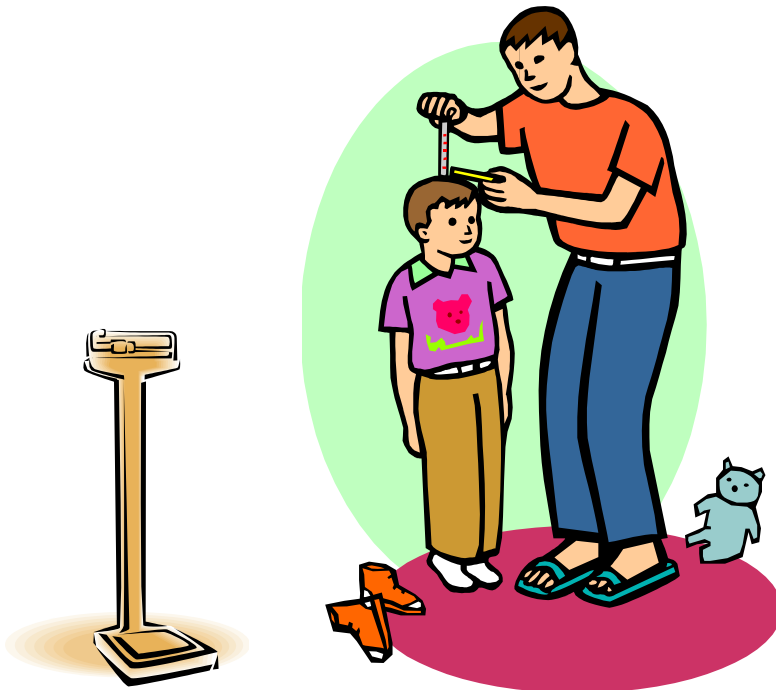
Ruokailutilanteen järjestäminen

Ruokailutilanne järjestetään kiireettömäksi, miellyttäväksi ja viihtyisäksi. Tämä voidaan toteuttaa mm. valaistuksella, käyttämällä vuodenaikojen mukaisia pöytäkoristeita ja kiinnittämällä huomiota kattaukseen mm. käyttämällä lautasliinoja. Ennen ruokailua ryhmä kootaan ja rauhoitutaan, henkilökunta tai lapset ”ruoka-apulaisina” kertovat päivän ruoasta ja voidaan lausua ruokaloru. Ruokarauhan edistämiseksi on hyvä, että henkilökunta miettii istumajärjestystä ja aikuisten sijoittelua pöytiin. Jotta lounas olisi pedagoginen opetus- ja ohjaustilanne, lounaalla opetusruokailusta vastaava henkilökunta osallistuu ruokakasvatukseen ja vähintään yksi työntekijä syö samaa ruokaa kuin lapsetkin. Koska aikuinen toimii lapselle mallina, hän pyrkii ruokapuheillaan ja muulla viestinnällään vaikuttamaan myönteisesti lapsen mielipiteeseen tarjolla olevasta ruoasta. Ruoan maistamisesta annetaan positiivista palautetta. Pakottamista, uhkailua tai ruoalla palkitsemista ei tehdä. Ruokailuhetken kesto on vähintään 20 min. Lautasmallia voidaan käyttää visuaalisena mallina ryhmissä esimerkiksi julisteena ja/tai ruoasta koottuna malliannoksena. Lapselle sopiva lautaskoko on halkaisijaltaan korkeintaan 20 cm. Sopivankokoinen lautanen auttaa hahmottamaan sopivan kokoisien annosten annostelua. Juhlapyhät huomioidaan ruokalistasuunnittelussa ja ruoan tarjoilussa. Esimerkiksi seisovasta pöydästä nouto tuo lapselle juhlan tuntua ja tarjoaa mahdollisuuden opetella juhlaruokailuakin. Esimerkki ruokailun järjestämisestä ikäkausittain päivähoidossa löytyy liitteestä (LIITE 4).

Neuvolassa

Yksi terveydenhoitajan tärkeimmistä perustehtävistä on tukea ja ohjata perhettä ja lasta terveellisen ruokavalion toteuttamiseen. Jotta ruokailutilanteesta tulee myönteinen ja iloinen asia perheessä, voidaan tarvita terveydenhoitajan tukea myönteisen vuorovaikutuksen luomiseen lapsen ja vanhempien välillä. Ravitsemusohjauksen lähtökohtana eri ikäkausina on Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemussuositus (LIITE 5). Jokaisen lapsen kohdalla terveydenhoitaja huomioi ravitsemusohjauksessa yksilöllisesti lapsen kasvun ja kehityksen sekä perheen voimavarat. Perhettä ohjataan lapsen omatoimisuuden lisäämiseen ikäkausitavoitteiden mukaisesti.

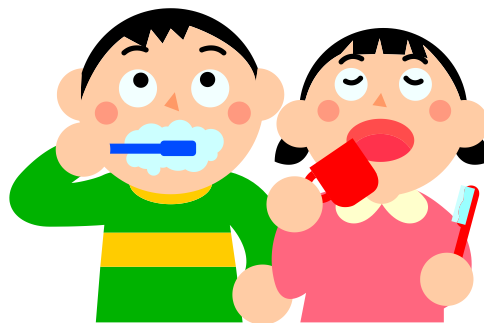
Mikäli lapsen tai perheen ruokailussa on ongelmia, terveydenhoitaja tekee tarvittaessa yhteistyötä vanhempien luvalla päivähoidon, ravitsemusterapeutin, neuvolalääkärin, lastenlääkärin, puheterapeutin tai fysioterapeutin kanssa. Mikäli lapsella on ruoka-aineallergioita, toimitaan kansallisen allergiaohjelman mukaisesti. Päivähoitoon terveydenhoitaja kirjoittaa todistuksen erityisruokavalion tarpeesta Porin Perusturvakeskuksen antaman ohjeen mukaisesti. Mikäli neuvolaikäisellä lapsella on ylipainoa/lihavuutta terveydenhoitaja noudattaa perhettä ohjatessaan Porin Perusturvakeskuksen Lasten ja nuorten painonhallintaohjelmaa.



Hammasterveys

Aikuisten esimerkki on tärkeä lapselle. Hyvän suun terveyden ylläpitämiseksi ja hyvien tapojen juurruttamisessa varhaislapsuudessa tarvitaan sekä huoltajien, että päivähoidon hyvää esimerkkiä ja yhteistyötä. Hampaiden ja suun hoito on huoltajien vastuulla. Positiivinen ja kannustava ilmapiiri vahvistaa hyviä tottumuksia.

Ateriarytmin tulee olla säännöllinen. Koko perheen tulisi noudattaa monipuolista ruokavaliota sekä välttää turhaa napostelua. Hampaat kestävät 5-6 happohyökkäystä eli ruokailukertaa päivässä. Paras janojuoma on vesi, joka ei aiheuta happohyökkäystä. Herkkuhetki silloin tällöin suodaan aterian tai välipalan yhteydessä kaikenikäisille. Ksylimetallipurkka tai pastilli, joka aterian jälkeen katkaisee happohyökkäyksen ja vahvistaa hampaita. Erityisen tärkeää on ksylimetallin säännöllinen käyttö. Ksylimetallia suositellaan käytettävän viisi kertaa päivässä eli sekä päiväkodissa että kotona aterioiden päätteeksi. Päiväkotiin voidaan tilata ksylimetallipastilleja edullisesti tukkupakkauksina esim. osoitteesta www.ksylimetallikauppa.fi. Hampaat vaativat vähintään kaksi harjauksetta päivässä. Vanhemmat harjaavat lapsen hampaat aamuin ja illoin. Lapsi tarvitsee vanhempien apua hampaiden puhdistuksessa. Fluoritahnaa tarvitaan vain pieni nokare kerrallaan. Opastus hampaiden harjaukseen ja hoitoon löytyy osoitteesta www.helsinki.fi/hammas/puhtaathampaat.



Ravitsemukselliset kriteerit päivähoitoruokailussa

Elintarvikkeiden valinta

Elintarvikevalintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, tuotteiden sopivuus asiakkaiden tarpeisiin ja prosesseihin sekä käytettävissä olevat määrärahat. Perusruokavalion ravitsemukselliset kriteerit rasvan laadun, suolan, kuidun ja sokerin osalta ovat nähtävissä liitteenä (LIITE 6).

Elintarvikevalinnoissa ja kilpailutuksessa elintarvikeyrityksiltä vaaditaan todistukset sekä elintarvikevalvonnasta että kuljetus- ja ympäristöasioista.

Ruokahuolto ja varhaiskasvatus kokoontuvat säännöllisesti palautekeskusteluun esimerkiksi 1-2 kertaa vuodessa.

Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistasuunnittelussa on pohjana ravitsemussuositukset. Ruokalistan suunnittelussa otetaan huomioon asiakasryhmän tarpeet, vaihtelevuus ja makumieltymykset sekä huomioidaan kasvatukselliset näkökohdat. Uusia, oudompia ruokia voidaan aluksi tarjota yhdessä tutumman ruoan kanssa. Ruokalista on 6 viikon kiertävä lista. Kokopäivähoidossa suunnitellut ateriat kattavat 2/3 lapsen ravintotarpeesta ja osapäivähoidossa 1/3.

Ruokien raaka-aineina suositellaan käytettäväksi 6 viikon ruokalistalla:

- kalaa vähintään 6 krt
- siipikarja 6 krt
- jauheliha 6 krt
- kokoliha 6 krt
- makkara/kinkku korkeintaan 3 krt
- kasvisruokaa 3 krt

Ruoanvalmistuksessa käytetään laadukkaita elintarvikkeita ja niistä valmistetaan maukasta ja monipuolista ruokaa. Vakioitujen ruokaohjeiden käyttö varmistaa tasalaatuisen ruoan. Ravintoainesisältöä seurataan ruokalistakohtaisesti. Sen avulla varmistetaan, että ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista.

AAMUPALA/ILTAPALA

- puuroa/velliä/muroja/jugurttia
- rasvaton maito/1 % maito/täysmehu/vesi/kaakao/tee
- leipä ja kasvirasvavervite
- lihaleikkele/ makkaraleikkele/ juusto
- tuore vihannes/ hedelmä/ marja

LOUNAS/PÄIVÄLLINEN

- pääruoka
- peruna/ riisi/ pasta/ ohra
- salaatti/tuorepala
- näkkileipä/pehmeä leipä ja levite
- rasvaton maito/1 % maito/piimä/vesi

VÄLIPALA

- puuro/rahka/jogurtti/muro
tai välipalaleivonnainen (suolainen/makea)
- lihaleikkele/ makkaraleikkele/ juusto
- pehmeä leipä ja levite
- rasvaton maito/1 % maito/täysmehu/vesi
- tuore vihannes/hedelmä/marja tai kiisseli



Suomen Luustoliitto

Erityisruokavaliot ja erityistarpeet

Erityisruokavaliion ilmoituslomakkeen (LIITE 8) ja huoltajien tiedotteen (LIITE 9) saa päiväkodista tai neuvolasta.

Kaikkien lasten erityisruokavaliot tulee olla koko päiväkodin/osaston henkilökunnan, myös sijaisten, tiedossa ja helposti tarkistettavissa. Erityisruokavaliota tarvitsevista on hyvä tehdä koontitaulukko yhdelle paperille, josta helposti voi tarkistaa lapsen tarvitseman erityisruokavaliion niin kuin se on merkitty tarjoiluastiaan joko ruokavaliion nimellä tai moniallergisten lasten kohdalla mahdollisesti lapsen nimellä. Tarkemmat tiedot lasten ruokavaliosta kootaan yhteen kansioon.

Diabetes

Lasten diabetes on lähes poikkeuksetta tyyppin 1 diabetesta. Tyyppin 1 diabeteksessa verensokeri nousee liikaa, koska haiman insuliinintuotanto loppuu eikä elimistö pysty käyttämään kaikkea ravintoa hyväkseen. Hoidon perusta on elimistöstä puuttuvan insuliinin korvaaminen pistoksien tai insuliinipumpun avulla. Hoidossa on sovitettava yhteen insuliinin, ruoan ja liikunnan vaikutus verensokeriin. Verensokerin säännöllinen mittaaminen auttaa hyvän sokeritasapainon saavuttamisessa. Diabeetikkolapselle laaditaan hoitopaikassa yksilöllinen ateriasuunnitelma, joka sisältää tarjottavat ateriat ja välipalat sekä hiilihydraattien (eli sokeristuvien ravintoaineiden) määrät. Ateriasuunnitelma tarkistetaan vuosittain.

Diabeetikkolapsen hoidon järjestämiseksi on hyvä pitää yhteistyöpalaveri, jossa ovat mukana lapsen huoltajat, diabeteshoitaja sekä lapsen diabeteksen hoitoon osallistuvat henkilöt päivähoidosta. Yhdessä käydään läpi diabeteksen hoidon pääasiat ja toiminta erityistilanteissa sekä sovitaan vastualueet. Tiedot kirjataan hoitosuunnitelmalomakkeelle (LIITE 7), jota säilytetään ateriasuunnitelman kanssa päivähoidon mapissa helposti saatavilla. Diabetes on yksilöllinen sairaus, joten jokaisen diabeetikon erityispiirteet on hyvä selvittää. Lapsen diabeteksen hoidossa voi tapahtua muutoksia usein, joten suunnitelmaa tulee aktiivisesti päivittää.

Päivähoidossa tulee olla nimettynä vastuuhenkilö, joka vastaa verensokerin mittauksesta, insuliinin annostelusta ja ruokailusta, sekä yhteyshenkilö, joka tiedottaa lasta koskevista asioista kotiväelle. Vastuuhenkilön vaihtuessa tulee varmistaa, että uusi hoitaja/sijainen on perehtynyt lapsen diabeteksen hoitoon.

Päivähoidon henkilökunnan diabetestietämyksen varmistamiseksi jokaisessa päiväkodissa olisi hyvä olla Diabetesliiton esite ”Diabetes leikki-ikäisellä – opas päivähoitoon”. Ryhmän muille lapsille kannattaa kertoa diabeteksestä avoimesti ja lasten ikätasoon sopien, esim. leikin, sadun tai jutustelun kautta. Netissä on tulostettavissa satu ”Pikkunalle ja diabetes”.

Insuliinihoidon vuoksi diabeetikon verensokeri voi joskus laskea liian matalalle, mistä seuraa esim. hikoilua, heikotusta, ärtyisyyttä tai muunlaista poikkeavaa käytöstä. Tällaisessa tilanteessa lapselle on HETI annettava jotakin nopeasti verensokeria nostavaa, hiilihydraattipitoista ruokaa tai juomaa, esim. jokin seuraavista annoksista:

- lasillinen tuoremehua tai sokeripitoista mehua tai mehutetra
- 4-6 palaa rypälesokeria (Siripiri, Dexal) tai tavallista sokeria
- hedelmä
- sokeripitoisia makeisia tai rusinoita
- sokeripitoinen jogurtti tai jäätelö
- lasillinen maitoa



Jos oireet eivät mene ohi 5-10 minuutissa tai mittauksella todetaan verensokerin olevan edelleen liian matala, annetaan uusi annos ruokaa/juomaa. Ensisijaisesti lapselle annetaan ensiavuksi niitä ruokia/juomia, mitä hoitosuunnitelmaan on yhdessä vanhempien kanssa kirjattu. Jos tajunnantaso on siinä määrin alentunut, ettei lapsi pysty nielemään, voi posken limakalvoille sivellä siirappia tai hunajaa. Ensiapuohjeet tulee olla näkyvillä päivähoidon ensiapukaapissa.

Ruoka-aineallergiat

Valtakunnallisen allergiaohjelman mukaan ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joiden on kokeiluun perustuen todettu aiheuttavan lapselle siinä määrin haittaa, että niiden pitäminen poissa myös päiväkotiruokailusta on perusteltua. Lievää oireilua (ohimenevä suun kutina tai kirvely ja ihon punoitus) aiheuttavia ruoka-aineita ei tarvitse välttää kokonaan vaan lapsen saa antaa maistella kyseisiä ruoka-aineita. Alle 2-vuotiaana todetut ruoka-allergiat usein häviävät lapsen kasvaessa. Tavoitteena on, että kouluikään mennessä rajoitukset on asianmukaisesti purettu. Ruokaan liittyvät rajoitukset puretaan hoitavan lääkärin ohjeiden mukaan. Allergiatestien tuloskaavakkeita (esim. Prick- ja vasta-ainetestit) EI hyväksytä lääkärin todistuksena. Ruoka-allergioiden osalta lääkärintodistus on voimassa yhden vuoden kerrallaan.

Vanhempien ilmoitus riittää, kun kyseessä on rajoitetun ajan kestävä ruokavaliohoitokokeilu esim. ruoka-allergian selvittämiseksi (enintään kaksi kuukautta).

Päivähoidon henkilökunta

- vastaa, että lapsi saa erityisruokavalion mukaisen ruoan
- seuraa ja opastaa ruokailua sekä huolehtii, että ruokailutilanteesta muodostuu miellyttävä
- kertoo vanhemmille lapsen ruokailuun liittyvissä havainnoista
- ohjaa tarvittaessa lapsen erityisruokavaliota koskevissa asioissa terveydenhoitajalle

Terveydenhoitaja

- Varmistaa, että ravitsemuksellisesti keskeisten ruoka-aineiden (maito, viljat) kohdalla on diagnoosin valmistamiseksi tehty valvottu altistus
- Arvioi ja varmistaa erityisruokavalion jatkamisen tarpeellisuuden ikäkausitarkastuksen yhteydessä
- Tarvittaessa täyttää erityisruokavalioilmoituksen yhdessä vanhemman kanssa
- Antaa ohjausta ruoka-aine-allergiassa erityisruokavalioiden purkamisesta, tarvittaessa otetaan käyttöön altistuspäiväkirja, joka aloitetaan muutamaan päivää ennen altistusta
- Arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden ja ohjaa tarvittaessa ravitsemusterapeutin vastaanotolle

Maitoallergia

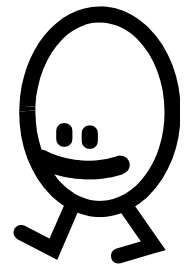
Lapsi on herkistynyt jollekin maidonproteiineista. Vuohenmaidon proteiini koostumus on hyvin samanlainen kuin lehmän maidon, joten se ei sovi lehmänmaitoallergiselle. Erityiskorvikkeen vanhemmat toimittavat päiväkotiin ja sen käyttöä jatketaan yksilöllisesti 1-2 vuoden ikään asti hoitavan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Maitotuotteiden tilalla tarjotaan ensisijaisesti soijatuotteita, toissijaisesti kauratuotteita ja jos kumpikaan edellä mainituista ei sovi tällöin riisituotteita. Juomista pyritään tarjoamaan D-vitamiinilla ja kalsiumilla täydennetty vaihtoehto. Kasvirasvaveitteen maidottomuus tarkistetaan. Osalle maitoallergikoista sopivat kypsytetyt juustot kuten edam- ja kermajuustot. Maitoallergian ennuste on hyvä. Lähes puolet sietää maitoa jo 2-vuotiaana ja n. 2/3 alle 4-vuotiaana. Valtaosa paranee viimeistään kouluikään mennessä.

Vehnä-ruis-ohra-allergia

Ruokavaliosta jätetään pois vain ne viljat, jotka eivät sovi lapselle. Useat vehnä-ohra-ruis-allergiset sietävät gluteenitonta kauraa ja vehnätärkkelystä. Minimoidaan kontaminaatoriski muiden viljojen kanssa (kts. keliakia). Imeväisiässä ilmenneen vilja-allergian ennuste on hyvä ja ne ovat usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta), joten oireita aiheuttanutta ruoka-ainetta on hyvä kokeilla uudelleen 3-6 kk kuluttua.

Muut ruoka-aineallergiat

Ruokavaliosta jätetään pois vain ne ruoka-aineet, joista tulee voimakkaita oireita. Osa kasviksista voi sopia kypsennettyinä, josta ilmoitetaan ruokapalveluille. Mitään ei jätetä pois varmuuden vuoksi. Imeväisiässä todetut hedelmä- ja kasvisallergiat ovat usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta), joten oireita aiheuttanutta ruoka-ainetta on hyvä kokeilla uudelleen 3-6 kk kuluttua.



Leikki-iässä ilmenneet kasvis- ja hedelmäallergiat ovat yleensä siitepölyn ristiallergioita, joiden oireet ovat useimmiten lieviä ja ohimeneviä. Vaikka oireet olisivat voimakkaitakin ruoka-aineista kasviksista, niin yleensä kypsennetyistä kasviksista tai hedelmistä ei oireita tule lainkaan. Tällöin kypsää kasvista ja hedelmää voi syödä vapaasti. Jos oireet ruoka-aineista kasviksista ovat lieviä ja ilman lääkitystä (antihistamiini) ohi meneviä, tällöin on hyvä laittaa lapsen lautaselle kyseistä kasvista tai hedelmää myös raakana pieni määrä sietokyvyn parantamiseksi.

Kananmuna-allergia on toiseksi yleisin ruoka-aineallergia pikkulapsilla. Allergia häviää useimmiten ennen kouluikää ja ennen allergia kokonaan häviämistä monet sietävät kananmunaa pienehköjä määriä kypsennettynä esim. leivonnaisissa ja laatikkoruoissa.

Pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat taas pääasiassa jatkuvat aikuisikään. Hyvä huomioida, että osa kala-allergikoista sietää joitakin kalalajeja. Pähkinä- ja siemenallergia voi olla myös lievä asteinen, jolloin niitä ei tarvitse välttää. Pähkinät ovat eri sukuihin kuuluvia, joten yksi tai muutama pähkinälaji aiheuttaa oireita, eivät kaikki. Jos pähkinöistä saa voimakkaita oireita, niin kontaminaatoriskin vuoksi vältetään kaikkia pähkinätuotteita.

Kontaminaatio elintarvikkeessa on joskus syynä ruokien aiheuttamiin allergiareaktioihin. Vierias allergeeni (kontaminaatio) saattaa olla peräisin elintarvikkeen raaka-aineista tai tulla tuotteeseen valmistus- tai

pakkausvaiheessa tai tarjoiluvaiheessa. Tämä on aina hyvä varmistaa, kun epäillään uuden ruoka-aineen aiheuttavan oireita.

Jos lapsi on vahingossa nauttinut ruoka-ainetta, jolle hän on allerginen, lievien tai lievähköjen allergiaoireiden (kutinan iholla/limakalvoilla tai nokkosihottuman) hoidoksi riittää antihistamiinilääkitys suun kautta. Jos ilmaantuu vaikeita oireita (laaja-alainen nokkosihottuma kasvojen, kaulan ja rintakehän alueelle levinnyt, turvotus huulilla ja kurkunpäässä, hengitysvaikeuksia, hikoilu, kalpeus, pyörtyily tms.) tai kyseinen ruoka-aine on aiheuttanut niitä lapselle aiemmin, annetaan ensiapuhoitona adrenaliinia lihakseen ja lapsi toimitetaan heti lääkärin hoitoon.

Keliakia

Keskeistä on selvittää kontaminaatoriskikohdat ja gluteenittomat tuotteet pitää erillään tavanomaisista tuotteista. Kaikilla keliakikoilla tulisi olla ruokavaliossaan alle 50 mg gluteenia päivässä ja herkimmat saavat 10 mg gluteenin päivittäisannoksella oireita. Päivähoidossa tarjotaan keliakikoille vain gluteenittomia tuotteita, joissa gluteenia on alle 20 mg/kg. Gluteeniton kaura ja vehnätärkkelys sopivat myös lapsikeliakikolle. Tavallisen leipäviipaleen pieni leivän muru (40 mg) sisältää 1-2 mg gluteenia. Lapselle tilataan gluteeniton ruokavalio ja ilmoitetaan gluteenittoman kauran sopivuudesta.

Kontaminaatoriskin hallinta:

- Gluteenittomat tuotteet säilytetään ja tarjoillaan erillään
- Muoviset/teräksiset leikkuuvaluat ja välineet sekä ottimet
- Gluteeniton leipäviipaleen alla on hyvä pitää aina leipälautasta, jotta mahdolliset pöydällä olevat murut eivät tartu leipäviipaleeseen
- Varataan erillinen levite ja veitsi, myös tuore- ja sulatejuustoille
- Oma leivänpaahdin tai silikoninen paahtopussi pakastettujen leivonnaisten sulatusta varten



Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla. Lapsen vatsaoireiden syy on aina tärkeää selvittää turhien rajoitusten välttämiseksi. Suurin osa laktoosi-intolerantikoista sietää muutaman gramman laktoosia päivässä, joten vähälaktoosinen ruoka sopii useimmille, etenkin kun ruokajuomaksi valitaan laktoositon vaihtoehto, jolloin koko päivän laktoosimäärä jää alle 5 gramman. Tämä määrä on noin puolet siitä laktoosimäärästä, joka vasta aiheuttaa oireita useimmille laktoosi-intolerantikoille. Päiväkodin perusruokalistassa lounas on pääsääntöisesti laktoositon, ellei ruokalistassa toisin mainita. Maitopohjaiset puurot, viilit, jogurtit ym. välipalatuotteet saattavat sisältää laktoosia. Laktoosi-intolerantikolle ruoka tilataan joko vähälaktoosisena tai laktoosittomana. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa laktoosiherkkyyden tai maun takia.

Toteutus vaihtoehdot:

- vähälaktoosinen ruokavalio + ruokajuomana vähälaktoosinen maito/piimä
- vähälaktoosinen ruokavalio + laktoositon maitojuoma
- laktoositon ruokavalio + laktoositon maitojuoma

Kasvisruokavaliot

Lakto-vegetaarinen ruokavalio, jossa käytetään kaikkia kasvikunnan tuotteita ja maitovalmisteita.

Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio, jossa käytetään kaikkia kasvikunnan tuotteita, maitovalmisteita ja munaa.

Semivegetaarinen ruokavalio, jossa käytetään kaikkia kasvikunnan tuotteita ja maitovalmisteita, munaa sekä kalaa tai jotkut myös kanaa.

Vegaaniruokavalio, jossa käytetään kaikkia kasvikunnan tuotteita.

Kasvisruokavalio toteutetaan ensisijaisesti lakto-ovovegetarisena. Ruokavalio on monipuolisesti koostettuna riittävä myös lapselle. Vegaaniruokavaliota ei tarjota päivähoidossa.

Uskontoihin liittyvät ruokavaliot

Islamilaisuus

Sianliha ja siasta peräisin olevat ruoka-aineet sekä veri ovat kiellettyjä. Muuten ruokasääntöjen noudattaminen on perhekohtaista. Vain täysi-ikäiset ja terveet paastoavat ramadan-kuukauden aikana. Osa noudattaa sääntöä, että lihan tulee olla teurastettu halal-sääntöjen mukaan, tällöin lihan tilalla tarjotaan kala- tai kasvisvaihtoehto.

Juutalaisuus

Sianliha ja siasta peräisin olevat ruoka-aineet sekä veri ovat kiellettyjä. Myös hevosen- ja riistaeläimenlihaa saatetaan välttää. Kaloista ns. suomuttomat kalat kuten ankerias, nahkiainen ja sampi sekä äyriäiset ja nilviäiset ovat sopimattomia. Osa noudattaa sääntöä, että lihan tulee olla teurastettu kosher-sääntöjen mukaan, tällöin lihan tilalla tarjotaan kala- tai kasvisvaihtoehto.

Jehovan todistajat

Eivät syö veriruokia.

Adventistit

Yleensä eivät syö minkään eläimen lihaa eli noudattavat usein laktovegetaarista ruokavaliota, johon kuuluu myös kala.

Buddhalaisuus ja hindulaisuus

Ei yhtenäistä uskonnon säatelemään ruokasäännöstöä. Hindulaiset eivät syö nautaa. Useat buddhalaiset ja hindulaiset noudattavat jotakin kasvisruokavalioversiota.

Valikoiva syöminen

Neofobia eli pelko uusia ruokia kohtaan on lapsilla yleistä. Useimmat lasten syömisspulmat ovat ohimeneviä ja liittyvät lapsen psykososiaalisen kehityksen vaiheisiin. Leikki-ikäisen syömisspulmat voivat liittyä normaaliin itsenäistymiskehitykseen tai perheen vuorovaikutustilanteiden haasteisiin. Tällöin lapsi voi valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä syömästä saadakseen huomiota. Suurin osa pulmista korjaantuu päivähoiton ja kodin yhteistyöllä, kun pulmaan puututaan riittävän ajoissa. Vaikeita ja pitkäaikaisia syömisongelmia on syytä tutkia tarkemmin. Silloin eri alojen yhteistyö on tärkeää: lastenlääkärin, perheneuvolan, puheterapeutin ja ravitsemusterapeutin yhteinen näkemys voi antaa hedelmällisen pohjan tilanteen ratkaisemiselle.

Kotona ja päivähoitossa voidaan auttaa valikoivaa lasta mm. seuraavilla keinoilla:

- Sapere- makukouluharjoitukset voivat rohkaista lasta maistamaan uusia makuja. Aluksi riittää sekin, että tutustuu ruoka-aineeseen muilla aisteilla: tunnustellen, kuulostellen ja haistellen.
- Vältetään turhia rajoituksia syömisten suhteen: kaikkea mitä pöydässä on tarjolla, saa syödä. Pienillä lapsilla kuitenkin vältetään liian monia vaihtoehtoja, koska se voi lisätä hämmennystä. Pienellä lapsella kahdesta vaihtoehdosta (esim. appelsiini – omena) valitseminen voi olla hyvä keino.
- Lapsen itsemääräämistähtoa voi huomioida antamalla kaksi tasavertaista vaihtoehtoa, jolloin lapsi kokee, että hän voi myös osallistua päätöksentekoon.
- Pienistäkin edistysaskelista annetaan positiivista palautetta. Ruoalla ei palkita, mutta apuna voidaan käyttää esim. tarrapalkintoja tai palkintopisteiden keräämistä.
- Negatiiviseen käytökseen/syömättömyyteen ei kiinnitetä ruokailutilanteessa liikaa huomiota. Käytetään positiivista ruokapuhetta ja pyritään rentoon ilmapiiriin. Aikuisten ja muiden lasten esimerkki ruokailussa on tärkeä.



Sienisatoa Riihikadun päiväkodissa

Lapsen lihavuus

Lasten lihavuus on jatkuvasti yleistynyt ja sen seurauksena sydän- ja verisuonitauteja ennustavia vaaratekijöitä havaitaan jo lapsillakin, mm. insuliiniresistenssiä, korkeita veren kolesterolipitoisuuksia ja kohonnutta verenpainetta. Lihavuus voi heikentää lapsen elämänlaatua monella tapaa. Lihava lapsi ei monesti jaksa liikkua yhtä paljon kuin normaalipainoiset ikätoverinsa, voi joutua helpommin kiusatuksi ja sopivia vaatteita voi olla vaikea löytää.

Tutkimuksissa on havaittu lapsuusiän lihavuudelle altistavia tekijöitä, joita ovat mm. heikko kyky tunnistaa kylläisyyttä, voimakas reagoiminen syömisen yllykkeille, ruoan kokeminen hyvin palkitsevana, voimakas mieltymys energiapitoisiin ruokiin ja tunnesyöminen. Altistavien tekijöiden taustalla voivat olla lapsen persoonallisuuden piirteet tai lähiympäristöstä opitut käyttäytymismallit tai molemmat yhdessä. Nyky-yhteiskunnassa syömisen hallinta on haastavaa ja vaatii usein tietoista harjoittelua.

Lasten lihavuudella on taipumus jatkua myös aikuisuuteen, jos elintapoihin ei tehdä muutoksia hyvissä ajoin. Porin Perusturvakeskuksessa on kehitetty lasten painonhallinnan hoito-ohjelma, joka tähtää lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Sen vuoksi neuvolassa terveydenhoitaja ottaa painonnousun puheeksi ja auttaa näin perhettä edistämään lapsen terveyttä ja hyvinvointia jo pienestä pitäen.

Neuvolassa lapsen kasvua seurataan mm. kasvukäyrien avulla. Ylipainosta on kyse, kun alle kouluikäisen lapsen pituuteen suhteutettu paino (= paino suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon) ylittää +10 %. Lihavuudesta on kyse, kun lapsen pituuteen suhteutettu paino ylittää +20 %. Lasten lihavuuden määrittelyssä ollaan siirtymässä iänmukaisiin BMI-käyriin, joissa 2-18-vuotiaiden lasten BMI-rajat on määritetty siten, että ne 18 vuoden iässä vastaavat aikuisten BMI-arvoja 25 kg/m² (ylipaino) ja 30 kg/m² (lihavuus).

Neuvolassa terveydenhoitaja keskustelee perheen kanssa mahdollisista muutostarpeista ruokailussa ja liikkumisessa ja sopii yhdestä tai kahdesta muutoksesta kerrallaan. Tarvittaessa voidaan konsultoida ravitsemusterapeuttia. Alle kouluikäisillä lapsilla ylipainon ja lihavuuden hoidon tavoitteeksi riittää usein painon pysyminen ennallaan pituuskasvun jatkuessa. Lapsen painoa ei ole tarpeen korostaa lapsen kuullen, vaan keskitytään puhumaan terveyttä edistävästä ruoka- ja liikuntatottumuksista.

Kotona ja päivähoidossa voidaan auttaa lapsen painonhallinnassa mm.

- varmistamalla että joka aterialla on tarjolla kasviksia
- suosimalla vähäsokerisia ja vähärasvaisia elintarvikkeita
- sopimalla vanhempien kanssa annoskoosta ja lisäruoan hakemisesta
 - o hyvä tavoite on, että myös lisäannos sisältää salaattia
- syömistä hidastamalla
 - o ei hotkita, vaan pureskellaan kunnolla
 - o riittävästi aikaa ruokailemiselle
- opettamalla nälän ja kylläisyyden tunnistamista samaan tapaan kuin muitakin tunteita/tunteita huomioidaan ja nimetään
- keksimällä napostelun/herkuttelun tilalle muita mielihyvää tuottavia asioita
- vähentämällä ulkoisia syömisen yllykkeitä ympäristöstä (esim. mielitekoa herättävien ruokien jättäminen piiloon tai ostamatta)

- vaikuttamalla makumieltymyksiin muiden perheenjäsenten esimerkin kautta, esim. kasvisten ja hedelmien miellyttävyyttä ja kiinnostusta maisteluun voi lisätä tutustumalla niihin kaikilla aisteilla ja keksimällä tehtäviä niihin liittyen
- näkyvillä pidetään vain ruokaa, jonka syömistä toivotaan lisättävän
- aktivoimalla liikkumattomia lapsia, esim. liikuntaleikkituokioilla



Sadonkorjuunäyttely Riihikadun päiväkodissa

Ruoan tilaaminen, kuljetus ja säilytys sekä elintarvikehygienia

Ruoan tilaaminen keskuskeittiöstä sekä päiväkodin valmistuskeittiöstä

Päiväkotien käyttöön on saatavissa Palveluliikelaitoksen kautta Web – Mysli sähköinen ateriatilausjärjestelmä, jonka avulla päiväkodin henkilökunta tilaa ateriat ryhmäkohtaisesti keskuskeittiöltä. Tavoitteena on, että kaikissa päiväkodeissa ateriatilaus tehdään sähköisesti vuoden 2015 loppuun mennessä.

Jos sähköistä ateriantilausjärjestelmää ei ole käytössä, päiväkodin henkilökunta antaa seuraavaa viikkoa koskevan ryhmäkohtaisen ateriatilauksen tilauskaavakkeella viimeistään edellisen viikon torstaina omaan keittiöön. Keittiöhenkilökunta tallentaa tilauksen Web – Mysli- järjestelmään ja siirtää tilauksen keskuskeittiölle torstaina iltapäivällä. Tilauksessa ilmoitetaan ryhmässä ruokailevien lasten määrä erityisruokavaliointeen.

Ruoan kuljetus palvelukeittiöihin

Palvelukeittiöihin kuljetettava ruoka siirretään heti valmistuksen jälkeen kuljetusastioihin. Ruokakuljetuksiin käytetään niihin suunniteltuja ruoankuljetusvaunuja sekä kuljetuslaatikoita, jotka suojaavat ruokaa lämpötilojen muutoksilta ja estävät hygieenisen laadun heikentymistä. Ruokaa saa säilyttää kuumana korkeintaan neljä tuntia (sisältäen sekä kuljetuksen että tarjoilun), jolloin ruoan lämpötila on oltava vähintään +60 astetta.

Päivällinen ja osa välipaloista toimitetaan päiväkoteihin jäähdytettynä kylmälaatikoissa. Mikäli valmistamisen yhteydessä kuumennettuja elintarvikkeita ei tarjoilla heti valmistuksen jälkeen tai säilytetä kuumana, on ne välittömästi valmistuksen jälkeen jäähdytettävä. Jäähdytyksen tulee tapahtua siten, että elintarvike jäähdytetään enintään neljässä tunnissa + 6 asteeseen.

Ruoan kuljetus palvelukeittiöihin tapahtuu pääsääntöisesti kuljetusyritysten toimesta sopimusten perusteella. Kuljetusyritys huolehtii, että käytettävät ajoneuvot soveltuvat ruokien ja elintarvikkeiden kuljettamiseen omavalvonnan edellyttämän hygieniavaatimuksen mukaan.

Ruokien tarjoilu

Pääsääntöisesti päiväkodissa ruoka kuljetetaan tarjoiluvaunuilla osastoille. Ruoka nostetaan tarjoiluvaunulle juuri ennen vaunun lähtöä osastolle. Päivähoito vastaa ruoan tarjoilusta. Tarkoitus on, että ruoka syötäisiin mahdollisimman pian tarjoiluvaunun saavuttua osastoille.

Valmista ruokaa käsitellään ja annostellaan puhtain käsin. Ruoan tarjoilulämpötila tulee pysyä vähintään +60 asteessa ja ruoka saa olla tarjolla enintään kaksi tuntia. Kylmänä tarjottavan ruoan tarjoilulämpötilan tulee olla alle +12 astetta. Tarjottaessa kylmänä pidettäviä elintarvikkeita muualla kuin kylmälaitteessa, saa niitä pitää tarjolla vain puoli tuntia. Ruoanjakaja seuraa tarjolla olevien ruokien lämpötilaa ja lämpötilat kirjataan ylös.

Jos tarjolla olevien ruokien lämpötilat eivät ole säädösten ja määräysten mukaisia, selvitetään ja korjataan syy ja arvioidaan elintarvikkeiden käyttökelpoisuus. Tarjolla ollutta ruokaa ei enää kuumenneta ja laiteta uudelleen tarjolle.

Oma- ja palvelukeittäminen

Jokaisessa valmistus- ja palvelukeittämissä on ajan tasalla oleva oma- ja palvelukeittämissuunnitelma, jota päivitetään tarpeen mukaan. Oma- ja palvelukeittämissä noudatetaan oma- ja palvelukeittämissuunnitelman mukaisesti.



Kohta pilkotaan Riihikadun päiväkodissa

LIITE 1 Ruoka-aineiden käyttösuosituksia imeväisiässä ja leikki-iässä

Ruoka-aine	Alle 1-vuotiaat	Leikki-ikäiset
Sokeri	ei lisättyä sokeria eikä lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita	Sokeroimattomat tai vähäsokeriset elintarvikkeet
Suola	ei lisättyä suolaa eikä lisättyä suolaa sisältäviä elintarvikkeita	Vähäsuolaiset elintarvikkeet
Makkara, nakit, lihaleikkeleet	Ei käytetä	Korkeintaan 150 g lihavalmisteita/viikko
Maksaruoat ja maksamakkara	Ei käytetä	Korkeintaan 2 krt/kk
Kala	Itämeren isoa silakkaa, lohta sekä haukea ja sisävesien isoja ahvenia, kuhaa ja madetta korkeintaan 1-2 krt/kk	Itämeren isoa silakkaa, lohta sekä haukea ja sisävesien isoja ahvenia, kuhaa ja madetta korkeintaan 1-2 krt/kk
Tyhjiöpakatut kalavalmisteet, mäti	Ei käytetä	Ei käytetä
Pastöroimaton maito ja siitä tehdyt tuotteet	Ei käytetä	Ei käytetä
Riisijuomat	Ei käytetä	Ei suositella mahdollisten vierasainejäämien vuoksi
Pähkinät, mantelit ja siemenet	Ei käytetä	Ei pellavansiemeniä
Idut, vehnänorasmehu, maitohappokäytetyt mehut, raakapuurot	Ei käytetä	Idut keitettynä, muiden käyttöä ei suositella
Hunaja	Ei käytetä	
Ulkomaalaiset pakastemarjat	Kuumennettava ennen käyttöä	Kuumennettava ennen käyttöä
Nitraatinkerääjäkasvit: punajuuri, lehtisalaatit ml. rucola, kiinankaali, kyssäkaali, tuoreet yrtit, pinaatti, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, nokkonen, juuresmehut	Ei käytetä	Yksipuolinen käyttö ei ole suositeltavaa
Sormenpään kokoiset varhaisperunat ja vihertävät perunat (sis. solaniinia)	Ei käytetä	Ei käytetä vihertäviä perunoita
Raparperi (sis. oksaalihappoa)	Ei käytetä	
Pavut, herneet, linssit, soija Lanttu ja nauris (huono sulavuus)	Herne- ja papuruokia ei suositella. 7-8 kk iästä voidaan tarjota soijavalmisteita ja tofua sekä pieninä määrinä pakastettuja tai tuoreita herneitä, keitettyjä linssejä tai vihreitä papuja.	
Sienet	Ei suositella	Ei korvasieniä
Bentsoehappoa (E210) sisältävät elintarvikkeet, esim. mehujuomat ja hillo	Ei käytetä	Korkeintaan 3 dl mehua/vrk
Merilevävalmisteet	Ei käytetä	Ei käytetä
Yrttiteet ja ravintolisinä myytävät yrttivalmisteet	Ei suositella	Ei suositella

LIITE 2 Imeväisikäisen ruokavalio

	0-4 kk	> 4 kk	> 6 kk	> 8 kk	> 10 kk
Perusta	Täysimetys	Imetys Ensilusikallisia tarvittaessa	Osittainen imetys Kaikille kiinteitä lisäruokia soseina	Osittainen imetys Karkeita soseita ja uusia tutustumisruokia	Osittainen imetys Perheen ruokia ja karkeita soseita
Ruokavalio	Äidinmaitoa lapsen yksilöllisen tarpeen mukaan	Yksilöllisesti tutustumisruokia hienoina soseina: - peruna - kasvikset - marjat - hedelmät - >5 kk ikäisenä lihaa tai puuroa	Soseaterioita 1-2 aterialla päivässä - peruna - kasvikset - marjat - hedelmät - liha, kala, muna - puuro	Karkeita soseaterioita 3-5 kertaa päivässä: - peruna - kasvikset - liha ja kala - puuro - pehmeä leipä - marjat - hedelmät - hienojakoisia tuoreraasteita	Karkeita soseita ja perheen ruokia 5 kertaa päivässä: - puuro, leipä - peruna - kasvikset - tuoreraasteet - marjat ja hedelmät - liha- ja kalaruoat - hapanmaito- valmisteet ja maito ruoissa
Äidinmaidon määrä, ml/vrk	0-1 kk 500-600	700-1200	700-1000	600-800	600 (sis. myös hapanmaito- valmisteet)
	1-2 kk 600-800				
	2-4 kk 700-1100				

D-vitamiinivalmiste kaikissa ikäryhmissä.

Äidinmaidon tilalla tai lisänä tarvittaessa äidinmaidonkorvike vuoden ikään saakka.

Lähde: Lasten allergiat, ohjeet ehkäisystä, diagnosoinnista ja hoidosta (Teija Dunder, Mikael Kuitunen, Mika Mäkelä, Anna Pelkonen, Tiina Reijonen, Erkkä Valovirta ja allergiaohjelman sihteeristö: Suomen lääkärilehti 18/2011 vsk 66.

LIITE 3 Ruokakasvatuksen teemat jaksoittain

1 jakso: puutarhan ja metsän antimet (elo-lokakuu)

Tavoitteena:

- käsihygienian opetteleminen (käsienpesu)
- luonnon antimien kerääminen ja käyttäminen ravinnoksi (raastaminen, pilkkominen, säilöminen, leipominen)
- opitaan tunnistamaan puutarhan ja metsän antimia eri aistien avulla

Ideota käsiteltäviksi ruoka-aineiksi:

- viinimarjat, puolukka, omena
- peruna, porkkana

Ideota jakson toiminnaksi ja tapahtumiksi:

- säilöminen, leipominen, ”louhisaaren juoman” valmistaminen
- pihatakkoot
- omenapuun istuttaminen
- toriretki/sadonkorjuutapahtuma, soppailta
- marjaretki, perunannostoretki

2 jakso: oma ja vieras kulttuuri (loka-tammikuu)

Tavoitteena:

- hyvien ruokatapojen edistäminen (kiitos, ole hyvä, toisen huomioiminen, ruoan kunnioittaminen)
- erilaisiin makuihin tutustuminen eksoottisten hedelmien avulla
- muun maan ruokakulttuuriin tutustuminen
- suomalaiseen ruokaperinteeseen tutustuminen

Ideota käsiteltäviksi ruoka-aineiksi:

- hedelmät
- kaali
- kala

Ideota jakson toiminnaksi ja tapahtumiksi:

- kansainvälisen ruoan viikko
- isänpäiväaamupala
- piirakkapaja, piparienleivonta
- itsenäisyyspäivänjuhlat, joulupuuroaamiainen, joululounas

3 jakso: ruoan alkuperä ja tuottaminen (tammi-maaliskuu)

Tavoitteena:

- munan ja maidon alkuperään tutustuminen

Ideita käsiteltäviksi ruoka-aineiksi:

- munan reitti kanalasta pöytään
- maidon reitti tilalta pöytään

Ideita jakson toiminnaksi ja tapahtumiksi:

- Runebergin torttujen leipominen tai askartelu
- laskiaispullien valmistaminen
- isovanhempien päivä
- munien värjääminen

4 jakso: kasvu ja kasvattaminen (maalis-toukokuu)

Tavoitteena:

- tutustutaan kasvien kasvattamiseen

Ideita käsiteltäviksi ruoka-aineiksi:

- kasvihuonevihannekset, salaattit
- yrtit (mm. sitruunamelissa, ruohosipuli)

Ideita jakson toiminnaksi ja tapahtumiksi:

- yrttien kasvattaminen, maistaminen ja hyödyntäminen ravinnossa
- viinimarjapensaiden leikkaaminen
- juhlat äideille
- perunan istutus
- puutarhavierailu

LIITE 4 Esimerkki ruokailutilanteen järjestämisestä päivähoidossa

Alle 1-vuotiaat
<ul style="list-style-type: none">• Alle 1-vuotiaiden ruoka-aineiden käyttösuositukset huomioidaan ruokailussa (ks. liite 1)• Karkeita soseita syödään 3-5 kertaa päivässä• Mukin käytön opettelu aloitetaan viimeistään puolen vuoden iässä• Tuttipullosta vierottaminen vähitellen siirryttäessä korvikkeesta tavallisiin maitovalmisteisiin noin 1 vuoden iässä• Ruokalappu tarpeellinen• Omatoimisen syömisen opettelu alkaa
1 – 2 vuotiaat:
<ul style="list-style-type: none">• Ohjaaja/opettaja kertoo päivän ruoan ja lausutaan ruokaloru/rukous• Ruokaa maistellaan ja tutustutaan erilaisiin ruokiin.• Omatoimisen syömisen opettelua ja siihen kannustamista.• Ruokailuvälineinä sormet ja lusikka.• Ruokalappu tarpeellinen.• Aikuinen toimii ruoan annostelijana, jakajana ja avustaa ruokailussa.• Aikuinen syö lasten kanssa näyttäen hyviä ruokailutapoja.• Xylitol-pastillien käyttö voidaan aloittaa 2-vuotiaana
3 – 4 vuotiaat:
<ul style="list-style-type: none">• Ruokaloron lausuminen ennen ruokailua, kerrotaan mitä tänään tarjolla, tarvittaessa tukiviittomin.• Lapset harjoittelevat ruoan ottamista itse.• Kaikkia ruokia maistellaan, omatoiminen syöminen.• Lapset harjoittelevat haarukalla syömistä.• Lapset saavat taitojensa mukaan itse voidella tai harjoitella leivän voitelemista.• Aikuinen auttaa lasta ruoan pilkkomisessa, leivän voitelussa jne. tarvittaessa.• Aikuinen annostelee ruoan ja kaataa maidon.• Lapset saavat valita, haluaako ruoan kanssa piimää vai maitoa.• Aikuinen syö lasten kanssa näyttäen hyviä ruokailutapoja.• Rauhallinen ruokahetki, syömiseen keskittyminen.• Lapset vievät itse käytetyt astiat kärryyn.• Xylitol-pastillit
5 – 6 vuotiaat:
<ul style="list-style-type: none">• Lapset kattavat ruokapöydät aikuisen avustuksella.• Apulaiset kertovat päivän ruoan, ja tarvittaessa tukiviittomin käydään päivän ruoka läpi.• Lapset lausuvat yhdessä ruokaloron• Lapset ottavat ruoan itse.• Maidon/veden/piimän lapset kaatavat itse lasiin.• Lapset harjoittelevat haarukalla ja veitsellä syömistä ja opettelevat pilkkomaan itse ruokaansa.• Lapset voitelevat leipänsä itse.• Kaikkia ruokia maistellaan ja opetellaan ottamaan sopiva annos.• Siisti syöminen. Tapojen ymmärtäminen ja noudattaminen.• Aikuinen syö lasten kanssa näyttäen hyviä ruokailutapoja• Lapset vievät itse käytetyt astiat kärryyn.• Xylitol-pastillit

LIITE 5 Ravitsemusohjauksen keskeisin sisältö imeväis- ja leikki-iässä

Ikäkausi	Merkittävää ikäkaudelle	Ravitsemusohjauksen keskeiset teemat
0-4 kk	Voimakas kasvu ja kehitys	D-vitamiinitippojen aloitus 2 viikon iässä Yksinomainen imetys Lapsentahtinen syöttäminen Tarvittaessa äidinmaidon korvikkeen käyttö
4-6 kk	Kiinteän ruoan aloituksen tarpeen arviointi Motorinen kypsyminen kiinteään ruokaan	Imetyksen jatkuvuuden turvaaminen Kiinteän ruoan aloitus yksilöllisesti lapsen tarpeen ja valmiuksien mukaan Kiinteä lisäruoka kaikille viimeistään 6 kk iästä
7-9 kk	Lapsen taitojen voimakas kehitys	Ruokavalion monipuolistaminen Osittaisen imetyksen tukeminen Tarvittaessa janojuomana vesi Mukiin totuttelu Ruoan karkeuttaminen Sormiruokat ja pinsettiote Siirtyminen ruokapöydän ääreen
10-12 kk	Lapsi siirtyy perheen ruokiin Omatoimisen syömisen opettelua	Perheen ruoanvalmistustaidot ja mahdollisuudet Ateriarytmi, rasvan laatu (kasviöljy ja -margariini), suolattomuus Tuttipullosta vieroitus viimeistään 1 v iässä
1-3 v	Lapsi oppii syömään omatoimisesti Lapsi syö kaikkea ruokaa Uhmaikä Toisen ikävuoden aikana imeväisiään allergiat yleensä häviävät	Perheen ruokailutilanne, ruokailuajat ja -tavat Toistuva uusien ruokien maistattaminen Ruokailuvälineiden käytön opettelu Ruokavalion monipuolisuus, vähärasvaisuus ja vähäsokerisuus Välipalojen ja juomien laatu
4-5 v	Tovereiden vaikutus voimistuu	Lapsen osallistuminen perheen aterioiden valmisteluun Kasvien, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen
6 v	Lapsi menee esiopetukseen ja kouluun Ennen koulun alkua tarkistetaan allergiat	Kodin pääateriat ja välipalat Välipalat: vähärasvaisuus ja vähäsokerisuus Juomat: rasvaton/ykkösmaito, janojuomana vesi

LIITE 6 Perusruokavalion ravitsemukselliset kriteerit päivähoidossa

Perusruokavalio on tarkoitettu kaikille yli 1-vuotiaille lapsille, joilla ei ole erityisruokavaliota. Perusruokavalio sopii myös diabeetikoille sekä yli- tai alipainoiselle lapselle, vanhempien kanssa sovitaan tarvittaessa ruoan annostelukäytännöstä. Rasva-, sokeri- ja suolakriteerit perustuvat Sydänmerkin myöntämisperusteisiin.

Perusruokavalio sisältää:

Peruna, riisi, pasta, ohra

- valmistus pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä
- riisi, pasta ja ohra pääsääntöisesti täysjyväisiä

Kasvikset, hedelmät, marjat

- juureksia ja vihanneksia tarjotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti sellaisenaan tai pilkottuna, raasteena, salaattina tai kypsennettynä
- hedelmiä tarjotaan kokonaisena, paloitetuna, soseena (ei lisättyä sokeria), kiisseleissä tai täysmehuna
- marjoja tarjotaan kiisseleissä, puuroissa tai täysmehuina, kotimaisia marjoja sellaisenaan tai soseena (ei lisättyä sokeria)
- etikkasäilykkeet eivät korvaa tuoreita kasviksia
- vuodenajan sesongit hyödynnetään ja käytetään kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan

Liha ja lihavalmisteet

- lihaa ja makkaraa ja muita lihavalmisteita tarjotaan vaihtelevasti
- liha ja lihaleikkeleet ovat vähärasvaisia, enintään 5 -10 %
- ruoka- ja leikkelemakkarat, rasvaa enintään 12 % suolaa enintään 1,7 %
- makkaroiden, nakkien, kinkkuvalmisteiden, lihaleikkeleiden ja leikkelemakkaroiden käytön enimmäismäärä on 150 g/viikko

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

1. 1 makkara-ateria viikossa ja 1 leikkelesiivu päivässä
2. 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä
3. 2 leikkelettä päivässä

Huom. kinkkukiusaus vastaa makkara-ateriaa.

Pienillä 1-2-vuotiailla lapsilla määrän on syytä olla pienempi, enintään 1 makkara-ateria viikossa ja silloin tällöin voi tarjota leikkeleen.

Kala

- kalaa on tarjolla viikoittain kalalajeja vaihdellen, suosien tuoretta kalaa
- leivitettyä kalaa tarjotaan enintään kerran kuukaudessa

Maitotuotteet

- maito ja piimä valmisteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia (enintään 1 % rasvaa)
- juusto, rasvaa enintään 17 % suolaa enintään 1,2 %
- jogurtti vähärasvaisena (enintään 1 %) ja vähäsokerisena (enintään 12 %) tai maustamattomana

Ravintorasvat

- leipärasvana tarjotaan vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasvirasvaveitteitä, suolaa enintään 1,0%
- ruoanvalmistuksessa käytetään pääsääntöisesti rypsiöljyä
- salaattikastikkeet ovat kasviöljypohjaisia

Viljatuotteet

- leivän kuitupitoisuus vähintään 4 %, suolapitoisuus enintään 1,2 %
- näkkileivän suolapitoisuus on enintään 1,2 %
- aamupalalla ja välipalalla on tarjolla vaihtelevasti pehmeää leipää
- puurot ja vellit pääsääntöisesti täysjyväviljaa
- välipalalla tarjolla satunnaisesti välipalaleivonnaisia
- täysjyvämurot (kriteerit, joista ainakin 3 pitää toteutua: kuitua vähintään 3 % (mieluiten vähintään 6 %), sokereita enintään 16 %, suolaa enintään 1 %, rasvaa enintään 5 %)

LIITE 7 Diabeetikkolapsen hoitosuunnitelma varhaiskasvatuksessa

YHTEYSTIEDOT

Nimi _____ Syntymäaika _____
 Päivähoitopaikka ja ryhmä _____
 Yhteyshenkilö _____ Puh. _____
 Diabeteshoitaja _____ Puh. _____
 Huoltaja _____ Puh. (työ) _____
 Huoltaja _____ Puh. (työ) _____

DIABETEKSEEN LIITTYVÄT TOIMET HOITOPÄIVÄN AIKANA

Verensokerin mittaukset

Mittausajat: _____

Vastuuhenkilö ja varahenkilö: _____

Insuliinin annostelu

Hoitomuoto: pistokset pumppu

Annosteluohjeet ja ajat: _____

Vastuuhenkilö ja varahenkilö: _____

Ateriat

Ateriasuunnitelman mukaisen annostelun ja hiilihydraattiarvioinnin vastuuhenkilö ja varahenkilö:

TOIMINTAOHJEET POIKKEUSTILANTEISSA

Tyypilliset matalan verensokerin oireet:

Mitä annetaan ensiavuksi matalaan verensokerin hoidossa, kuinka paljon ja mistä sitä löytyy:

Aiheuttaako liian korkea verensokeri (>15 mmol/l) toimenpiteitä:

Jos ruoka ei jostain syystä maistu:

Muuta huomioitavaa, esim. varautuminen retkiin, liikuntapäiviin tai muihin erityistilanteisiin:

Suunnitelma on voimassa toistaiseksi. Huoltajat sitoutuvat tiedottamaan lapsen hoidossa tapahtuneista muutoksista päivähoitopaikkaan. Päivähoitopaikan yhteyshenkilö tiedottaa lapsen huoltajille hoidon sujumisesta ja poikkeamista päiväohjelmassa.

Päiväys _____ Huoltajan allekirjoitus _____

Päivähoidon yhteyshenkilön allekirjoitus _____

LIITE 8 Ilmoitus erityisruokavaliosta varhaiskasvatuksessa

Toimitetaan **jokaisen toimintakauden/syyslukukauden alussa** perhepäivähoitajalle/päiväkodin johtajalle. Muutoksista ilmoitetaan tarvittaessa.

Nimi _____
Hoitopaikka _____ ryhmä _____
Vastaava hoitaja / opettaja _____
Hoitava lääkäri _____ Viimeisin käynti pvm _____

ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Ruoka-aineyliherkkyys tai -allergia

Merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita aiheuttava ruoka-aine

Oireen vaikeusaste ja muuta lisätietoa*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Laktoosi-intoleranssi

Ruokajuomana käytetään:

* Vähälaktoosinen ruokavalio

* Laktoositon ruokavalio

Keliakia

* Käyttää gluteenitonta kauraa

* Ei käytä gluteenitonta kauraa

Diabetes

* Liitä mukaan ateriasuunnitelma ja hoitosuunnitelmalomake

EETTISET / USKONNOLLISET SYYT

* Ei veriruokia

* Ei sianlihaa

* Kasvisruokavalio (laktovegetaarinen)

lisäksi sopii kananmuna broileri/kalkkuna kala

* Muu, mikä? _____

Päiväys _____ / _____ 20____

Allekirjoitus _____ puh. koti _____ puh. työ _____
(Huoltajan allekirjoitus)

Terveydenhoitajan/ Lääkärin/
Ravitsemusterapeutin allekirjoitus _____ puh. _____

* Keskustele oireen vaikeusasteesta terveydenhoitajan/hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Mikäli oireet ovat lieviä, ei välttämisyruokavaliota tarvita.

*Kasviksista ja hedelmistä myös merkintä, jos sopii kypsänä. Kananmunasta merkintä, jos voi käyttää ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa.

* Lisätietoja vanhempien ”erityisruokavalio varhaiskasvatuksessa” tiedotteesta

LIITE 9 Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa - Tiedote huoltajille

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA USKONNOLLISTEN / EETTISTEN RUOKARAJOITUSTEN TOTEUTUS

Ruokailun tavoitteena varhaiskasvatuksessa on edistää lapsen terveyttä ja opettaa hyviä tapoja. Se ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä kehittää maku- ja ruokailutottumuksia. Ruokailu varhaiskasvatuksessa täydentää kotona tapahtuvaa ruokailua. Lapselle tarjotaan tarvittaessa sairauden vaatima erityisruokavalio. Uskonnolliset ja eettiset ruokarajoitukset otetaan myös huomioon.

HUOLTAJAN ILMOITUS KEITTIÖLLE RIITTÄÄ, KUN KYSEESSÄ ON/OVAT:

- uskonnolliset syyt tai noudattaa kasvisruokavaliota, johon kuuluu myös maitotuotteet ja kananmuna.
- rajoitetun ajan (enintään kaksi kuukautta) kestävä ruokavaliohoitokeilu esim. ruoka-allergiaan liittyen, lääkärin tai muun terveydenhuollon henkilöstön ohjeiden mukaan
- keliakiaruokavalio, mukaan liitetään kopio lääkärin B-todistuksesta. Ilmoitetaan myös gluteenittoman kauran sopivuudesta ruokavalioon.

Ilmoituslomakkeen saa päiväkodista/perhepäivähoitajalta tai neuvolasta.

MUUT ERITYISRUOKAVALIOT NEUVOLAN TAI HOITAVAN LÄÄKÄRIN/RAVITSEMUSTERAPEUTIN KAUTTA

Vähälaktoosinen/laktoositon ruokavalio

Laktoosi-intoleranssi on harvinainen alle kouluikäisillä lapsilla. Lapsen vatsaoireiden syy on aina tärkeää selvittää turhien rajoitusten välttämiseksi. Noin puolet lasten toistuvista vatsavaivoista ovat toiminnallisia, jotka eivät vaadi ruokavalion rajoituksia. Lapsen kärsiessä toistuvista vatsavaivoista on yleensä kuitenkin hyvä hakeutua hoitoon, jotta muut vatsavaivojen syyt suljetaan pois.

Diabetes

Toimitetaan ateriasuunnitelma, jossa on ohjeet hiilihydraattien annosteluun. Lisäksi täytetään Diabeetikolapsen hoitosuunnitelma varhaiskasvatuksessa-lomake yhteisneuvottelussa huoltajien, päiväkotihenkilökunnan ja diabetesta hoitavan yksikön kesken.

Ruoka-aineallergia

Ruoka-aineallergioita ei voida ennaltaehkäistä mitään ruoka-ainetta etukäteen välttämällä. Päinvastoin, sietokykyä ei synny ilman ruoka-aineen syömistä. Aluksi uudet ruoka-aineet voivat aiheuttaa pientä itsestään ohimenevää ihon punoitusta tai näppylöitä tai muutoksia ulosteessa (etenkin runsaskuituiset ruoka-aineiden lisääminen). Atooppisen ihon tilanteeseen vaikuttaa myös monet muut tekijät, kuten ihon hoito, vuodenaika, infektiot ja muut stressitilanteet. Nämä oireet eivät ole merkki ruoka-aineallergiasta elleivät oireet selvästi pahene jatkossa. Tämän vuoksi ruoka-aineallergisen lapsen kohdalla vältetään vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan merkittäviä oireita. Myös allergisen lapsen ruokavalion tulee olla monipuolinen ja iänmukainen, vaikka ruoka-aineita on käytössä normaalia suppeampi valikoima. Lapsen ruokavaliossa tulee olla ruoka-aineita kaikista elintarvikeryhmistä eli maitoa (tai korvaavana korvike tai soija-, kaura- tai riisijuoma), kasviksia, lihaa tai kalaa tai molempia, viljaa sekä marjoja tai hedelmiä tai molempia sekä sopiva rasva (esim. tavallinen rypsiöljy tai maidoton ja soijaton kasvirasvalevite). Ruoka-allergioiden kohdalla todistus on voimassa vuoden, koska alle 2-vuotiaana alkaneet ruoka-aineallergiat kestävät yleensä puolesta vuodesta korkeintaan kouluikään. Hedelmä-, kasvis- ja vilja-allergiat ovat usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta) ja maito- ja muna-allergiat häviävät suurella osalla ennen kouluikää. Vain pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat jatkuvat pääasiassa aikuisikään. Päivähoidon henkilökunnan on myös tärkeää tietää, minkälainen oire on mahdollinen, jos kaikista varotoimista huolimatta vahinkoaltistus tapahtuu, jotta henkilökunta tietää kuinka toimia tilanteessa. Huoltaja huolehtii, että tarvittava lääkitys on saatavilla päivähoitopäivän aikana.

LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. VRN.

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

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 8/2014.

Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena, 2009 Jyväskylän kaupunki. www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

Elintarvikevalintakriteerit. www.sydanmerkki.fi

Elintarviketurvallisuusvirasto. www.evira.fi

Syö hyvää. Kuluttajaliitto 2014. www.syohyvaa.fi