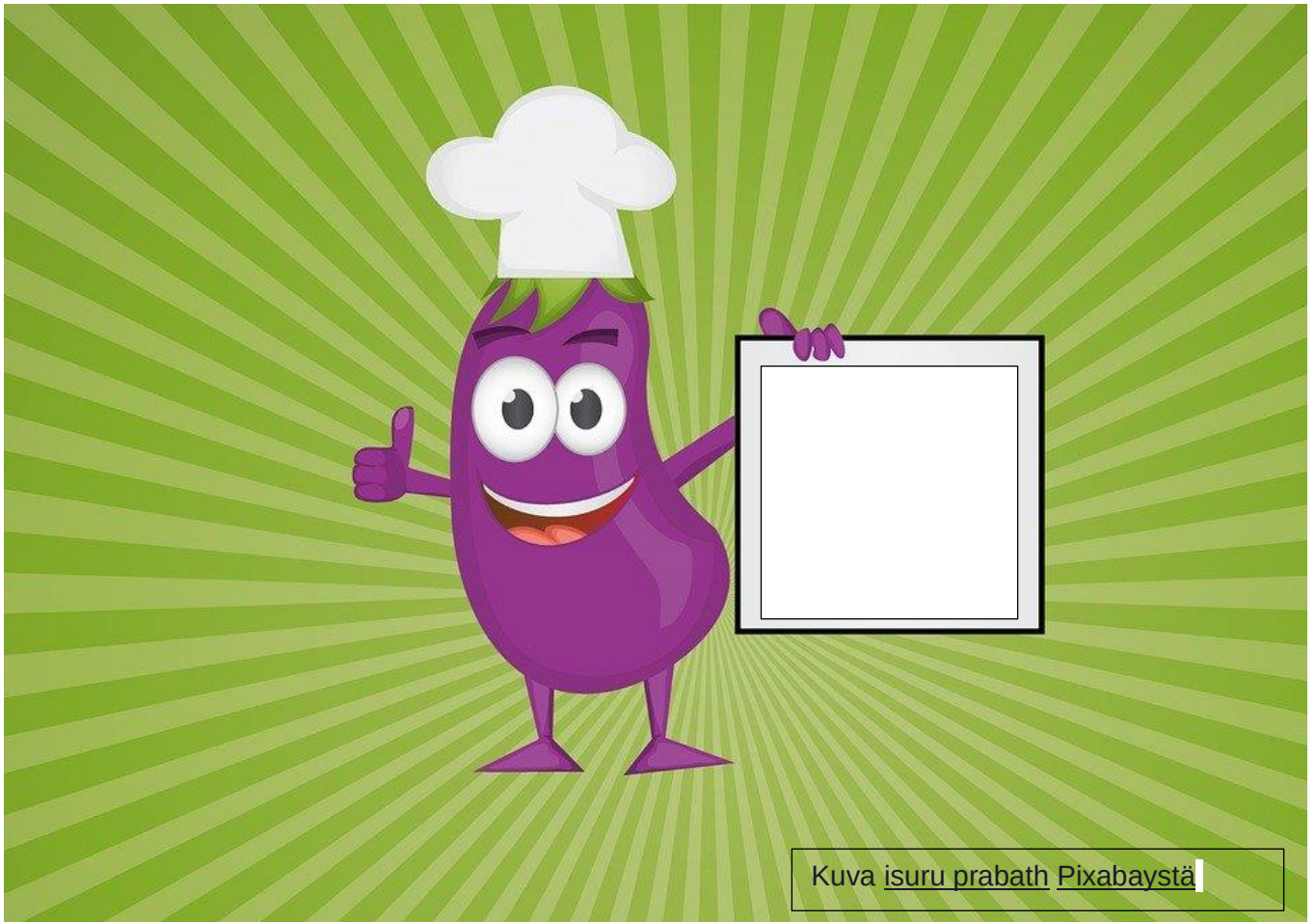


VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUOPAS



Kuva isuru prabath Pixabaystä

Johdanto

Salon kaupungissa noudatetaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusta. Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen sisältö pohjautuu valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Varhaiskasvatuksessa tämä suositus toimii yhteisenä työkaluna ja linjausten apuvälineenä lasten ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisessa, kehittämisessä, seurannassa ja arvioinnissa.

Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 11§.)

Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa lapsen tarpeellinen ravinto koostuu aamiaisesta, lämpimästä pääruuasta (lounas) ja välipalasta. Vuorohoidossa, ympärivuorokautisessa hoidossa, iltahoidossa tai viikonloppuhoidossa lapselle tarjotaan ne ateriat, jotka tavanomaisesti kuuluvat kyseisen ajan kohdan ateriarhythmiin (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

Ruokailu on osa varhaiskasvatusta. Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä – jopa elinikäisesti. Lisäksi yhdessä syöminen on oppimisen kokemus. Yhteisessä ruokapöydässä opitaan hyviä pöytätapoja ja toisten huomioon ottamista. Pöytäkeskusteluilla opitaan ruuan ja rauhallisen syömisen arvostusta. Parhaimmillaan yhdessä syöminen on mukava ja kiireetön hetki sekä lapsille että henkilökunnalle (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapii- rissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä (Salon varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 65.)



Kuva [pencil parker Pixabaystä](#)

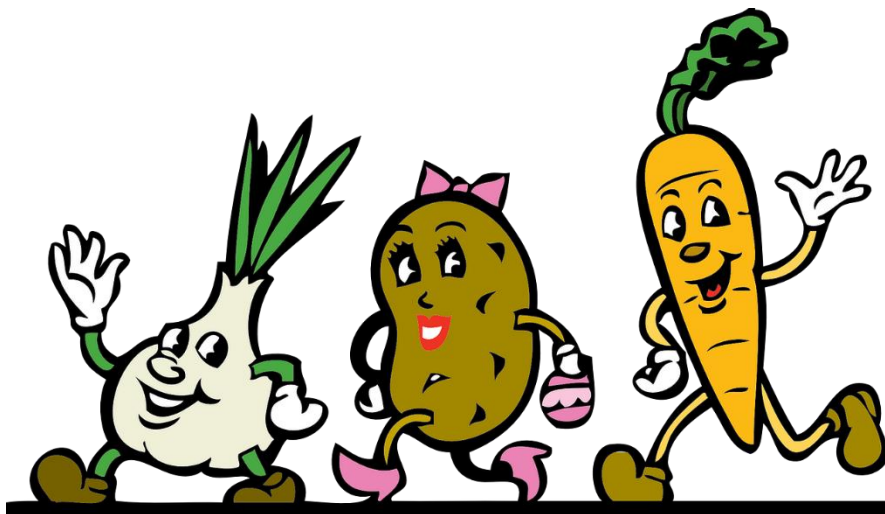
Ruokailusta

Tutkittua tietoa Suomesta: Tutkimusten mukaan kodin ulkopuolella varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotona hoidetuilla lapsilla (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Säännöllinen ateriarytmi luo lapselle turvallisuutta, opettaa suositeltavaan ruokailurytmiin, auttaa syömään nälkä-tylläisyydentuntemusten mukaan ja edistää suun terveyttä. Tämä huomioidaan lapsiryhmän toimintaa suunniteltaessa (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.) Myös kotona lapsen arjessa on hyvä noudattaa säännöllistä ateriarytmiä.

Varhaiskasvatuksen ruokalista suunnitellaan viiden viikon mittaiseksi huomioiden ravitsemussuosituksen ravitsemuslaatu. Lapsille tarjotaan selkeitä ja koostumukseltaan yksinkertaisia aterioita. Pyritään lisäämään kasvien, pehmeiden rasvojen, kalan ja palkoviljan osuutta ja vastaavasti vähentämään sokerin, suolan, punaisen lihan sekä leikkeleiden käyttöä. Ruokalistoja ja -lajeja sekä aterianosia vaihdellaan ja uudistetaan, jotta lapset tutustuvat uusiin raaka-aineisiin ja ruokiin. Sesongin mukaisia ruokalajeja sekä raaka-aineita käytetään, ja teemat sekä juhlapäivät huomioidaan ruokalistakierrossa. Ateriat suunnitellaan siten, että päivän aikana lapsi saa jokaisesta ruoka-aineryhmästä jotakin eli täysjyväviljavalmistetta, kasviksia (vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä), lihaa, kalaa, kanaa tai kananmunaa, maitovalmistetta sekä ravintorasvaa. Ruokavalio on monipuolinen, silloin kun siinä on jokaisesta ruoka-aineryhmästä jotakin.

Väli- ja iltapalat ovat vaihtelevia, monipuolisia ja ne täydentävät päivän muita aterioita. Välipala ja iltapala sisältävät pääsääntöisesti kasviksia, täysjyväviljaa sekä maitotuotetta.



Kuva [Clker-Free-Vector-Images](#) Pixabaystä

Ruoka-aineiden ravitsemuslaatu

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Aterioilla on tarjolla monipuolisesti kasviksia, marjoja ja hedelmiä eri muodoissa. Vuodenajan sesongit hyödynnetään ja käytetään kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan.

Viljavalmistet ja viljapohjaiset lisäkkeet

Tarjottava leipä on runsaskuituista ja vähemmän suolaa sisältävää. Tarjolla on usein pehmeää leipää näkkileivän rinnalla. Puurohiutaleet ovat luomulaatua ja viljalisäkkeet ovat täysjyväviljaa.

Maitovalmisteet

Maito ja piimä ovat rasvattomia luomulaatuista tuotteita. Maito on lisäksi D-vitamiinoinutua. Jogurtit ovat vähärasvaisia ja vähemmän sokeria sisältäviä tuotteita. Juustot ovat enintään 17 % rasvaa ja 1,2 % suolaa sisältäviä tuotteita.

Pehmeät rasvat

Pehmeän rasvan saannin turvaamiseksi leipärasvana käytetään vähintään 60 % kasvirasvaa sisältävää maidotonta margariinia. Ruokien valmistuksessa käytetään kasviöljyä tai vähintään 60 % kasviöljyä sisältävää kasvimargariinia. Kasviöljypohjaista salaattinkastiketta on tarjolla ruokailuissa salaatin rinnalla.

Palkokasvit

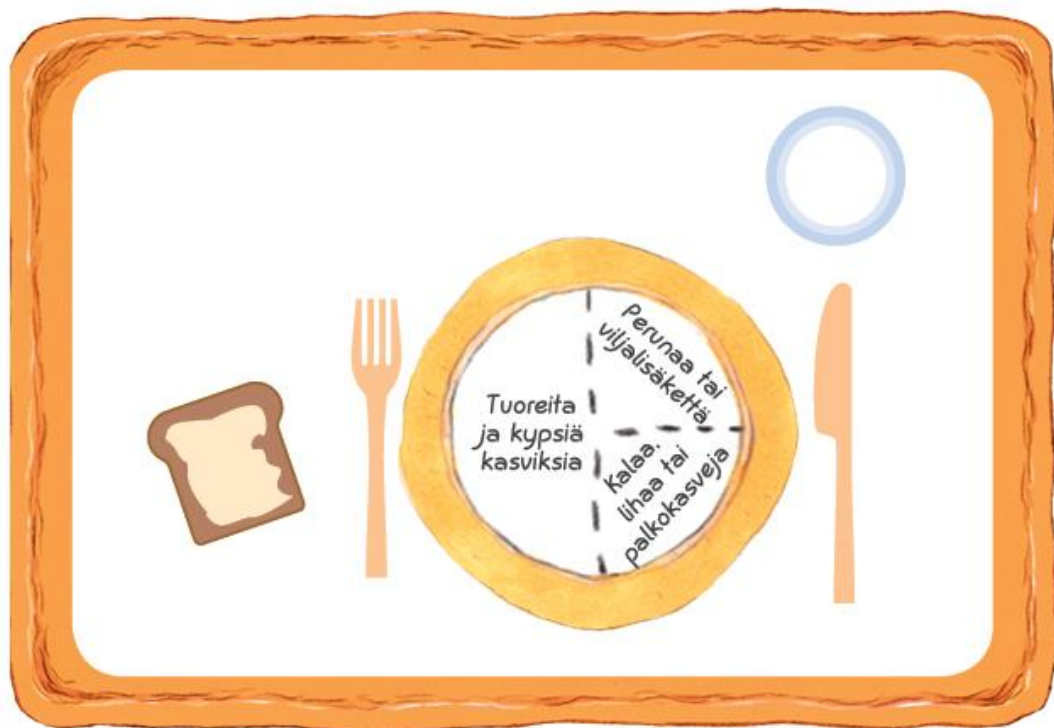
Kasviproteiinin lähteitä kuten härkäpapua, papuja ja linssejä käytetään kasvisruoissa.

Kala, liha ja kananmuna

Pääruuissa käytetään vaihdellen kalaa, broileria, kalkkunaa, kananmunaa ja punaista lihaa. Lihat ovat vähärasvaisia alle 10 % rasvaa sisältäviä tuotteita. Punainen liha, lihaleikkeleet ja makkarat eivät kuulu päivittäin tarjottaviin tuotteisiin.

Juomat

Ateriajuomien maidon ja piimän rinnalla on tarjolla vettä jano- ja lisäjuomaksi.

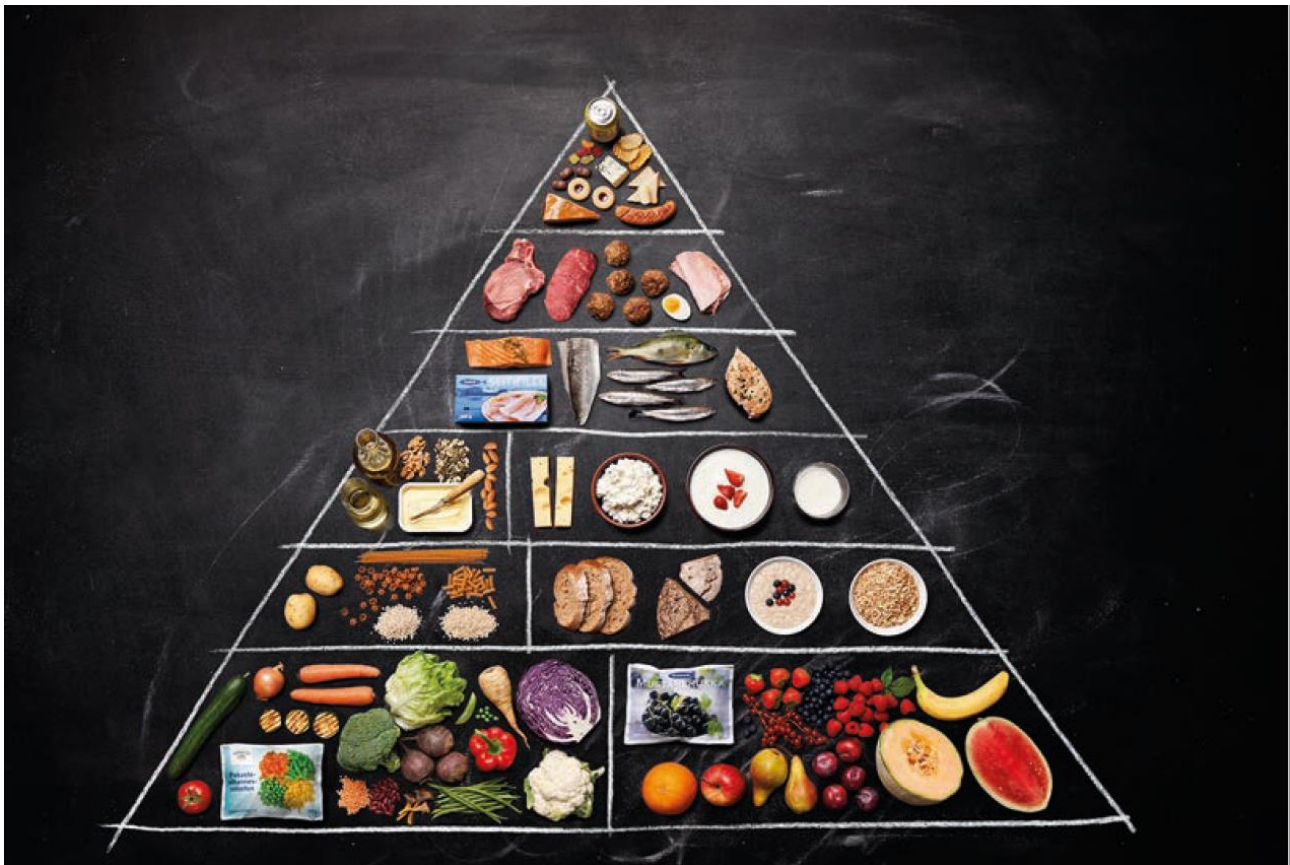


Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Ateriakokonaisuuteen kuuluu ruoka, leipä ja juoma yhtä aikaa. Lasta kannustetaan maistamaan kaikkea ruokaa, mutta maistamispakkoa ei ole. Varhaiskasvatuksen seuraamuskäytäntöihin ei myöskään kuulu ruoalla palkitseminen. Lapsella on oikeus valita ruokansa määrä ja hän saa ottaa itse ruokansa oman kehitystasonsa mukaan.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmallit havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Päivittäisten aterioiden perustana ovat ruokakolmion alimpien tason ruoka-aineet: kasvisryhmän tuotteet, peruna ja täysjyväviljalisäkkeet, täysjyväleipä ja -puurot, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet sekä ravintorasvat. Niiden lisäksi aterioita täydennetään vaihtelevasti kolmion 4. ja 5. tasolla olevilla ruoka-aineilla (kala, siipikarja, kananmuna, lihavalmisteet tai punainen liha). Kolmion huipulla olevat ns. "sattumat" (esim. rasvaiset maitovalmisteet, vähäkuituiset viljatuotteet, karkit, makeat leivonnaiset, jäätelö, suolaiset naposteltavat, sokeroidut juoma, makkarat) eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

Juhlapäivinä, lasten arkea voidaan juhlistaa arjesta poikkeavalla aterialla tai välipalalla. Lapsi saa erityishuomiota merkkipäivänään oman varhaiskasvatuspaikkansa tapaan. Varhaiskasvatuspaikka järjestää mahdollisen tarjoilun, kotoa ei tuoda lapsille tarjottavaa.



Ruokakolmiolla kuvattu monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää myös elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta (esimerkiksi raskasmetallit tai ympäristösaasteet). Ruokasuositusten mukaisessa ruokavaliossa ei ole myöskään tarvetta olla huolissaan elintarvikkeiden valmistuksessa käytettyjen lisäaineiden liiallisesta saannista (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

"Lapset syövät sitä, mistä pitävät.
Pitävät siitä, mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se, mitä on tarjolla usein."

SUSANNA ANGLÉ

Esiopetusikä

Lapsi ruokailee itsenäisesti seurustellen ruokapöydässä ja iloitsee ruokaseurasta. Lapsi ottaa vastuuta siististä ruokailusta ja ruokarauhasta.

Lapsi on taitava ruokailija. Hän on harjaantunut pöytätavoissa, syö mielellään yhdessä muiden kanssa ja osaa odottaa vuoroaan.

Lapsi syö monipuolisesti ja nauttii yhdessä syömisestä. Hän annostelee itse ruoan, mutta voi tarvita apua.

Lapsi tutustuu ja oppii pitämään uusista ruoista. Lapsi syö taitavasti lusikalla, harjoittelee haarukan käyttöä ja juo omatoimisesti mukista tai lasista.

Imeväisiän lopussa lapsella on valmius syödä tavallisia ruokia toisten kanssa pöydän ääressä. Kaikki ruoka-aineryhmät ovat käytössä.

Imeväisikä



KUVA 1. Ruokaportaati: Syömistä oppimisen vaiheet ja ruokailun kehittyminen imeväisiästä esiopetusikään.

VRN 2018: Terveystä ja iloa ruoasta –varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, sivu 16.



Lapsi osaa ottaa ruokaa itselleen sopivasti tarjoilupisteestä. Hän osaa kuoria perunat. Lapsi osaa toimia muiden lasten kanssa ruokajärjestäjänä ja pikkukeittiön ruoanvalmistustehtävissä ohjatusti. Ruokapuhe on kehittynyt niin, että lapsi osaa ilmaista omia aistimuksiaan ja kertoa miksi pitää jostain ruoasta ja miksi ei jostain toisesta. Lapsi kertoo ruokapuhistaan ja kehittyvistä taidoistaan. Hän iloitsee osaamisestaan.



Lapsi annostelee itse ruoan ja osaa yleensä ottaa itselleen sopivan annoksen. Lapsi osaa voidella leivän ja harjoittelee perunan kuorimista. Lapsi on mielellään ja lisääntyvästi mukana ruokailujärjestelyissä ja pienissä ruoanvalmistustehtävissä. Lapsella on useita ruokamieltymyksiä: hän on utelias kokeilija ja tietää mistä pitää ja mistä ei. Ruokapuhe rikastuu: nimeää ruokia, ihmettelee, kyselee ja kertoo ruoista.



Lapsi harjoittelee ruokailuvälineiden käyttöä ja leivän voitelua. Omatoiminen syöminen sujuu, paitsi väsyneenä. Syömisestä rutiinit ja oma paikka ruokailussa ovat tärkeitä. Lapsen oma tahto tulee esille ruokailussa ja lapsi tarvitsee siinä aikuisen apua. Lapsi osallistuu mielellään pieniin ruoanvalmistustehtäviin. Ruokasanasto laajenee. Lapsi osaa nimetä ruokia, kyselee ja osaa käyttää "ole hyvä", "kiitos" ja "saisinko" ilmaisuja.



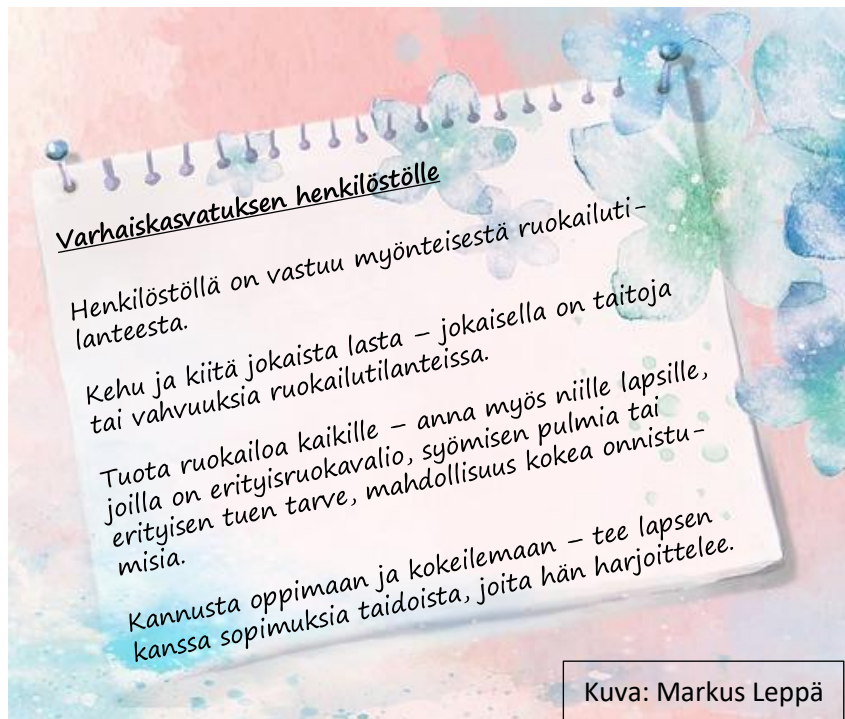
Luontainen, lapsen kehitykseen kuuluva uusien ruokien pelko yleistyy 2 vuoden iässä ja voi jatkua 6-vuotiaaksi. Yleensä lapset tarvitsevat useita tutustumiskertoja ennen uusien ruokien maistamista. Lasta autetaan tutustumalla ruokiin pienien ruokatehtävien avulla yhdessä. Lapsen annetaan tutkia ruokia eri aistein. Lapsen kanssa syödään yhdessä jutellen ja syötäviä ruokia nimeten.



Lapsi harjoittelee omatoimista ruokailua kädestä syöden, mukista juoden ja lusikalla. Karkea- ja hienomotoriset valmiudet kehittyvät: lapselle tarjotaan sormiruokia ja vähitellen karkeutuvia soseita. Ruokapuheen kehittymiseksi ruokia nimetään ja ruokailuhetkiä sanoitetaan. Yksilöllisen valmiuden mukaan lapselle tarjotaan maisteluannoksia 4–6 kk iässä. Kiinteät ruoat aloitetaan kaikille 6 kk iästä. Lapsentahtinen täysimetys 4–6 kk ja osittainen imetys vuoden ikään tai pitempään. Perheen päätöstä imetyksestä kunnioitetaan ja ratkaisua tuetaan.

Valikoivuus

Lapsen ruokahalun päivittäinen ja kausittainen vaihtelu on normaalia. Lapsen kasvunopeudella on vaikutus ruokahuuun ja energiantarpeeseen, ja lisäksi niihin vaikuttavat muun muassa päivärytmi, uni, aktiivisuus, ulkoilu ja terveydentila. Ruokahalussa ja syömisessä on huomattavia eroja saman ikäisten lasten välillä, eikä lapsia pidä vertailla ääneen etenäkään heidän itsensä kuullen. Melko suuri osa leikki-ikäisistä lapsista on ruoan suhteen valikoivia. Jos lapselle ei jonain päivinä maistu ruoka, ei häntä pitäisi pakottaa syömään. Syöntipakko voi olla epämiellyttävä ruokailukokemus, joka helposti aiheuttaa ruoka-aversion eli vastenmielisyyden kyseistä tarjottua ruokaa kohtaan. Jotta lapsen luontainen nälän ja kylläisyyden säätely ei häiriintyisi, tulisi vanhempien ja hoitajien välttää ruoan tuputtamista tai vaatimusta syödä lautanen tyhjäksi. Lasten yksilöllistä kehitystahtia syömään oppimisessa ja uusien ruoka-aineiden hyväksymisessä on tärkeä kunnioittaa.



Erityisruokavaliot ja muut erityistarpeet

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle tai erityistarpeiselle lapselle tarjotaan varhaiskasvatuksessa sopivaa ja turvallista ruokaa. Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät hoitavan lääkärin todistusta. Pysyvää ruokavaliohoitoa edellyttävistä sairauksista, kuten diabetes tai keliakia, tarvitaan vain kertaluontoinen ilmoitus. Ilmoitus tehdään kuitenkin uudelleen aina varhaiskasvatuspaikan vaihtuessa (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.) Lievät ruoka-allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään. Lievään allergiaa riittää itsehoito ja seuranta. Kun lapsella on todettu ruoka-allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio. Vanhemmat toimittavat lääkärintodistuksen ruoka-allergioiden osalta päivähoidon alkaessa ja joka toimintakauden alussa päivähoidon. Mikäli toimintakauden aikana tulee muutoksia, kotoa otetaan yhteyttä neuvolan terveydenhoitajaan.

Lapsi voi tarvita perusruokalistasta eriytetyn ruokatarjonnan myös vakaumuksellisista (uskonnollinen, eettinen) syistä. Vakaumukseen liittyvät erityistarpeet, jotka poikkeavat merkittävästi suomalaisesta valtaväestön ruokatottumuksista noudattavasta ruokavaliosta, ne huomioidaan. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin (VRN 2018: Terveyttä ja iloa ruoasta.)

Oppaan laatinut työryhmä:

Päiväkodinjohtaja Tuija Ahlqvist, palveluohjaaja Pirjo Alm, ravitsemispalveluesimies Tiina Lamberg, ravitsemispalveluesimies Sari Männistö, ruokapalveluohjaaja Mari Portaala, ravitsemusterapeutti Soile Ruottinen ja päiväkodinjohtaja Marja-Leena Suilamo.

Lähteenä käytetty:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. VRN, OPH ja THL Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) Kustantaja: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Helsinki 2018

Lisätietoja:

VRN: Terveyttä ja iloa ruoasta

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

VRN: Syödään yhdessä

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sydänliitto: Neuvokas

<https://neuvokasperhe.fi/>

MLL: Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>