

## VARHAISKASVATUKSEN RUOKASUOSITUKSET 1.8.2018 ALKAEN

Kiteen varhaiskasvatuksessa on otetaan käyttöön uudet varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset toimintakauden alussa. Ruokailusuositukset löytyvät Kiteen kaupungin [www.sivuilta](http://www.sivuilta) ja THL:n sivuilta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokailuun liittyvät keskeiset tavoitteet ovat

- myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- monipuoliset ja terveystä edistävät ruokailutottumukset
- omatoiminen ruokailu ja
- monipuolinen, riittävä syöminen
- ateriahetkien kiireetön ilmapiiri
- hyvien pöytätapojen ja yhdessä syöminen kulttuurin opettelu
- erilaisiin ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla
- ruokasanaston kehittäminen ruuasta keskustelemalla tarinoiden ja laulujen avulla

Uudet lasten ruokailusuositusten mukaiset ruokalistat otetaan käyttöön 1.8.2018 alkaen. Varhaiskasvatuksen ruokalistat on rakennettu siten, että listassa on suosituksen mukaisesti vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia sekä pata- ja kappaleruokia. Toimintakauden aikana ruokalajeja ja lisäkkeitä vaihdellaan ja uudistetaan, jotta lapset tutustuvat uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Ruokalistalla on huomioitu kotimaisuus, omalle alueella tyypilliset ja sesongin mukaiset raaka-aineet, kuitenkin unohtamatta kansainvälisyyttä ruokailutottumuksissa.

Varhaiskasvatuksessa ja kotona tarjottavat ateriat tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä terveellisen ja täysipainoisen kokonaisuuden. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle tarjotaan päivän aikana keskimäärin kolme ateriala, jotka kattavat noin 2/3 päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta. Varhaiskasvatuksen ruokailuajojen ja aterioiden ajoituksessa noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä. Erityistilanteissa, kuten retki-, juhla- ja teemapäivinä voidaan poiketa ravitsemuslaadulle asetetuista vähimmäisvaatimuksista.

### Aamiainen

Hyvä aamiainen sisältää täysjyväviljaa (puuro valmistetaan ilman suolaa) tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja, rasvattomia/vähärasvaisia maitotuotteita ja pehmeitä rasvoja.

### Lounas ja päivällinen

Täysipainoinen ateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, jossa pääraaka-aineena on kalaa, vaaleaa lihaa, kananmunaa tai punaista lihaa, tuoreita kasviksia salaattina, raasteena tai paloina lisäksi siemeniä sekä rypsi-/rapsi-/oliiviöljyä sellaisenaan tai salaattinkastikkeena. Pääruoasta riippuen tarjotaan lämpimänä lisäkkeenä perunaa, pastaa tai muuta täysjyväviljaa, rasvatonta D-vitamiinointua ruokajuomaa (maito/maitojuoma/piimä), vähemmän suolaa sisältävää täysjyväleipää ja kasvimargariinia ja vaihtoehtoisesti Oivariinia. Puuro- ja kasviskeittoateriasta rakennetaan täysipainoinen täydentämällä sitä lisäkkeillä ja/tai jälkiruoalla.

### Välipala

Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus, jolloin päivän ateriat muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Monipuolisen ja terveellisen välipalan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sellaisenaan tai marja-/hedelmäsalaattina, -tuorekiisselinä tai rahkana. Suositaan maustamatonta jogurttia, viiliä ja rahkaa, maustetuista tuotteista valitaan vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja, joita lapset maustavat marjoilla, survoksilla ja hedelmäpaloilla/soseilla. Sokereita jogurteissa ja rahkassa enintään 10 g/100g, viileissä ja marjakiisseleissä enintään 12 g/100g. Lisäksi välipaloilla tarjotaan leipää ja maitoa.

### **Lapsen sairauden hoitoon liittyvät erityisruokavaliot**

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle 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, joka toimitetaan varhaiskasvatuspaikkaan tai varhaiskasvatushakemuksen liitteenä. Kun lapsen erityisruokavaliion tarve on asianmukaisesti diagnosoitu, ruokavalio toteutuu sairauteen liittyvien hoito-suositusten mukaisesti. Käytännön toteuttamisessa apuna on tarvittaessa ravitsemusterapeutin laatima yksilöllinen ohjeistus. Diabetesta sairastava lapsi ei tarvitse erityisruokavaliota vaan hänelle sopii tavanomainen varhaiskasvatuksessa tarjottava ruoka.

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tarjotaan ruokaa, joka muistuttaa mahdollisimman paljon muille lapsille tarjottavaa ruokaa, ettei lapsi erotu turhaan ryhmässä. Vakavia oireita ruoasta saavalle lapselle voi kehittyä ruokailon sijaan ruokapelko. Ruokailutilanteessa huomio keskitetään yhdessäoloon ja iloa tuottaviin asioihin.

### **Eettiset/uskonnotalliset ruokavaliot**

Perheiden ilmoittamat eettiset/uskonnotalliset ruokavaliot huomioidaan perheen tekemän ilmoituksen perusteella.

### **Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstö ruokakasvattajina**

Varhaiskasvatuksen kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstöllä on keskeinen rooli lapsen ruokasuhteen rakentumisessa, sillä he ovat toistuvasti läsnä lapsen ruokailuissa varhaislapsuuden aikana. Varhaiskasvatuksen henkilöstö voi toiminnallaan vaikuttaa lapsen terveystietoisuuteen pitkälle aikuisuuteen asti. Siinä, missä ruokakasvatuksen päävastuu on kasvatushenkilökunnalla, on ruokapalveluhenkilökunnan päätehtävänä huolehtia ruoan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta ja ruokaturvallisuudesta (erityisruokavaliot ja hygienia). Ruokapalveluhenkilöstön tehtävänä on tukea kasvatushenkilökuntaa onnistumaan ruokakasvatustehtävässään siten, että ateriat ovat sovitun sisältöisiä ja toiminta sopimuksen mukaista. Lisäksi ruokapalveluhenkilöstö toimii tarvittaessa asiantuntijana varhaiskasvatuksen ateriapalveluun liittyvissä asioissa.