



SIILINJÄRVI |



# Varhaiskasvatuksen ruokailuopas

---



<b>Sisällysluettelo</b>	sivu
Ruokailu varhaiskasvatuksessa	2
- varhaiskasvatuksen ruokailun ravitsemuksellinen ja kasvatuksellinen tavoite	
Varhaiskasvatuksen ruokailun suunnittelun periaatteet	3
Ruokalistat ja niiden sisältö	3 - 4
- ruokalajityyppien esiintymistiheys	
- pääraaka-aineiden esiintymistiheys	
- aterian lisäkkeiden esiintymistiheys	
Varhaiskasvatuksen ateriat	5 - 6
- aamupala	
- lounas	
- välipala	
- päivällinen ja iltapala	
Erityisruokavaliot	6
Eri ruoka-aineiden saanti ja suositus	7 - 9
Lapsi tottuu vähäsuolaiseen ruokaan	10
Ruokaportaat – pikku hiljaa hyvä tulee	11
Tärkeitä huomioitavia seikkoja leikki – ikäisen ruokailussa	12
Hankinnat ja elintarviketoimittajat, liite 1	13
Ateriasisällöt avattuina, liite 2	14 - 15

## RUOKAILU VARHAISKASVATUKSESSA

Tämä opas on tarkoitettu varhaiskasvatuksen ruokapalvelu- ja hoitohenkilöstölle sekä lasten vanhemmille, jotka saavat oppaasta tietoa lasten ruokailusta ja ravitsemissuosituksista. Ruokailulla on suuri merkitys lasten hyvinvointiin, kasvuun ja koko elämään. Lapset syövät suuren osan päivittäisestä ruokamäärästä päivähoitossa. Ruoan laatu ja määrä vaikuttavat vireystilaan ja ravitsemuksen tasoon. Lapsi oppii parhaiten monipuolisiin ja terveyttä edistäviin ruokatottumuksiin, kun kotona ja päivähoitossa vedetään tässä asiassa yhtä köyttä lapsen parhaaksi.

Päivähoidon toiminnassa ruokailulla on merkittävä osa. Se rytmittää touhua, toimintaa ja leikkejä. Ruokailu vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja aikatauluihin. Syöminen auttaa lapsia jaksamaan päivän touhuissa. Lisäksi lapsi katsoo syödessään mallia toisista lapsista ja myös aikuisen malli ruokailutilanteissa on tärkeää. Varhaiskasvatuksessa aikuinen ruokaillee lasten kanssa samassa pöydässä. Hän keskustelee lasten kanssa ja toimii ohjaajana ja omalla esimerkillään opastaa ja kannustaa lapsia monipuoliseen ruokamaailmaan sekä kannustaa maistamaan erilaisia ruokia.



Varhaiskasvatuksen ruokailun ravitsemuksellisenä ja kasvatuksellisenä tavoitteena on:

- 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 ja välipalat hoitopäivän aikana.
- Opastaa lasta omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin.
- Järjestää lapsille kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä.
- Antaa myös kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta.

## Varhaiskasvatuksen ruokailun suunnittelun (yleiset) periaatteet

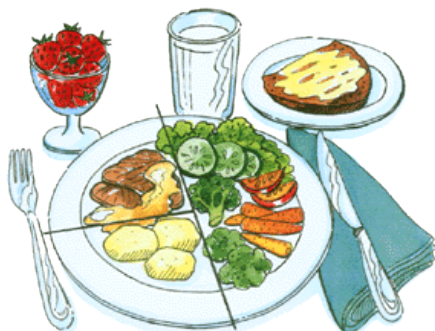
Lapsen aterioissa kokonaisuus ratkaisee ruokavalion laadun

Päivähoidossa tarjottavaan hyvään ja monipuoliseen ruokavalioon mahtuu monenlaisia ruoka-aineita ja ruokia. Leikki-ikäisen lapsen päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen suosituksen mukaisesti. Ravitsemussuosituksen mukaan päivähoitossa tulisi tarjota aterioita niin, että ne kattavat 2/3 kokopäivähoidossa olevan lapsen ja 1/3 osapäivähoidossa olevan lapsen ravinnon tarpeesta. Hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi on keskeistä säännöllinen ateriaritmi. Päivän ateriat koostuvat aamupalasta, lounaasta, iltapäivän välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta.

Ravitsemuksellisesti hyvä kokonaisuus muodostuu, kun ruokavalio sisältää vähäsuolaista ja runsaskuituista ruokaa eli täysviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa, maitovalmisteita, lihaa, lihavalmisteita ja kalaa sekä pehmeää kasvirasvaa näkyvänä leivän päällä. Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullisesti silloin tällöin. Esimerkiksi välipalalla voidaan joskus tarjota leivonnainen tai suolainen piirakkapala.

## Ruokalistat ja niiden sisältö

Siilinjärven kunnan ruokapalveluissa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka on monipuolinen ja jossa huomioidaan ravitsemussuositukset. Ruokalistat löytyvät Siilinjärven kunnan nettisivuilta. Raaka-ainevalinnoissa ja hankinnoissa meille on tärkeää kotimaiset tuotteet. Hankinnat ja elintarviketoimittajamme ovat lueteltu liitteessä 1.



Lautasmalli



### Päivähoidon ruokalistan ruokalajityyppien esiintymistiheys (lounas)

- Laatikoruoka 1 – (2) kertaa/viikko
- Kastikeruoka 1 – (2) kertaa/viikko
- Keittoruoka 1 kertaa/viikko
- Puuro 1 kertaa / 6 viikkoa
- Mureke-, ohukais- tai vastaava 1 – (2) kertaa / viikko

### Päivähoidon ruokalistan ruokalajien pääraaka-aineiden esiintymistiheys

- Kala 1 - 2 kertaa/viikko
- Kokoliha 2-4 kertaa/6 viikkoa  
( nauta, sika, broileri, kalkkuna, kana tai vastaava vaihdellen )
- Jauheliha 1-2 kertaa/viikko
- Makkara 3 kertaa/6 viikkoa

### Päivähoidon ruokalistan aterian lisäkkeiden esiintymistiheys

- Pääruoan lisäkkeet; perunat 1 – 4 kertaa/viikko
- Pääruoan lisäkkeet, pasta tai riisi 1 – 3 kertaa/6 viikkoa
- Salaattia / raastetta / tuorepala päivittäin
- Ravintorasvaa päivittäin  
(kasvisrasvapohjainen, maidoton)
- Ruokajuomaa päivittäin  
vaihtoehtoina: rasvaton maito, rasvaton  
piimä(vla), vesi
- Erikoisruokavaliot rasvaton laktoositon maitojuoma
- Näkkileipää päivittäin
- Pehmeää leipää päivittäin
- Juustoa, lihaleikkelettä tarjotaan puuron ja keiton kanssa

## Varhaiskasvatuksen ateriat

Varhaiskasvatuksen ateriat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa lapsen päivän ravinnon tarpeesta.

Aamupala, lounas ja iltapäivän välipala muodostavat yhdessä monipuolisen kokonaisuuden.

Vuorohoitoa tarvitseville lapsille tarjotaan myös päivällinen ja iltapala sekä viikonloppuina kaikki ateriat.

### Aamupalalla tarjotaan

- puuroa tai velliä, joskus myös muroja
- marja tai hedelmäsosetta tai tuoretta hedelmää tai marjaa
- rasvatonta maitoa
- leikkelettä / juustoa / kananmunaa
- kasvisrasvavitettä
- leipää / sämpylää / riisipiirakkaa
- joskus kaakao



### Lounaalla tarjotaan

1. kasviksia
  - raasteena, salaattina, tuorepaloina tai keitettyinä
2. perunaa (joskus riisiä tai pastaa)
3. kala / liha / broileriruokia
  - kalaa tarjotaan vähintään kerran viikossa
  - broileria tarjotaan noin kerran viikossa
  - lihaa (naudan / possun) tarjotaan vaihdellen eri muodoissa kokoliha ja jauheliharuokina.
  - makkararuokia tarjotaan kerran kahdessa viikossa
4. ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää
5. ruisleipää ja sekaleipää vaihdellen ja kasvisrasvavitettä

Muita makuja peittävät mausteet, kuten ketsuppi ja sinappi, kuuluvat vain harvoihin ruokalajeihin.

Lihaleikkeitä tai juustoja käytetään keitto/puuroaterioilla täydentämään ateriaa.

Jälkiruokaa tarjotaan silloin tällöin keitto/puuro päivinä, tai esimerkiksi juhla-aterialla.

Järjestämme myös teemaviikkoja, esimerkiksi sydänviikko, sadonkorjuu, viljaviikko.

### Iltapäivän välipala sisältää

- vaihdellen leipää ja kasviksia
- marja- ja hedelmäkiisseleitä sekä puuroja, marjoja / hedelmiä sellaisenaan ja muroja
- leikkelettä tai juustoa silloin tällöin
- maitoa / jogurttia / viiliä / rahkaa

Välipalaherkkuna tarjotaan joskus pikkupulla, marjapiirakkaa, lettuja, pannukakkua tai kermajäätelöä.



Päivällinen toteutetaan samoin periaattein kuin lounas.

Iltapala on samantyyppinen ateria kuin aamupala tai iltapäivän välipala.

Janojuomana tarjotaan raikasta vettä.

Eri ateriasisällöt avattuina / keskimääräinen annoskoko / 3 – 5 vuotiaat, Liite 2.

### Erityisruokavaliot

Terveydenhoitaja tai lääkäri varmentaa todistuksella erikoisruokavaliot. Ruokavaliot toteutetaan lääkärin, ravitsemusterapeutin tai neuvolan ohjeiden mukaan. Erityisruokavaliot pyritään toteuttamaan mahdollisimman pitkälle ruokalistan mukaan. Päiväkodeilla on allergisille lapsille oma lista, jonka vanhemmat täyttävät ja allekirjoittavat ja tarvittaessa keittiön henkilökunnan kanssa yhdessä. Erityisruokavaliot on hyvä tarkistaa vähintään vuosittain,

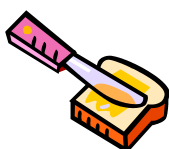
koska allergiat muuttuvat lapsen kasvaessa. Allergioitten purkaminen aloitetaan kotona, lapsen ruokavaliota ei muuteta päivähoitossa omatoimisesti. Päiväkodit tilaavat ruoat viikoittain lasten läsnäoloilmoitusten perusteella. Erityisruokavaliota tarvitsevien lasten vanhempien tulee kiinnittää huomioita siihen, että lasten hoitopäivät ovat ryhmän tiedossa sovittuina aikoina.

## Eri raaka – aineiden saanti ja suositus

### Rasvan laatu ja määrä ruokalistalla

Leivän päällä ja ruoan valmistuksessa käytetään ravintorasvoja, joissa on pehmeitä rasvoja (tyydyttymättömiä rasvahappoja). Elintarvikkeiden sisältämää kovaa rasvaa (tyydytynyttä rasvaa) vältetään.

1. Leivälle levitetään 40 - 60 % rasiamargariinia.
2. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytetään rypsiöljyä ja kasvismargariinia, salaateissa ensisijaisesti öljypohjaisia kastikkeita.
3. Käytössämme on rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita (rasvaton maito/piimä, rasvaton jogurtti, korkeintaan 17 % rasvaa sisältävät juustot).
4. Valitaan vähärasvaiset lihalaadut ja lihavalmisteet.
5. Ruoka valmistetaan vähärasvaisin ja rasvattomin menetelmin.



### Suositus näkyvän rasvan määrästä

Leikki-iässä lapselle riittää 20–30 g (4 -6 tl) näkyvää rasvaa yhteensä koko päivän (päivähoitossa ja kotona) aikana.

Nykyään rasvaan lasketaan kuuluvaksi leivän päälle, salaatinkastikkeisiin sekä ruoanvalmistukseen ja leivontaan käytetty margariini ja kasviöljy.

Rasvatonta maitoa suositellaan annettavaksi lapsille jo 1 vuoden iästä lähtien. Jos 1- 2 -vuotias lapsi käyttää ainoastaan rasvattomia maitovalmisteita, hänen ruokavaliionsa lisätään 2 – 3 tl ylimääräistä kasvisrasvaa / pv energiansaannin varmistamiseksi.

## Jälkiruokana makeat herkut

Sokeri ei ole kiellettyä mutta sitä käytetään kohtuullisesti. Sokeria sisältävät ruoat rasittavat hampaita vähiten, kun ne tarjotaan aterioiden ja välipalojen yhteydessä. Jos lapsi syö suuren annoksen makeaa välipalaruokaa, hänellä ei ole nälkä seuraavalla aterialla.



Vitamiineja, hivenaineita ja kuituja kasviksista, marjoista, hedelmistä sekä täysjyväviljasta

1. Jokaisella aterialla tarjotaan marjoja, hedelmiä tai kasviksia jossakin muodossa
  - raasteina / salaatteina / lohkoina yms.
  - lounaalla tarjotaan toisinaan myös keitetyjä kasviksia tuoreiden ohella
2. Kasviksia, esim. keitettynä, opetellaan syömään totuttelujaksoissa. Uuden oppimiseen tarvitaan useita maistamiskertoja.
3. Hillojen asemasta käytettäisiin pääsääntöisesti vähäsokerisia marja- ja hedelmäsoseita.
4. Aamupalalla suositetaan täysjyväpuuroja.
5. Joka päivä tarjotaan ruisleipää tai muuta runsaskuituista leipää.



Yksi desilitra puuroa vastaa yhtä leipä viipaletta

Puuron hyödyt: täysjyväpuuroista kuitua, B-ryhmän vitamiineja, sinkkiä, magnesiumia, rautaa.



Yhdestä lasillisesta kaakaota lapsi saa neljän sokeripalan verran ylimääräistä sokeria. Tästä syystä kaakao on jälkiruoka tai välipalajuoma.

## Liha- ja lihavalmisteet, kala ja kananmuna

Lihan, kalan ja kananmunan tärkeys ruokavaliossa perustuu niiden runsaaseen ravintoainepitoisuuteen. Kalaa ja broileria suositetaan niiden hyvän rasvan laadun takia, niinpä kalaa suositellaan syötäväksi kaksi kertaa viikossa. Broileria voidaan syödä useamminkin. Lihan valinnassa muistetaan vähärasvaiset lihalaadut. Makkaraa ja nakkeja käytetään kerran kahdessa viikossa. Lihaleikkeleiksi valitaan vähärasvaiset vaihtoehdot kuten keittokinkku, kinkkuleike tai kalkkunan tai broilerin leikkeleitä.

## Maito ja maitovalmisteet

Maidon ja maitovalmisteiden päivittäiseksi määräksi leikki-ikäiselle suositellaan 5 – 6 dl lisäksi juustoa n. 20g eli 2-3 viipaletta.

Yksi viipale juustoa(10g) vastaa 1 dl maitoa.

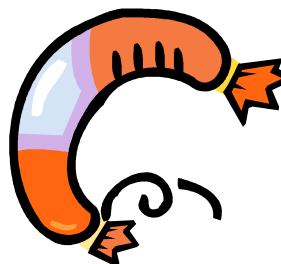
Maidosta saadaan paljon ravintoaineita sen energiasisältöön nähden. Maito- ja maitovalmisteet ovat erityisen hyviä lapsille, sillä he tarvitsevat runsaasti ravintoaineita energiankulutukseen verrattuna. Maito on hyvä kalsiumin ja D-vitamiinin lähde.

## Lapsi tottuu vähäsuolaiseen ruokaan

1. Alle 1-vuotiaan ruokaan ei lisätä suolaa, eikä käytetä suolapitoisia elintarvikkeita, kuten makkaraa
2. Muroista, leivistä, leikkeleistä ym. elintarvikkeista valitaan vähäsuolaiset vaihtoehdot
3. Ruoanvalmistuksessa pidetään suolamäärä vähäisenä (vähäsuolaiset reseptit käytössä) Suositus on alle 3 g / pv.
4. Makua antamaan käytetään mausteita, yrttejä, sitruunaa, tomaattimurskaa, muita kasviksia, ananasta ym.
5. Jos käytetään suolaa sisältäviä mausteseoksia, soijakastiketta tai liemijauheita, jätetään suola kokonaan pois tai vähennetään suolan määrää
6. Ruoan valmistuksessa huomioidaan elintarvikkeen valmiiksi sisältämä suola, esim. makkara tai juusto

Runsas makkaran käyttö lisää lisäaineena käytetyn nitriitin saantia.

Makkaraa suositellaankin käytettäväksi enintään 1 krt/vko.



Ruoanvalmistuksessa emme lisää suolaa perunoiden ja kasvien kypsennyksessä.

Käytössä olevat lihaliemivalmisteet ovat vähäsuolaisia eivätkä sisällä natriumglutamaattia.

Tarjoamamme leipävaihtoehdot ovat vähäsuolaisia. ( suositus 0,9 g / 100g ).

Näkkileipä sisältää suolaa 1,2 g / 100 g.

## Ruokaportaat – Pikku hiljaa hyvä tulee

Lapset eroavat syömään opettelussa niin temperamentiltaan kuin kehitystahdiltaankin. Sama aikataulu ei päde automaattisesti kaikkien kohdalla. Vanhempien luomat otolliset olosuhteet helpottavat lasta uusien taitojen opettelussa.

Ruokaportaat ovat tapa havainnollistaa lasten vähitellen kehittyviä ruokailutaitoja. Alimmalta portaalta ei voi heti hypätä portaiden yläpäähän, vaan askelmat on kiivettävä yksitellen. TÄRKEÄÄ on, että vanhemmat kannustavat lastaan uuden oppimisessa ja antavat hänelle tarvittavaa tukea, päivähoidossa tuetaan tätä tapahtumaa. Ruokailutilanne on parhaimmillaan sekä uuden oppimista, riittävän ja tasapainoisen ravinnon saamista että miellyttävä yhdessäolon hetki.

5 – 7 v. Itsenäinen ruokailu seurustellen ruokapöydässä, omatoiminen ruoan ja juoman annostelu, leivän voitelu, perunan kuoriminen, pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät.

3 – 5 v. Siisti ruokailu, keskittyminen ruokailuun, veitsen käytön harjoittelu, ruoan ja juoman annostelun opetteleminen, ruoan kunnioittaminen.

2 – 3 v. omatoiminen ruokailu ja ruokatapojen vähittäinen vakiintuminen, haarukan käytön harjoittelu, kovien ruokien hyvä pureskelu, ruokien nimeäminen, ole hyvä – kiitos.

1 – 2 v. Perheruokailu, säännöllinen ateriarytmi, toistuva tutustuttaminen uusiin ruokiin, omatoiminen ruokailu avustettaessa

10 – 12 kk: Karkeajakoinen ruoka, pureskelu, omatoimiset lusikkaharjoitukset, mukista juominen ja perheen yhteiset ruoat

**Leikki – ikäisen ruokailussa seuraavat seikat ovat erittäin tärkeitä ja joihin kiinnitetään huomiota sekä päivähoitossa että kotona.**

YHDESSÄ  
SYÖDEN  
OPITAAN

UUSIA MAKUJA  
OPETELLAAN  
PIKKU HILJAA

SYÖDÄÄN  
SÄÄNNÖLLESTI  
SE LUO  
TURVALLISUUTTA JA  
RYTMITTÄÄ PÄIVÄÄ

KOKONAISUUS  
RATKAISEE  
EI YKSITTÄISET  
RUOAT, VAAN KOKO  
PÄIVÄN ATERIAT

AIKUISTEN RUOKAVALIN-  
NAT, RUOKAILUTILANNE,  
RUOKAPUHEET JA ASEN-  
TEET MUOKKAAVAT LAP-  
SEN RUOKATOTTUMUKSIA

SIILINJÄRVEN KUNTA

Liite 1

Ruokapalvelut

**Elintarvikehankinnat / -toimittajat Siilinjärven kunnan keittiöille**

Wihuri Oy	päätukkuri kuivat tuotteet, hillot, säilykkeet, ravintorasvat, pakasteet virvoitusjuomat, mehut	
Valio Oy	maito ja maitotaloustuotteet pakastemarjat	kotimaiset tuotteet kotimaiset tuotteet
HK Ruokatalo Oy ja Saarioinen	lihat, lihavalmisteet ja valmisruoka	ykkössijalla kotimainen tuote
Fazer Leipomot Oy	tuoreet leipomotuotteet	
Kiurun leipomo Oy	tuoreet leipomotuotteet	lähiruokaa
Voutilainen Markku ja Pertti	perunat	lähiruokaa
Kuopion Vihannes- aitta Oy	tuoretuotteet	ykkössijalla kotimainen tuote
Ab Chipsters Food Oy	tuoreet kalatuotteet	harvoin kotimainen tuote

## SIILINJÄRVEN KUNTA

## Liite 2

## Ruokapalvelut Varhaiskasvatus

Eri ateriasisällöt avattuina 3 – 5 vuotiaan lapsen keskimääräinen annoskoko

<u>Aamupala</u>	Aamupuuro	200 g (2 dl)
	tai murot ja mehukeitto / kaakao	
	Juusto / leikkele/	15 g ( 1 - 2 viipaletta)
	Tuoreannos	10 – 30 g (kasvis, hedelmää tai marjaa)
	Leipää / sämpylää	10 – 25 g
	Maitotaloustuotteet	1,5 – 2 dl
	Kasvisrasvavite	5 g

Lounas / päivällinen

Pääruoka:	1 vaihtoehto
Keitto-, pata- ja laatikkoruuat	200 g ( 2 dl)
Kastikeruuat	150 g (1,5 dl)
Makkarat / nakit	80 g (1kpl makkaraa ja 3 – 4 kpl nakit)
Pyörykät, pihvit, ohukaiset	70 – 80 g
Lisäkkeet:	
Peruna	120 g (2 kpl keskikoko)
tai riisi, pasta	100 – 120 g (1,5 – 2 dl)
Lämmin kasvis	30 - 50 g
Salaatti	30 – 50 g (1 dl)
Leipää	20 – 25 g (1 viipale)
Kasvisrasvavite	5 g
Maitotaloustuotteet	1,5 – 2 dl

## Liite 2

<u>Välipala</u>	Marja- ja hedelmäkiisseleitä / keittoja	150 – 200 g ( 1,5 - 2 dl)
	Marja- ja hedelmäpuuroja	150 – 200 g ( 1,5 – 2 dl)
	Lettuja, pannukakkua, pikku pullat	50 – 60 g
	Murot ja mehukeitto, kaakao	1,5 dl
	Erilaisia leipätuotteita vaihdellen	
	Leikkeleitä / juustoja / kananmunaa	ruokalistan mukaan
	Maitotaloustuotteet	1,5 – 2 dl
	kasvisrasvavite	5 g

Iltapala saman tyyppinen ateria kuin on aamu- tai välipala.