

Ruokapalveluita koskevat ydinasiat uusissa suosituksissa (koonti Syödään yhdessä suositusten sivuilta 87-89):

Ruokapalvelun tuottaminen ja ravitsemuslaatu

- Ruokapalvelujen kilpailutuksessa ja elintarvikkeiden hankinnassa on tärkeää huomioida laatukriteerit, tärkeimpänä ravitsemuslaatu
- Varhaiskasvatuksessa, peruskoulussa ja muissa oppilaitoksissa oleville lapsille ja nuorille sekä siellä työskenteleville aikuisille sopii samojen laadullisten periaatteiden mukaisesti valmistettu ruoka.
- Alle 1-vuotiaiden ruoissa ei käytetä lainkaan suolaa eikä suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Lisäksi huomioidaan elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä annetut ohjeet (suositusten liitetaulukko Samassa ryhmässä voi olla alle ja yli 2-vuotiaita lapsia, joten päiväkotikäisillä pyritään mahdollisimman niukkaun suolansaantiin.
- Lusikalla syötävä vaihtoehto vähentää suolan saantia verrattuna leipään ja leikkeleisiin. (puuro)
- Ruokalistasuunnittelussa otetaan huomioon ikäryhmäkohtaisesti lasten makutaso ja syömään oppimiseen liittyvät tavoitteet.
- Pieni määrä lisättyä sokeria on joskus paikallaan esimerkiksi puolukka- tai herukkamarjapuurossa sekä puurojen ja hapanmaitotuotteiden marjalisäkkeissä.

Ruokailujärjestelyt varhaiskasvatuksessa ja koulussa

- Päivähoidossa olevalle lapselle tarjotaan ne ateriat ja välipalat, jotka normaalisti kuuluisivat kyseiseen ajankohtaan. Esimerkiksi aamupala, lounas ja välipala, kun lapsi on päivän ajan hoidossa.
- Vuoropäivähoidossa tarjotaan lisäksi päivällinen ja iltapala. Kokopäivähoidon ateriat kattavat noin kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidon yhden kolmasosan lapsen päivittäisestä energiantarpeesta.
- Laadukas välipala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä viljavalmisteita ja
- Ruokalista pidetään esillä päiväkodissa ja koulussa sekä julkaistaan esimerkiksi paikallislehdessä tai kunnan verkkosivuilla.

Syödään yhdessä ! - kohti yhteisöllistä ravitsemuskasvatusta

- Jokainen ruokailutilanne on kasvatustilanne, jossa lapset tutustuvat uusiin ruoka-aineisiin, oppivat makuja ja rakenteita, syömisen perustaitoja sekä yhdessä oloa ja ruokapuhetta.
- Kodin ja kasvatustilanteen ja ruokapalveluhenkilöstön kasvatuskumppanuus lasten ruokakasvatuksessa ja päivittäisen ruokailun toteuttamisessa on tärkeää.
- Lasten ruokailussa kunnioitetaan ihan pientenkin lasten itsemääräämisoikeutta ja järjestetään riittävästi aikaa ja voimavaroja ruokailutilanteeseen
- Varhaiskasvatuslaissa säädetään, että päivähoitossa ja kouluissa tapahtuvan ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua.

Lapsilähtöinen ruokalista on ruokailun toteuttamisen perusta

- Lapset syövät ruokaa oman tarpeensa mukaisesti, eikä ruokaa ”tuputeta”.
- Leipä ja maito tai piimä ruokajuomana ovat aterian osia, eikä niitä käytetä palkintona muun ruoan syömisestä.

- Lapsiryhmän iän mukaisesti kuvattu lautasmalli toimii apuna aterioiden koostamisessa.
- Ruokailun sujumiseen ja ruokailutilanteen viihtyisyyteen vaikuttavat lapsille sopivat kalusteet, jakelulinjaston mitoitus ja tilan yleinen viihtyisyys.
- Parhaimmillaan ruokailutilanne on virkistyshetki, jolloin lapsi voi rauhassa ruokailla, tottua uusiin makuihin ja saada makuelämyksiä yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa.
- Päivähoidossa voidaan järjestää ruokaan liittyviä ruokakasvatustapahtumia, kuten leivontatai ruoanvalmistustuokioita ja sadonkorjuutapahtumia.
- Päiväkodin pihalla voidaan harjoittaa pienimuotoista viljelyä tai yrttien kasvatusta ikkunanlaudalla. Vuodenaikaisjuhlat, juhlapäivät ja erilaiset teemat tutustuttavat lapset niin suomalaiseseen kuin muidenkin maiden ruokakulttuuriin.

Erilaisten ruokavalioiden toteuttaminen

- Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tarjotaan päivähoidossa ja koulussa hänelle sopivaa ja turvallista ruokaa.
- Erityisruokavaliot edellyttävät lääkärintodistusta. Näin varmistetaan, että ruokavalion tarve on asianmukaisesti diagnosoitu ja että lapsi saa mahdollisimman monipuolisesti eri ruoka-aineita. Käytännön toteuttamisessa apuna voi olla ravitsemusterapeutin laatima yksilöllinen ohjeistus.
- Päiväkodissa ja koulussa tarjottavat toteuttamiseksi tulee järjestää yhteisiä palaverreja, joissa ovat mukana lapsen vanhemmat, kasvatushenkilöstöä ja ruokapalvelun edustaja.
- Erityisruokavaliot tarkistetaan vuosittain, jotta vältetään turhilta rajoituksilta.
- Päiväkoti- ja kouluruokailussa kasvisruokavalio kannattaa toteuttaa lakto-ovovegetaarisenä, jolloin ruokavalioon sisältyy lisäksi maitotaloustuotteita ja kananmunaa.
