

RUOKAHETKI - ravitsemuskäsikirja

Varhaiskasvatus/ Perusopetus/ Toisen asteen opetus



Kuudennen painoksen työryhmä

Hakanen Kirsi, suun terveydenhuolto
Nikander Asta, kasvatus ja opetus
Lehtinen Hanna, kasvatus ja opetus
Lehtoranta Tuula, terveydenhuolto
Multala Leena, ruokapalvelut
Niemi Iida, ravitsemusterapeutti
Saarinen Merja, ruokapalvelut
Saksa Maija, kasvatus ja opetus
Sundqvist Niina, terveydenhuolto
Ylöstalo Marja-Liisa, kasvatus ja opetus

Sivu- ja liitesivumäärä 35 sivua + 3 liitettä

LUKIJALLE

Ruokahetki –ravitsemuskäsikirjassa määritellään Kouvolan kaupungin varhaiskasvatusyksiköissä, perusopetuksen kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua sekä tarjolla olevia ruokavaloita. Ensimmäinen versio käsikirjasta valmistui v. 2010, tähän kuudenteen uudistettuun versioon on tehty korjauksia ja lisäyksiä. Käsikirjasta löytyy myös taustatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten energian ja ravintoaineiden saantisuosituksista. Käsikirjan perustana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset. Tavoitteena on lapsen ja nuoren terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja kansansairauksien ehkäisy terveellisen ravinnon ja terveyttä edistävien varhaiskasvatus- ja kouluympäristöjen sekä toimintakulttuurien kautta.

Ruokahetki varhaiskasvatusyksikössä, koulussa tai oppilaitoksessa on ravinnontarpeen tyydyttämisen ohella myös tärkeä sosiaalinen tilanne. Ruokailu on virkistyshetki, joka ylläpitää vireyttä ja oppimista. Ruokailu on osa kasvatusta ja opetusta, ruokailutilanne on tärkeä oppimisympäristö. Ruokailutilanteessa keskiössä on ruokavalintoja tekevä ja ruokaa syövä lapsi tai nuori. Ruoan ja ruokailutilanteen arvostamiseen vaikuttavat kuitenkin monet tahot ja asiat, kuten ruokaan käytettävät määrärahat, ruokalistasuunnittelu, ruoan valmistus sekä vanhempien ja kavereiden mielipide ruoasta. Kaikkien ruokahetkeen vaikuttavien on tärkeää tiedostaa ruokahetken moninainen merkitys ja oma vaikutusmahdollisuus ruokahetken onnistumiseen (Liite 1).

Käsikirja on tarkoitettu Kouvolan kaupungin henkilökunnan ja kaupungin luottamustoimissa toimivien henkilöiden, varhaiskasvatuspalveluiden piirissä olevien perheiden sekä kouluikäisten lasten ja nuorten ja heidän perheidensä käyttöön. Käsikirjan lopussa on linkkejä lisätiedon lähteille.

Ruokahetki ravitsemuskäsikirja päivitetty vuonna 2023.

SISÄLLYS

1	IMEVÄIS- JA LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS	6
1.1	Ravitsemussuositukset.....	6
1.2	Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa	6
2	KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS.....	8
2.1	Ravitsemussuositukset.....	8
2.2	Kouluruokailu	8
2.3	Opiskelijan ravitsemus	9
3	ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE	9
3.1	Elintarvikkeiden valinta.....	9
4	RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS.....	11
5	RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU	13
6	RUOKATILANNE JA RUOKAILUAJAT	14
7	YHTEISTYÖ.....	16
8	PROSESSIN ARVIOINTI	16
9	RUOKAVALION MÄÄRITTÄMINEN	18
10	PERUSRUOKAVALIO.....	20
11	PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET	21
11.1	Kasvisruokavalio	21
11.2	Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon	22
12	ERITYISRUOKAVALIOT	23
12.1	Ruoka-aine allergiat ja yliherkkyydet	23
12.2	Laktoositon ruokavalio	24
12.3	Diabeetikon ruokavalio	24
12.4	Gluteeniton ruokavalio	26
12.5	Maitoallergisen ruokavalio.....	26
12.6	Vilja-allergisen ruokavalio.....	28
12.7	Kala-allergisen ruokavalio	28
13	RAVITSEMUSKASVATUS JA SAPERE –MENETELMÄ OSANA VARHAIS- KASVATUSTA.....	30
14	RAVITSEMUSKASVATUS OSANA KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAA.....	30
15	SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN VUODENKIERTOJA JA PERINNERUOKIA	

LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS

Säännöllinen ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi on hyvinvointia edistävän ruokavalion perusta. Lapsen säännöllisestä ateriarytmistä huolehtiminen on erityisen tärkeää, koska lapsi pystyy syömään kerralla vain pienen määrän ruokaa. Pitkät ateriavälit aiheuttavat helposti väsymystä ja ärtyisyyttä sekä altistavat turhalle napostelulle. Useimmiten sopiva ateriarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Aterijärjestys elää perheen tarpeiden mukaan.

Monipuolinen ruokavalio

Monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta ja sopivasta ruokamäärästä saadaan sopivasti energiaa ja riittävästi elimistölle tarpeellisia ravintoaineita. Kaikille lapsille ja nuorille (alle 18-vuotiaille) suositellaan lisäksi D-vitamiinia valmisteena päivittäin. Monipuolisen ruokavalion malleina ovat ruokakolmiot (Kuvat 1 ja 2) ja taulukko terveyttä edistävästä ruokavalinnoista (Taulukko 1).



Kuva 1. Ruokakolmio (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,19).



Kuva 2. Pohjolan ruokakolmio (Diabetesliitto 2019)



Kuva 3. Lautasmalli (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20).

Taulukko 1. Terveysten edistäminen ruokavalinnoilla (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2019. 20).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, sienet	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvismargariineiksi tai öljyyn Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin	Kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan Eläinproteiini osittain kasvisproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola

Lautasmalli (Kuva 3) ohjaa riittävään ravintoaineiden ja kohtuulliseen energian saantiin. Alle kouluikäisen lapsen kerralla syövä ruokamäärä on pieni, joten pääaterian lisäksi lapsi tarvitsee välipalan. Lautasmalli ohjaa täyttämään lautasesta puolet kasviksilla. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla, kaura- tai ohralisäkkeellä tai riisillä ja viimeinen neljännes täytetään pääruoalla: broilerilla, kalalla, kasvisruoalla, lihalla tai makkaralla. Ateriaa täydennetään täysjyväleivällä, jolle on sivelty rasvapitoisuudeltaan vähintään 60 % kasvimargariinia. Ruokajuomaksi valitaan rasvaton luomu maito, piimä tai vesi. Jälkiruokana voidaan tarjota hedelmä.

Riittävä nestemäärä on 1–3 –vuotiaalla noin 1,3 litraa, 4–8 –vuotiaalla noin 1,7 litraa ja 9–18 –vuotiaalla 2,1 – 2,4 litraa vuorokaudessa. Nesteen kokonaismäärään lasketaan kaikki juomat ja ruoan sisältämät nesteet. Paras janojuoma on vesi, aterijuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää

Energiatarvetta vastaava ruokamäärä

Lapsen energiantarpeeseen vaikuttaa ensisijaisesti ikä, mutta myös pituus ja paino sekä kasvunopeus ja liikunta. Lapsen energiantarve painokiloa kohti on suurempi kuin aikuisilla. Tarve on suurin imeväisiässä, jonka jälkeen se asteittain vähenee. Murrosiässä nopea kasvu ja usein runsas liikunta lisäävät energiantarvetta. Energiatarpeessa on kuitenkin suuria yksilöllisiä eroja.

Energiansaannin sopivuudesta kertoo lapsilla pituuspaino ja BMI, joilla tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Lasten painoindeksiä (ISO-BMI) voidaan käyttää 2–18-vuotiailla. Aikuisten painoindeksiä käytetään pituuskasvun päättäneillä nuorilla.

1 IMEVÄIS- JA LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

1.1 Ravitsemussuositukset

Lapsille ja lapsiperheille on julkaistu Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille vuonna 2019 ja Terveyttä ja iloa ruoasta –varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. Myös suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN 2014) ohjaavat elintarvikkeiden valintaa.

Varhaiskasvatuslain mukaan päivähoitoruokailun tavoitteena on, että ruoan laatu täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset ja että sitä tarjotaan riittävästi ja riittävän usein hoitopäivän pituudesta riippuen.

Imeväisiässä eli ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi siirtyy imetyksestä perheen ruokailuun. Täysimetystä suositellaan jatkettavaksi 6 kk ikään ja vähintään 4 kk ikään. Kiinteitä ruokia annetaan maisteluannoksina 4 - 6 kk iästä lähtien ja ruokaa monipuolistetaan ja karkeutetaan asteittain. Lapsi tutustuu perheen ruokamaailmaan yhdessä syömisen, ruokapuheen ja toistuvien eri makujen harjoittelun kautta. Tavoitteena on, että vuoden ikäinen lapsi syö soveltuvin osin samaa ruokaa kuin vanhemmat lapset ja aikuiset sekä liittyy mukaan perheen yhteisiin ruokahetkiin. Lapsi tarvitsee edelleen apua ruokailutilanteissa.

TerveYTEEN vaikuttavat elintavat alkavat muokkautua jo varhaislapsuudessa, joten tällöin omaksutut käyttäytymistavat vaikuttavat terveyteen myös aikuisiässä. Terveyttä tukevassa ravitsemuksessa keskeisiä ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energian tarvetta vastaava ruokamäärä.

Lisätietoa:

[Imeväisikäiset - Elintavat ja ravitsemus - THL](#)

1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Varhaiskasvatuslain mukaan ”ruokailu on osa lapsen varhaiskasvatusta, ja sen on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu” (ks. L 2018/540, 11 §). Ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ravinnonsaannin ohella ruokailutilanteissa välitetään myös taitoja ja asenteita. Lapsen ikä ja kehitystaso huomioidaan ruokailutilanteissa toimittaessa (Kuva 4).



Kuva 4. Leikki-ikäisen syömään oppimisen vaiheet (Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2019. 80).

Tutkimuksen mukaan (Kyttälä ym. 2008) päivähoidon piirissä olevien lasten ruokavalio oli arkipäivisin monipuolinen ja lähellä leikki-ikäisten ravitsemussuosituksia. Hoitopäivän aikana tarjottujen aterioiden (yleensä aamupala, lounas ja välipala) lisäksi lapsi tarvitsee vähintään myös toisen varsinaisen aterian ja välipalan.

Päivähoitoruokailun tavoitteena on:

- turvata osaltaan yhdessä kodin kanssa lapsen kasvua ja kehitystä
- edistää ja ylläpitää lapsen 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

- opettaa lasta tehtävien suorittamiseen antamalla lapsen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun
- antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta

2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

2.1 Ravitsemussuositukset

Perusopetuslain mukaan ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria” (ks. L 21.8.1998/628, 31 §). Toisen asteen koulutuksen osalta määritellään, että ”päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä päivinä, jolloin opiskelu edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa” (ks. L 10.8.2018/714, 35 § ja L 531/2017, 100 §).

Kouvolan kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa käsitellään kouluruokailua kohdassa 5.5.3.

Suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2014) ja juomasuositukset (Juomat ravitsemuksessa VRN 2008) koskevat myös kouluikäisiä. Kouluaikaiseen ruokailuun on julkaistu myös vuonna 2017 oma suositus; Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus.

Myös kouluikäiselle keskeisiä asioita ovat säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä (ks. sivut 3–4). Erityisesti murrosiässä voimakkaan kasvun aikana tulee huolehtia riittävästä ravintoaineiden saannista, erityisesti kalsiumista ja D-vitamiinista.

2.2 Kouluruokailu

Koululounas ylläpitää vireyttä ja tukee oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu on osa opetusta ja linkittyikin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveysteemaan. Ruokailutilanteessa harjoitellaan käytännössä terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Koululounaan tulisi olla virkistysvetki työpäivän lomassa. Kouluruokailussa aikuisten läsnäolo on tärkeää; aikuinen toimii ruokailussa mallina, ohjaajana ja valvojana.

Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulee olla tasapainoinen ja monipuolinen eli ravitsemussuositusten mukainen. Koululounaan tulee kattaa noin kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta. Jotta suunniteltu ravintoainesisältö toteutuisi, tulee oppilaan syödä kaikki aterian osat; lämmin ruoka, kasvislisäke ja salaattinkastike, maito, maitojuoma tai piimä, leipä ja leipärasva.

Kouluaikaiseen ruokailuun kuuluvat myös koulupäivän aikana nautitut välipalat. Iltapäivätoimintaan osallistuville tarjotaan välipala. Välipalaa tarjotaan myös oppilaalle, jolla on yksilöllisiä ravitsemuksellisia, terveyden tai sairauden hoitoon liittyviä tarpeita. Kouluissa voi olla tarjolla myös maksullinen välipala. Kouluissa tarjottavien välipalojen tulee olla koululaisen hyvinvointia tukevia ja ravitsemuksellisesti suositeltavia, joten virvoitus-, energia- ja urheilujuomia, sokeroituja mehuja, makeisia ja/tai muita runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita ei myydä säännöllisesti koulupäivän aikana. Tavoitteena on ”karkiton koulu”.

2.3 Opiskelijan ravitseminen

Opiskelija-aterian tulee myös kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta ja olla koostumukseltaan ravitsemussuosituksen mukainen. Ateriakokonaisuuteen kuuluvat pääruoka, pääruoan energialisäke (peruna, ohra, riisi, pasta tai viljasekoite) sekä muut aterianosat (runsaasti kuitua ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, vähintään 60 % kasvimargariinia, rasvatonta luomu maitoa tai piimää, tuoreita kasviksia ja/tai tuoresalaattia sekä öljypohjaista salaattikastiketta).

Opiskelijan ruokailuun on julkaistu vuonna 2019 oma suositus; Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin (VRN 2019).

3 ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE

3.1 Elintarvikkeiden valinta

Elintarvikevalintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, tuotteiden sopivuus asiakkaiden tarpeisiin ja prosesseihin sekä käytettävissä olevat määrärahat. Tarvittaessa tuotteiden soveltuvuus tuotantoon ja asiakkaille testataan.

Elintarvikevalinnoissa kiinnitetään huomiota myös ekologisuuteen ja eettisyyteen sekä vastuullisuuteen eläinten kohtelussa. Toimittajilta vaaditaan todistus siitä, ettei tuotteissa ole käytetty muuntogeenisiä raaka-aineita. Lähiruokaa pyritään käyttämään mahdollisuuksien mukaan.

Erityishuomiota kiinnitetään elintarvikkeiden rasva- ja suolamääriin sekä rasvan laatuun.

Perus-ruokavalion elintarvikevalinnat:

Viljatuotteet

- kouluissa näkkileivän ohella pehmeää leipää (esim. ruisleipä, sämpylä) yksi - kaksi kertaa viikossa
- päivähoidossa pehmeää leipää aamu- ja välipaloilla, sekä lounaalla yksi-kaksi kertaa viikossa
- leivässä kuitua vähintään 4 %
- näkkileivän suolapitoisuus enintään 1,2 %, pehmeän leivän enintään 1,1 %
- puurot ja vellit valmistetaan täysjyväviljasta, hiutaleet luomuna

Peruna, riisi, pasta, ohra

- peruna kypsennetään ilman rasva- ja suolalisäystä
- pasta, ohra ja riisi täysjyväisenä
- perunalaatikoissa käytetään kasvirasvapohjaista tuotetta

Kasvikset, marjat, hedelmät

- riittävä määrä tarjolla jokaisella ruokailukerralla
- monipuolisesti ruoissa, raakana ja kypsänä lisäkkeenä
- etiketasäilykkeet eivät korvaa tuoreita kasviksia ja ne laitetaan tarjolle erikseen

- marjoja ja hedelmiä ruokalistan mukaisesti tuoreina, pakastettuina, kiisseleinä, välillä myös täysmehuina, hedelmät tarjotaan sellaisenaan tai lohkoina
- hyödynnetään vuodenajan sesongit
- alle 1-vuotiaille ei tarjota ikätasolle sopimattomia ruoka-aineita.
- Nitraattia luontaisesti kerääviä kasviksia ja niistä valmistettuja tuotteita tulee edelleen välttää imeväisikäisten ruokavaliossa. Niin kutsuttuja nitraatinkerääjäkasviksia ovat pinaatti, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien kiinankaali ja rucola), tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut ja juuresmehut (Ruokavirasto 8.9.2020, Nitraattia sisältävien kasvien käyttö alle kouluikäisillä lapsilla).

Lisätietoa:

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/tietyt-kasvikset-joissa-voi-olla-nitraattia/>

Palkokasvit (herneet, pavut, linssit ja muut kasvipöeräisen proteiinin lähteet)

- kasvispääaterioilla viikoittain

Punainen liha, siipikarja, kala ja kananmuna

- jauheliha vähärasvaisena (rasvaa ≤ 10 %)
- kokoliassa rasvaa enintään 10 %
- kalaa 1–2 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen
- täyslihavalmiste (esim. kalkkunaleike) rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 2,0 %
- alle 1-vuotiaille ei tarjota ikätasolle sopimattomia ruoka-aineita eli makkaroita, nakkeja, täyslihaleikkeitä ja maksaruokia (Ruokavirasto 8.9.2020; Makkaroitten, nakkien ja leikkeiden käyttö alle kouluikäisille).

Lisätietoa: <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/makkarat-nakit-ja-leikkeleet/>

- leikki-ikäisillä huomioidaan rajoitteet maksa- ja makkarakuokien käytöstä
- lihan alkuperän ilmoittaminen tarjoilupaikoissa

Maitovalmisteet

- ruokajuomana D-vitamiinoitu rasvaton luomu maito ja piimä
- jogurteista ja viileistä rasvattomat tai vähärasvaiset tuotteet (rasvaa ≤ 1 %), sokeria enintään 10 g/ 100 g, ruokalistan mukaisesti. Suositetaan maustamattomia jogurtteja ja viilejä
- juustoissa rasvaa enintään 17 %, suolaa enintään 1,2 g/100 g
- alle 1 –vuotiailla maidon tilalla teollinen äidinmaidonkorvike, 10–12 kk iässä vähitellen rasvattomaan maitoon siirtyminen
- imeväisiässä sopimattomia: maustettu jogurtti ja viili, vanukkaat, jäätelö, juusto

Kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet

- leivälle vähintään 60 % kasvimargariini tai levite

- ruoanvalmistuksessa käytetään pääsääntöisesti rypsiöljyä
- salaatin lisänä kasviöljypohjainen salaatinkastike tai kasviöljy sellaisenaan

4 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS

Ruokalistasuunnittelussa ja ruoanvalmistuksessa tavoitteena on, että ruoka on maukasta, syömään houkuttelevaa, monipuolista ja sen vitamiini- ja kivennäisainetiheys on suuri. Ruokalista-suunnittelun pohjana ovat ravitsemussuosituksot, mutta myös ruokailistan vaihtelevuus, asiakasryhmän tarpeet, makumieltymykset ja kasvatukselliset näkökohdat sekä kestävän kehityksen edistäminen huomioidaan suunnittelussa. Ravitsemuslaatua ohjaavat myös käytössä olevat Sydänmerkki –aterioiden kriteerit.

Varhaiskasvatuksen ruokalistasuunnittelussa huomioidaan lapsilähtöisyys. Itse ruoka, ruokailutilanne, henkilöstön ja lasten välinen vuorovaikutus, tilat ja kattaus muodostavat oppimisympäristön, jossa on osallistumista tukevia ja lapsen omiin aistimuksiin ja kokemuksiin perustuvia oppimistilanteita.

Ruokalistaa kehitetään systemaattisesti kerättyjen asiakaspalautteiden pohjalta. Ruokalistat ovat nähtävissä kaupungin verkkosivuilla:

<https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/kouvola-tietoa/ruokapalvelut/ruokalistat/>, ja ne ovat myös esillä kaikissa toimipisteissä. Koulujen ruokalistat julkaistaan myös paikallisissa sanomalehdissä. Ruokalistoissa on merkinnät sydänmerkkiaterioista, erityisruokavaliomerkinnot M=maidoton, L=laktoositon ja G=tuote soveltuu keliakia ruokavalioon. Sapere -tuokioiden vuosikello on liite 3.

Päiväkodeissa, kouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista. Viikoittain listalla on keitto-, pata/risotto-, laatikko-/vuokaruoka, kastikkeellinen pääruoka ja kappaletuote (mm. pihvi tai pyörykkä). Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti laktoosittomana, poikkeuksena tästä ovat maitopohjaiset puurot ja vellit.

Taulukosta 2 voi tarkistaa ruokien pääraaka-aineiden esiintyvyys kuuden viikon ruokalistalla (Taulukko 2).

Taulukko 2. Ruokien pääraaka-aineiden esiintyvyys kuuden viikon ruokalistalla.

RAAKA-AINE	ESIINTYVYYS/ 6 vk
Kalaa	6–7 kertaa
Siipikarjaa	6–8 kertaa
Kasvis	5–6 kertaa
Jauhelihaa	4–6 kertaa
Kokolihaa	1–3 kertaa
Makkaraa	korkeintaan 2–3 kertaa
Viljatuotteita kouluilla puuroateriana	1–2 kertaa

Vakioituilla ruokaohjeilla ja ravintoainesisältölaskelmilla varmistetaan, että ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista, maukasta ja tasalaatuista. Kokopäivähoidossa suunnitellut ateriat kattavat 2/3 lapsen ravinnontarpeesta ja osapäivähoidossa 1/3. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta (Taulukko 3).

Taulukko 3. Lounaan viitteelliset energiasisällöt (keskimäärin aterialla kohti viikottasolla) esi-, perus- ja toisen asteen opetuksessa.

	LOUNAA VIITTEELLINEN ENERGASISÄLTÖ	LOUNAA VIITTEELLINEN ENERGASISÄLTÖ
KOULUASTE	kcal	MJ
Esiopetus – 2.lk	550	2,3
3.–6. lk.	700	3,0
7.–9. lk.	850	3,5
Toinen aste	700 -	2,9–3,3

Lämmin ateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, kasviöljypohjaisen salaattinkastikkeen, ruokajuoman (rasvaton luomu maito/piimä), leivän ja kasviöljypohjaisen levitteen. Puuro- ja keittoaterioita täydennetään leikkeleellä, hedelmällä, kasvislisäkkeellä tai marjakeitolla. Varhaiskasvatuksen toimipisteissä tarjotaan myös aamupala ja välipala, vuorohoitoyksiköissä myös päivällinen ja iltapala lapsen hoitoajan mukaan.

Aamupalalla on tarjolla puuroa tai velliä, näkkileipää ja pehmeää leipää. Juomana tarjotaan maitoa. Lisäksi tarjotaan tuorelisaäke, joka voi olla hedelmä, kasvis/juurespala, marjoja tai täysmehu. Välipalalistalla vaihtelevat mm. viili, jogurtti, leipä, sämpylä ja leikkele, leivonnainen, kiisseli, marja-/hedelmärahka ja marjapuuro.

Maustaminen

Ruoka tarjotaan vähäsuolaisena. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa suolaa lisätään vakioidun ruokaohjeen mukaisesti. Päiväkotij- ja kouluruoan maustamista ohjaavat sydänmerkkiaterioiden suositukset ruoan suolapitoisuudesta. Käytetty suola on jodioitua. Perunan, riisin, makaronin ja kasvien keitinvesiin ei lisätä suolaa. Mikäli ruokaan käytetään suolaa sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai liha- tai kalavalmisteita, suolaa ei yleensä tarvitse enää lisätä. Liemivalmisteina pyritään käyttämään vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Mauste- ja soijakastikkeita käytetään varoen. Imeväisikäisen ruokaan ei lisätä lainkaan suolaa eikä ruokaa valmisteta suolapitoisista elintarvikkeista kuten makkarasta, juustoista ja eineksistä. Mausteita käytetään ruoanvalmistuksessa monipuolisesti. Koulujen ruokailutilassa on tarjolla mausteita. Oppilaat eivät saa itse tuoda omia mausteita kouluruokailuun.

Sokeria käytetään kohtuullisesti esimerkiksi jälkiruokien makeuttamiseen ja leivonnaisissa. Hilloina, mehuina ja hedelmäsäilykkeinä käytetään miedosti sokeroituja tai sokeittomia vaihtoehtoja. Sokeria sisältäviä mehuja ja käytetään vain erityistilanteissa.

5 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU

Ruokapalvelujen ruokien kuljetukset tapahtuvat pääasiassa ulkopuolisten kuljetusyrittäjien toimesta kuljetussopimusten perusteella. Käytettävien ajoneuvojen on sovelluttava ruokien ja elintarvikkeiden kuljetukseen sekä vastattava omavalvonnan edellyttämiä hygieniavaatimuksia. Ruoankuljetukset tapahtuvat kuljetuslaitikoissa, jotka suojaavat ruokia lämpötilojen muutoksilta ja estävät hygieenisen laadun heikentymistä.

Kuljetettava ruoka siirretään heti valmistuksen jälkeen kuljetusastioihin. Lämpimän ruoan tulee olla yli +60 °C, kun se saapuu vastaanottopaikkaan. Kylmänä tarjottavat tuotteet esim. salaattit esijäähdytetään kylmiössä ennen kuljetusta ja niiden lämpötilan tulee olla vastaanottopaikassa enintään +6 °C. Muissa elintarvikkeissa noudatetaan niille suositeltuja säilytyslämpötiloja.

Ruokien lämpötiloja mitataan säännöllisesti ja kirjataan omavalvontasuunnitelman mukaisesti. Ruoanjakajan vastuulla on ruoan tarjoilu oikeassa lämpötilassa.

Itsepalveluperiaatteella tarjottava ruoka suojataan käyttämällä kansia. Tarjoilussa käytetään pitkävartisia ottimia, joita on oltava riittävästi ja ne säilytetään hygieenisesti. Tarjoiluastioihin ei saa lisätä uutta ruokaa jo esillä olleen ruoan päälle, sillä näin saatetaan tuoreeseen ruokaan sekoittaa jo hygieeniseltä laadultaan heikentynyttä ruokaa.

Valmista ruokaa käsitellään ja annostellaan aina puhtain välinein. Jos ruokaa joudutaan koskettelemaan käsin, käytetään puhtaita kertakäyttöisiä suojakäsineitä. Elintarvikkeiden käsittelyssä varmistetaan, ettei elintarvikkeen lämpötila viivy kauan +6 - +60 asteen lämpötila- alueella, sillä tuolloin bakteerien lisääntyminen on nopeinta.

Suositus tarjolle laitettavan ruoan lämpötilasta on yli +80 °C, jotta ruoan lämpötila pysyy yli +60 °C koko tarjolla olon ajan, eli enintään kaksi tuntia. Kerrallaan tarjolle laitetaan se määrä ruokaa, jonka arvioidaan menevän ja käytetään oikein mitoitettuja tarjoiluastioita. Kylmänä tarjottavat ruuat säilytetään tarjolla alle +12 asteessa. Tarjoiltaessa kylmänä

pidettäviä elintarvikkeita muulla kuin kylmälaitteessa, saa niitä pitää tarjolla vain puoli tuntia. Tarjolla olevien ruokien lämpötilaa seurataan tarjoilun aikana.

Mikäli lämpötilat eivät ole säädösten ja määräysten mukaisia, selvitetään ja korjataan syyt sekä arvioidaan tuotteen käyttökelpoisuus. Poikkeamat kirjataan ylös. Tarjolla olutta ruokaa ei enää kuumenneta ja laiteta uudelleen tarjolle, vaan se viedään sille varattuun biojätteen keräyspisteeseen tai luovutetaan erillisen sopimuksen mukaan hyväntekeväisyysjärjestöjen käyttöön.

6 RUOKATILANNE JA RUOKAILUAJAT

Ruokailuympäristö pyritään järjestämään viihtyisäksi ja rauhalliseksi. Ruokailutilassa on esillä lautasmalli joko kuvana tai tarjolla olevasta ruoasta lautaselle koottuna. Salaatit tai kasvislisäkkeet sijaitsevat tarjoilulinjastolla tai noutopöydällä ensimmäisenä.

Ruokailutilanteessa aikuinen toimii lapselle tai nuorelle mallina. Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen ruokailutilanteet ovat aina ohjattuja. Ensisijaisesti vastuu ohjauksesta on valvontaruokailussa olevalla henkilökunnalla. Sopiva aika lounaan syömiselle on noin klo 11–12. Ruokailuun tulee olla varattuna aikaa vähintään 30 minuuttia. Kouluruokailua ennen tai sen jälkeen on suositeltavaa olla ainakin 15 min välitunti. Aikuinen pyrkii ruokapuheillaan ja muulla viestinnällään vaikuttamaan myönteisesti lapsen mielipiteeseen ko. ruoasta. Lapselle pyritään tarjoamaan monipuolisia kokemuksia ruoasta ja syömisestä. Ruokailutilanteessa lasta tai nuorta kannustetaan syömään, mutta ruokaa ei tuputeta, eikä sitä pakoteta syömään, sillä näillä toimenpiteillä vastenmielisyys ko. ruokaa kohtaan lisääntyy. Maistamisesta annetaan kiitosta. Myös ”palkkiosyöttämistä” (jolloin syömisestä luvataan seuraukseksi jotain myönteistä) vältetään. Leipä ja maito ovat aterian osia, niitä ei käytetä palkintona lautasella olevan ruoan syömisestä.

Lapsilla neofobia eli varautuneisuus uutta ruokaa kohtaan on tyypillistä erityisesti noin 2–3 – vuotiaille lapsille. Uuteen ruokaan toteuttelu vaatii jopa 10–15 maistamiskertaa.

Totuttelussa auttavat:

- ruokaan tutustuminen aluksi kaikin aistein; tutkien, haistellen, tunnustellen
- tutustumisruuat (uutta ruokaa pieni annos useita kertoja viikossa)
- ruokaa tarjotaan tutun ruoan kanssa
- lapsi näkee muiden lasten syövän ko. ruokaa
- eteneminen lapsen ehdoilla, vapaaehtoisuus
- kannustus ja kehuminen

Lisätieto: Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille (julkari.fi)

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

Erityisruokavalioiden ruoat tulee olla selkeästi merkittyjä. Ruokapalvelun, varhaiskasvatuksen ja koulun henkilökunnalla tulee olla riittävät ja ajantasaiset tiedot erityisruokavalioiden toteuttamisesta.

Varhaiskasvatuksen toimintaan osallistuvien lasten perheiden kanssa keskustellaan myös lasten syömisestä säännöllisesti. Tavoitteena on kasvatusyhteistyö lapsen hyväksi. Kouluikäisten kohdalla opettajat ottavat myös ruokailuun liittyvät asiat esille esimerkiksi vanhempaintapaamisissa.

Perusopetuksessa opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa. Ruokapalveluhenkilöstö toimii kouluruokailussa oheiskasvattajina. Ruokailuvalvontaan nimetyn opettajan velvollisuus on valvoa oppilaiden ruokailua. Kouluruokailu on osa opetusta ja linkittyykin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveysteemaan. Ruokailutilanteissa harjoitellaan terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

Ateria-ajat

Ateria-ajoilla (Taulukko 4) pyritään tukemaan säännöllistä syömistä, joka vaikuttaa lapsen ja nuoren jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Taulukko 4. Varhaiskasvatuksen viitteelliset ateria-ajat.

ATERIA	RUOKAILUAIKA
Aamupala	noin klo 8
Lounas	noin klo 11–12
Välipala	noin klo 14
Päivällinen	noin klo 17
Iltapala	noin klo 19.30

Päivällinen tarjotaan vuorohoitoyksiköissä klo 17.30 jälkeen hoidossa oleville lapsille. Tarkemmat ruokailuajat ovat saatavilla päiväkodeista tai perhepäivähoitajalta. Hoitopäivään kuuluvat varatun hoitoajan mukaiset ateriat. Hoitopäivään ei tällöin välttämättä sisälly lämmintä ateriala.

Varhaiskasvatuksessa ei tarjota makeisia eikä makeita tai suolaisia naposteltavia. Lisäksi vältetään makeita tai happamia juomia. Perusteena on terveyden, erityisesti suun ja hampaiden terveyden edistäminen. Janojuomana tarjotaan vettä. Vanhemmat eivät voi tuoda lapselle omia ruokia, eväitä, makeisia eikä muutenkaan tarjottavaa päiväkotiin tai perhepäivähoitoon. Perusteena on säilytykseen liittyvät haasteet, kylmäketjun katkeamattomuus ja lasten turvallisuus (allergiat). Lasten merkkipäivät huomioidaan muulla tavoin kuin vanhempien tarjoiluilla.

Koulu- ja opiskelijaruokailussa tavoitteena on, että oppilaat ruokailevat klo 11–12 välisenä aikana. Aterioiden lisäksi kouluissa tulee olla tarjolla raikasta vettä hygieenisesti ja vaivattomasti saatavilla. Peruskouluissa ei myydä koulupäivän aikana säännöllisesti energia- ja urheilujuomia, sokeroituja mehuja ja/tai makeisia. Perusopetuksessa koululaiselle on tarjolla ravitseva maksuton välipala, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Koulupäivän pituuteen lasketaan myös kuljetusoppilaiden koulumatkaan kuluva aika.

Koululaisten iltapäivätoiminnan piiriin kuuluville tarjotaan iltapäivällä terveellinen välipala. Välipalalista on luettavissa Kouvola kaupungin internetsivuilla.

7 YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen tarvitsemien ruokapalvelujen laatu- ja palvelutaso määritellään yhdessä tilaajien (varhaiskasvatuksen ja opetuksen edustajat) ja tuottajien (ruokapalvelujen edustajat) kanssa. Harmonisoiduista palveluista laaditaan palvelusopimukset ja palvelukuvaukset. Palvelusopimusten toteutumista seurataan neljän kuukauden välein. Palvelukuvauksessa määritellään palvelun sisältö ja asiakaskohteiden toimintamallit. Palvelukuvaukset tarkistetaan vuosittain syksyllä uuden toimintakauden alussa.

Tilaajan ja tuottajan välinen yhteistyö tapahtuu päivittäin päiväkodeissa ja kouluissa. Ruokapalvelujen toimintaan liittyvät reklamaatiot toimitetaan välittömästi ao. keittiöön ja tarvittaessa myös ruokapalvelupäällikölle.

Varhaiskasvatuksen ruokailua kehitetään asiakastytyväisyyskyselyiden pohjalta. Varhaiskasvatus yksiköiden johtajat ja ruokapalvelun ruokapalveluesihenkilöt pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Varhaiskasvatuksen palveluraati kokoontuu 2 kertaa vuodessa. Palveluraadin jäseninä ovat varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun edustajat. Palveluraadin tehtävänä on kehittää varhaiskasvatusikäisten lasten ravitsemusta ja sen laatua asiakaslähtöisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Kouluruokailu on osa koulun oppilashuoltoa. Kouluruokailua kehitetään eri ammattiryhmien edustajien ja oppilaiden yhteistyöllä. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan myös kotien kanssa. Tällä keskustelulla pyritään tukemaan oppilaiden kasvua ja kehitystä.

Asiakastytyväisyyskyselyjä tehdään ruokapalvelun toimesta. Koulujen rehtorit ja ruokapalvelun ruokapalveluesihenkilöt pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen palveluraatien tehtävänä on kehittää oppilaiden ravitsemusta ja sen laatua asiakaslähtöisesti yhteistyössä kaksi kertaa vuodessa.

8 PROSESSIN ARVIOINTI

Ruokapalveluissa arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti:

- 1) Aistinvaraista laatua (ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne), joka vaikuttaa ruoan nautittavuuteen. Nautittavuus vaikuttaa asiakkaiden (lasten/nuorten) ateriointikäyttäytymiseen. Aistinvaraista laatua mitataan ja kehitetään asiakaspalautteen keräämisellä ja systemaattisella ruokatuotannon arvioinnilla.
- 2) Ravitsemuksellista laatua aiemmin määriteltyjen elintarvikkeiden valintojen toteutumisella ja/tai ravintoainelaskennan perusteella. Apuna käytetään myös Sydänliiton laatimia ravitsemuksellisen laadun kriteereitä.

Lisätieto: Saatavissa: [Arkilounaskriteerit marraskuu 2016.doc \(dropbox.com\)](https://www.dropbox.com/s/jij52ms4me3g91k/Arkilounaskriteerit%20marraskuu%202016.doc?dl=0)
<https://www.dropbox.com/s/jij52ms4me3g91k/Arkilounaskriteerit%20marraskuu%202016.doc?dl=0>

- 3) Hygienenistä laatua. Keskeisiä ovat tarkka keittiön omavalvontasuunnitelman toteuttaminen sekä henkilökunnan osaamisen varmistaminen (hygieniaosaamistodistus).

- 4) Muita laatutekijöitä, kuten esteettisyys-, mielikuva-, status- ja ympäristötekijöitä sekä eettisiä tekijöitä asiakaskyselyn ja ruokapalveluhenkilökunnan oman arvion perusteella.

Lähde: Mukailen Ravitsemushoito (VRN 2010).

RUOKAVALIOT

9 RUOKAVALION MÄÄRITTÄMINEN

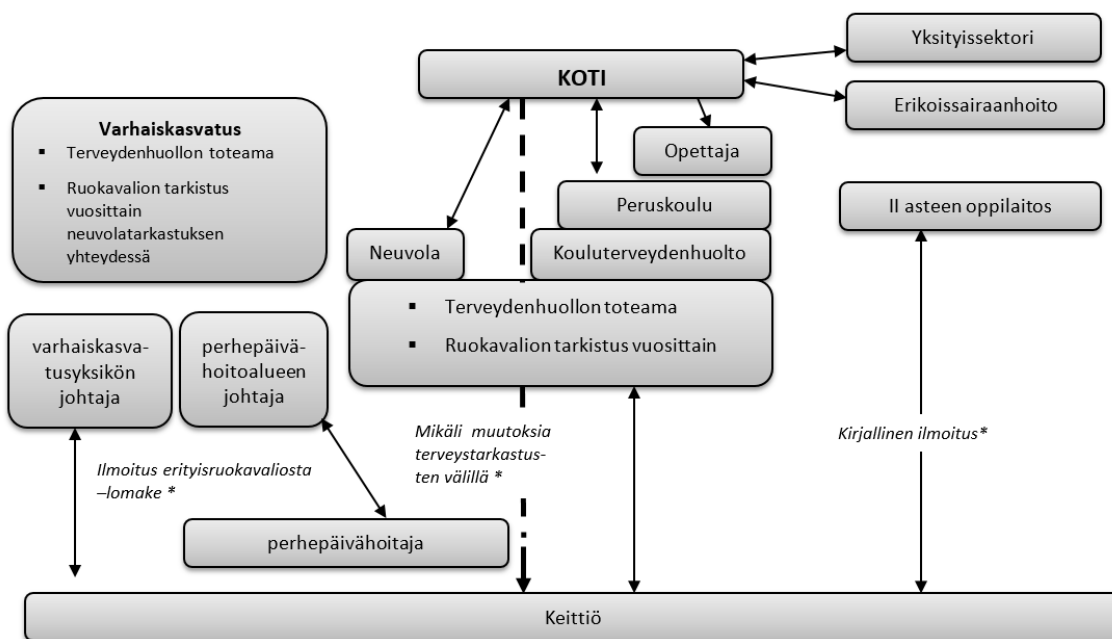
Lapsen tietojen tarkistuksen yhteydessä selvitetään myös lapsen mahdollinen ruokavalio. Tämä tarkistus tehdään lapsen aloittaessa esiopetuksen tai päivähoidon ja aina toimintavuoden alkaessa. Koulu- ja opiskelijaterveystarkastuksen osana terveydenhoitaja selvittää oppilaan ruoankäyttöä ja keskustelee ruokailusta.

Perusruokavalion muunnoksina on tarjolla kasvisruokavalio (kts kpl 11.1). Myös uskonnollisista ja eettisistä syistä muunnettuja ruokavalioita pyritään tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan (kts kpl 11.2). Perusruokavalion muunnokset tilataan ”Ilmoitus erityisruokavaliosta”-lomakkeella (Liite 2). Erityisruokavalioita (kts kpl 12) tarjotaan henkilöille, joilla on ravitsemushoitoa vaativa sairaus. Erityisruokavalion tulee olla terveydenhuollon toteama, mutta erillistä todistusta ei tarvitse toimittaa. Erityisruokavalio tilataan ”Ilmoitus erityisruokavaliosta”-lomakkeella (Liite 2). Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti myös allergiaruokavalioiden selvittämisessä pyritään tukemaan sietokyvyn lisäämistä ja välttämään vain niitä ruoka-aineita, jotka aiheuttavat vakavia oireita. Allergian ehkäisyruokavalioita ei käytetä.

Vanhemmat toimittavat ”Ilmoitus erityisruokavalio” lomakkeen (Liite 2) varhaiskasvatuksen toimipisteeseen tai koulun tai oppilaitoksen keittiöön. Koulujen lomakkeen voi toimittaa myös sähköisessä muodossa. Linkki löytyy www.kouvola.fi sivuilta. Erityisruokavalion tarve tarkistetaan vuosittain, mutta tarvittaessa muutoksia tehdään myös useammin. Varhaiskasvatusikäisillä ja alakoulun ensimmäisillä luokilla olevien lasten kohdalla on erityisen tärkeää, että sekä hoitajilla/opettajilla että ruokapalveluhenkilökunnalla on ajantasainen tieto sopivasta ruokavaliosta.

Edellytyksenä perusruokavalion muunnoksien tai erityisruokavalion tarjoamiselle on aina se, että lapsi noudattaa ko. ruokavaliota myös kotona. Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa (Kuva 5).

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA PERUSRUOKAVALION MUUTOSTEN ILMOITTAMINEN JA SEURANTA KOUVOLASSA



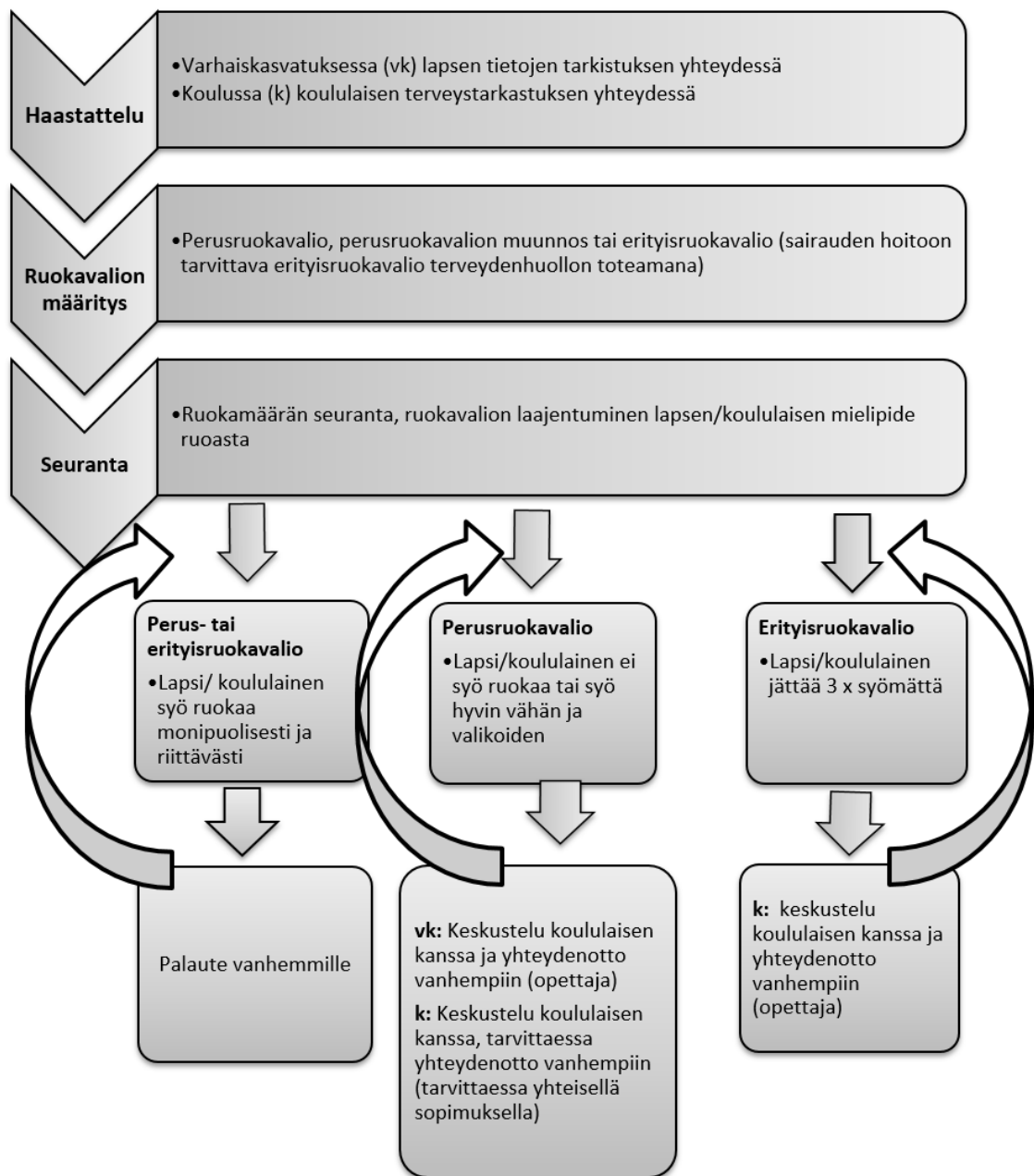
Ilmoitus erityisruokavaliosta

Lasten ruoka-allergia työryhmä, Kouvolan kaupunki 2017 (päivitetty 2023)
Lähde: Porvoon allergiatyöryhmä 2010

Kuva 5. Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa. (Lasten ruoka-allergia työryhmä, Kouvolan kaupunki, 2017/päivitetty 2023).

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa seurataan lapsen ruokailua. Lapsen mielipidettä kuunnellaan. Tarvittaessa asiasta keskustellaan vanhempien kanssa (Kuva 6). Mikäli oppilas jättää toistuvasti erityisruokavalion syömättä, ottaa opettaja yhteyttä vanhempiin.

Jos erityisruokavaliolle ei ole tarvetta sairastumisen, ylimääräisten lomien tms. syiden takia, on tästä ilmoitettava mahdollisimman pian varhaiskasvatuksen toimipisteen tai koulun/oppilaitoksen keittiön henkilökunnalle.



Kuva 6. Ruokavalion määrittäminen ja ruokailun seuranta varhaiskasvatuksen toimipisteissä ja kouluissa (vk = varhaiskasvatus, k = koulu).

10 PERUSRUOKAVALIO

Käyttö

Perusruokavalio sopii henkilöille, jotka eivät tarvitse erityisruokavaliota. Perusruokavalio on myös useimpien erityisruokavalioiden perusta. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tarjottava perusruokavalio sopii laadultaan myös diabeetikoille. Perusruokavalio sopii myös yli- tai alipainoiselle lapselle ja nuorelle, mutta tällöin ruokamäärään tulee kiinnittää huomiota.

Ruoka valmistetaan pääsääntöisesti laktoosittomana. Poikkeuksena ovat ruokalistoilla olevat maitopohjaiset puurot ja vellit.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Elintarvikkeiden valinnasta on tarkemmin käsikirjan kappaleessa 3.1.

Alle 1-vuotiaan ruokavalio

Alle 1-vuotiaiden lasten ruokavalion perusta on äidinmaito tai teollinen äidinmaidonkorvike. Lapselle tarjotaan lisäruokia ottaen huomioon hänen ikänsä, yksilöllinen ravinnon-tarpeensa ja tottumisensa lisäruokaan. Ensimmäisen ikävuoden lopulla kiinnitetään huomiota ruoan karkeuttamiseen. Alle 1-vuotiaalle ei tarjota ikätasolle sopimattomia ruoka-aineita, joista löytyy päivitetyt tiedot Ruokaviraston verkkosivuilta:

[Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio - Ruokavirasto](#)

11 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET

11.1 Kasvisruokavalio

Käyttö

Kasvisruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka noudattavat kasvisruokavaliota eettisistä, uskonnollisista, terveydellisistä tai muista syistä.

Kasvisruokavalio toteutetaan lakto-ovovegetaarisena, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita (viljavalmisteita ja kasviksia), maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruokavalio on monipuolisesti koostettuna riittävä myös lapselle ja nuorelle. Ruokavalio voidaan toteuttaa myös semivegetaarisena eli kalaa ja/tai vaaleaa lihaa sisältävänä.

Vegaaniruokavalion tarjoamisesta neuvotellaan aina erikseen perheen kanssa. Tällöin myös varmistetaan lapsen tai nuoren sekä perheen sitoutuminen ruokavalion noudattamiseen. Perhe ohjataan myös ravitsemusterapeutin vastaanotolle ruokavalion riittävyyden varmistamiseksi.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta käytetään kaikkia lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon sopivia ruokalajeja ja ruoka-aineita. Perusruokavalion liha- ja kalaruokalajit korvataan vastaavan tyyppisillä kasvispohjaisilla ruokalajeilla. Lihan ja kalan asemasta käytetään soijavalmisteita, palkokasveja, muita kasvipohjaisia proteiininlähteitä, kasviksia ja juureksia sekä täysjyväviljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa.

Ruoan tarjoilu

Ruoka tarjoillaan selvästi merkittynä (KASVIS).

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat perusruokavalion muunnoksesta ”Ilmoitus erityisruokavaliosta” lomakkeella (Liite 2).

11.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon

Käyttö

Ruokavalioita käytetään etnisistä ja kulttuurillisista syistä. Maahanmuuttajille omaan kulttuuriin kuuluva ruoka määrittelee identiteettiä sekä toimii myös turvallisuuden lähteenä. Ruokavalio koostetaan perusruokavaliota muuttamalla. Ruokasääntöjen noudattaminen vaihtelee, eivätkä kaikki rajoitteet koske lapsia, joten lapsen tai nuoren ruokavalio tulee selvittää haastattelemalla. Lapsen (tai nuoren) vanhemmille tulee antaa tietoa varhaiskasvatusyksikössä tai koulussa tarjottavasta ruoasta. Ruokavalion valinnassa tulee huomioida, että suurin osa Aasian ja Afrikan maista tulleista maahanmuuttajista on laktoosi-intolerantteja.

Maahanmuuttajien ruokakulttuurista ja uskonnoista löytyy lisätietoa Ravitsemushoito (VRN 2010) sekä Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus (Partanen 2007) -kirjoista. Eläinperäisistä valmistus- ja lisäaineista löytyy tietoa seuraavilta Ruokaviraston sivuilta:

Eläinperäisiä lisäaineita.

[Eläinperäisiä lisäaineita - Ruokavirasto](#)

Eläinperäisiä valmistusaineita

[Eläinperäisiä valmistusaineita - Ruokavirasto](#)

Ruoan tarjoilu

Sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (tarvittaessa asiakkaan nimellä) ja erillään muista ruoista niin, ettei sekoittumisen vaaraa ole.

Ilmoittaminen

Vanhemmat/opiskelija ilmoittavat perusruokavalion muunnoksesta ”Ilmoitus erityisruokavaliosta” lomakkeella (Liite 2).

12 ERITYISRUOKAVALIOT

12.1 Ruoka-aine allergiat ja yliherkkyydet

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu jokin ruoka-aineallergia tai yliherkkyys, ja josta aiheutuu merkittäviä tai hengenvaarallisia allergiaoireita. Ruokavaliot valmistetaan yksilöllisesti.

Mikäli oppilaalla on vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavia ruoka-allergioita, tulee sopia selkeät toimintatavat (valmistus, säilytys, tarjoilu) esimerkiksi kontaminaation välttämiseksi sekä inhimillisen erehdyksen tai poikkeavien tilanteiden varalle. Kun kyseessä on vaikea tai hengenvaarallinen ruoka-allergia, on suositeltavaa varata lapselle keittiöön omalla nimellä varustettu tarjotin.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan vain oireita aiheuttavat ruoka-aineet ja/tai mausteet. Ruokavaliosta ei myöskään käytetä tuotteita, jotka sisältävät vakavia oireita aiheuttavia elintarvikkeita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä: EI, ne ruoka-aine/-aineet, joita ei sisällä, esim. EI PÄHKINÄ. Moniallergisille asiakkaille ruokavalio merkitään asiakkaan nimellä. Mikäli sopivia ruoka-aineita on vain vähän, luetellaan ne.

Ruoan säilytyksessä ja tarjoilussa estetään ruoan kontaminoituminen.

Ilmoittaminen

Ruoka-allergioista ilmoitetaan vain ne, jotka aiheuttavat merkittäviä ja hengenvaarallisia oireita.

Ruokavalion tulee olla terveydenhuollon toteama. Tiedot päivitetään vuosittain. Oireita aiheuttavat ruoka-aineet tai mausteet merkitään erityisruokavalion ilmoituslomakkeelle (Liite 2).

Lisätietoa:

Ruoka-allergia (lapset)

[Ruoka-allergia \(lapset\) \(kaypahoito.fi\)](#)

Kansallinen allergiaohjelma

[Kansallinen allergiaohjelma - Filha](#)

12.2 Laktoositon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu niille harvoille laktoosi-intoleranssia sairastaville, jotka eivät siedä pientäkään määrää laktoosia. Ruokavalio ei sovellu maitoallergisille.

Laktoosi-intoleranssi todetaan laktoosirasituskokeella tai geenitestillä (yli 10-vuotiailla) ja sopivan laktoosimäärän kokeiluilla. Terveystoimittaja voi myös selvittää ruokavalion tarvetta haastattelemalla ja ohjaamalla kokeiluihin.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruoka ei sisällä lainkaan laktoosia. Maitoa tai maitovalmisteita sisältävät ruokalajit ja elintarvikkeet korvataan täysin laktoosittomilla vaihtoehdoilla. Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta rasvatonta maitojuomaa. Jälkiruokina ja välipaloina voidaan tarjota ruokalistan mukaisesti laktoosittomia maitotuotteita (jogurtteja, jäätelöitä ym.) tai vastaavia soija- tai kaurapohjaisia tuotteita.

Kypsytytetyt juustot ovat laktoosittomia, joten niistä vähärasvaisia käytetään ruoanvalmistuksessa ja leikkeleinä. Leipärasvana käytetään laktoositonta kasvirasvaväitettä.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (LAKTOOSITON).

Ilmoittaminen

Laktoosittoman ruokavalion tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

12.3 Diabeetikon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu tyypin 1 diabetesta sairastaville ja monipistoshoidossa oleville tyypin 2 diabeetikoille. Vastasairastuneilla lapsilla ja koululaisilla on yleensä käytössä ateriasuunnitelma ruokailun tueksi. Hiilihydraattitaulukot löytyvät päivitettyinä Diabetesliiton sivuilta:

[Hiilihydraattitaulukko - Diabetesliitto](#)

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Diabeetikoille sopii perusruokavalio. Sokerilla makeutettuja jälkiruokia tarjotaan vain pieni annos. Tarvittaessa käytetään keinotekoisia makeutusaineita lisämakeuttamiseen. Janojuomien tulisi olla hiilihydraattittomia.

Osa diabeetikoista tarvitsee koulupäivän aikana välipalan. Välipalan tarve on yksilöllinen ja riippuu insuliinihoidon toteuttamistavasta. Lisäksi liian mataliin verensokereihin (hypoglykemia) tulee olla varalla hiilihydraattipitoista juomaa tai ruokaa, esim. 1 - 2 dl täysmehua tai 4 - 8 sokeripalaa. Hypoglykemian hoitoon tarvittavat välipalat säilytetään paikassa, josta ne ovat saatavissa koko koulupäivän ajan.

Ruoan tarjoilu

Diabeetikkolapsi päivähoitossa (vuosittain yksityiskohtaiset sopimukset):

- kuka annostelee ruoan ja varmistaa annoksen koon
- missä määrin lapsi osallistuu ruokien valintaan ja annoksen koon arviointiin
- mihin aikaan ja missä tilanteissa lapsi tarvitsee päiväkodin ruokarytmistä poiketen välipaloja
- mistä lapsi hakee tarvittaessa ylimääräisen välipalan ja missä hän voi syödä sen
- kuka seuraa, että lapsi muistaa hakea välipalan ja että hän syö sen
- missä matalan verensokerin hoitoon sopivaa juotavaa tai syötävää säilytetään
- kuka on yhteyshenkilö ruokahuollossa
- kuka hoitaa tarvittaessa verensokerin seurannan ja insuliinin pistämisen

Diabeetikkolapsi tai nuori koulussa (vuosittain yksityiskohtaiset sopimukset):

- Ottaako oppilas ruokansa täysin itsenäisesti, tarkistetaanko annos vai annostellaanko se ateriasuunnitelman mukaan valmiiksi. Onko tarvetta seurata, että annos tulee syödyksi
- Missä tilanteissa ja mihin aikaan oppilas tarvitsee koulusta välipaloja. Suunnitelmissa otetaan huomioon myös liikuntatunnit ja retket (osa lapsista haluaa ottaa eväät kotoa).
- Mistä oppilas hakee välipalat ja missä hän voi syödä ne
- Kuka seuraa, että oppilas muistaa hakea välipalan ja syödä sen. Onko seuranta tarpeen
- Missä säilytetään matalan verensokerin hoitoon sopivaa juotavaa ja syötävää
- Kuka on oppilaan ja hänen vanhempiansa yhteyshenkilö ruokahuollossa

Lähde: Aro 2007, ym. (toim). Diabetes ja ruoka. Diabetesliitto 2007 (mukaillen).

Perusruokavalion ruoat sopivat. Imeväis- tai leikki-ikäisille diabeetikolle saattaa joissain tilanteissa yhdestä tavallisesta annoksesta saatava hiilihydraattimäärä olla liian suuri, tällöin elintarvike korvataan vähemmän hiilihydraattia sisältävällä vaihtoehdolla.

Varhaiskasvatuksessa toimitaan lapsen henkilökohtaisen hoitosuunnitelman mukaan. Koulupäivän aikaisen hoidon suunnittelussa käytetään STM:n (selvitys 2010:9) suunnitelmalomaketta, joka löytyy Toimintamalli diabetesta sairastavan lapsen koulupäivän aikaisesta hoidosta - selvityksen viimeisiltä sivuilta.

Ilmoittaminen

Diabeetikon ruokavalion tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

12.4 Gluteeniton ruokavalio

Käyttö

Gluteeniton ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastaville henkilöille. Noin puolella keliakikoista on taudin toteamisvaiheessa laktoosin sieto heikentynyt, joten vähälaktoosinen ruokavalio saattaa olla myös tarpeen. Laktoosin sieto paranee yleensä suolinukan parantuessa.

Keliakia todetaan tähystyksellä otetusta ohutsuolikoepalasta ja ihonkeliakia ihokoepalasta. Ruokavaliohoitoa ei saa aloittaa ennen tähystystä. Ruokavalio on elinikäinen.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Haitallisia viljoja ovat vehnä, ruis ja ohra, joita vältetään tarkkaan. Korvaavina viljoina käytetään kauraa, tattaria, hirssiä, maissia, riisiä ja vehnätärkkelystä sisältäviä erityisruokavaliovalmisteita. Raaka-aineiden säilytyksessä ja ruoanvalmistuksessa varmistetaan, ettei gluteenipitoisia aineita sekoitu raaka-aineisiin.

Ruoanvalmistuksessa käytetään gluteenittomia ja erittäin vähägluteenisia jauhoseoksia, ensisijaisesti täysjyvätuotteina. Kauratuotteista valitaan valmisteet, joiden gluteenittomuuden tuottaja takaa. Puuroina käytetään vaihdellen kaura-, riisi-, hirssi-, maissi- ja tattaripuuroja sellaisenaan tai marjapuuroina. Kastikkeet suurutetaan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai riisi- tai maissi- jauholla. Pasta- tuotteina käytetään gluteenittomia tai erittäin vähägluteenisia vaihtoehtoja. Korppujauhoista käytetään gluteenittomia tuotteita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (GLUTEENITON).

Keliakikolle tarkoitetut leivät tarjoillaan erillään gluteenipitoisista leivistä. Kokonainen leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla. Tarjolla on erillinen leipärasva, esimerkiksi annospakatut rasvat.

Ilmoittaminen

Keliakia tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

12.5 Maitoallergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia lehmänmaidon proteiineille eli valkuaisaineille. Ruokavaliota ei ole tarkoitettu laktoosi-intoleranssia sairastaville. Sanaa "maidoton" ei käytetä sen epätarkkuuden takia. Suurin osa maitoallergisista paranee 2 - 3 vuoden ikään tai viimeistään kouluikänsä mennessä.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan tarkoin kaikki maitoproteiinia sisältävät tuotteet ja korvataan ne ravitsemuksellisesti sopivilla tuotteilla (Taulukko 5).

Taulukko 5. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa.

Lähde: (Mukaillen Ravitsemushoito 2010).

SOPIMATON MAITOTUOTE	KORVAAVA TUOTE
• maito, piimä, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, maitojauhe, äidinmaitokorvike	• äidinmaito, imeväisen erityisvalmiste • soija- ja kaurajuoma • vesi, mehu
• viili, jogurtti, rahka	• soijasta valmistetut jogurtintapaiset valmisteet ja vanukkaat • kauravalmisteet
• kerma, ranskankerma, smetana, maitopohjaiset kasvirasvasekoitteet	• kaura-, soija- ja riisipohjaiset kasvirasvasekoitteet ja vaahtoutuvat kasvirasvasekoitteet
• voi, maitoa tai piimää sisältävät kasvis-rasvalevitteet, rahka- ja hapankermapohjaiset levitteet	• maidoton kasvirasvalevite • kasviöljyt
• juustot	• soijapohjaiset juustot ja tofu • lihaleikkeleet
• jäätelöt, sorbetit	• kaura- ja soijapohjaiset jäätelöt • maidottomat sorbetit

Imeväisikäisellä maitoallergisella on käytössä erityisvalmiste, jonka vanhemmat toimittavat hoitopaikkaan. Joissain tapauksissa myös 1–2-vuotiaalla saattaa olla ko. valmiste käytössä, jolloin toimitaan samoin. Yli 1-vuotiaalle lapselle tarjotaan maidon tilalle juomaksi kaura- tai soija- juomaa, joita käytetään myös ruoanvalmistuksessa. Erityisruokavaliion selvityslomakkeelle merkitään, mitä edellä mainituista juomista lapsi käyttää ruokajuomana. Myös muut maitotuotteet korvataan ko. valmisteilla (Taulukko 5). Riisijuomaa ei suositella alle 6-vuotiaille.

Maitoallergisen ruokavaliossa riittävä energian ja proteiinin saanti turvataan tarjoamalla lihaa, lihavalmisteita, kanaa ja kalaa kahdella aterialla päivittäin. Yli 2-vuotias lapsi tarvitsee näitä proteiinipitoisia tuotteita yhteensä noin 60–90 g päivässä. Hoitopäivien ja koulupäivien aikana näistä aterioista toinen tarjotaan hoitopaikassa tai koulussa. Tämän lisäksi saatetaan tarvita energialisäksi päivittäin 2 - 3 rkl margariinia tai kasviöljyä. Tämä lisäys toteutetaan lapsen kotona.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (EI MAITOA).

Ruoka tarjoillaan niin, ettei synny sekoittumisen vaaraa maitoa sisältävän ruoan kanssa.

Ilmoittaminen

Maitoallergia tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

Maidon sietoa testataan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Ruokavaliossa tapahtuvat muutokset tulee ilmoittaa välittömästi varhaiskasvatuksen toimipisteeseen tai koulun keittiöön ja ruokapalveluun.

12.6 Vilja-allergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu vilja-allergisille. Ruokavaliota ei käytetä keliaakikoille.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti todetun allergian mukaisesti joko kaikki yleisesti käytetyt viljalajit (vehnä, ruis, ohra) tai osa näistä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös muut viljat, joita poistetaan tarpeen mukaan. Oireita aiheuttavan viljan tilalla käytetään monipuolisesti muita sopivia viljoja (kaura, riisi, maissi, hirssi, tattari, kvinoa, amarantti, teff) mielellään täysjyväviljavalmisteina kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden turvaamiseksi.

Vehnä- tai ohra-allergiassa ei käytetä vehnä- tai ohratärkkelystä. Ohra-allergisille ei tarjota myöskään mallasta tai mallasuutetta sisältäviä ruoka-aineita. Elintarvikkeiden säilytyksen ja ruoanvalmistuksen aikana estetään täysin muiden viljojen joutuminen ruokaan. Vilja-allergisen korvaavat viljatuotteet säilytetään erillään muista viljatuotteista.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkitty: EI, ne viljat joita ei sisällä. Esimerkiksi: EI VEHNÄ JA OHRA. Tarvittaessa merkitään asiakkaan nimellä. Ruoka asetetaan tarjolle niin, ettei sekoittumisen vaaraa ole. Vilja-allergisen leivät säilytetään erillään muista, leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla, tarjolla on erillinen leipärasva (esimerkiksi anospakatut rasvat).

Ilmoittaminen

Vilja-allergia tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

12.7 KALA-ALLERGISEN RUOKAVALIO

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia kalalle.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliossa ei käytetä kalaa eikä kalatuotteita. Kalan tilalla tarjotaan proteiinipitoisia elintarvikkeita, kuten lihaa, broileria tai lihavalmisteita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (EI KALAA).

Mikäli kalan haju aiheuttaa oiretta, järjestetään kala-allergikolle ruokailumahdollisuus jossain muualla kuin varsinaisessa ruokailutilassa.

Ilmoittaminen

Kala-allergia tulee olla terveydenhuollon toteama (Liite 2).

RAVITSEMUSKASVATUS

Ravitsemuskasvatus on ravitsemukseen liittyvää valistusta, opetusta ja neuvontaa, jonka tavoitteena on kehittää jokaisen ihmisen omia edellytyksiä huolehtia maukkaasta ruoasta ja terveydelle suotuisasta ravitsemuksesta (STM 2004:11). Ravitsemusneuvonta on vuorovaikutteista keskustelua, jossa keskeisiä ovat yksilöllisyys, perhekeskeisyys ja joustavuus. Pyrittäessä vaikuttamaan lasten ja nuorten ravitsemukseen, on ohjausta annettava (myös) perheen aikuisille.

Ravitsemuskasvatus on osa terveystieteistä.

13 RAVITSEMUSKASVATUS JA SAPERE –MENETELMÄ OSANA VARHAIS-KASVATUSTA

Tavoitteena on, että lapsi kokee ruokailutilanteet mukaviksi yhdessäolon hetkiksi. Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on vastuu kodin kanssa tehtävän yhteistyön ylläpitämisestä. Vanhempien kanssa yhdessä keskustellen sovitaan yhteisistä pelisäännöistä ja tavoista, joilla lapsen ruokailutottumuksia ja -tapoja tuetaan.

Aikuisten tehtävä on kantaa vastuu siitä, minkälaisia mallia hän antaa lapsille: minkälaisia asenteita, tapoja ja puheenaiheita hän siirtää lapselle. Ruokapäätöksissä on hyvä ystävällisesti ja kannustavasti ohjata lasten ruokatapoja ja -tottumuksia ja pohtia yhdessä lasten kanssa tilaisuuden tullen ruokakulttuuriin, ravitsemukseen ja ruoan alkuperään liittyviä aiheita. Eikä pidä unohtaa lapsiryhmän kokkikouluja ja apulaistehtäviä, joissa lapset saavat yhteisen tekemisen ilon lisäksi aistimaailmaa monipuolisesti avartavia ja käsillä tekemisen iloa antavia hetkiä.

Sapere –menetelmää tai sen sovellusta käytetään varhaiskasvatusyksiköissä. Sapere on lapselle iloinen retki ruokien maailmaan, jossa ruokaan tutustutaan leikkimielellä. Sapere –menetelmä on lasten ruoka- ja ravitsemuskasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruoka-maailmaan tunto-, haju-, maku-, kuulo- ja näköaistiansa välityksellä. Toiminnalliset Sapere -tuokiot toteutetaan osana lapsen arkea ja perushoidon tilanteita yhteistyössä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Lapsi nähdään aktiivisena ja toiminnallisena oppijana, jolla on ainutlaatuinen ja hänelle ominainen tapa kohdata ruokaretkensä antimia. Kasvatustyö vanhempien kanssa on tärkeä osa toimintaa.

Lisätietoa: <http://www.sapere.fi>

[Sapere - pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa – Sapere - aisti ja ilmaise \(peda.net\)](#)

14 RAVITSEMUSKASVATUS OSANA KOULUJEN OPETUSSUUNNITELMAA

Ravitsemuskasvatus sisältyy perusopetuksessa useisiin oppiaineisiin sekä aihekokonaisuuksiin. Sen sisältöjä toteutetaan läpäisyperiaatteella varsinkin alakoulujen opetuksessa. Kouluruokailu on ravitsemuskasvatuksen käytännön harjoitustilanne.

Perusopetuksen aikana opetuksen sisältöinä ovat mm. fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu, ihmisen hyvinvoinnin edellytykset ja siinä tapahtuvat muutokset, terveyttä edistävien valintojen tekeminen ja toimintatapoja oppiminen, omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän terveystottumukset, terveystieteet sekä ravitsemus ja terveys.

15 SUOMALAISEN RUOKAKULTTUURIN VUODENKIERTOJA JA PERINNERUOKIA

Suomessa vuodenaikoihin ja juhlapäiviin kuuluu usein omat erikoisuutensa. Pienistä asioista syntyy perinteitä ja suomalainen ruokakulttuuri.

Kesällä nautitaan monenlaisista kasviksista, vihanneksista ja marjoista, kuten uusista perunoista ja mansikoista. Syksyllä kotimaiset sienet, marjat ja omenat ovat herkullisimmillaan. Silloin pakastetaan marjoja talvea varten. Syksyllä vietetään myös elonkorjuujuhlia.

Perinneruoka on ruokaa, jonka sisältöön, valmistamiseen, tarjoiluun ja syömiseen liittyvä tieto, tapa ja osaaminen on siirtynyt sukupolvelta toiselle. Perinneruuat kuuluvat tärkeänä osana myös useiden juhlapyhien viettoon. Joulun aikaan nautimme kinkusta sekä lanttu-, porkkana- ja perunalaatikoista. Joulupöytään kuuluvat myös silli ja lohi sekä kotikalja ja rosoli. Joulutortut ja piparit maistuvat kahvin tai glögin kanssa.

Myös moniin muihin juhliin kuuluu Suomessa perinteisiä herkuja: Uutena vuotena suomalaisilla on tapana syödä nakkeja ja perunasalaattia ja Laskiaisena laskiaispullaa. Pääsiäisen herkkuihin kuuluvat mämmi ja pasha, kun taas Runebergin päivää voi juhlistaa Runebergin tortuilla. Vappuna juodaan simaa ja nautitaan munkkeja sekä tippaleipiä.

Yksi suomalainen erikoisuus on aikuisten tapa juoda maitoa ruokajuomana. Näin ollen myös maitoa voi pitää suomalaisena perinnejuomana. Muita perinneruokia ovat mm. karjalanpiirakat ja munavoi, hernekeitto, karjalanpaisti, leipäjuusto, mustamakkara, pannukakku, ruisleipä, viili, ja vispipuuro.

Nykyisin myös maailmalta Suomeen viime vuosikymmeninä levinneet herkut kuten lasagne ja pizza ovat vakiintuneet suomalaiseen ruokakulttuuriin.

Lisätietoa suomalaisesta ruokakulttuurista:

[Ruokakulttuuri | Ruokatieto Yhdistys](#)

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Allergia- ja astmaliiton ohjeita.

Saatavissa: [Siitepölyallergia - Allergia.fi](https://www.allergia.fi/selkosuomi/tietoa-allergiasta-ja-astmasta/siitepolyallergia)

<https://www.allergia.fi/selkosuomi/tietoa-allergiasta-ja-astmasta/siitepolyallergia>

Apua hiilihydraattien määrän arviointiin. 2019. Diabetesliitto. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Hiilihydraattitaulukko - Diabetesliitto](https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/hiilihydraattitaulukko)

<https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/hiilihydraattitaulukko>

Arkilounaskriteerit – työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin. Suomen sydänliitto. 2016. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [Arkilounaskriteerit marraskuu 2016.doc \(dropbox.com\)](https://www.dropbox.com/s/jij52ms4me3g91k/Arkilounaskriteerit%20marras-kuu%202016.doc?dl=0)

<https://www.dropbox.com/s/jij52ms4me3g91k/Arkilounaskriteerit%20marras-kuu%202016.doc?dl=0>

Aro E. 2007. Diabetes ja ruoka: teoriaa ja käytäntöä terveydenhuollon ja ravitsemisalan ammattilaisille. Jyväskylä. Diabetesliitto.

Eläinperäisiä lisäaineita. Ruokavirasto. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Eläinperäisiä lisäaineita - Ruokavirasto](https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisäaineet/elainperaiset-valmistus--ja-lisäaineet/elainperaisia-lisäaineita/)

<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisäaineet/elainperaiset-valmistus--ja-lisäaineet/elainperaisia-lisäaineita/>

Eläinperäisiä valmistusaineita. Ruokavirasto. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Eläinperäisiä valmistusaineita - Ruokavirasto](https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisäaineet/elainperaiset-valmistus--ja-lisäaineet/elainperaisia-valmistusaineita/)

<https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisäaineet/elainperaiset-valmistus--ja-lisäaineet/elainperaisia-valmistusaineita/>

Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelma. Kouvolan kaupunki. 2016. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelma-lautakunta 15.6.2016.pdf \(peda.net\)](https://peda.net/kouvola/perusopetus/ops/ejpo:file/download/1273c563cefff6c0207e080dfb73861f252be936/Esi-%20ja%20perusopetuksen%20opetussuunnitelma-lautakunta%2015.6.2016.pdf)

<https://peda.net/kouvola/perusopetus/ops/ejpo:file/download/1273c563cefff6c0207e080dfb73861f252be936/Esi-%20ja%20perusopetuksen%20opetussuunnitelma-lautakunta%2015.6.2016.pdf>

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta. Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2019:5a. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa:

[Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(oph.fi\)](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf)

ISBN 978-952-13-6627-7. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf

Imeväisikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Imeväisikäiset - Elintavat ja ravitsemus - THL](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/imevaisikaiset)

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/imevaisikaiset>

Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio. Ruokavirasto. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [Imeväisikäisten ja lasten ruokavalio - Ruokavirasto](https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/yhteiset-koostumusvaatimukset/elintarvikeparanteet/lisäaineet/elainperaiset-valmistus--ja-lisäaineet/elainperaisia-valmistusaineita/)

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruoka-suositukset/usein-kysyttya-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/>

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2>

Kara R. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [Juomat ravitsemuksessa \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomat_ravitsemuksessa.pdf)
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Kansallinen allergiaohjelma. 2020. Filha ry. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [Kansallinen allergiaohjelma - Filha](https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/)
<https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/>

Koistinen A., Ruhanen L. (toim.). 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [SAPERE tyokirja.indd \(sitra.fi\)](https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf)
SBN 978-952-284-000-4
https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveyttä ruoasta. 2016. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveyttä ruoasta \(helsinki.fi\)](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Kouvola kaupungin ruokalistat. Kouvola kaupunki. Viitattu 30.3.2020. Saatavissa: [Ruokalistat - Kouvola kaupunki](https://www.kouvola.fi/kouvola-kaupunki/kouvola-tietoa/ruokapalvelut/ruokalistat/)
<https://www.kouvola.fi/kouvola-kaupunki/kouvola-tietoa/ruokapalvelut/ruokalistat/>

Kyttälä P., Ovaskainen M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola M., Tapanainen H., Tuokkola J., Vei-jola R., Simell O., Knip M., Virtanen SM. 2008. Helsinki ja Tampere 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisu. B 32/2008. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: [Lapsen ruokavalio ennen kouluikää \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78163/2008b32.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

L 13.7.2018/540, 11 §. Varhaiskasvatuslaki. Finlex. Viitattu 15.5.2023. [Varhaiskasvatuslaki 540/2018 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatus#a540-2018)
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatus#a540-2018>

L 21.8.1998/628, 31 § Perusopetuksen maksuttomuus. Perusopetuslaki. Finlex. Viitattu 19.3.2020. [Perusopetuslaki 628/1998 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P31)
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P31>

L 531/2017, 100 § Oikeus maksuttomaan ruokailuun. Laki ammatillisesta koulutuksesta. Finlex. Viitattu 19.3.2020.

[Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Pidp448878064)
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Pidp448878064>

L 10.8.2018/714, 35 § Opintososiaaliset edut. Lukiolaki. Finlex. Viitattu 19.3.2020.

[Lukiolaki 714/2018 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714#L5P35)
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714#L5P35>

Lasten ruoka-allergia –opas. 2018. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa:

[lasten ruoka allergia opas web spreads.pdf](https://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_web_spreads.pdf)
https://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_web_spreads.pdf

Lautasmalli. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa:

[ravitsemussuositukset 2014 fi web versio 5.pdf \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Partanen R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Pohjolan ruokakolmio. Diabetesliitto. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa:

[Pohjolan ruokakolmio - Diabetesliitto](https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/diabetes_ja_ruokavalio/pohjolan_ruokakolmio)
https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/diabetes_ja_ruokavalio/pohjolan_ruokakolmio

Päivähoidon allergiaohje. 2010. Kansallinen allergiaohjelma. Filha ry. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa:

http://filha-prod.boromir.kehatieto.fi/sites/default/files/pysyvät_liitteet/paivahoidonallergiaohje31.5.2010valmis.pdf

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveystieteisiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [ravitsemushoito netti 2.painos.pdf \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf)
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf

Ruoka-allergia (lapset). 2019. Käypä hoito –suositus. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Ruoka-allergia \(lapset\) \(kaypahoito.fi\)](https://www.kaypahoito.fi/hoi50026)

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Ruokakolmio. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [ravitsemussuositukset 2014 fi web versio 5.pdf \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Ruokakulttuuri. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 19.3.2020.

Saatavissa: [Ruokakulttuuri | Ruokatieto Yhdistys](https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri)

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>

Ruokaviraston internetsivut. [Etusivu - Ruokavirasto](https://www.ruokavirasto.fi/)
<https://www.ruokavirasto.fi/>

Sapere-menetelmä. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: http://mmm.multiedition.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php

Sapere-menetelmä. Aisti ja ilmaise. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: http://mmm.multiedition.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/index.php

Sapere-menetelmä. Pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa. Peda.net. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Sapere - pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa – Sapere - aisti ja ilmaise \(peda.net\)](https://peda.net/hankkeet/sapere)
<https://peda.net/hankkeet/sapere>

Sapere-menetelmän käyttö koulussa. Makukoulu – aistit käyttöön. Ruoka Tutka. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Makukoulu – aistit käyttöön – RuokaTutka](https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/ruoka-ja-aistit/makukoulu-aistit-kayttoon/)
<https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/ruoka-ja-aistit/makukoulu-aistit-kayttoon/>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [ravitsemussuositukset 2014 fi web versio 5.pdf \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Sydän ja ruoka –suosituksia sydänterveyttä edistävään ravitsemukseen. Sydänliitto. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Sydän ja ruoka taittoversio.pdf \(dropbox.com\)](https://www.dropbox.com/s/xkuque6wjaq9a60/Syd%C3%A4n%20ja%20ruoka%20taittoversio.pdf?dl=0)
<https://www.dropbox.com/s/xkuque6wjaq9a60/Syd%C3%A4n%20ja%20ruoka%20taittoversio.pdf?dl=0>

Sydänmerkki-ateria. Ammattikeittiöt. Sydänliitto. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Ammattikeittiöt \(sydanmerkki.fi\)](https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot)
<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>

Syö hyvää – hanke. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Etusivu - Syö hyvää \(syohyvaa.fi\)](http://syohyvaa.fi/)
<http://syohyvaa.fi/>

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(julkari.fi\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020.
Saatavissa: [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(julkari.fi\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3)
[URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf \(4.519Mt\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3)

Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi/handle/10024/135907)

URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf (5.254Mt)

<https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Toimintamalli diabetesta sairastavan lapsen koulupäivän aikaisesta hoidosta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:9. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 31.3.2020.

Saatavissa: [Microsoft Word - Diabeteksen toimintam-selv-FINAL.doc \(valtioneuvosto.fi\)](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72726/URN:NBN:fi-fe201504226383.pdf?sequence=1)

URN:NBN:fi-fe201504226383.pdf

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72726/URN:NBN:fi-fe201504226383.pdf?sequence=1>

Valsta L., Borg P., Heiskanen S., Keskinen H., Männistö S., Rautio T., Sarlio-Lähteenkorva S.,

Vikstedt T, Raulio S, Puusniekka R, Prättälä R. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020.

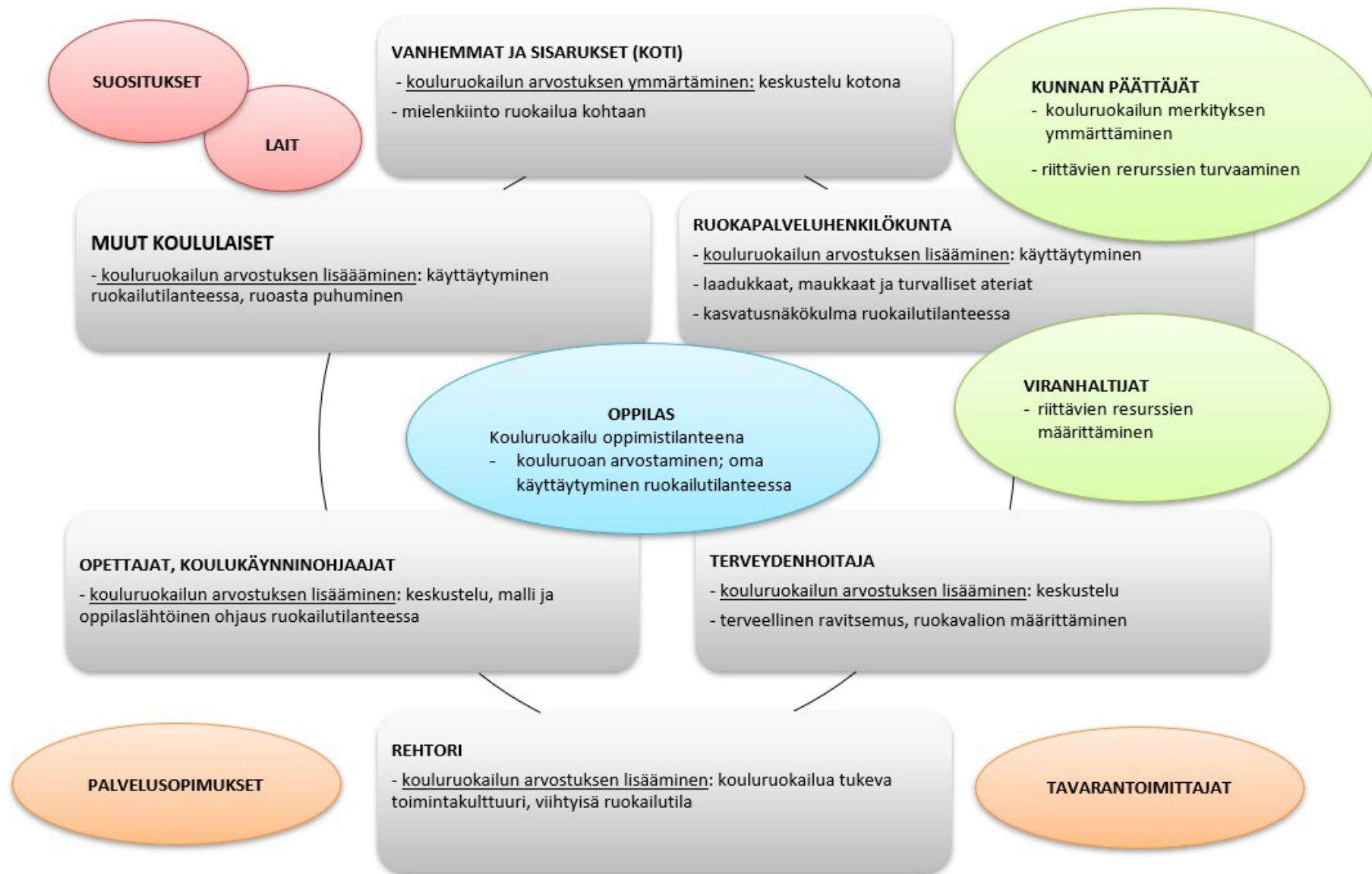
Saatavissa: [Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi - Ruokapalveluiden seurantaraportti 5 \(julkari.fi\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5>

LIITTEET

Liite 1	Kouluruokailun arvostamiseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä
Liite 2	Ilmoitus erityisruokavaliosta
Liite 3	Sapere vuosikello

KOULURUOKAILUN ARVOSTAMISEEN VAIKUTTAVIA TAHOJA JA NIIDEN TEHTÄVIÄ



☐ Uusi ilmoitus☐ Ilmoituksen päivitys

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOISTA

Alle 18-vuotiaan lapsen huoltaja täyttää

Ruokailijan perustiedot	Etunimi ja sukunimi		Erityisruokavalion aloittamisaika	
	☐ Päiväkoti ☐ Perhepäivähoito ☐ Koulu		Ryhmä/ luokka	
	Mikä			
Huoltajat (nimet, puhelinnumerot ja sähköposti)				
Erityis-ruokavalio terveydellisistä syistä	☐ Laktoositon ruokavalio ☐ Laktoositon maitojuoma			
	☐ Diabeetikon ruokavalio			
	☐ Gluteeniton ruokavalio ☐ ei sisällä gluteenitonta kauraa			
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita			
	KIELLETTY RUOKA-AINE	ADRENALIINI käytössä	Allerginen reaktio VAIN RAAKANA	Käy MAUSTEENA
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
		☐	☐	☐
Ruokavalio on terveydenhuollon toteama? ☐ lääkärin toteama ☐ terveydenhoitajan toteama ☐ ravitsemusterapeutin toteama ☐ Ei ole terveydenhuollon toteama Mikäli valitsit tämän, otathan yhteyttä terveydenhuoltoon.				
Muu ruokavalio	☐ Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio saa sisältää ☐ kalaa ☐ siipikarjaa			
	☐ Sianlihaton ruokavalio			
Muuta huomioitavaa				
Päiväys	Huoltajan/ ruokailijan allekirjoitus *Allekirjoittamalla tämän lomakkeen annan suostumukseni omien ja lapseni henkilötietojen käsittelyyn.			

Ilmoitus erityisruokavalioista toimitetaan aina toiminta-/lukuvuoden alussa, sekä tarvittaessa.

VARHAISKASVATUKSEN lomake toimitetaan päiväkodissa tai perhepäivähoidossa varhaiskasvatustietokeskityksen johtajalle.

KOULUJEN lomake täytetään ja toimitetaan sähköisessä muodossa. Lomake voidaan täyttää myös manuaalisesti ja tällöin paperilomake toimitetaan omalle luokanopettajalle tai luokanohjaajalle.

