



Ruokahetki – ravitsemuskäsikirja

Varhaiskasvatus/ Perusopetus/ Lukiot

Sisällys

LIITE-, KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO	3
LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS.....	5
1 Imeväis- ja leikki-ikäisen ravitsemus	8
1.1 Ravitsemussuositukset.....	8
1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa	8
2 Kouluikäisen ravitsemus.....	10
2.1 Ravitsemussuositukset.....	10
2.2 Kouluruokailu	10
2.3 Opiskelijan ravitsemus.....	11
3 Elintarvikkeesta lautaselle	12
3.1 Elintarvikkeiden valinta	12
4 Ruokalistasuunnittelu ja ruoanvalmistus.....	14
5 Ruoan kuljetus, säilytys ja tarjoilu	16
6 Ruokatilanne ja ruokailuajat	17
6.1 Ateria-ajat.....	18
7 Yhteistyö	19
8 Prosessin arviointi.....	20
RUOKAVALIOT	22
9 Ruokavalion määrittäminen.....	22
10 Perusruokavalio	25
11 Perusruokavalion muunnokset.....	25
11.1 Kasvisruokavalio.....	25
11.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon.....	26
12 Erityisruokavaliot.....	27
12.1 Ruoka-aine allergiat ja yliherkkyydet.....	27
12.2 Laktoositon ruokavalio	28
12.3 Diabeetikon ruokavalio	28
12.4 Gluteeniton ruokavalio	30
12.5 Maitoallergisen ruokavalio	31
12.6 Vilja-allergisen ruokavalio.....	32
12.7 Kala-allergisen ruokavalio	33
RAVITSEMUSKASVATUS	34
13 Ravitsemuskasvatus ja Sapere – menetelmä osana varhaiskasvatusta	34
14 Ravitsemuskasvatus osana koulujen opetussuunnitelmaa	35
15 Suomalaisen ruokakulttuurin vuodenkiertoa ja perinneruokia.....	35
LÄHTEET JA LISÄTIETOA.....	36

LIITE-, KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

Liitteet

Liite 1. Kouluruokailun arvostamiseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä.	41
Liite 2. Ilmoitus erityisruokavaliosta.	42
Liite 3. Sapere vuosikello.	43

Kuvat

Kuva 1. Ruokapyramidi (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024).	5
Kuva 2. Pohjolan ruokakolmio (Diabetesliitto 2019).	6
Kuva 3. Lautasmalli (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024).	6
Kuva 4. Suositeltavat ruokavaliomuutokset väestön terveyden edistämiseksi (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024).	6
Kuva 5. Leikki-ikäisen syömään oppimisen vaiheet (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019.80.).	9
Kuva 6. Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa 2025.	23
Kuva 7. Ruokavalion määrittäminen ja ruokailun seuranta varhaiskasvatuksen toimipisteissä ja kouluissa (vk = varhaiskasvatus, k = koulu).	24

Taulukot

Taulukko 1. Ruokien pääraaka-aineiden esiintyvyys kuuden viikon ruokalistalla.	15
Taulukko 2. Lounaan viitteelliset energiasisällöt (keskimäärin aterialla kohti viikkotasolla) esi-, perus- ja lukion opetuksessa.	15
Taulukko 3. Varhaiskasvatuksen viitteelliset ateriat-ajat.	19
Taulukko 4. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa. Lähde: (Mukaillen Ravitsemushoitosuositus, THL 2023).	31

Seitsemannen painoksen työryhmä

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

Sivu- ja liitesivumäärä 40 sivua + 3 liitettä

Lukijalle

Ruokahetki –ravitsemuskäsikirjassa määritellään Kouvolan kaupungin varhaiskasvatusyksiköissä, perusopetuksen kouluissa ja lukio tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua sekä tarjolla olevia ruokavaihtoehtoja. Ensimmäinen versio käsikirjasta valmistui v. 2010, tähän seitsemänteen 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. Tähtäyksinä 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 kasvatus- ja opetusta, ruokailutilanne on tärkeä oppimisympäristö. Ruokailutilanteessa keskiössä on ruokavaihtoehtoja 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 2025.

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 riittävästi energiaa ja elimistölle tarpeellisia ravintoaineita. Kaikille lapsille ja nuorille (alle 18-vuotiaille) suositellaan lisäksi D-vitamiinia valmisteena päivittäin ympäri vuoden. Monipuolisen ruokavalion malleina toimivat ruokapyramidit (Kuva 1 ja Kuva 2) ja taulukko terveyttä edistävistä ruokavalinnoista (Kuva 4).



Kuva 1. Ruokapyramidi (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuosituks 2024).



Kuva 2. Pohjolan ruokakolmio (Diabetesliitto 2019).



Kuva 3. Lautasmalli (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmisteet		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		

Kuva 4. Suositeltavat ruokavaliomuutokset väestön terveyden edistämiseksi (Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024).

Lautasmalli (Kuva 3) ohjaa riittävään ravintoaineiden ja kohtuulliseen energiansaantiin. Alle kouluikäisen lapsen kerralla syömä ruokamäärä on pieni, joten pääaterian lisäksi lapsi tarvitsee välipalan. Lautasmalli ohjaa täyttämään lautasesta puolet kasviksilla. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla, kauralisäkkeellä tai riisillä ja viimeinen neljännes täytetään pääruoalla: kalalla, kasvisruoalla, broilerilla, lihalla

tai makkaralla. Ateriaa täydennetään täysjyväleivällä, jolle on sivelty rasvapitoisuudeltaan vähintään 60 % kasvimargariinia. Ruokajuomaksi valitaan rasvaton, D-vitaminoitu 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, ateriajuomaksi 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 ravitseminen

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 (Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, VRN, 2024) 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. Täysimeytystä 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 soveltuvien osien samaa ruokaa kuin vanhemmat lapset ja aikuiset sekä liittyy mukaan perheen yhteisiin ruokahetkiin. Lapsi tarvitsee edelleen apua ruokailutilanteissa.

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

Lisätiedot:

<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset>

1.2 Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

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

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 ruokailutilanteessa välitetään myös taitoja ja asenteita. Lapsen ikä ja kehitystaso huomioidaan ruokailutilanteessa toimittaessa (Kuva 5).



Kuva 5. 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 ravitseminen

2.1 Ravitsemussuositukset

Perusopetuslain mukaan ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton 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 Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmassa käsitellään kouluruokailua kohdassa 5.8.3.

Suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2024) ja juomasuositukset (Juomat ravitsemuksessa VRN 2008) koskevat myös kouluikäisiä. Kouluikäiseen 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 5–7). Erityisesti murrosiässä voimakkaan kasvun aikana tulee huolehtia riittävästä ravintoaineiden saannista, erityisesti kalsiumista ja D-vitamiinista.

2.2 Kouluruokailu

Kouluruokailu ylläpitää vireyttä ja tukee oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruokailu on osa opetusta ja linkittyikin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveystemaan. Ruokailutilanteissa harjoitellaan terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Koululounaan tulee olla virkistys hetki työpäivän lomassa.

Kouluruokailussa tarjottavan lounaan tulee olla tasapainoinen ja monipuolinen eli ravitsemussuositusten mukainen. Koululounaan tulee kattaa noin kolmannes päivittäisestä energiantarpeesta. Suunnitellun

ravintoainesisällön toteutumiseksi oppilasta kannustetaan syömään kaikki aterian osat; lämmin ruoka, kasvislisäke, maito, maitojuoma tai piimä, leipä ja leipärasva.

Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouvolassa toimii Palveluraati-työryhmä, joka koostuu oppilaista, opettajista, ohjaajista ja ruokapalveluhenkilöstöstä. Palveluraadin tehtävänä on suunnitella ja arvioida kouluruokailuun liittyviä asioita.

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. Koulun ruokasaleissa on lisäksi esimerkkinä koululounaan malliannos.

Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa. Keskustelulla tuetaan oppilaiden kasvua ja kehitystä. Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti mm. asiakaskyselyiden avulla.

Opetushenkilöstö ja ruokailusta vastaava henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja toiminnan kehittämisessä. Kouvolan kaupungissa on luotu Ravitsemuskäsikirja, joka ohjaa kouluruokailua.

Kouluikäiseen ruokailuun kuuluvat myös koulupäivän aikana nautitut välipalat. Iltapäivä-toimintaan 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 ravitsemus

Opiskelija-aterian tulee myös kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta ja olla koostumukseltaan ravitsemussuosittelun mukainen. Ateriakokonaisuuteen kuuluvat pääruoka, pääruoan energialisäke (peruna, kaura, riisi, pasta tai viljasekoite) sekä muut aterianosat (runsaasti kuitua ja vähemmän suolaa sisältävä leipä, vähintään 60 % kasvimagariinia, rasvatonta D-vitamiinointua 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
- päivähoitossa pehmeää leipää aamu- ja välipaloilla, sekä lounaalla yksi-kaksi kertaa viikossa
- leivässä kuitua suosituksen mukaan vähintään 6 %
- näkkileivän suolapitoisuus enintään 1,2 %, pehmeän leivän suosituksen mukaan enintään 0,9 %
- puurot ja vellit valmistetaan täysjyväviljasta, hiutaleet luomuna

Peruna, riisi, pasta, ohra

- peruna kypsennetään ilman rasva- ja suolalisäystä
- pasta, kaura ja riisi täysjyväisenä

Kasvikset, marjat, hedelmät

- riittävä määrä tarjolla jokaisella ruokailukerralla
- monipuolisesti ruoissa, raakana ja kypsänä lisäkkeenä
- etikkasäilykkeet 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 ruokavaliassa. 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, THL, VRN 13.12.2013, suositus nitraattia sisältävien kasvien käytöstä imeväisille ja alle kouluikäisille lapsille).

Lisätiedot:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/nitraattia-sisaltavat-kasvikset/>

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

- kasvispääaterioilla viikoittain

Punainen liha, siipikarja, kala ja kananmuna

- kypsä liha, kypsät liha-kasvistuotteet sekä muut eläinperäiset proteiininvalmisteet, kypsät lihapalat, -suikaleet, -kuutiot ja filepalat. Lihan lisäksi esim. maitoa tai munaa sisältävät proteiinivalmisteet, kuten Mifu tai Quorn. Rasva enintään 9,0 g/100 g, suola enintään 1,0 g/100 g
- kalaa 1–2 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen
- täyslihavalmiste (esim. kalkkunaleike) rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 1,9 %
- alle 1-vuotiaille ei tarjota ikätasolle sopimattomia ruoka-aineita eli makkaroita, nakkeja, täysliha-leikkeleitä ja maksaruokia (Ruokavirasto, THL, VRN 13.12.2013, suositus makkaroitten, nakkien ja leikkeleiden käytöstä alle kouluikäisillä)

Lisätiedot:

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

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

Maitovalmisteet

- ruokajuomana D-vitamiinoitu rasvaton luomu maito ja piimä
- ruokajuomana tarjottavat kasvijuomat, kuten soija- tai kaurajuoma, ovat vitamiineilla ja hivenaineilla täydennettyjä
- jogurteista 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 rasvatto-
maan maitoon siirtyminen
- imeväisiässä sopimattomia: maustettu jogurtti ja viili, vanukkaat, jäätelö, juusto

Kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet

- leivälle vähintään 60 % kasvimargariini tai levite, suolaa enintään 1 %
- 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. Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat ravitsemussuosituksot, mutta myös ruokailan vaihtelevuus, asiakasryhmän tarpeet, makumielty-
mykset ja kasvatukselliset näkökohdat sekä kestävän kehityksen edistäminen huomioidaan suunnitte-
lussa. 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. Ruoka-
listat ovat näh-
tävissä kaupungin verkkosivuilla: [https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/kouvola-tietoa/ruokapalve-
lut/ruokalistat/](https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/kouvola-tietoa/ruokapalve-
lut/ruokalistat/), ja ne ovat myös esillä kaikissa toimipisteissä. Koulujen ruokalistat julkaistaan myös pai-
kallisissa sanomalehdissä. Ruokalistoissa on merkinnät sydänmerkkiaterioista, erityisruokavaliomerkin-
nät M=maitoallergia, L=laktoositon, MU=kananmuna-allergia, EIPUNAINENLIHA=kasvis + maito +
muna + kala + kana ja G=tuote soveltuu gluteenittomaan ruokavalioon. Sapere -tuokioiden vuosikello on
liite 3 (Liite 3).

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

Taulukosta 1 voi tarkistaa ruokien pääraaka-aineiden esiintyvyyttä kuuden viikon ruokalistalla (Taulukko
1).

Taulukko 1. 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	1–2 kertaa
Makkaraa	korkeintaan 2–3 kertaa
Viljatuotteita kouluilla puuroateriana	1–2 kertaa

Vakioiduilla ruokaohjeilla ja ravintoainesisältölaskelmilla varmistetaan, että ruoka on ravitsemussuositusten 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 2. Lounaan viitteelliset energiasisällöt (keskimäärin aterialla kohti viikkotasolla) esi-, perus- ja lukion opetuksessa.).

Taulukko 2. Lounaan viitteelliset energiasisällöt (keskimäärin aterialla kohti viikkotasolla) esi-, perus- ja lukion opetuksessa.

KOULUASTE	LOUNAN VIITTEELLINEN ENERGIASISÄLTÖ	LOUNAN VIITTEELLINEN ENERGIASISÄLTÖ
	Kcal	MJ
Esiopetus – 2. lk	550	2,3
3.–6. lk	700	3,0
7.–9. lk	850	3,5
Lukio	700 -	2,9–3,3

Lämmin aterialla sisältyy päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, kasviöljypohjaisen salaattinkastikkeen, ruokajuoman (rasvaton luomu maito/piimä), leivän ja kasviöljypohjaisen levitteen. Puuro- ja keittoaterioita täydennetään leikkeleellä, hedelmällä, kasvislisäkkeellä tai marjakeitolla. Varhaiskasvatukseen

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 tuorelisäke, joka voi olla hedelmä, kasvis/juurespala, marjoja tai täysmehu. Välipalalistalla vaihtelevat mm. 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. 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 sokeroittomia vaihtoehtoja. Sokeria sisältäviä mehuja 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 kuljetuslaatikoissa, 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 vastaanottoaikaan. Kylmänä tarjottavat tuotteet esim. salaatit esijäähdytetään kylmiössä ennen kuljetusta ja niiden lämpötilan tulee olla vastaanottoaikaan 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 ollutta 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. ruuasta. 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, ja menee usein ajan kanssa ohi. Joillakin lapsilla valikoivuus on voimakkaampaa ja lievenee

hitaammin. Uuteen ruokaan toteuttelu vaatii yleensä jopa 10–20 maistamiskertaa. Tavanomaisten ruoka-aineiden päivittäiseen ruokavalioon saamiseen kannattaa panostaa, jotta päiväkotij- ja kouluruokailu olisi mahdollisimman monipuolista ja riittävää.

Totuttelussa auttavat:

- ruokaan tutustuminen aluksi kaikin aistein; tutkien, haistellen, tunnustellen, viimeisenä maistaen
- tutustumisruuat (esitellään uutta ruokaa säännöllisesti ja pienissä annoksissa useita kertoja viikossa)
- uutta ruokaa tarjotaan tutun ruoan kanssa
- lapsi näkee muiden lasten syövän ko. ruokaa
- eteneminen lapsen ehdoilla, vapaaehtoisuus
- kannustus ja kehuminen, myönteinen ruokapuhe

Lisätiedot: 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. Koulu-ruokailu on osa opetusta ja linkittyikin monissa oppiaineissa käsiteltävään terveysteemaan. Ruokailutilanteissa harjoitellaan terveellisen aterian koostamista ja sosiaalisia taitoja. Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

6.1 Ateria-ajat

Ateria-ajoilla (**Virhe. Viitteen lähdettä ei löytynyt.**) pyritään tukemaan säännöllistä syömistä, joka vaikuttaa lapsen ja nuoren jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Taulukko 3. 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 ateriaa.

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 muutakaan 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 Kouvolan kaupungin internetsivuilla.

7 Yhteistyö

Varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen ja lukio 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 asiakastyytyväisyyskyselyiden pohjalta. Varhaiskasvatus yksiköiden johtajat ja ruokapalvelun ruokapalveluesihenkilöt pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Varhaiskasvatuksen palveluraati koontuu 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.

Asiakastyytyväisyyskyselyjä tehdään ruokapalvelun toimesta. Koulujen rehtorit ja ruokapalvelun ruokapalveluesihenkilöt pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista palvelukuvausten päivittämisen yhteydessä. Perusopetuksen palveluraadin 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.

Lisätiedot: Saatavissa: Sydänmerkkiaterian myöntämisperusteet ruokapalveluissa:

https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet

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

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

Lähde: Mukailten Ravitsemushoitosuositus (THL 2023).

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.

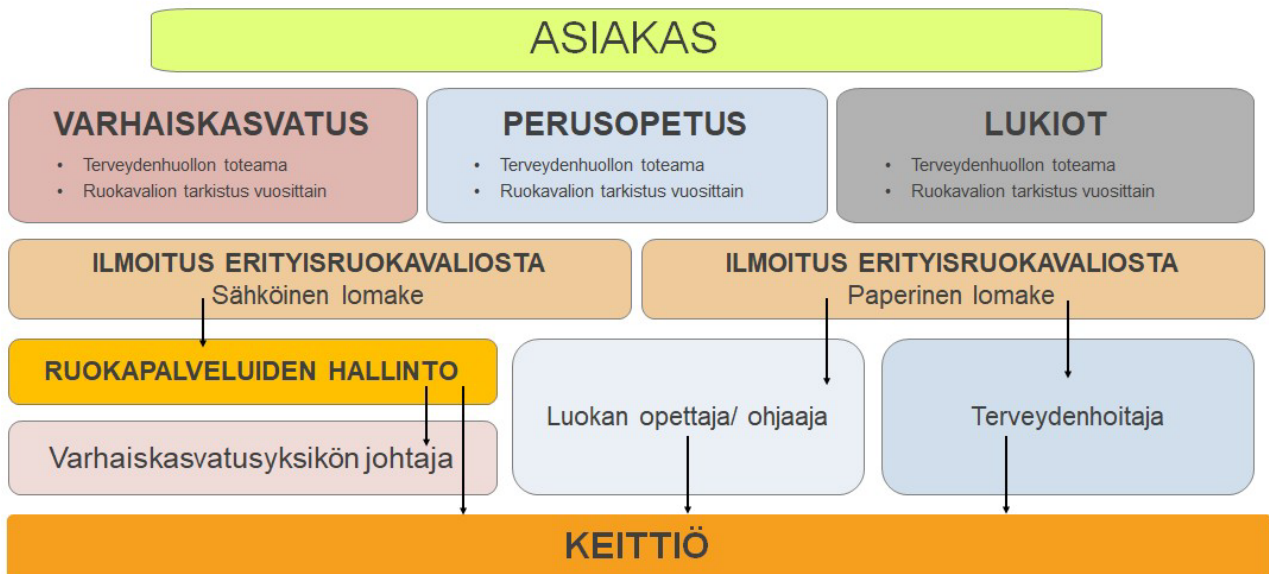
Perusruokavalion muunnoksina on tarjolla kasvisruokavalio (ks. kpl 11.1). Myös uskonnollisista ja eettisistä syistä muunnettuja ruokavalioita pyritään tarjoamaan mahdollisuuksien mukaan (ks. kpl 11.2). Perusruokavalion muunnokset tilataan joko sähköisellä lomakkeella tai paperisella ”Ilmoitus erityisruokavaliosta” - lomakkeella (Liite 2). Erityisruokavalioita (ks. kpl 12) tarjotaan henkilöille, joilla on ravitsemushoitoa vaativa sairaus. Erityisruokavalion tulee olla terveydenhuollon toteama, mutta erillistä todistusta ei tarvitse toimittaa. Erityisruokavalio tilataan joko sähköisellä lomakkeella tai paperisella ”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.

Huoltajat toimittavat ennen toimintakauden alkua ”Ilmoitus erityisruokavaliosta” - lomakkeen (Liite 2) varhaiskasvatuksen toimipisteeseen, koulun tai oppilaitoksen keittiöön. Koulujen ja varhaiskasvatuksen 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 Kouvolaassa (Kuva 6).

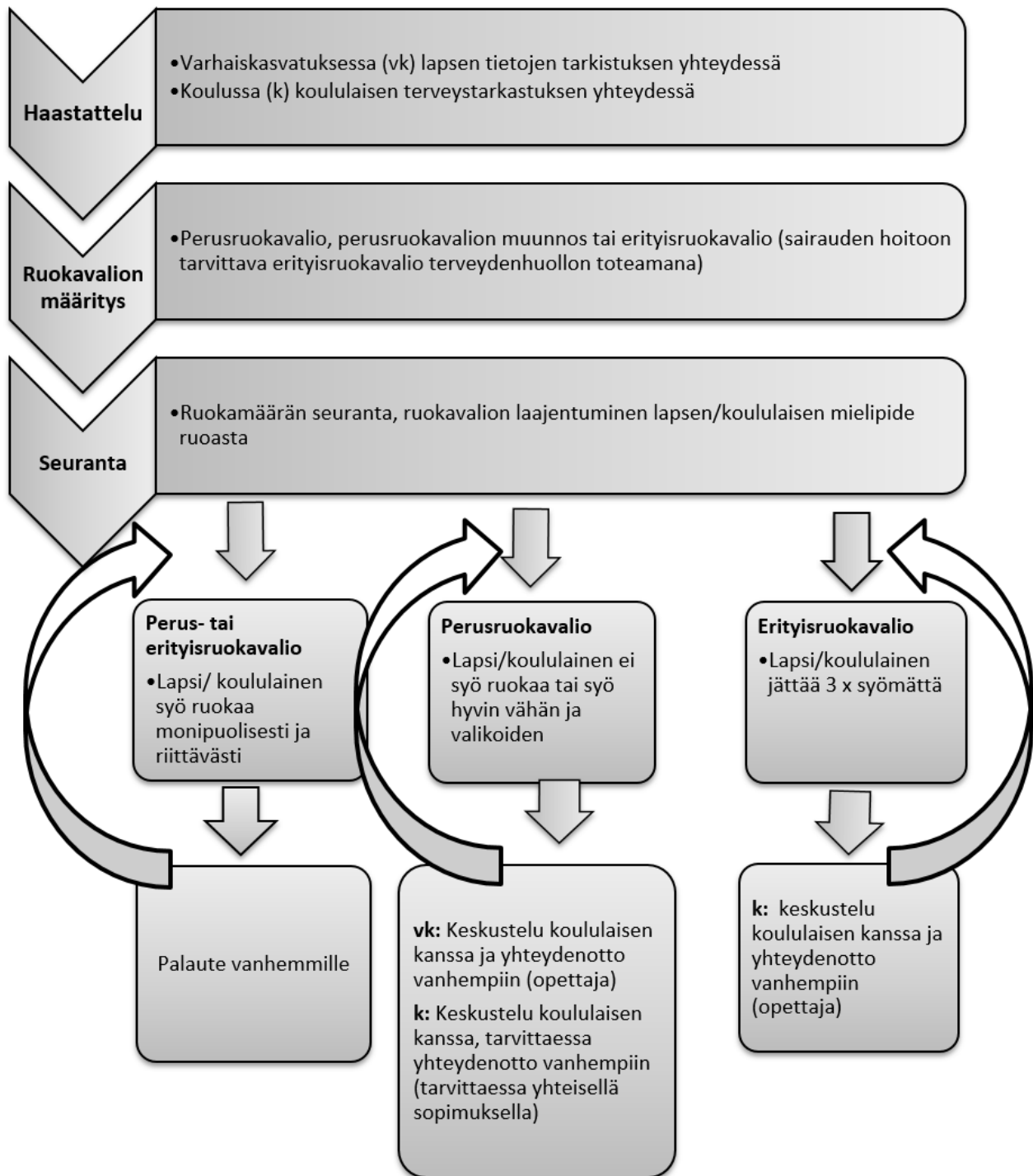
Erityisruokavalioiden perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa

KOUVOLA


Kuva 6. Erityisruokavalioiden ja perusruokavalion muutosten ilmoittaminen ja seuranta Kouvolassa 2025.

Varhaiskasvatuksessa ja koulussa seurataan lapsen ruokailua. Lapsen mielipidettä kuunnellaan. Tarvittaessa asiasta keskustellaan vanhempien kanssa (Kuva 7). 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 7. 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 ruokalistoilta 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 ravinnontarpeensa ja tottumisensa lisäruokaan. Ensimmäisen ikävuoden lopulla kiinnitetään huomiota ruoan karkeuttamiseen. Alle 1-vuotiaalle ei tarjota ikätasolle sopimattomia ruoka-aineita, joista löytyy päivitetty tiedot Ruokaviraston verkkosivuilta:

[Imeväisikäiset ja lapset - Ruokavirasto](#)

11 Perusruokavalion muunnokset

11.1 Kasvisruokavalio

Käyttö

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

Kasvisruokavalio toteutetaan lakto-ovovegetaarisenä, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita (viljavalmisteita ja kasviksia), maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruokavalio on monipuolisesti koostettuna riittävä myös lapselle ja nuorelle. Ruokavalio voidaan toteuttaa myös semivegetaarisenä 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

Perusruokavalioista 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 proteiini-lähteitä, kasviksia ja juureksia sekä täysjyväviljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa. Maidon tilalla ruokajuomana käytettävä kaura- tai soijajuoma on vitamiineilla ja hivenaineilla täydennettyä.

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 Ravitsemushoitosuositus (THL 2023) 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. Ruokavaliossa 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).

Lisätiedot:

Ruoka-allergia (lapset)

[Ruoka-allergia \(lapset\)](#)

Kansallinen allergiaohjelma

[Kansallinen allergiaohjelma - Filha](#)

12.2 Laktoositon ruokavalio

Käyttö

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

Laktoosi-intoleranssi todetaan laktoosirasituskokeella tai geenitestillä (yli 10-vuotiailla) ja sopivan laktoosimäärän kokeiluilla. Terveystohtaja 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 vaihtoehtoilla. 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 kasvirasvaveitettä.

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 monipistoshoitossa 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 vanhempiensa 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 parantumisessa.

Keliakia todetaan tähystyksellä otetusta ohutsuolikoepalasta ja ihonkeliaakia 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 gluteenitonta 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 suurstetaan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai riisi- tai maissijauholla. 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 kouluikään mennessä.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan tarkoin kaikki maitoproteiinia sisältävät tuotteet ja korvataan ne ravitsemuksellisesti sopivilla tuotteilla (Taulukko 4. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa. Lähde: (Mukaillen Ravitsemushoitosisuositus, THL 2023).

Taulukko 4. Maitoa korvaavat tuotteet lehmänmaitoallergiassa. Lähde: (Mukaillen Ravitsemushoitosisuositus, THL 2023).

SOPIMATON MAITOTUOTE	KORVAAVA TUOTE
maito, piimä, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, maitojauhe, äidinmaitokorvike	- äidinmaito, imeväisen erityisvalmiste - soija- ja kaurajuoma - vesi, mehu
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 kasvirasvasekoitteet, rahka- ja hapankermapohjaiset levitteet	- maidoton kasvirasvasekoite - 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 vitamiineilla ja hivenaineilla täydennettyä kaura- tai soijajuomaa, joita käytetään myös ruoanvalmistuksessa. Erityisruokavalion selvityslomakkeelle merkitään, mitä edellä mainituista juomista lapsi käyttää ruokajuomana. Myös muut maitotuotteet korvataan ko. valmisteilla (**Virhe. Viitteen lähdettä ei löytynyt.**). 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 annospakatut 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 oireita, 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 varhaiskasvatusta

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. Ruokapöytäkeskusteluissa 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 kokki-kouluja 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 ruokamaailmaan 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 anti-mia. Kasvatusyhteistyö vanhempien kanssa on tärkeä osa toimintaa.

Lisätiedot: <http://www.sapere.fi>

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

14 Ravitsemuskasvatus osana koulujen opetus-suunnitelmaa

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, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu, ihmisen hyvinvoinnin edellytykset ja siinä tapahtuvat muutokset, terveyttä edistävien valintojen tekeminen ja toimintatapoja oppiminen, omasta terveydestä huolehtiminen ja arkipäivän terveystottumukset, terveysriskit sekä ravitsemus ja terveys.

15 Suomalaisen ruokakulttuurin vuodenkiertoa 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 juhlayhien viettoon. Joulun aikaan nautimme kinkusta sekä lanttua, porkkana- ja perunalaatikoista. Joulupöytään kuuluvat myös silli ja lohi sekä kotikalja ja rosolli. Joulutortut ja piparit maistuvat kahvin tai glögin kanssa.

Myös moniin muihin juhliin kuuluu Suomessa perinteisiä herkkuja: 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.

Lisätiedot suomalaisesta ruokakulttuurista: [Ruokakulttuuri | Ruokatieto Yhdistys](#)

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Allergia- ja astmaliiton ohjeita. Siitepölyallergia. Saatavissa: <https://www.allergia.fi/allergia/siitepolyallergia/>

Allerginen lapsi päivähoidossa. Päivähoidon allergiaohje. 2010. Kansallinen allergiaohjelma. Filha ry. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: <https://www.filha.fi/wp-content/uploads/2019/05/P%C3%A4iv%C3%A4hoidon-allergiaohje.pdf>

Apua hiilihydraattien määrän arviointiin. 2019. Diabetesliitto. Viitattu 19.3.2020. Saatavissa: <https://www.diabetes.fi/terveydeksi/syominen/hiilihydraattitaulukko>

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

Eläinperäisiä elintarvikkeiden valmistusaineita. Ruokavirasto. Viitattu 6.5.2025. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/lisaaaineet-aromit-ja-entsyymit/lisaaaineet/elainperaiset-valmistus-ja-lisaaaineet/elainperaisia-valmistusaineita/>

Eläinperäisiä elintarvikelisiäaineita. Ruokavirasto. Viitattu 6.5.2025.

Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/lisaaaineet-aromit-ja-entsyymit/lisaaaineet/elainperaiset-valmistus-ja-lisaaaineet/elainperaisia-lisaaaineita/>

Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelma. Yleinen osa. Kouvolan kaupunki. Kasvatus- ja opetuslautakunta 6.10.2022, tarkennukset 8.6.2023. Viitattu 2.5.2025. Saatavissa: <https://peda.net/kouvola/perusopetus/koulut/ky/ops2/ejpo:file/download/249f61804f93008397c383fc641f1886395e10cb/Ops-%20yleinen%20osa-%20korjattu%20versio%20kev%C3%A4t%202023.pdf>

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta. Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) 2019:5a. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf

Imeväisikäiset. Elintavat ja ravitsemus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.5.2025. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset>

Imeväisikäiset ja lapset. Ruokavirasto. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Viitattu 2.5.2025.

Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>

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

Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti (VRN). Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: 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: <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/>

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.5.2025. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4%c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024_web.pdf?sequence=16&isAllowed=y

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: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf

Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveysttä ruoasta. 2016. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: 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: <https://www.kouvol.fi/kouvolankaupunki/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 julkaisuja. B 32/2008. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: <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. <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. <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. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531#Pidp448878064>

L 10.8.2018/714, 35 § Opintososiaaliset edut. Lukiolaki. Finlex. Viitattu 19.3.2020. <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: [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)

Lautasmallit. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.5.2025. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

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

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

Pohjolan ruokakolmio. Diabetesliitto. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/wp-content/uploads/sites/5/2021/09/Sydan-ja-ruoka-suosituksen-kuvat.pdf>

Ravitsemushoitosuositus. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2023. Viitattu 6.5.2025. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN ISBN 978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ruoka-allergia (lapset). 2019. Käypä hoito –suositus. Viitattu 19.3.2020. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026>

Ruokakulttuuri. Ruokatieto Yhdistys ry. Viitattu 19.3.2020. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri>

Ruokapyramidi. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 5.5.2025. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4%c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024_web.pdf?sequence=16&isAllowed=y

Ruokaviraston internetsivut. <https://www.ruokavirasto.fi/>

Sapere-menetelmä. Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. Viitattu 2.5.2025. Saatavissa: [Aistien avulla ruokamaailmaan](#)

https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Sapere_tyokirja-2.pdf

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

Sydän ja ruoka –suosituksia sydänterveyttä edistävään ravitsemukseen. Sydänliitto. Viittaus 31.3.2020. Saatavissa: <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/wp-content/uploads/sites/5/2021/09/Sydan-ja-ruoka-suositus.pdf>

Sydänmerkin myöntämisperusteet. Suomen Sydänliitto. 2025. Viitattu 10.5.2025. Saatavissa: https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet

Syö hyvää – hanke. Ravitsemussuositukset tutuksi 2013–2017 (Syö Hyvää). Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: <https://www.kuluttajaliitto.fi/menneet-hankkeet/ravitsemussuositukset-tutuksi-2013-2017-syo-hyvaa/>

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan%20ja%20opitaan%20yhdessa%c2%a6%c3%aa%20korjattu%205.2017%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

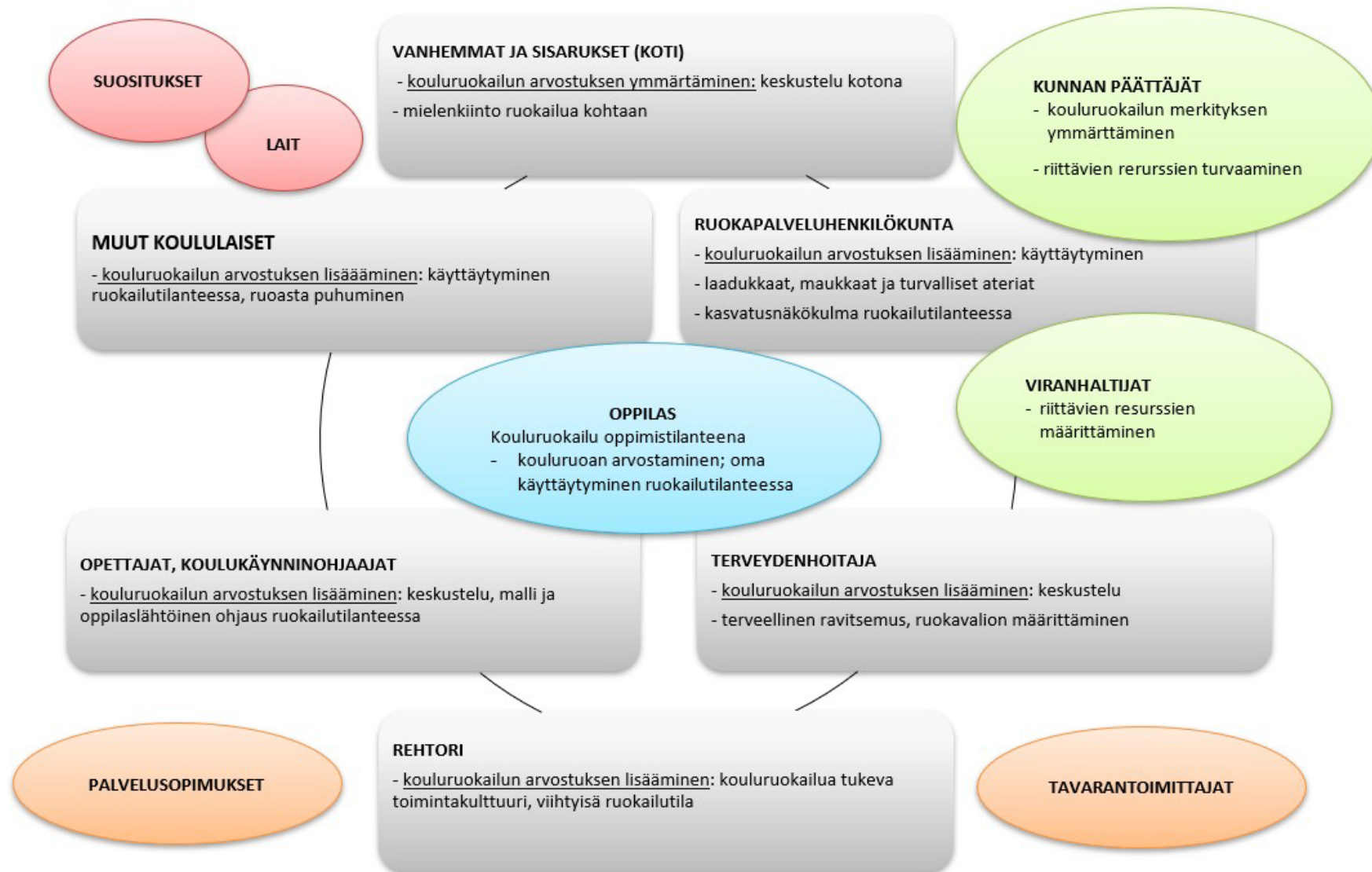
Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). Viitattu 31.3.2020. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN ISBN 978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Liite 1. Kouluruokailun arvostamiseen vaikuttavia tahoja ja niiden tehtäviä.



KOUVOLA

ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA (liite 2)

Alle 18-vuotiaan lapsen huoltaja täyttää

- ☐ Uusi ilmoitus
- ☐ Ilmoituksen päivitys

Ruokailijan perustiedot	Etu- ja sukunimi		Erityisruokavalion aloittamisaika										
	☐ Päiväkoti ☐ Perhepäivähoito ☐ Koulu		Ryhmä/ luokka										
	Mikä?												
	Huoltajat (nimet, puhelinnumerot ja sähköposti)												
Erityisruokavalio terveydellisistä syistä	☐ Laktoositon ruokavalio ☐ Laktoositon maitojuoma												
	☐ Diabeetikon ruokavalio												
	☐ Gluteeniton ruokavalio ☐ Ei sisällä gluteenitonta kauraa												
	☐ Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita												
	<table><tr><td>KIELLETTY RUOKA-AINE</td><td>Adrenaliini käytössä</td><td>Allerginen reaktio kalkissa muodossa</td><td>Allerginen reaktio VAIN raakana</td><td>Käy mausteena</td></tr><tr><td colspan="5"></td></tr></table>				KIELLETTY RUOKA-AINE	Adrenaliini käytössä	Allerginen reaktio kalkissa muodossa	Allerginen reaktio VAIN raakana	Käy mausteena				
KIELLETTY RUOKA-AINE	Adrenaliini käytössä	Allerginen reaktio kalkissa muodossa	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												

Ilmoitus erityisruokavaliosta toimitetaan aina toiminta-/lukuvuoden alussa, sekä tarvittaessa.
VARHAISKASVATUKSEN ja PERUSOPETUKSEN lomake täytetään ensisijaisesti sähköisessä muodossa.
Paperilomake toimitetaan kouluun tai päiväkotiin, varhaiskasvatusyksikön johtajalle, omalle luokanopettajalle tai luokanohjaajalle.

