

**STADIA**

**HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU**

---

# **PÄIVÄKOTIRUOAN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN JA –RUOKAILUN ARVIOINTI JA KEHITTÄMINEN**

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen  
koulutusohjelma  
Restonomi  
Opinnäytetyö  
Kevät 2007

---

Anna-Maija Korko  
Nina Nykänen



<b>TIIVISTELMÄ</b>		<b>Opinnäytetyö</b>
<b>Tekijät</b> ANNA-MAIJA KORKO NINA NYKÄNEN		<b>Opinnäytetyön ohjaajat</b> MMM Marja Mikkola FM Elina Hovila
<b>Työn nimi</b> Päiväkotiruoan ravitsemuksellisen laadun ja –ruokailun arviointi ja kehittäminen		
Kevät 2007	<b>Sivuja:</b> 30	<b>Liitteitä:</b> 19
<p>Lasten ravitseminen on nostettu tärkeäksi puheenaiheeksi muun muassa lasten lisääntyneen ylipainon ja lisääntyneiden ruoka-aineallergioiden vuoksi. Päiväkodilla on merkittävä osa lapsen kehityksen tukemisessa ja asenteiden välittäjänä, myös ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Ravitsemuskasvatus onkin noussut päivähoidossa tärkeäksi osaksi lapsen kasvatussuunnitelmaa.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ja kehittää päiväkotiruokaa ja –ruokailua, ja tutkia miten päiväkodin keittiöhenkilökunta voi valinnoillaan vaikuttaa niihin. Opinnäytetyön päätutkimusongelma on, kuinka hyvin päiväkodissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu vastaa nykyisiä ravitsemussuosituksia. Alaongelmia ovat, mitä sisältyy nykyisiin ravitsemussuosituksiin lasten osalta sekä mitä asioita liittyy leikki-ikäisen lapsen ruokailuun ja sen kehittämiseen ja lapsen ruokailuun päivähoidossa, kuinka hyvin päiväkodin keittiöhenkilökunta noudattaa ruoka-ohjeita ja millaisia näkemyksiä ja mielipiteitä päiväkodin keittiöhenkilökunnalla on erilaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista, onko päiväkodin keittiöhenkilökunta valmis kehittämään ruoan ravitsemuksellista laatua ruokaohjeiden avulla sekä miten päiväkotiruoan valmistusta ja päiväkotiruokailua voisi kehittää.</p> <p>Aikaisempien tutkimusten ja kirjoitusten pohjalta tehtiin kyselylomake, joka lähetettiin 39:n Helsingin seudulla sijaitsevan päiväkodin keittiöhenkilökunnalle, minkä tavoitteena oli saada käyttökelpoista tietoa liittyen päiväkotiruokaan ja –ruokailuun, ja tulosten perusteella kehittää kyseessä olevia asioita. Tutkimuksen tulosten pohjalta päiväkodissa tarjottava ruoka vastaa nykyisiä ravitsemussuosituksia ja päiväkodin keittiöhenkilökunta noudattaa melko hyvin ruokaohjeissa annettuja ainemääriä. Tutkimuksen tulosten perusteella kehitettiin opas, jonka tarkoituksena on helpottaa ruoanvalmistusta päiväkodin keittiössä ja auttaa ylläpitämään tarjottavan ruoan hyvää ravitsemuksellista laatua.</p>		
<b>Säilytyspaikka</b> Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
<b>Avainsanat</b> päiväkoti, ruoka, ruokailu, ravitseminen, laatu, kehittäminen		



**BACHELOR'S THESIS ABSTRACT**

ANNA-MAIJA KORKO  
NINA NYKÄNEN

Tutors  
Marja. Mikkola, M.Sc.  
Elina Hovila, M.A.

Evaluation and Developing a Nutritional Quality of Day-Nursery Food and Eating in Day-Nursery

Spring 2007

**Pages:** 30

**Appendices:** 12

The nutrition of children is an important topic because of the children's increasing overweight and increasing food allergies which children have. Day-nursery has a central part in supporting child's growth and passing on opinions, including attitudes towards nutrition. Nutritional education is currently an essential part of child's education plan in day-nursery.

The research's goal was to analyse and develop the day-nursery food and eating in day-nursery and also analyse how the day-nursery's kitchen personnel can influence those things with their own choices. The main researchproblem in the thesis was, how well the nutritional quality of the day-nursery's food is equivalent to the current nutritional recommendations. The other reseachproblems were, what includes current nutritional recommendations for children, what different matters includes children's eating in day-nursery and eating's development, how well the kitchen personnel follows out the recipes and what different views and opinions about nutrition the personnel has, are they willing to develop the food's nutritional quality with the help of the recipes and how the preparation of the day-nursery's food and eating in day-nursery could be developed.

The inquiry form was developed based on earlier pieces of research and it was sent to the kitchen personnel of 39 day-nurserys in Helsinki area. The goal was to receive usable information about day-nursery food and eating in day-nursery and to develop those matters based on the results. The day-nursery's food is equivalent to the current nutritional recommendations and the kitchen personnel follows out fairly well the masses given in the recipes based on the results of the inquiry form. Also based on the results a guidebook was developed. Guidebook's purpose is to make the preparation of the day-nursery's food easier and help to maintain the nutritional quality of the day-nursery's food.

**Place of Storage**

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

**Keywords**

Day-nursery, food, eating, nutrition, quality, developing

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LAPSEN RAVITSEMUS JA RUOKAILU	2
	2.1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus	2
	2.2 Leikki-ikäisen lapsen ruokailu ja sen kehittyminen	5
	2.3 Päivähoito ja päivähoitoruokailu Helsingissä	9
	2.4 Lasten ruokailu päivähoitossa	10
3	KYSELYLOMAKE	12
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU	13
5	OPAS PÄIVÄKODIN KEITTIÖHENKILÖKUNNALLE	24
6	YHTEENVETO	25

LÄHTEET

LIITTEET

Opinnäytetyön aiheena on päiväkotiruoan tutkiminen, arviointi ja kehittäminen, ja se miten päiväkodin keittiöhenkilökunta voi vaikuttaa itse ruokaan ja sen ravitsemukselliseen laatuun omilla valinnoillaan. Opinnäytetyömme päätutkimusongelma on, kuinka hyvin päiväkodissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu vastaa nykyisiä ravitsemussuosituksia. Alaongelmia ovat, mitä sisältyy nykyisiin ravitsemussuosituksiin lasten osalta ja mitkä ovat saantisuosituksiset rasvan, hiilihydraattien, proteiinin ja ruokasuolan määrissä sekä mitä asioita liittyy leikki-ikäisen lapsen ruokailuun ja sen kehittymiseen ja lapsen ruokailuun päivähoitossa, kuinka hyvin päiväkodin keittiöhenkilökunta noudattaa ruoka-ohjeita ja millaisia näkemyksiä ja mielipiteitä päiväkodin keittiöhenkilökunnalla on erilaisista ravitsemukseen liittyvistä asioista, onko päiväkodin keittiöhenkilökunta valmis kehittämään ruoan ravitsemuksellista laatua ruokaohjeiden avulla sekä miten päiväkotiruoan valmistusta ja päiväkotiruokailua voisi kehittää.

Aihe on ajankohtainen, koska lasten ravitsemus on nostettu tärkeäksi puheenaiheeksi muun muassa lasten lisääntyneen ylipainon ja lisääntyneiden ruoka-aineallergioiden vuoksi. Päiväkoti on merkittävä osapuoli lapsen kehityksen tukemisessa ja asenteiden välittäjänä, myös ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Ravitsemuskasvatus onkin noussut päivähoitossa tärkeäksi osaksi lapsen kasvatussuunnitelmaa. Aihe on ajankohtainen myös siksi, koska halutaan kiinnittää enemmän huomiota ihmisen ravitsemukseen yleisesti ja ruoan ravitsemukselliseen laatuun. Nykyään halutaan tehdä terveellisen ruoan valmistus mahdollisimman helpoksi, myös päiväkodin keittiöissä. Teoriakirjallisuutena käytimme teoksia lasten ravitsemuksesta ja lapsille suunnatuista ravitsemussuosituksista, ruokailusta sekä kotona että päiväkodissa, ravitsemuskasvatuksesta sekä päivähoitorakenteesta Helsingin alueella. Teoriakirjallisuuden lisäksi käytimme aineistona Partasen (1998) tutkimusta päiväkotikäisten lasten ravinnonsaannista päiväkodissa ja kotona, Karppisen, Peltosaaren, Salmisen & Vaskinin (1994) tutkimusta ravitsemussuosittelujen seurantamenetelmien arvioinnista ja kehittämisestä, sekä Häkkisen ja Pänkäläisen (1997) tutkimusta suolan käytöstä päiväkotiruoassa.

Tutkimusmenetelmänä käytetään kyselylomaketta, jonka lähetimme 39:n Helsingin seudulla sijaitsevan päiväkodin keittiöhenkilökunnalle. Kyselylomake sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää tietyn tyyppinen opas päiväkodin keittiöhenkilökunnan käyttöön. Oppaan tarkoitus

on helpottaa ruoanvalmistusta päiväkodin keittiössä ja auttaa ylläpitämään tarjottavan ruoan hyvää ravitsemuksellista laatua.

## 2 LAPSEN RAVITSEMUS JA RUOKAILU

Teoriaosuudessa kerrotaan leikki-ikäisen lapsen ravitsemussuosituksista, kuten ravintoaineiden saantisuosituksia ja erityispiirteet. Osuudessa on tietoa ruokavalion koostamisesta, jotta se vastaisi ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositusten lisäksi teoriaosuudessa käydään läpi leikki-ikäisten lasten ruokailua päivähoidossa ja siihen liittyvää ravitsemuskasvatusta sekä Helsingin kaupungin päivähoidon ja päivähoitoruokailun rakennetta.

### 2.1 Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaiseman uusimman ravitsemussuosituksen mukaan yli 2-vuotiaiden ruokavalio saisi sisältää 25–35 E % rasvaa, 50–60 E % hiilihydraatteja ja 10–20 E % proteiinia. Suolaa suositellaan saatavaksi korkeintaan 6 g / vrk naisilla ja 7 g / vrk miehillä, lapsilla vieläkin vähemmän. Ruokaympyrä on hyvä keino ruoka-ainemäärien hahmottamisessa (kuvio 1).

(Suomalaiset ravitsemussuosituksia 2005, 14–32).



Kuvio 1. Ruokaympyrä

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 30.3.2006)

Rasvan määrä ruoassa suositellaan pitämään kohtuullisena, koska rasva sisältää runsaasti energiaa. Ravinnon suuri rasvamäärä myös altistaa ylipainolle, joka onkin nykyään yleinen ongelma jopa lapsilla. Rasvan saannin vähentäminen parantaa ruoan ravitsemuksellista laatua. Ruokavalioon kannattaa valita vähärasvaisia, runsaasti suojaravintoaineita sisältäviä elintarvikkeita. Rasvan määrän rajoittaminen ravinnossa alle 25 E %:n ei tuo lisähyötyä terveydelle. Siitä voi olla jopa terveydelle haittaa, koska välttämättömien rasvahappojen saanti saattaa olla silloin liian niukkaa. On kannattavampaa kiinnittää huomiota ennemminkin rasvan laatuun kuin määrään. Terveyden kannalta parempi vaihtoehto on vaihtaa kova, tyydyttynyt rasva, pehmeään, tyydyttymättömään rasvaan, kuin vähentää rasvan kokonaissaantia alle 25 E %:n

(Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 14–17 ; Hänninen, Rauma, Laaksonen & Mattila 2003, 34–37).

Kuitupitoisten hiilihydraattien määrää tulisi lisätä ruokavaliossa, koska se vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Sitä vastoin puhdistettujen sokereiden osuutta ruokavaliossa tulisi vähentää. Kuitupitoinen ruokavalio, jossa hiilihydraattien ja rasvojen osuudet ovat tasapainossa, vähentää lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien riskiä. Ravintokuidun saanti monipuolisesti eri lähteistä on tärkeää lapsille. Kuitenkin aivan pienillä lapsilla erittäin runsaskuituinen ruoka voi pienentää ruokavalion energiatiheyttä ja lapsen ruoan tilavuus voi kasvaa liian suureksi. Jotta hiilihydraatti- ja kuitusuositus toteutuisi käytännössä, suositellaan lisäämään täysjyväviljavalmisteen, erityisesti ruisleivän, juuresten, vihanneksien sekä hedelmien ja marjojen osuutta ruokavaliossa ja vähentämään sokerin ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. Ruoan runsas sokeripitoisuus huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä. Sokeroitujen juomien ja makeisten runsasta ja toistuvaa käyttöä tulisi rajoittaa ylipainon ja hammashaittojen ehkäisemiseksi

(Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 17–20 ; Hänninen ym. 2003, 34–37).

Proteiinin osuus ruokavaliossa voi olla suositusta pienempikin riittävän kokonaissaannin vaarantumatta. Eläinproteiinissa on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja, joten sen laatu on hyvä. Sitä vastoin kasviproteiineista puuttuu aina yksi tai useampi ihmiselle välttämätön aminohappo. Kuitenkaan monipuolisissa kasvisruokavalioissa proteiinin laatu ei ole ongelma, koska erilaiset kasviproteiinit täydentävät toistensa aminohappokoostumusta

(Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 20–21 ; Hänninen ym. 2003, 41–43).

Natriumin saantia on suositeltavaa vähentää vähitellen, erityisesti ruokasuolan käyttöä rajoittamalla. Suolan runsas käyttö lapsuudessa ja nuorena saattaa olla yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen myöhemmällä iällä. Siksi lapset on hyvä totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan.

(Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 32–33).

#### **Rasvan määrän ja laadun arvioinnissa tärkeimpiä ovat:**

- maito, piimä, viili, jogurtti ja muut maitovalmisteet
- leipärasva
- makkara, muut lihaleikkeleet ja juusto
- keksit, kakut ja voitaikinaleivonnaiset sekä suklaa
- salaatinkastikkeet
- ruoanvalmistusmenetelmät ja niissä käytetty rasva

#### **Sokerin saantia kuvaavat:**

- juomiin lisätty sokeri
- janojuomat
- jälkiruoat
- jäätelö, vanukkaat ja jogurtit
- keksit, kakut ja pullat
- makeiset ja suklaa

#### **Kuidun saantiin vaikuttavat:**

- leipä, puurot ja muut viljavalmisteet
- kasvikset, hedelmät sekä marjat
- kuidulla täydennetyt elintarvikkeet

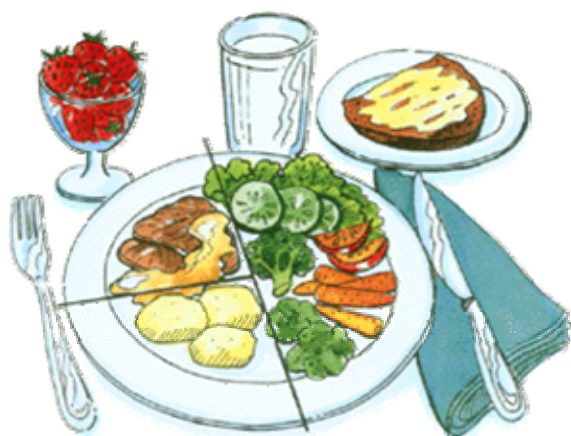
#### **Suolan saantiin vaikuttavat:**

- suolaiset ja voimakasasuolaiset elintarvikkeet
- ruokasuolan ja suolaa sisältävien mausteiden käyttö ruoanvalmistuksessa
- pöytäsuola ja muut pöytämausteet

(Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 63–64).



Lautasmalli on hyvä apu suositusten mukaisen aterian koostamisessa (kuvio 2). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, kuten raasteilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljäsosa lautasesta tulisi olla perunaa, riisiä tai pastaa. Lautasesta noin neljännes täytetään kala-, liha- tai munaruoaalla. Se voidaan korvata myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu myös leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Jälkiruoaksi suositellaan valittavaksi marjoja tai hedelmiä. Niitä voidaan nauttia myös välipaloina (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35–39).



Kuvio 2. Lautasmalli  
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 30.3.2006)

## 2.2 Leikki-ikäisen lapsen ruokailu ja sen kehittyminen

Leikki-ikäiselle lapselle tarjotaan samaa ruokaa kuin perheen muillekin jäsenille. Jokainen kuitenkin annostelee ruoan oman tarpeensa mukaan. Vanhempien pääasiallinen tehtävä onkin pitää huolta siitä, että ravitsevaa ruokaa on tarjolla monipuolisesti ja ruokailuympäristö on opettelulle suotuisa. Näiden toteuduttua lapsen voi itse antaa valita, mitä ruokaa hän pöydästä syö ja miten paljon (Hasunen ym. 2004, 136).

Fysiologiset tekijät, ruoasta saadut kokemukset ja elinympäristö vaikuttavat ruokatottumusten kehittymiseen. Ihmisen ruokamieltymykset ja -tottumukset muuttuvat ja vaihtelevat koko elämän ajan, mutta niiden perusta muovautuu jo lapsena. Vaikka ihminen

saa koko elämänsä aikana suuren määrän uutta tietoa eri ruoista, se ei ole riittävä edellytys ruokatottumusten muutokselle. Aiemmat kokemukset ruokailutilanteista ja ruoasta vaikuttavat keskeisesti ruokakäyttäytymiseen erityisesti lapsella. Tarkastellessa lapsen ruokakäyttäytymistä hänessä näkyy selvästi vaistomaiset piirteet, jotka todennäköisesti olivat tärkeitä jo esi-isämme henkiin jäämisen kannalta. Jotta lapsi saisi mahdollisimman monipuolisia ruokakokemuksia, hänet voi hyvin ottaa mukaan muun muassa ruokaostoksille, ruoanlaittoon ja pöydän kattamiseen (Hasunen ym. 2004, 136–144).

Jos leikki-iässä oleva lapsi saisi vapaasti valita syömänsä ruoan, hän valitsisi tuttuja ruokia. Lapsella ei ole sisäänrakennettua mekanismia, joka kertoisi, syökö hän terveellisesti vai ei. Näin ollen toistuvasti tarjolla olevista ruoista tulee lempiruokia. Jos lapselle kuitenkin tarjotaan toistuvasti samoja ruokia, hän tulee ajan myötä kyllästymään. Vaikka vieraat ruoat epäilyttävät, lapsi voi tottua näihin luontaisen kokeilunhalun ja uutuuden viehäytyksen avulla. Uusien ruokien vierastaminen eli neofobia on hyvin tyypillistä lapsella. Jotta tästä ongelmasta päästäisiin yli, lapselle voidaan tarjota uutta ruokaa niin sanottuna tutustumisruokana pieninä annoksina ja useita kertoja saman viikon aikana. Se, mistä ruoasta lapsi pitää, kasvaa maistelukertojen myötä. Maistamiskertoja tarvitaan keskimäärin 10–15, jotta lapsi voi alkaa pitää ruoasta. Vanhempien tulee ymmärtää tämä prosessi ja että se vie aikaa. Aluksi voidaan uutta ruokaa vain haistella, katsella ja tutustua siihen. Pakottaminen ei ole keino saada lasta syömään, sillä se voi pahimmillaan johtaa ruoka-aversioon eli vastenmielisyyteen kyseistä ruokaa kohtaan, joka voi jatkua pitkälle aikuisikään asti. Ruoan voi tarjota myös tutun ruoan ohella ja muut ruokailijat näyttävät omalle toiminnallaan esimerkkiä (Hasunen ym. 2004, 137).

Lapsen ruokahalu ja energiantarve vaihtelevat kausittain ja päivittäin. Niihin vaikuttavat muun muassa päivärytmin vaihdokset, ulkoilu, unen määrä, kasvunopeus ja terveydentila. Samanikäisillä lapsilla erot voivat olla huomattavia. Terve lapsi ei kärsi, jos hän välillä syökin vähemmän. Voi olla päiviä jolloin ruoka maistuu normaaliin tahtiin. Lapsi ei juuri koskaan syö varastoon ilman nälkää kuten aikuinen ja he myös oppivat milloin tulevat kylläisiksi. Poikkeuksen tekevät kuitenkin makeat herkut. Ruokaillessa lapsi tarvitsee usein vanhemman apua ja ruokarauhaa, jotta ruokaa ei tule syötyä liian vähän esimerkiksi kiireen tai väsymyksen takia. Säännöllinen ateriarytmi on myös tärkeä, ja se kannattaa opetella jo lapsena, koska silloin opitut tavat ja tottumukset luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle aikuisiässä. Jos runsasenergiset välipalat ja janojuomat jätetään päivärytmistä pois, on lapsella todennäköisesti nälkä, kun päivällinen koittaa. Lapsen

tasainen kasvu ja painonnousu iän mukaan osoittaa sen, että energiantarve on riittävää (Hasunen ym. 2004, 139–140).

Tunteet ja syöminen kuuluvat lapsen maailmassa tiiviisti yhteen. Vanhemmat käyttävätkin usein lapsen herkkuruokaa lapsen kiukuttelun lopettamiseen, hyvän käytöksen palkitsemiseen ja haaverin satuttua kivun lievittämiseen. Jos ikäviä kokemuksia ja tunteita opitaan helpottamaan lohtusyömisellä, voi seurauksena olla opittu toimintamalli. Tästä voi myöhemmin olla vaikea päästä eroon, mikä voi pahimmillaan johtaa liialliseen syömiseen ja painonnousuun. Lapsi tottuu jo pienenä oman ympärillä olevan ruokakulttuurin valikoimaan. Isovanhempien koti, hoitopaikka ja kavereiden kodit muokkaavat myös lapsen syömistä. Koko lapsen lähiympäristö vaikuttaa siihen, mitä ruokaa lapselle tarjotaan, mitä pidetään esimerkiksi kavereiden keskuudessa haluttuna ja sopivana sekä mitä ruokaa on saatavilla (Hasunen ym. 2004, 140–142).

Leikki-iässä lapsen syöminen kehittyy vähitellen iän ja taitojen parantuessa. Jokainen lapsi on kehitystaidoiltaan erilainen. Vanhempien tulee jo tässä vaiheessa lapsen kehitystä tukea häntä syömistaitojen harjaannuttamisessa ja luoda hyvät olosuhteet uuden opetteluun. Monet vanhemmat odottavat, että lapsi muuttuu nopeasti syötettävästä vauvasta siististi ja itsenäisesti ruokailevaan leikki-ikäiseen. Usein lapsia syötetään vielä silloin, kun he ovat olleet jo pitkään taidoiltaan valmiita syömään itse. Jo kolmen ikävuoden saavuttaneelle lapselle voi antaa harjoitteluun mukaan haarukka ja veitsen. Leikkiminen, sotkeminen ja kokeilu kuuluvat olennaisesti osana lapsen syömisestä opetteluun. Ruoan omatoimista annostelua on hyvä alkaa harjoitella 5–6 vuoden iässä vaikka sopivan annoksen arviointi on edelleen hankalaa (Hasunen ym. 2004, 143–144).

Ruokailun kehittyminen leikki-iässä voidaan luokitella seuraavanlaisesti:

### **1–2 vuoden iässä**

- Sama ruoka muun perheen kanssa
- Säännöllinen ateriarhythmi
- Ruokailuun liittyvät rituaalit, samalla tavalla toistuvat toimet tärkeitä
- Omatoimisen syömisestä opettelu ja siihen kannustaminen
- Syömiseen keskittymistä opetellaan, pöydässä ei jakseta istua kylläiseksi tultua
- Ruoan karkeuttaminen, liha pilkottuna suupaloiksi
- Ruokailuvälineinä sormet ja lusikka
- Mukista juomista opetellaan

- Puheen kehittyessä lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään tavallisimpia ruokalajeja ja ruokailuvälineitä
- Ruokalappu on tarpeen
- Ateriasta kiittäminen

### **3–4 vuoden iässä**

- Lapsi syö omatoimisesti
- Lusikan ja haarukan käyttö sekä veitsen käytön harjoittelu
- Ruoan paloittelu itse (lihaa lukuun ottamatta) ja leivän voitelu
- Omatoimista ruoan annostelua opetellaan
- Ruoan kunnioittaminen ja siistin syömisen opettelu
- Pöydässä istuminen rauhallisesti paikallaan ja syömiseen keskittyminen
- Ruokapöydässä vitkastelu ja syömisen unohtelu yleistä, järkevä aikaraja käytännön syistä
- Lapsi havainnoi muiden syömistä ja ottaa siitä mallia
- Lapsi nauttii yhdessä syömisestä
- Ruokapuuhin, kuten kaupassa käyntiin, kattamiseen ja ruoanvalmistukseen osallistuminen

### **5–6 vuoden iässä**

- Ruoan omatoiminen annostelu – sopivan annoksen arviointi edelleen vaikeaa
- Siisti syöminen
- Veitsellä ja haarukalla syöminen
- Perunan ja hedelmien kuoriminen, purkkien ja rasioiden avaaminen
- Sääntöjen ja tapojen ymmärtäminen ja noudattaminen
- Kodin ulkopuolinen ruokailu lisääntyy – erilaisista ruokatavoista kannattaa keskustella lapsen kanssa
- Tovereiden esimerkki on voimakas

(Hasunen ym. 2004, 143–144)

### 2.3 Päivähoito ja päivähoitoruokailu Helsingissä

Vuonna 2006 Helsingissä oli 282 kunnallista päiväkotia, joissa oli yhteensä 16 771 lasta, ja 57 yksityistä päiväkotia, joissa oli 1346 lasta. Päivähoito tarjoaa perheille lapsen kasvua kehitystä tukevan hoitoympäristön. Kunnallisen päivähoidon muotoja ovat päiväkotihoito, perhepäivähoito sekä leikki- ja kerhotoiminta. Yksityisen päivähoidon muotoja ovat yksityinen päiväkotihoito, perhepäivähoito sekä yksityinen hoitaja omassa kodissa. Kunnallista päivähoitoa on koko- ja osapäivätoimintana sekä kerhotoimintana. Päivähoidon henkilöstö ja lasten lukumäärän suhde on säädetty asetuksella. Yksityinen päivähoito voi olla perhepäivähoitoa, jolloin perhe hankkii itse yksityisen hoitajan kotiinsa. Perhe voi myös valita perhepäivähoitajan kotona tai kahden hoitajan ylläpitämässä ryhmäperhepäiväkodissa. Helsingin kaupunki valvoo yksityistä päivähoitoa.

(Helsinkiäisten sosiaalipalvelut 2006, 5–6 ; Yksityinen päivähoito 2006 ; Sosiaalitoimen vuoden 2007 talousarvioehdotus ja vuosien 2007-2009 taloussuunnitelmaehdotus 2006, 30).

Sosiaalitoimi tuottaa päiväkotien ruokapalvelut itse tai ostaa ne muilta kunnallisilta yksiköiltä. Päiväkotiruokailun järjestäjinä itsenäiset tulostavasti ruokapalveluyksiköt ja yksityiset yritykset ovat lisääntymässä. Päiväkodin keittiö voi olla omavalmistus-, jakelu- tai kuumennuskeittiö tai niiden välimuoto. Aamu- ja välipalat valmistetaan usein itse. Yksityisissä päiväkodeissa lounas valmistetaan usein itse, koska lapsiryhmät ovat niissä pienempiä, mutta ruoka voidaan tilata myös ulkoiselta palveluntarjoajalta. Aamu- ja välipalat valmistetaan usein itse myös yksityisissä päiväkodeissa. Kunnallisilla päiväkodeilla on käytössä yhteiset lounaslistat, jotka vaihtuvat yleensä kuuden viikon kierron jälkeen. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston ruokahuolto suunnittelee ruokalistat uusimpien ravitsemussuosituksen mukaisesti. Yksityisillä päiväkodeilla on lounasvaihtoehdoissa vapaammat kädet, mutta teoriassa niidenkin ruokaohjeissa on otettu ravitsemussuositukset huomioon, koska samat kriteerit ja vaatimukset koskevat sekä yksityisiä että kunnallisia päiväkoteja. Päiväkotien ruokalistat pidetään näkyvillä päiväkodissa tai esimerkiksi Internetissä kunnan tai kaupungin kotisivuilla. Yhtenäisellä runkolistalla varmistetaan laatukriteereiden toteutuminen ja arviointi. Ruokailutilanteista päiväkodeissa pyritään tekemään kodinomaisia. Vanhimmat lapset saavat tilanteen mukaan itse annostella ruokansa, mutta lasten omatoimista ruoan annostelua ohjataan ja seurataan (Hasunen ym. 2004, 153–154).

## 2.4 Lasten ruokailu päivähoitossa

Päivähoitoruokailun tavoitteita ovat turvata yhdessä kotien kanssa lapsen kasvu ja kehitys, 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 monipuoliseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin, järjestää lapsille kiireettömiä, miellyttäviä ja virkistäviä yhdessäolon hetkiä, opettaa lasta työntekoon antamalla hänen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun sekä antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruoan valinnasta ja valmistamisesta. Päivähoitoruokailusuosituksissa on esitetty kriteerit, joilla arvioidaan päiväkodissa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista ja aistinvaraista laatua (liite 3). Ruokailu päivähoitossa kuuluu tärkeänä osana lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ravitsemuksellisesti laadukas ruoka ylläpitää ja edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä vireyttä koko hoitopäivän ajan. Lapsi syö päivähoitossa tarjottavaa ruokaa oman tarpeensa mukaisesti. Päivähoidolla on hyvät mahdollisuudet ohjata ja vaikuttaa lapsen ruokatottumusten kehittymiseen kannustamalla lasta maistelemaan erilaisia ruoka-aineita ja ruokia. Säännöllisesti toistuvat ruoka-ajat rytmittävät lapsen hoitopäivää ja tuovat lapselle turvallisuuden tunnetta (Hasunen ym. 2004, 150–157).

Leikki-ikäisten lasten päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen ruokasuositusten mukaisesti. Päivähoidossa ja kotona nautitut ateriat ja välipalat muodostavat lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäiväisessä hoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäiväisessä hoidossa yhden kolmasosan lapsen koko päivän ravinnontarpeesta (Hasunen ym. 2004, 152–153). Päiväkodeissa tehtyjen selvitysten mukaan lapset syövät silti vain noin puolet koko päivän ravinnontarpeesta. Helsingissä kahdessa päiväkodissa tehdyssä tutkimuksessa 1–3 -vuotiailla päiväkotiruokailu kattoi runsaan kolmanneksen (36 %) ja 4–6 -vuotiailla alle puolet (42 %) päivän energian tarpeesta (Partanen, T. 1998). Elintarvikevirastossa kehitettiin menetelmä, jolla voitaisiin seurata ravitsemussuositusten toteutumista joukkoruokailussa ruokien käyttötiheyksien ja ruoanvalmistustapojen avulla. Menetelmän tehokkuuden ja hyödyllisyyden arvioimiseksi järjestettiin kokeilu kahdeksassa erilaisessa suurkeittiössä, joista kaksi oli päiväkoteja. Kokeilussa tarkasteltiin ruoan energia-, rasva- suola-, C-vitamiini- ja kuitupitoisuutta. Myös tässä selvityksessä havaittiin, että lapset söivät vähemmän kuin suosituksen mukaisen annoksen ruokamäärän (Karppinen, M., Peltosaari, L., Salminen, M. & Vaskin, J. 1994). Keski-Suomen läänissä toteutettiin päiväkotiruokailun suolatutkimus, joka kohdistui erityisesti päiväkodeissa tarjottaviin aamupuuroihin ja -velleihin. Vain neljännes alle 1-vuotiaiden aamupuuroista ja -velleistä oli Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositusten mukainen (Suomen Ruokatuotevalmistajien Liiton ja Suomen Ruokatuotekeskuksen yhteinen tutkimus, 2004).

mukaisia. Vastaavasti melkein kaikki 1–3 -vuotiaille tarjotuista puuroista ja velleistä olivat liian suolaisia. Lähes kolmannes yli 3-vuotiaiden aamupuuroista ja -velleistä ylitti Lääkintöhallituksen päivähoitoruokailusuosituksessa ilmoitetun vähäsuolaisen ruoan rajan (Häkkinen ja Pänkäläinen 1997). Suolatutkimuksessa toisena osana tehtiin päiväkotien emännille kirjekysely. Tuloksena oli, että kolme neljästä päiväkotien ruoanvalmistajasta lisää suolaa ja sitä sisältäviä mausteita ruokiin oman maistamisen mukaan. Noin 40 %:lla päiväkodeista oli suolan käyttöä rajoittavat määräykset ja niiden valvontaa koskeva kohta sisällytetty omavalvontasuunnitelmaan (Häkkinen ja Pänkäläinen 1997).

Lapsen energian saannin riittävyyttä on kuitenkin vaikea arvioida, koska yksilöiden väliset erot ovat niin suuret. Siksi onkin tärkeää kehittää ja muunnella lasten ruokailutilannetta ja ruokalistaa. Lasten ateriat kootaan lautasmallin mukaisesti, ja siinä leipä ja maito ovat tärkeä osa ruokakokonaisuutta, ei niinkään palkinto ruoan syömisestä. Vaikka palkitsemisessa tarkoituksena onkin saada lapsi syömään ruokansa, vaikutus voi olla päinvastainen. Tilanne voi tuntua lapsesta pakonomaiselta. Lapselle voi tulla käsitys, että ruoka, jonka syömisestä palkitaan, ei voi olla hyvää ja maistuvaa, ja mieltymys kyseiseen ruokaan vähenee

(Hasunen ym. 2004, 152–153 ; Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991, 22–26)

Yleisimmät erityisruokavaliot päiväkodeissa ovat ruoka-allergiat, laktoosi-intoleranssi, keliakia, diabetes sekä eettisestä tai uskonnollisesta vakaumuksesta johtuva ruokavalio. Ruoka-aineallergioiden tai ruokayliherkkyyksien yleisyys on imeväis- ja leikki-ikäisillä noin 10-20 % (Ruoka-allergiat. 19.1.2005), laktoosi-intoleranssin yleisyys koko väestöstä on noin 17 % (Mustajoki, P. 26.1.2007), keliakiaa sairastavia on yhteensä noin 0,5-1,0 % koko väestöstä (Keliakian yleisyys.), mutta luku voi olla suurempikin diagnosoimattomien tapausten vuoksi. Tyypin 1 diabetesta on koko väestöstä noin 0,8 %:lla (Tietoa diabeteksesta. 27.2.2007). Päiväkodissa tarjottavista erityisruokavalioiden on oltava selvät ja yhtenäiset ohjeet. Erityisruokavalioiden toteutettaessa on huolehdittava, että lapsi saa monipuolista ruokaa ja tarvittavat ravintoaineet, vaikka allergisoivia ruoka-aineita olisikin useita

(Hasunen ym. 2004, 154–155 ; Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991, 22–26 ; Nurttila, A. 2001, 103–114).

Ruokailutilanne on sosiaalisten taitojen harjoittelua. Keskeistä siinä on terveellisten sekä hyvien tapojen ja tottumusten omaksuminen lapsen jokapäiväiseen elämään kuuluvina. Päivähoidossa voidaan järjestää yhteisiä leivonta- ja ruoanvalmistustuokioita, ja siinä samalla lapsi tutustutetaan monipuoliseen ruokaan ja sen valmistustapoihin, sekä lapsi

otetaan mukaan myös ruoan tarjoiluun. Ruoanvalmistuksessa lasten kanssa kannattaa ottaa huomioon vuodenajat, erilaiset juhlat sekä kotimaiset perinneruoat että vieraat ruokakulttuurit. Siten lapselle voidaan myös helposti kertoa ruoan alkuperästä ja siihen liittyvästä ympäristökasvatuksesta. Lapsi ottaa herkästi mallia näkemästään, myös ruokailutilanteessa. Päivähoidon henkilökunta voi omalla esimerkillään, valinnoillaan ja asenteillaan vaikuttaa lapsen ruokailutottumuksiin, ja samalla välittää lapselle ruokaan ja ruokailuun liittyviä asenteita. Päivähoidon henkilökunnan on tärkeää tietää erilaisia tietoja lapsen ruokakäyttäytymisestä, kuten miten lapsi syö kotona, millainen on hänen ruokahalunsa, millainen ateriaritmi perheellä on ja onko lapsen ruokailussa jotain huomioon otettavaa. Päivähoidon ja terveydenhuollon henkilöstön toimiminen yhteistyössä takaa riittävän asiantuntemuksen liittyen päivähoidon ruokapalveluun ja ravitsemuskasvatukseen. Siten voidaan myös hahmottaa paremmin lasten ravitsemuskasvatusta ja ruokailu- ja syömisongelmia. Ongelmien havaitsemisessa ja hoitamisessa vanhempien rooli on merkittävä (Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991, 22–26).

### 3 KYSELYLOMAKE

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kyselylomake (liite 1), jossa on sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Tutkimusmenetelmä on pääosin kvantitatiivinen, mutta avoimien kysymysten takia se on osittain myös kvalitatiivinen. Kyselylomakkeessa on yhteensä 26 kysymystä. Kysymykset jakautuvat taustatietokysymyksiin, päiväkotikohtaisiin kysymyksiin, ravitsemukseen ja ruokaohjeisiin liittyviin kysymyksiin sekä vastaajien omiin mielipiteisiin pohjautuviin kysymyksiin. Kyselylomakkeen mukana oli myös saatekirje (liite 2), jossa kerrottiin kyselylomakkeen käyttötarkoitus ja muita tarvittavia tietoja.

Kyselylomakkeessa olevat kysymykset pohjautuvat tutkimusongelmiimme ja teoriassa läpikäytyyn tietoon. Taustatietoon pohjautuvilla kysymyksillä haluttiin saada mahdollisia vertailukohtia kunnallisten ja yksityisten päiväkotien välille, mutta myös yksittäisten päiväkotien välille. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa myös keittiöhenkilökunnan omista näkemyksistä, mielipiteistä ja tietotasosta ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Halusimme myös saada tietoa ruokaohjeista, niiden noudattamisesta ja keittiöhenkilökunnan halukkuudesta kehittää niitä itse, ruoan ravitsemuksellisesta laadusta, erityisruokavalioiden sekä ravitsemuskasvatukseen liittyvistä asioista. Kysymyksiä laadittaessa tavoitteena oli



saada sellaista tietoa, jonka avulla mahdollisesti kehittäisimme oppaan, joka helpottaisi päiväkotien keittiöhenkilökunnan päivittäistä ruoanvalmistusta ja työskentelyä keittiössä.

#### 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

Tässä luvussa käymme läpi kyselylomakkeen tuloksia. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 39:n Helsingin seudulla sijaitsevan päiväkodin keittiöhenkilökunnalle, joista 28 oli kunnallisia ja 11 yksityisiä. Kyselylomakkeita palautettiin 21 kappaletta eli noin 53 % kaikista lähetetyistä, joista yksi jouduttiin hylkäämään, koska kyseisessä päiväkodissa ei valmistettu lounasruokaa itse.

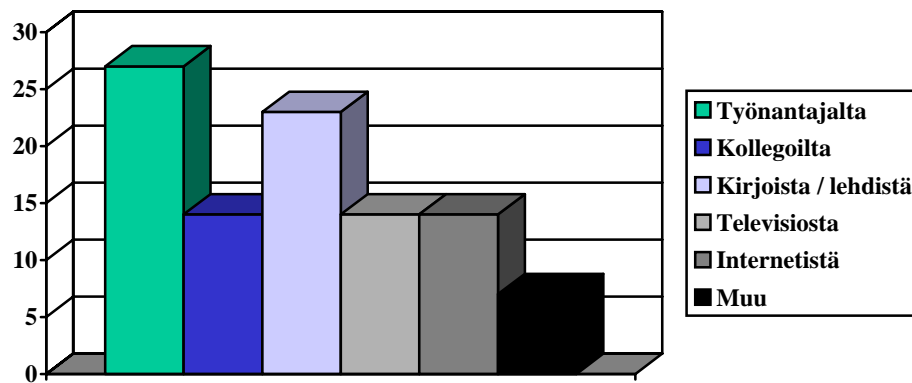
Vastanneista kaikki oli naisia, ja heistä 5 % oli 20–29 -vuotiaita, 10 % oli 30–39 -vuotiaita, 35 % oli 40–49 -vuotiaita ja 50 % oli 50 -vuotiaita tai vanhempia (Liite 4). Koulutuksen osalta vastaajista 5 %:lla koulutuksena oli peruskoulu tai kansakoulu, 80 %:lla ammattikoulu, 10 %:lla opistoasteen tutkinto ja 5 %:lla korkeakoulututkinto (Liite 5). Vastaajista 25 % oli työskennellyt kyseisessä päiväkodissa 0-5 vuotta, 15 % 6-11 vuotta, 30 % 12-17 vuotta ja 30 % 18 vuotta tai enemmän (Liite 6).

Tärkeiksi koetut ravitsemukseen liittyvät asiat olivat vastaajien mukaan muun muassa seuraavanlaisia:

- *Hygienia, erilaiset allergiadietit.*
- *Lapsen kasvuun vaikuttavat tekijät.*
- *Ruoan maku, terveellisyys sekä ulkonäkö.*
- *Valtakunnallisen ravitsemussuosituksen mukaista linjaa noudattaen ja terveydelliset vaatimukset allergioissa.*
- *Hyvät raaka-aineet, puhtaus, monipuolisuus, usein luomutuotteita.*
- *Ei paljon suolaa, vähärasvaisuus, rasvaton maito.*
- *Lapsen päivä on pitkä, meidän tulee turvata hänen ravinnonsaantinsa, totuttaa lapsi nauttimaan ilman rasvaa valmistetuista ruoista, kuin myös vähäsokerisista ja –suolaisesta.*

Vastaajista 15 eli 27 % sai uutta tietoa liittyen ravitsemusasioihin työnantajalta, 13 eli 23 % kirjoista ja lehdistä, 8 eli 14 % kollegoilta, 14 % televisiosta sekä myös 14 % Internetistä. Muualta uutta tietoa sai 4 eli 7 % (Kuvio 3). Tällaisiksi mainittiin muun muassa kaupungin oma ruokahuolto sekä työnantajan järjestämät koulutukset, kurssit ja palaverit.

### Kysymys nro 6: Miten saatte uutta tietoa liittyen ravitsemusasioihin?



Kuvio 3. Pylväsdiagrammi

Kyselyyn vastanneista kaksi kahdestakymmenestä työskenteli yksityisessä päiväkodissa (Liite 7) ja kaikkien vastanneiden päiväkotien lasten lukumäärän keskiarvo oli 61,4. Kaikista vastanneista yhdessä päiväkodissa (5 %) päivittäin lounastavia lapsia oli 11–16, yhdessä (5 %) lounastavia lapsia oli 29–34 ja kahdeksassatoista päiväkodissa (90 %) lounastavia lapsia oli 35 tai enemmän (Liite 8).

Kyselyyn vastanneet kertoivat saavansa ruokaohjeet keittiöhenkilökunnalle muun muassa seuraavista lähteistä:

- *Emännän päästä, keittokirjoista, lehdistä, TV:stä.*
- *Helsingin kaupungin ruokahuolto, 2 vuoden välein 6 viikon vaihtuva ruokalista + ohjeet.*
- *Työnantajalta.*
- *Kokeiltu ja tehty, ”ruokalistatiimi”.*
- *Sosiaalivirastosta.*

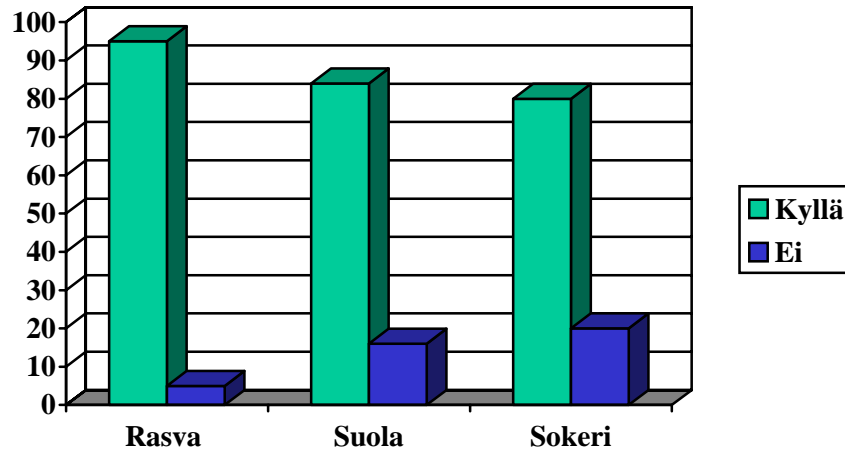
- *Ruokapalveluhuolto tekee valmiit 6 viikon listat kolmen vuoden välein, työryhmässä on muutama keittäjä mukana ja uusia ohjeita kokeilevat omissa työpisteissä.*
- *Koulutus ja keittokirjat.*
- *Kaikilla samanlainen ruokaohjekansio.*

Kysymykseen, miten ruokaohjeissa otetaan huomioon ravitsemussuositukset, vastaajat vastasivat muun muassa seuraavasti:

- *Emäntä käyttää tervettä järkeä ja ravitsemustietouttaan.*
- *Rasvan ja sokerin sekä suolan käyttö tiukassa valvonnassa.*
- *Ohjeet tarkastetaan esim. ravitsemusterapeutilla ja otetaan yleiset ravitsemussuositukset huomioon.*
- *Kasvisrasvat, Pan-suola, vähärasvaiset maitotuotteet.*
- *Laskettu kaikki annoskohtaisesti.*

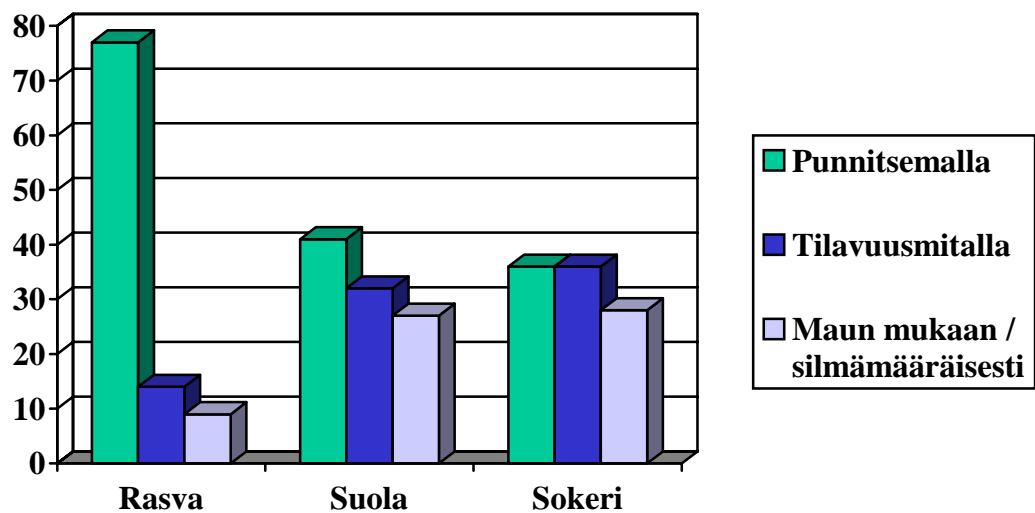
Ruokaohjeissa annettua rasvan määrää noudatti vastanneista 95 %, ja vastaajista 77 % punnitsi rasvan ruoanlaiton yhteydessä, 14 % mittaa rasvan tilavuusmitalla ja loput 9 % lisäävät rasvan maun mukaan. Ohjeissa annetun suolan määrää noudatti 84 %, ja vastaajista 41 % lisää suolan punnitsemalla, 32 % mittaa suolan tilavuusmitalla ja 27 % maustaa ruoan suolalla maun mukaan. Annettua sokerin määrää noudatti ruoanlaitossa 80 % vastanneista, ja 36 % punnitsee sokerin ruoan laiton yhteydessä, 36 % käyttävät tilavuusmittaa ja 28 % lisäävät sokerin maun mukaan (Kuvio 4 ja Kuvio 5). Vastanneista kaikki käyttivät ruoanvalmistuksessa kasviperäisiä rasvoja, muun muassa rypsi- ja oliiviöljyä sekä margariinia. Vain yksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä ruoanlaitossa voita.

**Kysymys nro 12: Noudatatteko ruokaohjeissa annettuja ainemääriä?**



Kuvio 4. Pylväsdiagrammi.

**Kysymys nro 13: Miten ruokaohjeessa annetut ainemäärät mitataan?**



Kuvio 5. Pylväsdiagrammi

Kahdessatoista vastanneista päiväkodeista (60 %) ruokailutilanteissa ruoan annostelun lapselle hoitaa päiväkodin henkilökunta, yhdessä päiväkodissa (5%) ruoan annostelee

lapsi itse ja loppuissa seitsemässä (35%) annostelun hoitaa pääosin henkilökunta, mutta isompien lasten ryhmissä annostelun hoitaa itse lapsi (Liite 9).

Vastanneissa päiväkodeissa kalaruokaa tarjotaan viikossa keskimäärin 1,08 kertaa, eines ruokaa keskimäärin 0,76 kertaa viikossa, sokerilla maustettuja jälkiruokia keskimäärin 1,52 kertaa, kasviksia, vihanneksia ja salaatteja keskimäärin 5,25 kertaa viikossa sekä marjoja ja hedelmiä keskimäärin 3,68 kertaa viikossa. Välipaloiksi lapsille kerrottiin tarjottavan muun muassa puuroa, kiisseliä, pannukakkua, lettuja, jogurttia, rahkaa, pizzaa, leipää ja muroja. Leivän päälle tarjottava rasva on pääosin kasvirasvavevitettyä, jota tarjotaan 11 päiväkodissa vastanneista (52 %), 9 päiväkodissa (43 %) tarjotaan leivän päälle margariinia ja yhdessä päiväkodissa (5 %) margariinin lisäksi tarjolla on myös voita (Liite 10).

Ongelmallisissa ruokailutilanteissa läsnä oleva henkilökunta toimii kyselyyn vastanneiden mukaan muun muassa seuraavasti:

- *Ei pakoteta syömään, suostuttelu, maistetaan lusikallinen jokaista ikävuotta kohti.*
- *Ruokaa maistetaan, ellei pidä, niin ei ole pakko syödä.*
- *Ei pakoteta lasta syömään, kannustetaan omalla esimerkillä, tarjotaan uusia makuja uudestaan jonkin ajan kuluttua.*
- *Yleensä kaikki syö, ongelmia harvoin.*
- *Ei pakoteta, mutta maistaa pitää vaikka vähän, saattaa olla seurauksena yllätys, lapsi pitääkin, ennakkoluuloja.*
- *Houkuttelu, maistaa pitää pieni annos, esim. lusikallinen, jos ei maista niin jää ilman jälkiruokaa ja leipää.*
- *Kaikkea pitää maistaa vähän.*

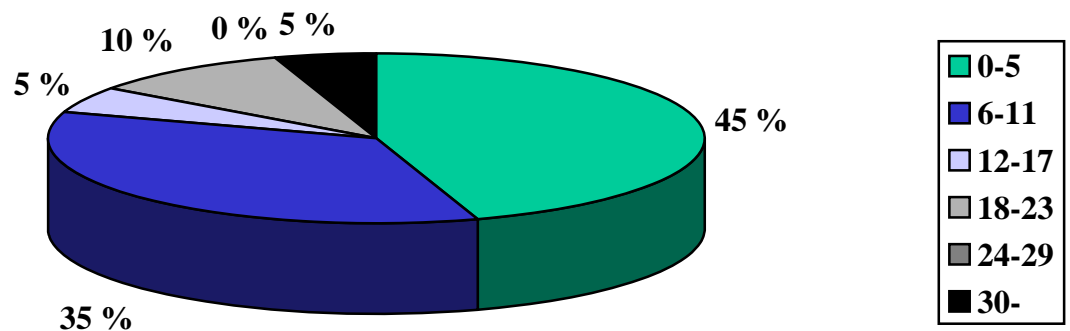
Jokaisen vastanneen päiväkodin keittiöstä löytyi omavalvonta ja 20 %: ssa päiväkodeista ravitsemuksellinen laadunseuranta oli sisällytetty siihen. Kysymykseen, miten laadunseuranta on sisällytetty keittiön omavalvontaan, vastaajat vastasivat seuraavasti:

- *Noudatetaan ainemääriä.*
- *Ruokahuolto on tehnyt ruokalistat, joissa ravintopitoisuus on laskettu, ja niitä noudatetaan.*
- *Raasteet ja salaattit vuodenaikojen mukaan, tuorepalat/ hedelmät/ juurekset, jotta jokapäiväinen c-vitamiinin tarve täyttyy.*

- *Lämpötarkkailu, esillepano ja esilläoloaika, huolehditaan tarkasti siisteydestä.*

Melkein puolella eli 45 %:lla kaikista vastanneista päiväkodeista 0–5 lapsella oli jokin erityisruokavalio, 35 %:lla erityisruokavaliota noudattavia lapsia oli 6–11, 5 %:lla erityisruokavaliota noudattavia lapsia oli 12–17, 10 %:lla päiväkodeista erityisruokavaliota oli 18–23 lapsella ja yli 30 erityisruokavaliota noudattavaa lasta oli 5 %:lla kaikista päiväkodeista (Kuvio 6). Keskiarvo lasten määrälle, jotka noudattavat jotain erityisruokavaliota, oli yhtä päiväkotia kohden 13 %. Keskiarvolla laskettuna noin yhdeksällä lapsella on jokin erityisruokavalio yhtä päiväkotia kohden. Suurin erityisruokavalioiden määrä oli 50 kappaletta, ja kyseisessä päiväkodissa oli 117 lasta eli erityisruokavalioiden määrä prosentteina oli 42,7 %. Pienin erityisruokavalioiden määrä oli 0-5 kappaletta, ja kyseisessä päiväkodissa oli 88 lasta eli erityisruokavalioiden prosentuaalinen määrä oli 2,8 %. Molemmat päiväkodit olivat kunnallisia.

**Kysymys nro 21: Kuinka monella päiväkotinne lapsella on jokin erityisruokavalio?**



Kuvio 6. Piirakkadiagrammi.

Erityisruokavaliota toteutetaan päiväkodeissa, joissa vastaajat ovat töissä, esimerkiksi seuraavasti:

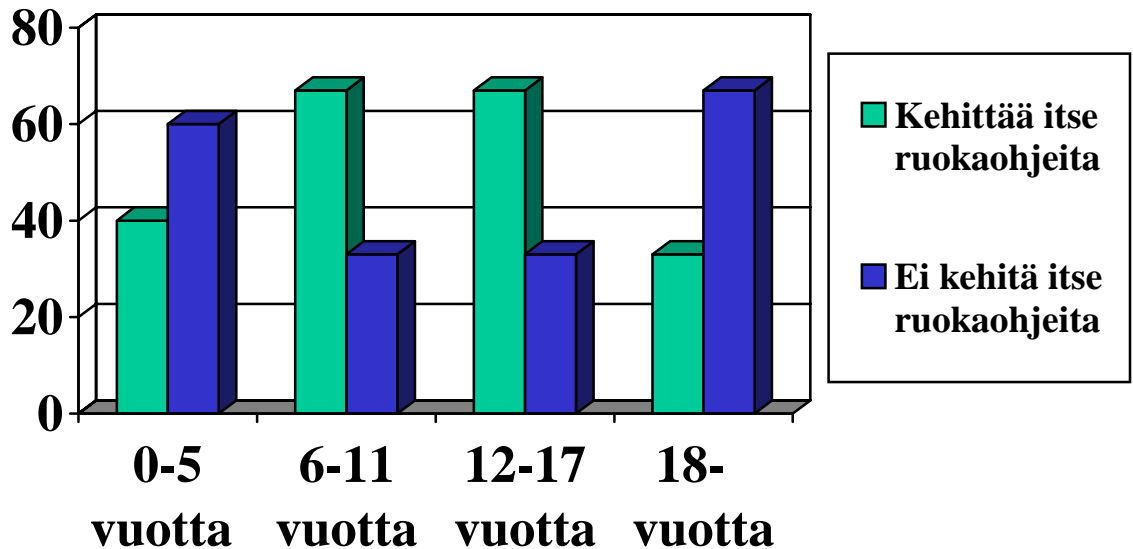
- *Tehdään itse ruoat, saman näköistä kuin muilla.*
- *Pyritään samalla peruspohjalla tekemään ruoka sekä allergisille että etnisille ruokailijoille muuntaen tarvittavat ruoka-aineet tarkoituksenmukaisesti.*
- *Erillinen ruokalista islaminuskoisille ja kasvisruokailijoille.*
- *Haastatellaan vanhempia, riippuen minkälaisesta ruokavaliosta on kyse, lääkärintodistus vaaditaan, ravitsemusterapeutilta saa apua, jos tarvitsee.*
- *Omissa kattiloissa liedellä, omat sovellukset ohjeista ja oman pään mukaan.*
- *Mahdollisimman samanlainen ruoka kuin toisillakin, kielletyt aineet korvataan toisilla.*

Seuraavanlaisia vastauksia tuli kysymykseen, joka koski lasten lempiruokatoiveita:

- *Tehdään yhdessä ruokalistoja, jolloin lapset esittävät toiveitaan.*
- *Kerran kuudessa viikossa lasten toiveruokalounas ja –välipala, ja listalla muutenkin lasten toiveruokia.*
- *Mahdollisimman usein, lapset ovat laatineet oman suosikkiruokalistan.*
- *Kerran neljässä viikossa, yhden ryhmän mielipiteen mukaan.*
- *Kysellään ja eniten ääniä saanut valmistetaan ja seuraavalla kerralla toinen jne..*
- *Muutetaan ruokalistaa ja tehdään lempiruokat.*

Vastanneista päiväkodeista 86 % valmistaa samaa ruokaa eri ikäisille lapsille ja 14 % ei valmista. Kysymykseen, kehittääkö päiväkotien keittiöhenkilökunta itse ruokaohjeita, 50 % vastasi kyllä ja 50 % vastasi ei (Liite 11). Päiväkodeissa, joissa kehitettiin itse ruokaohjeita, oli keskimäärin 58 lasta. Päiväkodeissa, joissa ruokaohjeita ei kehitetty itse, lapsia oli keskimäärin 65. Vastaajista, jotka ovat olleet töissä kyseisessä päiväkodissa 0–5 vuotta, ruokaohjeita kehittää itse 40 %, 6–11 vuotta kyseisessä päiväkodissa työskennelleistä ruokaohjeita kehittää itse 67 % ja saman verran ruokaohjeita kehittävät vastaajat, jotka ovat työskennelleet kyseisessä päiväkodissa 12–17 vuotta. Kauiten eli 18 vuotta tai enemmän kyseisessä päiväkodissa työskennelleistä vastaajista ruokaohjeita itse kehittää 33 % (Kuvio 7).

**Ruokaohjeiden kehitys päiväkodin keittiössä verrattuna  
työvuosiin ko. päiväkodissa**



Kuvio 7. Taulukkodiagrammi

Ruokaohjeita itse kehittävät keittiöt vastasivat myös avoimeen kysymykseen.

Kysymyksessä pyydettiin kertomaan miten ruokaohjeita kehitetään, ja vastaukset olivat seuraavanlaisia:

- *Otan vastaan lasten, vanhempien ja henkilökunnan toiveita, sovellan uusia kuulemiani ohjeita meidän keittiöön sopivaksi.*
- *Jos joku ruoka ei kelpaa, muutetaan ulkonäköä, esim. jauhaa porkkanat.*
- *Kuuntelemalla lapsia ja käyttämällä mielikuvitusta.*
- *Jos varsinainen listaruoka ei mene kaupaksi, muutetaan sitä.*
- *Oman kokemuksen mukaan, vaihtelua.*
- *Huomioidaan ruoanvalmistuksessa kauden tarvikkeet ja vuodenaika.*

Viimeisessä kysymyksessä pyysimme vastanneita kertomaan omia mielipiteitä ja kommentteja:



- *Uusi ruokalista on kuuden viikon kierrolla, useimmille päiville on 2-3 eri vaihtoehtoa, näin listan kierto tulee suuremmaksi ja vaihtelevammaksi, kaikki leipä leivotaan itse myös ruisnapit.*
- *Toiveruokapäivänä ruoka koostuu tutuista ja hyvistä ruoista, esim. hernekeitto, makaronilaatikko, porkkanasosekeitto yms., koskaan ei ole toivottu ranskalaisia perunoita, tuoreleipä/sämpylä menee, ei tarvitse olla leikkeleitä, aamupalalla suosittuja riisi- ja mannapuuro, kylmä kaakaojuoma menee paremmin kuin lämmin.*
- *Jokaisella erimakuiset ruoat, mikä on hyvä, hyvin sujuu ruokailu.*
- *Helsingin kaupunki järjestänyt hyvin ruokapalvelutoiminnan.*

Tuloksista ei saatu kunnollisia vertailukohtia kunnallisten ja yksityisten päiväkotien välille, koska vastanneista päiväkodeista vain kaksi oli yksityisiä päiväkoteja, ja sen takia vertailu ei olisi luotettava. Vastanneista suurin osa eli 85 % on yli 40- vuotiaita ja yli puolet eli 60 % on työskennellyt kyseisessä päiväkodissa 12 vuotta tai enemmän. Tämä saattaa kertoa jotain nuorten mielenkiinnosta työskennellä päiväkodin keittiössä. Toisaalta taas hieman vanhemmat jäävät helpommin samaan työpaikkaan, vaikka koulutus nuorilla ja vanhoilla olisikin samantyyppinen. Kyselylomakkeen kysymyksessä numero 5 kysyimme keittiöhenkilökunnan omaa näkemystä siitä, millaiset ravitsemukseen liittyvät asiat ovat heidän työssään tärkeitä. Vastanneet eivät välttämättä ymmärtäneet mitä tarkoitimme kysymyksessä ravitsemus- sanalla, joten termiä olisi pitänyt tarkentaa. Ravitsemukseen liittyvää uutta tietoa saatiin pääosin työnantajalta ja kirjoista ja lehdistä, mutta Internetistä melko vähän, vaikka siellä tietoa on monipuolisesti ja se on tuoretta. Siihen vaikuttaa mahdollisesti ikä, koska vanhemmat työntekijät eivät mahdollisesti käytä tietotekniikkaa niin paljon kuin nuoremmat työntekijät. Kunnalliset päiväkodit saavat ruokaohjeensa kunnalta, mutta he saattavat myös muunnella niitä itse sopivammiksi ja etsiä muita ruokaohjeita keittokirjoista. Yksityiset saavat ruokaohjeensa keittokirjoista ja ”omasta päästä”. Tällaisissa tapauksissa tietämys uusimmista ravitsemussuosituksista on tärkeää. Kunnallisten päiväkotien vastauksissa mainittiin ruokaohjeita kehittävä ja testaava työryhmä, ja mielenkiintoista olisi saada tietää voiko päiväkotien keittiöhenkilökunta vaikuttaa kehitettäviin ruokaohjeisiin, ja onko heillä kiinnostusta sitä kohtaan. Kysymyksessä numero 11 kysyimme, miten ruokaohjeissa otetaan huomioon ravitsemussuositukset, ja tätäkin kysymystä olisi pitänyt tarkentaa tai muotoilla se eri tavalla, koska vastaukset tähän olivat liian suppeita. Joissain vastauksissa kuitenkin kerrottiin rasvan, suolan ja sokerin määrän merkityksestä ruokaohjeessa, mutta paljolti keskityttiin rasvan määrään ruoassa ja ruoan vähärasvaisuuteen. Tärkeämpää olisi keskittyä rasvan laatuun, koska lapsen ruokavaliossa rasvan määrän vähentämisellä voi

olla huonojakin seurauksia, jos elintärkeät rasvahapot jäävät pois ruoasta. Suurin osa vastaajista kertoi noudattavansa rasvan, suolan ja sokerin ruokaohjeessa annettuja määriä. Silti monet vastaajista lisäävät suolaa ja sokeria ruokaan oman maun mukaan tai silmämääräisesti, joten ruoat saattavat olla liian suolaisia tai jälkiruoat liian makeita. Tulos on samansuuntainen Häkkisen ja Pänkäläisen (1997) tutkimuksen tulosten kanssa, jossa päiväkotiruoka, etenkin aamupuurot ja –vellit, todettiin liian suolaiseksi, ja luultavasti juuri sen takia, että päiväkodin keittiöhenkilökunta lisää suolaa ruokaan oman maun mukaan. Suolan määrällä lapsen ruokavaliossa on suuri merkitys, ja lapsi olisikin syytä totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan jo aikaisessa vaiheessa. Käytetyn rasvan laatu sekä ruoanlaitossa että leivän päällä hyvä, mutta vastausten perusteella keittiöhenkilökunta kuitenkin keskittyi enemmän rasvan määrään kuin laatuun. Ruoan annostelukäytäntö päiväkodeissa vaikuttaa hyvältä, kun ottaa huomioon lapsen ruokailun kehittymisen, jossa alle 5- vuotiaat vielä opettelevat ruoan omatoimista annostelua vanhemman ohjauksessa ja yli 5- vuotiaat annostelevat ruokansa itse. Päiväkodissa viikoittain tarjottavien kalaruokien, einesruokien, sokerilla makeutettujen jälkiruokien sekä kasvisten ja vihannesten määrä oli hyvä ja suositusten mukainen. Vastausten perusteella marjoja ja hedelmiä olisi suositeltavaa tarjota enemmän, saman verran kuin kasviksia ja vihanneksia. Marjoja ja hedelmiä on helppo yhdistellä esimerkiksi tarjottaviin jälkiruokiin ja välipaloihin. Ongelmatilanteet ruokailutilanteessa, kuten lapsen syömisestä kieltäytyminen, hoidetaan vastausten perusteella hyvin, mutta muutamissa paikoissa ruoan syöminen palkittiin esimerkiksi jälkiruoalla. Jos lapsi ei suostu syömään jotain ruokaa, niin kannattaa muistaa, että uusiin makuihin ja ruokiin totumiseen tarvitaan useampi maistamiskerta, eikä lapsi välttämättä syö lautasta tyhjäksi, koska on jo kylläinen. Vastausten perusteella päiväkodeissa oli yllättävän vähän erityisruokavalioita. Päiväkodin koko ei merkittävästi vaikuttanut erityisruokavaliolisten lasten määrään, vaikka kaksi ääripäätä olikin vastausten joukossa. Erityisruokavalioita valmistettaessa useat päiväkodin keittiöhenkilökunnasta poistivat allergisoivan raaka-aineen kokonaan tai se korvattiin jollain toisella raaka-aineella. Tässä pitäisi ottaa huomioon se, että ravintoarvot pysyvät mahdollisimman samanlaisina, etenkin kasvisruokavalioissa proteiinin saanti. Lapsille on myös tärkeää, että ruoka on mahdollisimman samannäköistä kuin muilla lapsilla. Vain yhdessä päiväkodissa mainittiin, että erityisruokavaliolisilta lapsilta vaaditaan lääkärintodistus allergiasta tai yliherkkyydestä, vaikka se teoriassa pitäisi vaatia jokaisessa päiväkodissa. Vastausten perusteella joillain päiväkodin keittiöhenkilökunnalla on kielteisiä asenteita eri uskontojen tuomia ruoka-ainerajoituksia vastaan. Syynä tähän saattaa olla esimerkiksi tiedon puute, omat henkilökohtaiset asenteet tai ikä, mutta kuitenkin luotettavia johtopäätöksiä ei voi tehdä, koska kyseisiä asioita ei kysytty kyselylomakkeessa. Lasten lempiruokatoiveet oli päiväkodeissa otettu hyvin huomioon.

Lapsen mielipiteiden huomioon ottaminen on tärkeä osa lapsen ravitsemuskasvatusta, sekä se on myös hauskaa tekemistä lapselle. Positiivista oli lukea vastauksista, että lasten lempiruokatoiveissa ei ollut niin sanottua roskaruokaa, vaan enemmänkin perinteistä kotiruokaa. Päiväkodin koko ei merkittävästi vaikuttanut ruokaohjeiden kehitykseen. Mutta työvuosien määrä kyseisessä päiväkodissa näytti vaikuttavan enemmän ruokaohjeiden kehitykseen. Vastaajat, jotka olivat työskennelleet päiväkodissa joko enintään viisi vuotta tai 18 vuotta tai enemmän, kehittivät ruokaohjeita vähiten. Tämän perusteella voidaan päätellä, että ruokaohjeiden kehittämishalukkuuteen saattaa vaikuttaa työntekijöiden motivoituneisuus, työkokemus sekä ”paikalleen jämähtäminen” työssään.

Kyselylomakkeen tulokset eivät olleet yllätyksellisiä rasvan, suolan ja sokerin käytön ja ainemäärien noudattamisen osalta. Vastanneiden päiväkotien keittiöhenkilökunta suhtautuu positiivisesti ravitsemukseen liittyviin asioihin sekä ovat myös halukkaita kehittymään. Tämän perusteella kehittämämme opas otettaisiin mahdollisesti hyvin vastaan. Tulosten perusteella tärkeimmiksi nousseet asiat koskevat rasvan laatua ennemminkin kuin määrää, vähäsuolaisemmat ruoanvalmistustavat, erityisruokavalioiden tuntemus ja sitä kautta sujuvampi valmistus, etenkin eri uskontojen ruokavaliot. Näitä aihealueita on oppaassamme painotettu eniten. Kyselylomakkeessa olisi pitänyt tarkentaa muutamaa kysymystä, jotta tulokset olisivat olleet käyttökelpoisempia. Tulosten perusteella ei saa tarkkaa kuvaa siitä, vastaako tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu nykyisiä ravitsemussuosituksia, mutta kuitenkin suuntaa-antavaa tietoa eri ravintoaineiden käytöstä. Yleisesti tutkimus ei lisännyt uutta tietoa tutkittavalla alueella, mutta joitain yllättäviä vastauksia tuli muutamasta päiväkodista. Tutkimuksen otoksen ja saatujen vastausten määrän perusteella tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta kuitenkin suuntaa-antavia ja hyvä pohja jatkotutkimuksille. Tutkimuksen tuloksia hyödynnämme kattavasti päiväkodin keittiöhenkilökunnalle suunnatussa oppaassa, jossa on sekä teoriaa että käytännön ohjeita. Jatkotutkimushaasteita ovat muun muassa se, että kyselylomakkeesta saataisiin mahdollisimman tarkka ja kattava, ja tieto rasvan, suolan ja sokerin määrästä ruoassa vaatisi niiden mittaamisen paikan päällä. Vaikka tutkimuksesta ei saatukaan merkittävästi uutta ja yleistettävissä olevaa tietoa, niin silti saimme kattavan tietopohjan kehitystyöllemme ja mahdollisille jatkotutkimuksille.

Halusimme kehittää kyselystä saatujen tulosten ja teoria-aineiston (Parkkinen, K. & Sertti, P. 1992, Ravitseminen ja ruokavaliot. 2004.) perusteella helppokäyttöisen oppaan päiväkotien keittiöissä työskenteleville henkilöille (Liite 12). Opas on tarkoitettu jokapäiväiseen käyttöön helpottamaan työskentelyä ja ruoanvalmistusta päiväkotien keittiöissä. Sitä ei kuitenkaan jaeta kenellekään, ainakaan toistaiseksi, koska Helsingin kaupungilta pitäisi pyytää siihen lupa. Opas on sähköisessä muodossa cd-rom-levykkeellä. Jokaisella sivulla on painikkeet, joita painamalla voi siirtyä eteen- ja taaksepäin. Oppaan päivitys tapahtuisi siten, että esimerkiksi kerran vuodessa jaettaisiin uusi ja päivitetty versio oppaasta päiväkoteihin, joihin alkuperäinenkin lähetettiin. Siinä on tietoa lasten ravitsemuksesta, ravitsemuskasvatuksesta, ongelmatilanteista lasten ruokailussa ja ohjeita mistä saa uusinta tietoa liittyen ravitsemukseen. Oppaassa on tietoa erityisruokavalioista, ja ohjeita ja vinkkejä, miten helpoiten voi valmistaa erilaisia erityisruokavalio-ruoka-annoksia. Erityisruokavalio- osiossa on tietoa myös eri uskontokuntien ruokavalioista ja niiden ruoka-ainerajoituksista.

Kehittämässämme oppaassa on paljon erilaisia välipalaehdotuksia, joista päiväkodin keittiöhenkilökunnan on helppo valita yksi ruoka-aine eri osioista ja siten saada joka päivälle uusi ja maittävä välipala. Oppaassa on myös käytännön vinkkejä, kuinka helpoiten vähentää suolan ja sokerin käyttöä ja seuraa rasvan laatua, sekä miten keittiön omavalvontaohjelmaan voi ottaa mukaan ruoan ravitsemuksellisen laadun tarkkailun. Oppaan käyttö on tehty helpoksi ja yksinkertaiseksi. Ravitsemussuosituksat – osiossa käydään lyhyesti läpi lapsille annettuja suosituksia rasvan, suolan, hiilihydraattien, proteiinien, kuidun ja vitamiinien osalta. Siinä kerrotaan myös lautasmallista ja selitetään mitä lautaselle kannattaa ottaa mukaan, kuinka paljon ja miksi. Välipalaehdotuksia – osiossa on esimerkkejä kuinka voi koota helppoja ja terveellisiä välipaloja. Siinä on useita vaihtoehtoja viljaruoista, maitovalmisteista sekä kasviksista ja hedelmistä, joista jokaisesta kategoriasta valitaan yksi raaka-aine, joista kokonainen välipala koostuu. Erityisruokavalio – osiossa kerrotaan lyhyesti eri erityisruokavalioista, mutta keskitytään kertomaan, kuinka erityisruokavalioita voi mahdollisimman helposti ja varsinaista ruokaohjetta vain vähän muuntelemalla valmistaa. Osiossa kerrotaan myös eri uskontokuntien ruoka-ainerajoituksista, ja millaista ruokaa heille voi tarjota, ja miten ruoat voisi yhdistää tavalliseen lounaslistaan. Käytännön vinkkejä – osiossa kerrotaan kuinka suolan ja sokerin voi korvata osaksi jollain muulla raaka-aineella, miten rasvan laatua voi tarkkailla sekä kuinka muutenkin ruoan ravitsemuksellista laatua voi tarkkailla ja parantaa. Tässä osiossa käydään läpi myös ravitsemuskasvatusta ja siihen liittyviä tilanteita, joita voi

esiintyä päiväkodeissa, sekä mahdollisia ratkaisuja tilanteisiin. Hyödyllisiä linkkejä – osiossa on internet- linkkejä erilaisiin ravitsemukseen liittyviin sivustoihin, kuten esimerkiksi ruokalaskuriin ja elintarvikkeiden koostumustietopankkiin. Osiossa on myös linkkejä internetsivustoille, joilla kerrotaan erilaisista erityisruokavalioista sekä eri uskontojen ruoka-ainerajoituksista.

## 6 YHTEENVETO

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia ja kehittää päiväkotiruokaa ja –ruokailua, ja tutkia miten päiväkodin keittiöhenkilökunta voi valinnoillaan vaikuttaa niihin. Tutkimusongelmina oli kysymykset kuinka hyvin päiväkodissa tarjottava ruoka vastaa nykyisiä ravitsemussuosituksia, mitä sisältyy lasten ravitsemussuositukseen, ravitsemuskasvatukseen ja lasten ruokailuun päivähoitossa, kuinka hyvin päiväkodin keittiöhenkilökunta noudattaa ruokaohjeita ja niissä annettuja ainemääriä sekä millaisia ovat keittiöhenkilökunnan omat mielipiteet ja asenteet liittyen ruoan ravitsemukselliseen laatuun ja sen kehittämiseen päiväkodin keittiössä. Tavoitteena oli saada käyttökelpoista tietoa liittyen päiväkotiruokaan ja –ruokailuun, ja tulosten perusteella kehittää kyseessä olevia asioita.

Teoriaosassa käytiin läpi lapsen ravitsemussuosituksia ja ruokailua, päivähoitoruokailua ja –ruokasuosituksia sekä Helsingin kaupungin päivähoiton ja päivähoitoruokailun rakennetta. Yli 2 –vuotiaalle annettujen ravitsemussuositusten mukaan ruokavalio saisi sisältää rasvaa vain 25–35 E % , koska rasva sisältää runsaasti energiaa ja voi altistaa ylipainolle. Silti huomio kannattaa kiinnittää mieluummin rasvan laatuun, kuin rasvan määrään, jotta ruokavaliossa olisi kuitenkin elimistölle elintärkeät rasvahapot. Hiilihydraattien suositeltava päivittäinen saanti on 50–60 E % , ja suositeltavaa olisi sisällyttää kuituja ruokavalioon runsaasti. Kuitenkin pienillä lapsilla ruokavaliossa olevien kuitujen määrä on syytä tarkkailla, koska ruoan runsaskuituisuus saattaa pienentää ruokavalion energiatihyettä ja lapsen ruoan tilavuus voi kasvaa liian suureksi. Sokeripitoisten ruokien ja juomien kulutusta on syytä välttää, koska ne aiheuttavat lihavuutta ja hammashaittoja. Proteiinin suositeltava määrä lapsen ruokavaliossa on 10–20 E % , mutta sen osuus voi olla suositusta pienempikin riittävän kokonaissaannin vaarantumatta. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavalio saisi sisältää natriumia yhteensä enintään 6 g / vrk naisilla ja 7 g / vrk miehillä, ja lapsille vielä vähemmän.

Kannattavaa on totutella lapsi jo varhaisessa iässä vähäsuolaiseen ruokavalioon. Lautasmalli on hyvä apu suositusten mukaisen ruokavalion koostamisessa.

Leikki-ikäiselle lapselle tarjotaan perheessä samaa ruokaa kuin muillekin, mutta huomiota kannattaa kiinnittää ruoan oikeaan määrään ja ruoan annosteluun. Lapsen ympärillä oleva ruokakulttuuri ja ruokailuympäristö vaikuttavat lapsen ruokamieltymyksiin ja ruokailun kehittymiseen. Uusiin makuihin tottuminen vaatii useamman maistelukerran, mutta lasta ei saa pakottaa syömään ruokaa, koska se voi johtaa vastenmielisyyteen kyseistä ruokaa kohtaan. Lapsen ruokahaluun ja energiantarpeeseen vaikuttavat päivärytmin vaihdokset, ulkoilu, unen määrä, kasvunopeus ja terveydentila. Ruokailussa säännöllinen ateriarytmi ja ruokarauha ovat tärkeitä tekijöitä. Ruoan syöntiä ei kannata palkita, koska mieltymys tiettyyn ruokaan voi vähentyä ja vaikutus on silloin päinvastainen. Lapsen syöminen kehittyy iän ja taitojen parantuessa, ja vanhempien esimerkki ja kannustaminen on silloin tärkeässä osassa.

Vuonna 2006 Helsingissä oli 282 kunnallista päiväkotia, joissa oli yhteensä 16 771 lasta. Yksityisiä päiväkoteja oli 57 ja lapsia niissä oli yhteensä 1346. Kunnalliseen päivähoitoon kuuluu päiväkotihoido, perhepäivähoito sekä kerho- ja leikkitoiminta. Yksityiseen päivähoitoon kuuluu yksityinen päiväkotihoido, perhepäivähoito ja yksityinen hoitaja omassa kodissa. Kunnallisissa päiväkodeissa ruokapalvelut tuotetaan itse tai ne on ostettu ulkoiselta palveluntuottajalta. Yksityisissä päiväkodeissa ruoka tuotetaan usein itse, mutta ruokapalvelut voidaan ostaa myös toiselta palveluntuottajalta. Kunnallisilla päiväkodeilla on yhteinen 6 viikon kiertävä ruokalista ja yksityisillä päiväkodeilla on omat ruokalistat, ja molemmissa tapauksissa on huomioitu uusimmat ravitsemussuositukset. Päivähoitoruokailun tavoitteita ovat muun muassa turvata lapsen kasvu ja kehitys, tutustuttaa lapsi uusiin makuihin ja opettaa lapselle pöytätapoja. Leikki-ikäisen lapsen päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen ruokasuositusten mukaan. Päivähoidon ateriat kattavat kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidossa yhden kolmasosan lapsen koko päivän ravinnontarpeesta. Päiväkodeissa yleisimmät erityisruokavaliot ovat ruoka-allergiat, laktoosi-intoleranssi, keliakia sekä diabetes. Päiväkodeissa yleisiä erityisruokavaliota ovat myös eri uskontojen tuomat ruoka-ainerajoitukset sekä kasvisruokavaliot.

Tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhön valittiin kyselylomake, joka sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä yhteensä 26 kappaletta. Kyselylomakkeita lähetettiin 39:n Helsingin seudulla sijaitsevan päiväkodin keittiöhenkilökunnalle. Kyselylomakkeen kysymykset jakautuivat taustatietokysymyksiin, päiväkotikohtaisiin kysymyksiin, ravitsemukseen ja ruokaohjeisiin liittyviin kysymyksiin sekä vastaajan omiin mielipiteisiin

pohjautuviin kysymyksiin. Kysymyksillä haluttiin saada mahdollisia vertailukohtia kunnallisten ja yksityisten päiväkotien välille. Tavoitteena oli myös saada tietoa keittiöhenkilökunnan omista näkemyksistä ja mielipiteistä koskien ravitsemusasioita, käytetyistä ruokaohjeista, niiden noudattamisesta ja kehittämisestä, ruoan ravitsemuksellisesta laadusta, erityisruokavaliosta sekä ravitsemuskasvatuksesta päiväkodissa. Kyselylomakkeita palautettiin 21 kappaletta, joka oli noin 53 % kaikista lähetetyistä.

Tutkimuksessa tärkeimpiä tuloksia olivat:

- ruokaohjeessa annettua rasvan määrää noudatti vastaajista 95 %, ruokaohjeessa annettua suolan määrää noudatti 84 % ja ruokaohjeessa annettua sokerin määrää noudatti 80 % vastaajista. Ruokaan oman maun mukaan tai silmämääräisesti rasvaa lisäsi 9 % vastaajista, suolaa 27 % vastaajista ja sokeria 28 % vastaajista.
- Vastanneista kaikki käyttivät ruoanlaitossa pehmeitä rasvoja sisältäviä kasvipiperäisiä rasvoja. Yksi käytti niiden lisäksi myös voita.
- Vastaajista yli puolet eli 52 % tarjoavat leivän päälle kasvivasvaveitettä, hieman alle puolet eli 43 % tarjoavat margariinia ja yksi päiväkotitarjoaja tarjoaa leivän päälle voita.
- Vastanneissa päiväkodeissa tarjotaan viikon aikana kalaruokaa keskimäärin 1,08 kertaa, einesruokaa keskimäärin 0,76 kertaa, sokerilla maustettuja jälkiruokia keskimäärin 1,52 kertaa, kasviksia, vihanneksia ja salaatteja keskimäärin 5,25 kertaa sekä marjoja ja hedelmiä keskimäärin 3,68 kertaa.
- Ongelmallisissa ruokailutilanteissa läsnä oleva henkilökunta toimii vastaajien mukaan suurilta osin samantyyllisillä tavoilla, eli lasta ei pakoteta syömään, houkutellaan maistamaan ja kannustetaan omalla esimerkillä.
- Päiväkodeista lähes puolella eli 45 %:lla oli hoidossa enintään viisi erityisruokavaliota noudattavaa lasta, 35 %:lla päiväkodeista oli hoidossa 6-11 lasta, jotka noudattavat jotain erityisruokavaliota, 5 %:lla päiväkodeista jotain erityisruokavaliota noudattavia lapsia oli hoidossa 12-17, 10 %:lla päiväkodeista oli hoidossa 18-23 lasta, jotka noudattavat jotain erityisruokavaliota, ja 5 %:lla päiväkodeista erityisruokavaliota noudattavia lapsia oli hoidossa yli 30. Keskiarvo lasten määrälle, jotka

noudattavat jotain erityisruokavaliota, oli yhtä päiväkotia kohden 13 %. Luku on noin yhdeksän lasta yhtä päiväkotia kohden.

- Vastaajien päiväkodeissa erityisruokavaliolliset ruoat pyritään toteuttamaan mahdollisimman yksinkertaisesti samalla peruspohjalla, kuin normaalitkin ruoat. Tärkeää on myös, että ruoka on samannäköistä, kuin muilla lapsilla. Yleistä on, että sellaisella lapsella, joka edustaa uskontokuntaa, jossa on jokin ruoka-ainerajoitus, on oma lounaslistansa.
- Puolet vastanneista kehittävät itse ruokaohjeita, ja keskimäärin tällaisissa päiväkodeissa oli hoidossa 58 lasta. Päiväkodeissa, joissa ei kehitetty itse ruokaohjeita, oli keskimäärin 65 lasta.

Tutkimuksen tulosten pohjalta päiväkodissa tarjottava ruoka vastaa nykyisiä ravitsemussuosituksia, koska kunnalliset päiväkodit saavat yhteiset ruokaohjeet, jotka ovat ravitsemusalan ammattilaisten laatimia, ja kyselyn vastausten perusteella päiväkodin keittiöhenkilökunta noudattaa melko hyvin ruokaohjeissa annettuja ainemääriä. Yksityisillä päiväkodeilla ainemäärien noudattaminen voi olla ongelmallisempaa, koska heillä on huomattavasti enemmän itsenäisyyttä koskien ruokaohjeita. Vaikka ruokaohjeissa annettuja ainemääriä noudatetaankin hyvin, niin silti vastausten perusteella suolaa ja sokeria lisätään ruokiin paljon oman maun mukaan, ja siihen pitäisi kiinnittää huomiota. Positiivista tuloksissa oli se, että suurimmassa osassa päiväkoteja käytettiin pehmeitä rasvoja, mutta tulosten perusteella huomiota kiinnitettiin enemmän rasvan määrään kuin laatuun. Tutkimuksen tuloksista saatiin paljon hyödyllistä ja käyttökelpoista tietoa tekemämme oppaan kehittämiseen, ja mahdollisten jatkotutkimusten pohjaksi.

Tulosten ja teorian pohjalta kehitettiin helppokäyttöinen ja yksinkertainen opas päiväkodin keittiöhenkilökunnan käyttöön. Oppaassa on hyödyllistä tietoa liittyen lasten ravitsemukseen ja erityisruokavaliioihin, sekä myös helppoja välipalaehdotuksia, käytännön vinkkejä ruoanvalmistukseen ja ruoan ravitsemuksellisen laadun ylläpitämiseen ja kehittämiseen, ja sähköisiä linkkejä Internet- sivuille, joilla on uusinta tietoa liittyen ravitsemukseen ja erityisruokavaliioihin. Opasta on mahdollista kehittää eteenpäin ja päivittää tarvittaessa.



## LÄHTEET

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. 2006. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Häkkinen, M. & Pänkäläinen, T. Suola päiväkotiruokailussa. Kotitalous 5-6/1997, 13-15.

Hänninen, Rauma, Laaksonen, Mattila. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Kara, R. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita.

Karppinen, M., Peltosaari, L., Salminen, M. & Vaskin, J. 1994. Ravitsemussuositusten seurantamenetelmät: arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Painatuskeskus.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa M. Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen – ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia, 99–142.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 1992. Mitä ruoaksi? – Perustietoa erityisruokavalioista. Keuruu: Otava.

Partanen, T. 1998. Päiväkotikäisten lasten ravinnonsaanti päiväkodissa ja kotona. Helsinki: Helsingin kaupungin ympäristökeskus.

Ravitsemus ja ruokavaliot. 2004. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Sosiaalitoimen vuoden 2007 talousarvioehdotus ja vuosien 2007-2009 taloussuunnitelmaehdotus. 2006. Suunnittelun ja seurannan raportteja. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

Yksityinen päivähoito. 2006. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.

#### Internet- Lähteet

Keliakian yleisyys. [http://www.keliakialiitto.fi/view/aksivu.asp?document\\_id=489](http://www.keliakialiitto.fi/view/aksivu.asp?document_id=489). Suomen Keliakialiitto ry. 2.4.2007.

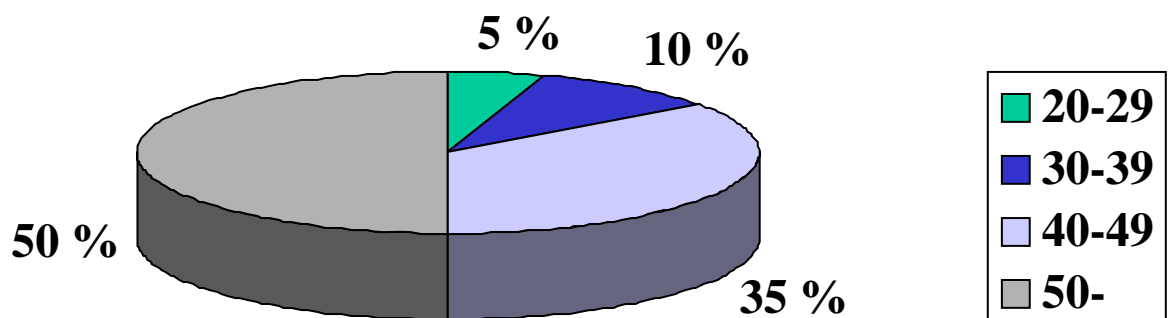
Mustajoki, P. 26.1.2007. Laktoosi-intoleranssi.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_haku=Laktoosi-intoleranssi&p\\_artikkeli=dlk00038](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=Laktoosi-intoleranssi&p_artikkeli=dlk00038). 2.4.2007.

Ruoka-allergiat. 19.1.2005. <http://www.ktl.fi/portal/6864>. Kansanterveyslaitos. 2.4.2007.

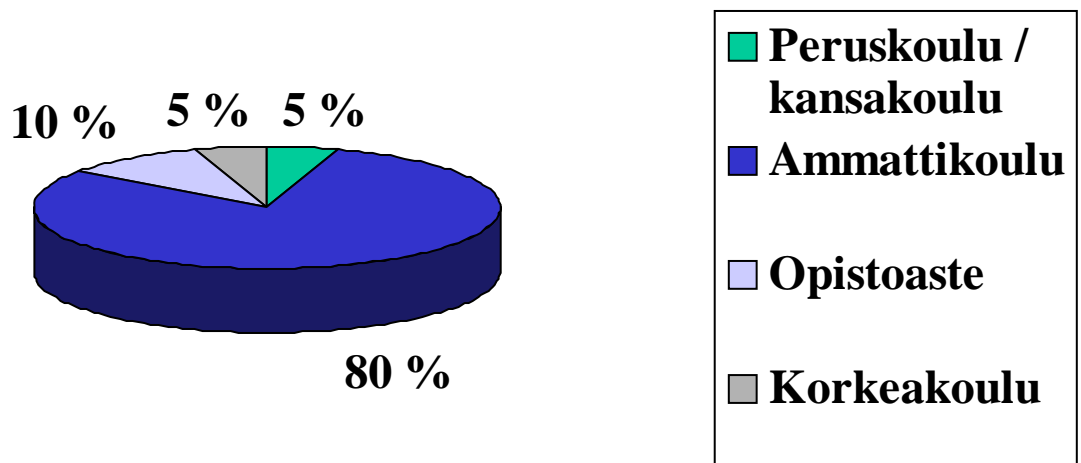
Ruokamallikuvat. 30.3.2006.  
[http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat\\_SU.htm](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat_SU.htm). Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 15.3.2007.

Tietoa diabeteksestä. 27.2.2007. [http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=34](http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=34). Diabetesliitto. 2.4.2007.

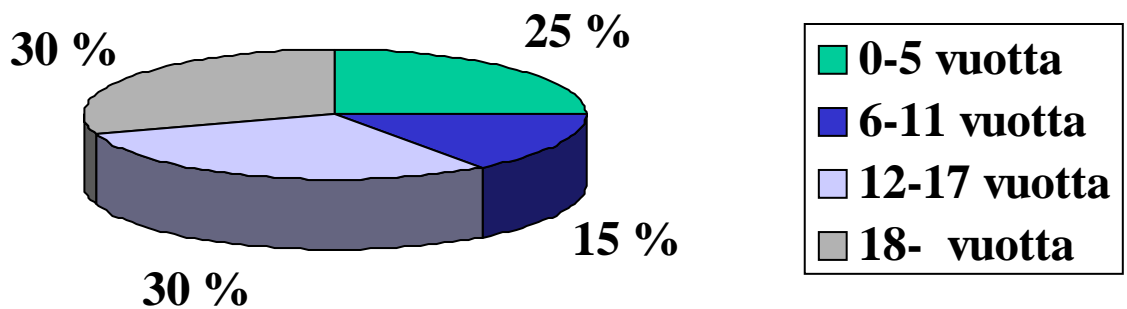
## Kysymys nro 2: Kyselyyn vastanneiden ikä



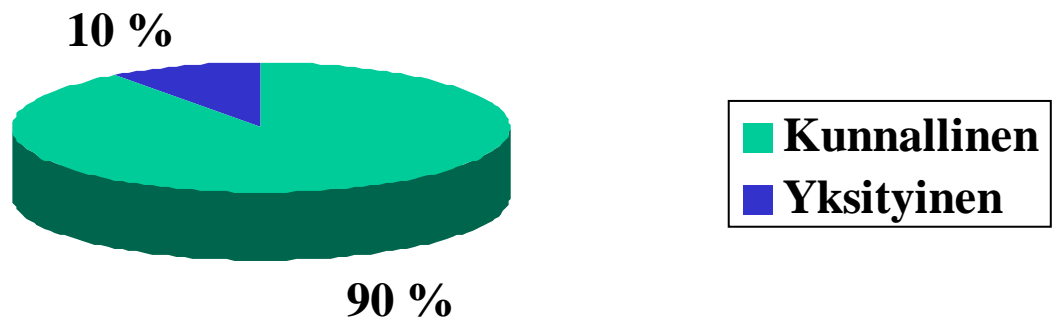
### **Kysymys nro 3: Kyselyyn vastanneiden koulutus**



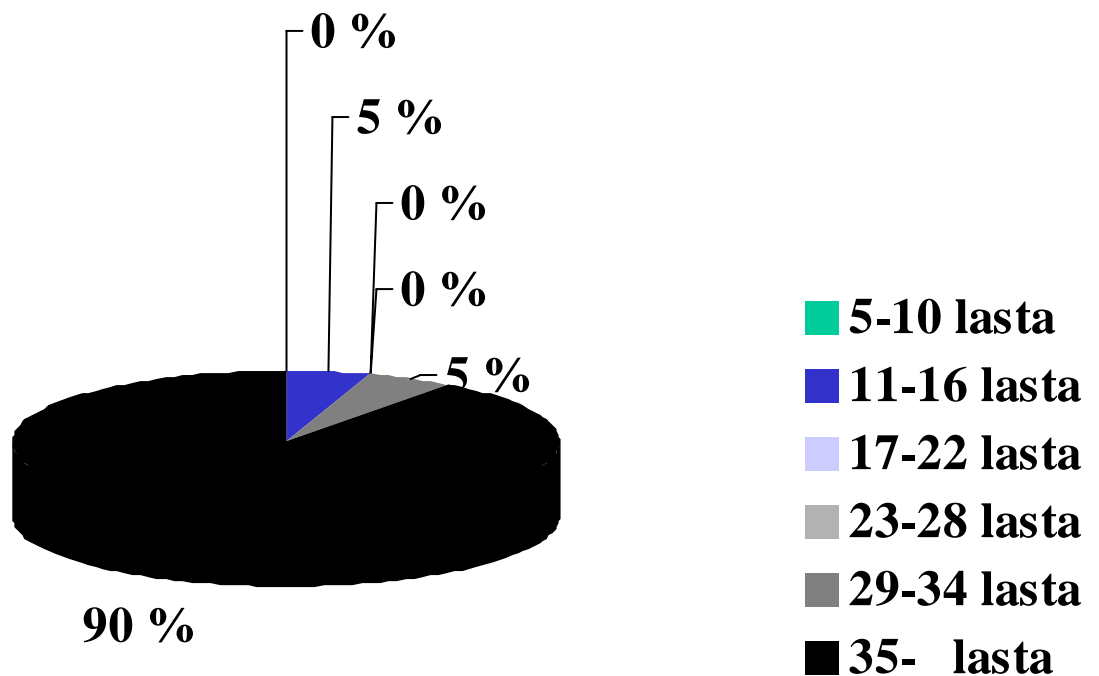
**Kysymys nro 4:  
"Kuinka kauan olette työskennellyt ko.  
päiväkodissa?"**



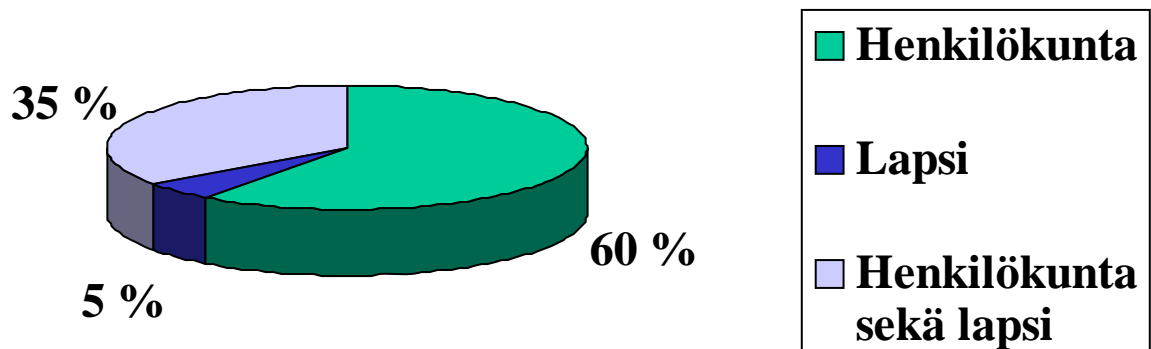
**Kysymys nro: 7**  
**Kyselyyn vastanneet päiväkodit**



**Kysymys nro: 9**  
**"Kuinka moni lapsi syö päiväkodissa päivittäin lounaan?"**

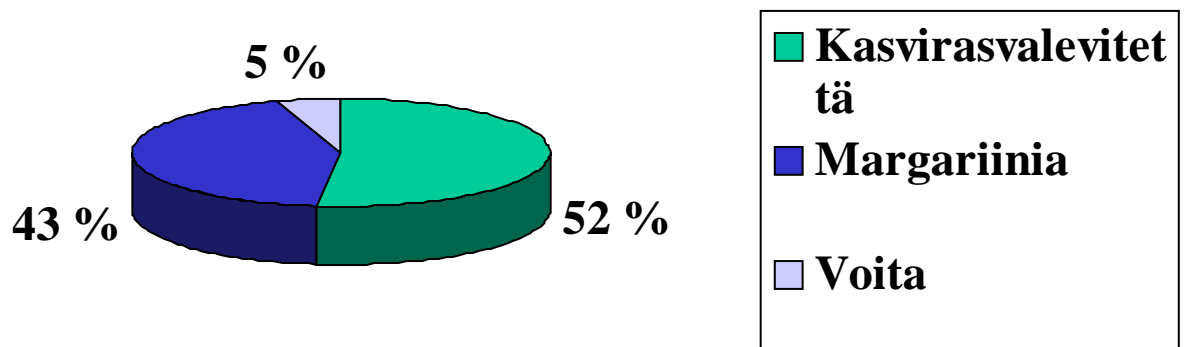


**Kysymys nro 15:  
"Kuka annostelee ruoan  
päiväkodissanne?"**

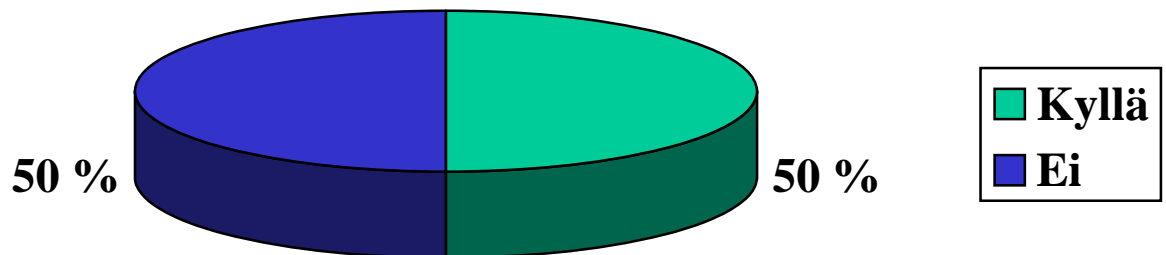




**Kysymys nro 18:  
"Mitä rasvaa leivän päälle on tarjolla?"**



**Kysymys nro 25:  
"Kehitättekö itse ruokaohjeita  
keittiössä?"**



KYSELYLOMAKE

**1) Sukupuoli**

- a) nainen \_\_\_\_                      b) mies \_\_\_\_

**2) Ikä**

- a) 20-29 vuotta \_\_\_\_                      d) 50 - vuotta \_\_\_\_  
b) 30-39 vuotta \_\_\_\_  
c) 40-49 vuotta \_\_\_\_

**3) Koulutus**

- a) peruskoulu / kansakoulu \_\_\_\_  
b) ammatillinen tutkinto \_\_\_\_  
c) opistoasteen tutkinto \_\_\_\_  
d) korkeakoulututkinto \_\_\_\_  
e) jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**4) Kuinka kauan olette työskennellyt ko. päiväkodissa?**

- a) 0-5 vuotta \_\_\_\_                      d) 18- vuotta \_\_\_\_  
b) 6-11 vuotta \_\_\_\_  
c) 12-17 vuotta \_\_\_\_

**5) Millaiset ravitsemukseen liittyvät asiat ovat työssänne tärkeitä?**

---

---

**6) Miten saatte uutta tietoa liittyen ravitsemusasioihin?**

- a) työnantajalta                      e) internetistä  
b) kollegoilta                          f) en tarvitse / saa uutta tietoa  
c) kirjoista/lehdistä tms.                      g) jotenkin muuten, miten? \_\_\_\_\_

d) televisiosta

**7) Päiväkoti, jossa työskentelette on**

a) kunnallinen \_\_\_\_ b) yksityinen \_\_\_\_

**8) Kuinka monta lasta päiväkodissanne on?**

---

**9) Kuinka moni lapsi syö päiväkodissa päivittäin lounaan?**

a) 5-10 \_\_\_\_ d) 23-28 \_\_\_\_  
b) 11-16 \_\_\_\_ e) 29-34 \_\_\_\_  
c) 17-22 \_\_\_\_ f) 35- \_\_\_\_

**10) Mistä keittiöhenkilökunta saa lapsille tarjottavien ruokien ruokaohjeet?**

---

---

**11) Miten ruokaohjeissa otetaan huomioon ravitsemussuositukset?**

---

---

**12) Noudatatteko ruokaohjeissa annettuja ainemääriä ? Vastaa kyllä tai ei.**

a) rasva \_\_\_\_ b) suola \_\_\_\_ c) sokeri \_\_\_\_

**13) Miten reseptissä annetut ainemäärät mitataan?**

	Rasva	Suola	Sokeri
a) punnitsemalla	____	____	____
b) tilavuusmitalla	____	____	____
c) maun mukaan / silmämääräisesti	____	____	____

**14) Millaista rasvaa käytätte ruoanvalmistuksessa?**

---

---

**15) Kuka annostelee ruoan päiväkodissanne?**

- a) henkilökunta \_\_\_\_\_
- b) lapsi itse \_\_\_\_\_
- d) jotenkin muuten, miten? \_\_\_\_\_

**16) Kuinka monta kertaa viikossa lapsille on tarjolla**

- a) kalaruokia \_\_\_\_\_
- b) einesruokia (makkaraa, nakkeja yms.) \_\_\_\_\_
- c) sokerilla makeutettuja jälkiruokia \_\_\_\_\_
- d) kasviksia, vihanneksia, salaatteja \_\_\_\_\_
- e) marjoja ja hedelmiä \_\_\_\_\_

**17) Millaisia välipaloja päiväkodissanne on tarjolla lapsille?**

---

---

**18) Mitä rasvaa leivän päälle on tarjolla?**

- a) kasvirasvaveitettä 30-40% \_\_\_\_\_
- b) margariinia \_\_\_\_\_
- c) voita \_\_\_\_\_

**19) Miten ruokailutilanteessa läsnä oleva henkilökunta toimii ongelmatilanteissa, esim. jos lapsi ei suostu syömään tms. ?**

---

---

**20) Onko keittiössänne käytössä omavalvonta?**

- a) kyllä \_\_\_\_\_ b) ei \_\_\_\_\_

Jos vastasit kyllä, niin onko omavalvontaan sisällytetty ruoan ravitsemuksellisen laadun seuranta?

- a) kyllä \_\_\_\_\_ b) ei \_\_\_\_\_ Jos vastasit kyllä, niin miten?

---

---



**21) Kuinka monella päiväkotinne lapsella on jokin erityisruokavalio?**

- a) 0-5 \_\_\_\_                      d) 18-23 \_\_\_\_  
b) 6-11 \_\_\_\_                      e) 24-29 \_\_\_\_  
c) 12-17 \_\_\_\_                      f) 30- \_\_\_\_

**22) Miten erityisruokavaliot toteutetaan (millainen ruokaohje, toteutus käytännössä) ?**

---

---

**23) Miten lasten omat lempiruokatoiveet otetaan huomioon?**

---

---

**24) Valmistetaanko eri-ikäisille lapsille samaa ruokaa?**

- a) kyllä \_\_\_\_                      b) ei \_\_\_\_

**25) Kehitättkö itse ruokaohjeita keittiössä?**

- a) kyllä \_\_\_\_                      b) ei \_\_\_\_

Jos vastasit kyllä, niin miten? \_\_\_\_\_

**26) Omat mielipiteet tai kommentit**

---

---

---

---



## SAATEKIRJE

Päiväkodin keittiöhenkilökunnalle

Olemme kaksi restonomiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulu STADIASTA ja teemme opinnäytetyötä päiväkodin ruokailun ja ruokaohjeiden kehittämistä.

Oheisella kyselylomakkeella haluamme selvittää Helsingin seudun päiväkotiruokailua. Tulosten perusteella suunnitellaan päiväkoteihin oppaan, jossa on hyödyllistä tietoa tarjottavan ruoan ravitsemuksellisen laadun kehittämistä.

Toivomme, että Teillä olisi mahdollisuus ja hieman aikaa tutustua ja vastata kyselyymme. Palautattehan kyselylomakkeen täytettynä mukana tullessa kirjekuussa pp.kk.vvvv mennessä.

Vastaukset käsitellään nimettömästi. Jos Teillä ilmenee kysyttävää, ottakaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse.

Kiitoksia vaivannäöstänne!

Helsingissä pp.kk.vvvv

Ystävällisin terveisin,

Anna-Maija Korko

S-posti: [Anna-Maija.Korko@edu.stadia.fi](mailto:Anna-Maija.Korko@edu.stadia.fi)

Puh.nro: +358 44 537 0388

Nina Nykänen

S-posti: [Nina.Nykanen@edu.stadia.fi](mailto:Nina.Nykanen@edu.stadia.fi)

Puh.nro: +358 45 636 0461

### **Päivähoitoruoan ravitsemuksellisen ja aistinvaraisen laadun arviointikriteereitä**

1. Onko päivähoitossa käytössä kiertävä runkolista?
  - miten ruokalistaa muunnetaan?
  - miten otetaan huomioon lapsiryhmien erilaiset tarpeet?
  
2. Onko keittiössä käytössä vakioruokaohjeet?
  
3. Seurataanko keittiössä ravitsemussuosituksen toteutumista omavalvontana?
  - pidetäänkö seurannasta kirjaa?
  - miten asiasta tiedotetaan?
  
4. Miten ruoan jakelujärjestelmä toimii?
  - keskuskeittiöstä päiväkotiin?
  - keittiöstä lapsiryhmiin?
  
5. Kuinka usein lapsille tarjotaan viikon aikana
  - kalaruokaa?
  - broileriruokaa?
  - makkararuokaa?
  
6. Onko lapsille päivittäin tarjolla
  - marjoja ja hedelmiä?
  - kasviksia raasteina, salaatteina ja sellaisenaan?
  
7. Onko kasvisten ja muun ruoan rakenne lapsiryhmälle sopiva?
  - onko yksilölliset tarpeet otettu huomioon? Miten?
  
8. Mitä salaattinkastiketta lapsille tarjotaan?
  
9. Millaista leipää lapsille tarjotaan?
  - kuinka moni lapsista syö leipää aterialla?
  - kuinka moni lapsista syö puuroa aamupalalla?



10. Mitä rasvaa käytetään

- leivällä?
- ruoanvalmistuksessa?

11. Mitä maitoa lapsille tarjotaan? Kuinka moni lapsi juo

- maitoa, piimää ja vettä?

12. Onko lapsille tarjottavan ruoan suolapitoisuutta selvitetty?

- onko imeväisikäisten ruoka suolatonta?
- onko leikki-ikäisille tarjottu ruoka vähäsuolaista?

13. Onko lapsiryhmässä aina tarjolla ruokaa tarpeeksi, myös lisäannoksia ja väliruokia?

14. Onko ruoan lämpötilaa seurattu tarjoilutilanteissa?

- onko lämmin ruoka riittävän lämmintä?

15. Kuinka kauan lämmin ruoka seisoo lämpimänä?

- ovatko maito ja salaattit kylmiä ja raikkaita?

16. Miten ruoka on tarjolla?

- onko ruoka värikästä ja kauniisti tarjolla?

17. Ovatko ruokailutilanteet kodinomaisia?

18. Miten ruokailutilanteet on järjestetty?

- kuinka kauan lapsiryhmässä käytetään aikaa ruokailuun?
- onko ruokailutilanne kiireetön ja miellyttävä?
- miten huonosti syöviä lapsia tuetaan ruokailussa?

19. Onko erityisruokavaliot asiallisesti hoidettu?

- onko koko henkilöstöllä riittävät tiedot lapsiryhmän erityisruokavalioidista?
- onko erityisruokavalioiden toteuttamisessa ilmennyt ongelma

Päivähoitoruoan ravitsemuksellisen ja aistinvaraisen laadun arviointikriteereitä (3/3)

20. Miten lapsia ohjataan ruokailutilanteissa?

- seurataanko lasten ruokailua ja miten siitä tiedotetaan vanhemmille?

Lähde: Lapsi, perhe ja ruoka – Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 1997:7.