



Makuaakkoset-diplomin haku- prosessi Eurajoen päiväkotiki- Metsätähteen

Kaisu Hurme

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2019

Palveluliiketoiminta

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminta

HURME, KAISU:
Makuaakkoset-diplomin hakuprosessi Eurajoen päiväkoti Metsätähden

Opinnäytetyö 64 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Toukokuu 2019

Makuaakkoset-diplomi on Ammattikeittiöosaajat ry:n päiväkodeille myöntämä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti laadukkaasta päiväkotiruokailusta. Diplomin 45 kriteeriä käsittelevät ravitsemussuosituksen mukaisen ruokailun ja ruokakasvatuksen lisäksi ruokaturvallisuutta, sopimusasioita, ruokakulttuuria ja yhteistyötä kodin kanssa.

Tämän työn tarkoituksena oli selvittää, toteutuvatko diplomin kriteerit eurajokelaisessa päiväkoti Metsätähdessä, jonne diplomia haluttiin hakea. Kriteereistä vähintään 39 tulee toteutua diplomin anomista varten. Kriteerien toteutuminen selvitettiin varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden edustajien haastatteluilla. Selvityksen tueksi tutkittiin myös kriteerien teoriataustaa.

Selvityksen perusteella 34 kriteeriä toteutui ja 11 ei toteutunut. Toteutumattomista kriteereistä neljä toteutettiin pienillä korjauksilla päiväkodissa tai ruokapalvelussa. Yksi kriteeri toteutettiin tämän opinnäytetyön kehitystyönä. Kuusi toteutumattomaa kriteeriä jäi toteutettaviksi myöhemmin. Kehitystoimenpiteiden perusteella diplomia voidaan hakea päiväkoti Metsätähdelle.

Työn tuloksen perusteella sekä varhaiskasvatus että ruokapalvelut voivat paitsi todeta onnistuneensa laadukkaan ruokailun järjestämisessä, myös arvioida yhteistyötään tulevaisuutta ajatellen. Työn avulla muillekin kunnan päiväkodeille voidaan hakea Makuaakkoset-diplomeja.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

HURME, KAISU:

Applying for the Flavour Alphabet Diploma for the Daycare Centre Metsätähti in Eurajoki Municipality

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 6 pages
May 2019

The Flavour Alphabet Diploma is a diploma for daycare centres, granted by a Finnish registered association of professional kitchen experts. The diploma certifies that daycare meals are nutritionally, educationally and ecologically sustainable. The criteria cover topics such as nutrition recommendations, nutritional education, food safety, contractual matters, food culture and collaboration with homes.

The purpose of this thesis was to investigate if the criteria of the diploma are being fulfilled in the daycare centre Metsätähti in Eurajoki municipality. At least 39 of the 45 criteria were to come true for the daycare centre being able to apply for the diploma. The study was accomplished by interviewing the employees of the food service and early childhood education. Theoretical framework was also investigated to explore the backgrounds of the criteria.

The result of this thesis showed that 34 criteria were fulfilled and 11 were not. Four of the criteria that did not fulfill were accomplished with small corrections. One criterion was fulfilled as a development work of this thesis. Rest of the criteria were left to be accomplished later. As a result of the development work, the diploma can be applied by the daycare centre Metsätähti.

As a conclusion of this thesis, both the early childhood education and the food service can note their success in organizing good quality daycare meals, and also evaluate their cooperation in the future. With the help of this study other daycare centres in Eurajoki can also apply for the diploma.

Key words: flavour alphabet diploma, early childhood education, food service, nutrition

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	AMMATTIKEITTIÖOSAAJAT RY JA MAKUAAKKOSET-DIPLOMI	6
	2.1 Ammattikeittiöosaajat ry	6
	2.2 Makuaakkoset-diplomi	6
3	EURAJOEN KUNTA, RUOKAPALVELUT JA PÄIVÄKOTI METSÄTÄHTI	8
	3.1 Eurajoen kunta	8
	3.2 Kunnan ruokapalvelut	9
	3.3 Päiväkoti Metsätähti	10
4	VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILU	11
	4.1 Ruokailua koskevat säädökset	11
	4.2 Ruokailusuositukset	11
	4.3 Ruokakasvatus	12
	4.4 Ravitsemuslaatu	14
	4.5 Energia- ja ravintosisältö	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
	5.1 Tutkimuskysymyksen määrittely ja rajaus	16
	5.2 Tutkimusmenetelmät	17
	5.2.1 Haastattelujen toteutus	18
	5.2.2 Haastattelujen analysointi	18
6	HAASTATTELUIJEN YHTEENVETO	19
7	KRITEERIEIN TARKASTELU	21
	7.1 Toteutuvat kriteerit	21
	7.2 Kriteerit, jotka eivät toteudu	40
8	KEHITYSTOIMENPITEET	49
	8.1 Ehdotukset toimenpiteille	49
	8.2 Varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen	50
9	POHDINTA	51
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	59
	Liite 1. Makuaakkoset-diplomin kriteerit ja niiden luokittelu	59
	Liite 2. Varhaiskasvatussuunnitelman päivitys	63

1 JOHDANTO

Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia ravitsemuksen keinoin. Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset ohjaavat ruokailun ja ruokakasvatuksen järjestämistä päiväkodeissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 5–6.)

Makuaakkoset-diplomi on päiväkodeille myönnettävä diplomi, joka kertoo hyvän ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen toteuttamisesta yksikössä. Ruokapalvelut ja päiväkotit hakevat diplomia yhteistyössä. (Makuaakkoset-diplomi n.d.)

Tämän opinnäytetyön taustalla on toimeksiantajan, eli Eurajoen kunnan ruokapalveluiden, halu kehittää varhaiskasvatuksen ruokapalveluiden toimintaa hakeamalla Makuaakkoset-diplomia kunnan päiväkotit Metsätähdelle. Diplomin saaminen edellyttää 45 kriteerin toteutumista. Työn tavoitteena on tutkia, kuinka moni Makuaakkoset-diplomin kriteereistä tällä hetkellä toteutuu päiväkotit Metsätähdessä ja voidaanko diplomia hakea nykytilanteen perusteella.

Työn tulosten perusteella ehdotetaan toimenpiteitä, joita voidaan tehdä mahdollisten toteutumattomien kriteerien täyttämiseksi. Osa kriteereistä voidaan täyttää pienillä muutoksilla, toiset edellyttävät perusteellisempaa kehittämistä. Työn valmistuttua toimeksiantajalla tulisi olla selvyys toteutuvista kriteereistä sekä tarvittavista toimenpiteistä, jotka suoritetaan diplomin saamiseksi.

Työn edellyttämä tutkimus suoritetaan varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelujen henkilöstön haastatteluilla. Haastattelujen ja ravitsemuspalveluja koskevan tutkimustiedon avulla määritellään mahdollisia ratkaisuja diplomin saamiseksi. Teoriaviitekehystenä työlle ovat ravitsemussuositukset sekä ruokakasvatuksen ohjeistukset.

2 AMMATTIKEITTIÖOSAAJAT RY JA MAKUAAKKOSET-DIPLOMI

2.1 Ammattikeittiöosaajat ry

Ammattikeittiöosaajat ry on yhdistys, jonka jäsenet toimivat erilaisissa ravitsemisalan tehtävissä. Jäseniä on noin 1500. Yhdistys toimii ravitsemisalan asiantuntijana erilaisten alaan liittyvien hankkeiden ja sidosryhmien parissa. Yhdistys toimii valtakunnallisesti ja paikallisesti järjestäen jäsenilleen esimerkiksi koulutuksia ja virkistystoimintaa. (Ammattikeittiöosaajat ry n.d.a.)

Yhdistyksellä on lukuisia erilaisia omia hankkeita, joiden tavoitteena on kasvattaa ravitsemisalan arvostusta sekä parantaa toiminnan ja palveluiden laatua. Hankkeita ovat esimerkiksi "Kasvua kouluruoosta – Kouluruoka 70 v", "Kouluruoka- ja Makuaakkoset-diplomit", "Herkkuammatti-kampanja", "Ikäihmisten ruokapalvelut" sekä "Ammattikeittiön ABC -videot". (Ammattikeittiöosaajat ry n.d.b.)

2.2 Makuaakkoset-diplomi

"Makuaakkoset-diplomi® on päiväkodeille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä päiväkotiruokailun edistämisestä" (Makuaakkoset-diplomi n.d.). Diplomin tarkoituksena on jalkauttaa kansallisia ravitsemussuosituksia ja kasvattaa suomalaisen joukkoruokailun arvostusta (Makuaakkoset-diplomi n.d.).

Ruokapalvelun tuottaja ja varhaiskasvatuksen edustaja hakevat diplomia yhteistyössä. Myös huoltajien ottaminen mukaan hakuprosessiin on suotavaa. Diplomin kriteerien toteutuminen perustuu toimijoiden jatkuvaan itsearviointiin ja omaan aktiivisuuteen palveluiden kehittämisessä. (Diplomin hakeminen n.d.; Jämsen 2019.)

Diplomi myönnetään päiväkodille, joka täyttää Ammattikeittiöosaajat ry:n päiväkotiruokailulle asettamat ravitsemukselliset, kasvatukselliset ja ekologiset kriteerit.

rit. Diplomi on myönnetty tähän mennessä 230 päiväkodille. (Diplomin hakeminen n.d.) Diplomi on voimassa kolme vuotta ja sen hinta on 95 euroa alv 0 % (Hinnasto n.d.).

Kriteerejä on yhteensä 45 (liite 1), joista tulee toteutua 85 prosenttia (38,25 kpl).

Kriteerien osa-alueet ovat

- varhaiskasvatussuunnitelma ja sopimusasiat (6 kpl)
- ruokailutilanne (9 kpl)
- ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet (5 kpl)
- yhteistyö kotien kanssa (5 kpl)
- ravitsemussuositusten mukainen ruokailu (9 kpl)
- ruokaturvallisuus (5 kpl)
- ruokakulttuuri ja ympäristö (6 kpl). (Makuaakkoset-diplomi n.d.; Diplomin hakeminen n.d.)

Ruokailutilannetta ja ruoan ravitsemuslaatua koskevia kriteerejä on määrällisesti eniten, ja ne muodostavat kriteereistä yhteensä 40 %. Niiden voidaan ajatella olevan tärkeimpiä kriteerejä. Viisi muuta osa-alueita ovat tasavertaisia keskenään ja tukevat tärkeimpiä kriteerejä.

Diplomin hakuprosessissa korostetaan varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun keskinäistä yhteistyötä sekä halua lisätä yhteistyötä myös muiden toimijoiden kanssa. Diplomin kriteerit auttavat huomaamaan, mitkä asiat ruokailussa jo toimivat ja miten toimintaa voidaan vielä kehittää. Halu kehittää varhaiskasvatuksen ruokailua palvelee sekä päiväkodin lapsia että henkilöstöä sidosryhmineen. (Jämsen 2019.)

3 EURAJOEN KUNTA, RUOKAPALVELUT JA PÄIVÄKOTI METSÄTÄHTI

3.1 Eurajoen kunta

Eurajoki on noin 9500 asukkaan kunta Länsi-Suomessa eteläisessä Satakunnassa. Sen naapurikuntia ovat etelässä Rauma ja pohjoisessa Pori. Eurajoki tunnetaan Olkiluodossa sijaitsevista ydinvoimaloistaan. (Kuntainfo n.d.)

Eurajoen ja Luvian kunnat yhdistyivät vapaaehtoisesti vuoden 2017 alussa. Kuntaliitos ylitti ensimmäisenä laatuaan tavalliset työssäkäyntialueiden rajat, sillä luvialaiset käyvät pääsääntöisesti töissä Porissa ja eurajokelaiset Raumalla. (Eurajoen kunta 2017a, 5; Laakso 2015.)

Eurajoen kunnan tulos oli vuonna 2017 4,7 miljoonaa euroa ylijäämäinen ja oma-varaisuusaste oli 78,7 % (Eurajoen kunta 2017a). Kunnan hyvän talouden nähdään yleisesti johtuvan ainakin Teollisuuden Voima Oyj:n kunnalle maksamasta kiinteistöverosta, joka vuonna 2017 oli 16 miljoonaa euroa (Pelkonen 2014; Teollisuuden Voima Oyj n.d.). Kunnan tuloveroprosentti vuonna 2019 on 18,00 (Kuntainfo n.d.).

Omalla rahoituksella selviytyminen on aiheuttanut kuitenkin kunnan valtionosuuk-sien pienenemisen. Tästä seurasi investointien jarruttaminen ja menojen karsi-minen. Vuonna 2017 kunnan investointien arvo oli seitsemän miljoonaa euroa, mutta vuoden 2018 investointeihin varattiin vain noin neljä miljoonaa euroa. (Suni 2017.) Vuoden 2019 investointeihin varattiin 5,1 miljoonaa euroa, mihin sisältyy muun muassa kahden koulun peruskorjausta ja erityisluokanopettajan viran li-sääminen (Heervä & Muurinen 2018).

Hyvän palvelutason säilyttäminen onkin osa kunnan strategiaa ja tärkeä vetovoi-matekijä (Eurajoen kunta 2017b, 3). Lapsiperheitä ajatellen kunta on päättänyt sijoittaa esimerkiksi perhepäivähoitajiin, joita on kunnassa määrällisesti paljon: 38 kappaletta. Kunnan noin 500 alle kouluikäisestä lapsesta lähes 150 on perhe-päivähoidossa ja noin 300 päivähoidossa. (Heervä 2019a.)

Uusia asukkaita Eurajoki houkuttelee maksamalla avustusta lainanhoitokuluihin alle 35-vuotiaalle ensiasunnon ostajalle (Varjonen 2017). Heervän (2019b) mukaan eurajokelainen pariskunta maksaa keskimäärin 2500 euroa vähemmän kunnallisveroja kuin muut satakuntalaiset. Oletettavasti myös alhainen veroprosentti tuo uusia asukkaita kuntaan.

Perheiden hyvinvointiin investoiminen on mitä ilmeisimmin tuottanut tulosta. Vuonna 2017 kunnassa syntyi 73 lasta (Martti & Pekkarinen 2018). Vuoden 2017 lopussa alle 15-vuotiaita kunnan väestöstä oli 17,7 prosenttia, kun koko maan luku oli 16,2 % (Tilastokeskus 2017).

Eurajoki onnistui vuonna 2017 myös kasvattamaan väkilukuaan 104 hengellä Satakunnan ollessa muuten muuttotappiollinen maakunta. Myös kunnan työttömyysaste, 8,2 % oli pienempi kuin koko maakunnan, joka oli 11,3 %. (Eurajoen kunta 2017a, 4, 8–9.)

3.2 Kunnan ruokapalvelut

Eurajoen kunnan ruoka- ja toimitilapalveluissa työskentelee noin 60 työntekijää sekä ruokapalveluesimies, puhtauspalveluesimies ja palvelupäällikkö. Päiväkotien keittiöissä työskentelee kolme työntekijää, joista kaksi työskentelee vuorovieroin puhtaanapidossa ja ruokapalvelussa. (Virtanen 2019.)

Kunnan kaikissa kyläkouluissa, päiväkodeissa, ala- ja yläkouluissa, lukiossa sekä palvelukeskuksessa on omat valmistuskeittiöt. Keittiöt ovat keskenään erilaisia, sillä valmistusmäärät vaihtelevat paljon kyläkoulujen kymmenistä yläkoulujen satoihin aterioihin. Kaikkien 13 toimipisteiden oma vakiintunut henkilökuntansa mahdollistaa asiakkaiden yksilöllisen ja tuttavallisen palvelun. (Virtanen 2019.)

Kunnan elintarvikehankinnoissa on haluttu painottaa lähiruokaa ja ruoan laatua, joten kilpailutuksessa vuonna 2016 laadun painoarvo oli 60 prosenttia ja hinnan 40 prosenttia (Lähis-opas 2017). Hankinnoista lähiruokaa on 47 prosenttia ja yli 70 prosenttia on lähitoimittajilta (Virtanen 2019).

3.3 Päiväkoti Metsätähti

Päiväkoti Metsätähti (kuva 1) on Eurajoen päiväkodeista uusin. Metsätähdellä on luontopainotteisen päiväkodin Metsämörri-laatumunus ja kestävän kehityksen opetusohjelmasta kertova Vihreä lippu -tunnus. Lapsia päiväkodissa on noin 100. (Toivonen 2019.)



KUVA 1. Päiväkoti Metsätähti maaliskuussa 2019 (Kaisu Hurme)

Eurajoella toimii lisäksi kaksi muuta kunnallista päiväkotia, yksi yksityinen päiväkotia, kolme ryhmäperhepäiväkotia sekä lisäksi perhepäivähoitajia. Kunnan päiväkodeista kaksi toimii Eurajoella ja yksi Luviolla. (Eurajoen kunta n.d.a.) Kaiken kaikkiaan kunnan varhaiskasvatuksen piirissä on noin 450 lasta. Esiopetuksessa päiväkodeissa on noin 80 lasta. (Eurajoen kunta 2017b, 20.)

4 VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILU

4.1 Ruokailua koskevat säädökset

Päiväkotiruokailun järjestäminen perustuu varhaiskasvatuslakiin. Lain mukaan ”varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto” (Varhaiskasvatuslaki 2018/540 11 §). Ruokailu tulee järjestää ohjatusti kaikille lapsille, jotka ovat läsnä. (Varhaiskasvatuslaki 2018/540 11 §.)

Niin ikään varhaiskasvatuslakiin perustuva varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittää ruokailun olevan ”tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu” (Opetushallitus 2018, 17). Lisäksi lapselle tarjottavan ravinnon tulisi olla ”täysipainoista” (Opetushallitus 2018, 17).

4.2 Ruokailusuositukset

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa ruokailua ohjaamaan julkaistiin vuonna 2018 ”Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus”. Valtion ravitsemusneuvottelukunta muodosti suosituksen yhdessä Opetushallituksen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä ravitsemusasiantuntijoiden kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 5–6.)

Suosituksen tarkoituksena on edistää varhaiskasvatuksen tarjoaman ruoan ja ruokakasvatuksen laatua ja sitä kautta lasten hyvää terveyttä. Suositus antaa ohjeet aterioihin ja välipaloihin tutkimustietoon perustuen, ja sen sisältö pohjautuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 5–6.)

Myös ”Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille” vuodelta 2016 ohjaa lapsiperheiden ruokailua vauvoista kouluikäisiin toimien pohjana myös varhais-

kasvatuksen ruokailusuositukselle. Lapsiperheiden ruokasuosituksissa painotetaan aiempaa enemmän ruokakasvatusta ja koko perheen hyvää ravitsemusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 7–8.)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset avaavat käytännössä Varhaiskasvatuslain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden edellyttämää ruokailun riittävää ja tarkoituksenmukaista tasoa. Ravitsemustarpeet täyttävä ravinto tarkoittaa aterioita, jotka ovat energiamäärältään riittäviä, ravintoainetiheitä sekä ravitsemussuositusten mukaisia. Tarpeellinen ravinto tarkoittaa aamupalaa, lämmintä lounasta sekä välipalaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 22.)

Tarkoituksenmukaisesti järjestetyssä ruokailussa otetaan huomioon lapsen ikä, hoitopäivän kokonaisuus ja toiminnan luonne. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu säännöllinen ruokailurytmi. Toisaalta aterioiden väli ei saa kasvaa liian pitkäksi, koska se saattaa aiheuttaa levottomuutta. Rauhalliseen ruokailuun tulee varata riittävästi aikaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 22–23.)

4.3 Ruokakasvatus

Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa toteutuu päivän aikana sekä ateriointitilaisissa että muussa toiminnassa. Ruokakasvatuksen tavoitteena on ”edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia”. (Opetushallitus 2018, 48.)

Lapsi oppii syömään omatoimisesti, monipuolisesti ja riittävästi sekä yhdessä muiden kanssa noudattaen hyviä pöytätapoja. Ruokaan ja sen alkuperään sekä ulkonäköön, koostumukseen ja makuihin tutustutaan varhaiskasvatuksessa kaikilla aisteilla. Ruokasanasto laajenee leikkien ja laulujen avustuksella. (Opetushallitus 2018, 48.)

Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa ruokailuhetken lisäksi muissakin ympäristöissä, kuten kaupassa, torilla, metsässä, päiväkodin omassa keittiössä tai digitaalisen aineiston avulla. Lasta rohkaistaan kokeilemaan uusia makuja ja kokemaan ruokailoa. Mahdollisuudet ruokailoon lisääntyvät luomalla tilanteita, joissa

lapsi voi itse osallistua ruoka-aineiden käsittelyyn, kuten esimerkiksi pilkkomalla kasviksia salaattiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 64–65.)

Lasten osallistaminen toimintaan on kaiken kaikkiaan varhaiskasvatuksessa tärkeää. Ruokailun osalta tämä voi toteutua esimerkiksi lapsen annostellessa itse ruokansa, kertoessa mielipiteensä, keskustellessa ruoasta sekä osallistuessa vaikkapa ruokajuhlien suunnitteluun. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävä on rohkaista lasta osallistumaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 66, 68.)

Hopian (2016, 36) tutkimuksen mukaan lasten ruokakasvatus on kuitenkin sekä vanhempien että varhaiskasvatuksen henkilöstön mielestä pääasiassa vanhempien vastuulla. Vanhempien esimerkki kotona vaikuttaa lapsiin vahvasti. Toisaalta varhaiskasvatushenkilöstö pitää päiväkodin ruokailu- ja ravitsemusolosuhteita otollisina suositusten mukaiselle ruokakasvatukselle. (Hopia 2016, 36, 46.)

Kodin ollessa päävastuussa lapsen ruokakasvatuksesta on syytä olettaa ja toivoa, että kodeissa on riittävästi tietoa vaikkapa hyvästä ravitsemuksesta ja terveellisistä valinnoista. Hopiankin (2016, 47) tutkimuksessa ilmeni, että osa varhaiskasvatushenkilöstöstä epäili lasten syövän epäterveellisemmin kotona kuin päivähoidossa.

Sapere-menetelmä

Sapere-menetelmässä ruokakasvatusta toteutetaan aistilähtöisesti. Ruoka-aineita tutkitaan eri aistien avulla ja tutustutaan niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuun. Menetelmän avulla kasvien käyttö voi lisääntyä, kiinnostus ruokaa kohtaan kasvaa ja makutottumukset monipuolistuvat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 65.)

Ruoka-aineita ja ruokien maailmaa voi aistia näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja maku-aistien avulla. Lasten kanssa voi esimerkiksi pohtia miltä ruoan valmistaminen tai syöminen kuulostaa, tai miltä ruoka-aine tuntuu ja maistuu suussa. (Sapere – aisti ja ilmaise n.d.) Aistien käyttämisen lisäksi lapset pääsevät itse kokeilemaan ruoanvalmistusta ja leipomista, tekemään marja- ja sieniretkiä sekä maistelemaan itse valmistamia makuja (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 2).

4.4 Ravitsemuslaatu

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa oleva ruokakolmio on sama kuin koko väestön ravitsemussuosituksissa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä eniten: 5–6 lapsen omaa kourallista päivän aikana. Kasvikset tarjoillaan raakoina tai kypsinä, osana ruokaa tai lisukkeena. Tarkoituksena on tottua eri makuihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 33, 50–51; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 1.)

Leivän tulisi olla runsaskuituista ja sisältää vähemmän suolaa. Ruokajuomana tarjoillaan D-vitamiinointua ja rasvatonta maitoa, maitojuomaa tai piimää. Muidenkin maitotuotteiden tulee olla rasvattomia tai sisältää enintään 1 % rasvaa, sillä maitorasva on enimmäkseen epäterveellistä, kovaa rasvaa. Lisäksi aterioilla tulisi olla tarjolla vettä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 51, 54.)

Leivän päällä, salaattinkastikkeissa ja ruoanvalmistuksessa tulee käyttää kasvi-margariineja ja -öljyjä, sillä ne sisältävät terveellisiä rasvahappoja. Kuorruttamattomia pähkinöitä lapsi voi syödä 15 grammaa päivässä ja siemeniä 6–8 grammaa päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 52.)

Kalaa, broileria, kalkkunaa, riistaa, maksaa, kananmunaa sekä naudan-, sian ja lampaan lihaa käytetään pääruoan proteiininlähteenä vaihdellen. Myös palkokasveja voidaan käyttää pääruoissa tai lisukkeena viikoittain. Lihatuotteiden rasvan laatuun ja määrään tulisi kiinnittää huomiota: kalan, broilerin ja kalkkunan rasvat ovat laadukkaimpia. Punaista lihaa, makkaraa ja leikkeleitä ei tulisi tarjota päivittäin. Määränkin tulisi olla noin puolet aikuisten suositellusta määrästä, eli noin 250 grammaa viikossa, sisältäen sekä kotona että varhaiskasvatuksessa nautitut ateriat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 53.)

Ravitsemuslaatu vaikuttaa kasvuun, elintoimintoihin ja painoon. Myös riski sairastua aikuisiällä sydän- ja verisuonisairauksiin vähenee, kun ravinnon laatu on jo lapsena hyvä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 56.)

Joukkoruokailun asiakkaiden terveyden kannalta ruoan ravitsemuksellinen laatu onkin yksi keskeisistä tekijöistä. Kuitenkin myös ruoan makuun sekä hyviin raaka-aineisiin tulisi panostaa. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 36.) Varhaiskasvatuksessa tulisi kiinnittää huomiota lisäksi monipuolisuuteen ja houkuttelevuuteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 48).

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua tulisi seurata prosessin kaikissa vaiheissa: ruokalistasuunnittelussa, hankintasuunnittelussa, tuotteistamisessa, reseptien kehittämisessä, ruoanvalmistuksessa ja tarjoilussa. Laadun seurannan tulisi olla suunnitelmallista. Ruoan ravintosisältöä voi seurata esimerkiksi tuotannonohjausjärjestelmällä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 82.)

4.5 Energia- ja ravintosisältö

Oikean energia- ja ravintoainesisällön tulisi toteutua viikkotasolla. Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa olevan lapsen tulisi saada päivän aterioista noin kaksi kolmannesta päivän energiansaannista. Lasten keskinäinen energiantarve vaihtelee päivittäin ja kausittain, mutta sekä tytöt että pojat tarvitsevat viiteen ikävuoteen asti saman verran energiaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 55.)

Energia- ja ravintoaineiden tulee olla hyvälaatuisia: vähintään kaksi kolmasosaa rasvoista tulee olla tyydyttymättömiä ja hiilihydraattien tulee olla runsaskuituisia ja vähäsuolaisia. Proteiinia saadaan maidosta ja maitovalmisteista, kananmunasta sekä lihasta, viljasta ja palkokasveista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 56.)

30–40 prosenttia aterioiden energia- ja ravintoaineista tulisi saada rasvoista, 10–15 prosenttia proteiineista ja 45–60 prosenttia hiilihydraateista. Rasvoista alle 10 prosenttia tulisi olla tyydyttyneitä, eikä lisätyn sokerin osuus saisi olla 10 prosenttia enempää. Suositukset toteutuvat, kun kaikki ateriat nautitaan lisukkeineen. Yksittäisten aterioiden osuudet saavat poiketa suosituksista, kun osuudet toteutuvat viikkotasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 55–57.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuskysymyksen määrittely ja rajaus

Työn taustalla on ruokapalveluiden ja varhaiskasvatuksen edustajien tahto hakea Makuaakkoset-diplomi ensin yhdelle eurajokelaiselle päiväkodille, jonka jälkeen diplomeja voidaan mahdollisesti hakea muillekin kunnan päiväkodeille. Päiväkoti Metsätähti on valittu ensimmäiseksi kohteeksi, jolle diplomia haetaan (Virtanen 2018).

Tutkimuskysymyksenä on ”toteutuvatko Makuaakkoset-diplomin kriteerit tällä hetkellä päiväkot Metsätähdessä?”. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää toteutuvien ja toteutumattomien kriteerien lukumäärät, ja voidaanko nykytilanteen perusteella hakea Makuaakkoset-diplomia. Toteutumattomien kriteerien osalta selvitetään mahdolliset toimenpiteet, joita kriteerien toteutumiseksi voidaan tehdä. On todennäköistä, että kriteerien toteutumiseksi on myös tuotettava uutta materiaalia kunnan käyttöön.

Tässä tutkimuksessa käydään kaikki kriteerit läpi yksitellen. Kaikkien kriteerien mahdollinen toteutuminen selvitetään, vaikka kaikkien ei tarvitsekaan toteutua diplomin saamiseksi. Mitä useampi kriteeri saadaan toteutumaan jo tässä vaiheessa, sitä paremmat ovat mahdollisuudet hakea diplomeja myöhemmin muille päiväkodeille.

Diplomin kriteerit voidaan jaotella karkeasti ravitsemispalveluiden ja varhaiskasvatuksen kriteereihin. Edelleen kriteerit voidaan luokitella koskemaan ruokakasvatusta, ravitsemusta, tiedottamista, koulutusta, ympäristöä tai strategiaa. Sekä varhaiskasvatukselle että ravitsemispalveluille kuuluvat kriteerit ovat monesti yhteisten toimintatapojen sopimista. Kriteerien luokittelu on esitetty liitteessä 1.

Kriteerien jaottelu helpottaa niiden tutkimista ja auttaa määrittelemään vastuutahot kriteerien toteutumiselle. Etenkin varhaiskasvatuksen ja ravitsemispalveluiden yhteiset kriteerit tulee huomioida molempien tahojen toiminnassa ja sopia yhteisistä toimintatavoista.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Kriteerien toteutumisen selvittämiseksi oli tutkittava sekä ravitsemuspalveluihin että varhaiskasvatukseen liittyviä kriteerejä. Kriteereistä 12 koskee varhaiskasvatusta ja 17 koskee ravitsemuspalveluja. 13 kriteeriä voidaan ajatella koskevan kumpaakin, ja kaksi kriteereistä koskee kunnan strategiaa ja suunnitelmia.

Kriteerien toteutuminen selvitettiin haastattelemalla sekä varhaiskasvatuksen että ruokapalvelun henkilöstöä. Päiväkoti Metsätähdestä haastateltiin päiväkodin johtajaa Anne-Marita Toivosta, ja ruokapalveluista ruokapalveluesimies Sirpa Virtasta. Haastattelu on yksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan haastattelu on strukturoitu, kun kysymykset ja vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi muotoiltuja. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten esitystapa ja -järjestys on vapaampi, eikä valmiita vastausvaihtoehtoja ole. Teemahaastattelu puolestaan on muodoltaan vapaampi keskustelu, jossa edetään ennalta sovitun teeman mukaisesti joustavasti ja ilman tarkkaa haastattelukaavaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä tutkimuksessa haastattelut olivat strukturoituja, sillä kriteerit muodostivat haastattelujen kysymykset, ja vastausvaihtoehtojakin oli periaatteessa vain kaksi, ”toteutuu” tai ”ei toteudu”. Haastateltavilta odotettiin kuitenkin laveampia vastauksia ja perusteluja, ja lisäksi keskustelu sai rönsyillä aiheen ympärillä, mikä antoi haastatteluille myös teemahaastattelun piirteitä.

Tutkimus alkoi aihepiiriin ja kriteereihin liittyvän taustatiedon selvittämisellä. Jokaiseen kriteeriin on liitetty teoriaosuus, jonka jälkeen haastatteluiden perusteella ja teoriatiedon tuella selvitettiin kriteerin toteutuminen nykytilanteessa. Johdonmukaisen ja selkeän esitystavan vuoksi tutkimustulosten ja haastattelujen yhteenveto käsitellään luvussa 6 Haastattelujen yhteenveto. Kriteerien teoria, toteutuminen nykytilanteessa, sekä tutkijan lyhyt yhteenveto esitetään peräkkäin kriteereittäin luvussa 7 Kriteerien tarkastelu.

5.2.1 Haastattelujen toteutus

Päiväkoti Metsätähden johtajaa, Anne-Marita Toivosta, haastateltiin Metsätähdessä 11.3.2019. Ruokapalveluiden esimiestä, Sirpa Virtasta, haastateltiin kunnantalolla 20.3.2019. Haastattelut kestivät noin tunnin. Haastattelut nauhoitettiin, mutta niitä ei litteroitu. Tutkimustulokset muodostuivat haastattelujen perusteella.

Kummassakin haastattelussa käytiin diplomin 45 kriteeriä läpi ja keskusteltiin kriteerien aiheista. Haastattelussa käytettiin pääpiirteittäin liitteen 1 luokittelua kriteereistä, jolloin varhaiskasvatukseen liittyviin kysymyksiin vastasi päiväkodin johtaja Anne-Marita Toivonen ja ruokapalveluun liittyviin kysymyksiin ruokapalveluesimies Sirpa Virtanen. Joihinkin kysymyksiin vastasivat sekä Toivonen että Virtanen.

5.2.2 Haastattelujen analysointi

Analyysissa hyödynnettiin laadullisen aineiston analysoinnin työkaluja: sekä haastattelujen käsittelyä kysymys kysymykseltä että kokonaisuuden hallintaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Äänitteistä poimittiin oleelliset osat koskien kriteerien toteutumista.

Haastattelut käsiteltiin kriteeri kerrallaan. Ensin käsiteltiin Toivosen haastattelu ja sen jälkeen Virtasen haastattelu. Aineistosta haettiin sekä vastauksia että perusteluja kriteerien toteutumiseen. Vastaukset löytyivät aineistosta suhteellisen helposti, mutta joidenkin kriteerien perusteluiden käsittelyssä käytettiin analysointia ja tulkintaa. Kaikkiin kysymyksiin saatiin vastaus. Kysymyksistä, joihin vastasivat molemmat haastateltavat, ei löytynyt erimielisyyksiä.

Kaikkien kriteerien vaatimukset eivät olleet yksiselitteisiä, mikä aiheutti myös laajempia vastauksia ja pohdintoja. Kriteerien tulkintaa käsitellään laajemmin luvuissa 7 Kriteerien tarkastelu ja 9 Pohdinta.

6 HAASTATTELUJEN YHTEENVETO

Päiväkoti Metsätähden johtajan ja kunnan ruokapalveluiden esimiehen haastattelujen perusteella selvitettiin, toteutuvatko Makuaakkoset-diplomin 45 kriteeriä. Selvityksen perusteella kriteereistä 34 toteutuu ja 11 ei toteudu. Yhteenveto kriteerien toteutumisesta osa-alueittain on esitetty taulukossa 1. Nykytilanteen perusteella Makuaakkoset-diplomia ei voida vielä hakea.

TAULUKKO 1. Kriteerien toteutuminen osa-alueittain

Kriteerien osa-alueet	Toteutuu (kpl)	Ei toteudu (kpl)
Varhaiskasvatussuunnitelma ja sopimusasiat	0	6
Ruokailutilanne	8	1
Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet	5	0
Yhteistyö kotien kanssa	4	1
Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu	7	2
Ruokaturvallisuus	5	0
Ruokakulttuuri ja ympäristö	5	1

Varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sopimusasioihin liittyvistä kriteereistä yksikään ei toteudu. Muiden osa-alueiden kriteereistä toteutuu 77–100 prosenttia. Haastatteluaineiston perusteella oli kuitenkin havaittavissa, että joidenkin toteutumattomien kriteerien toteuttamiseksi ei vaadita isoja toimenpiteitä.

Kriteerit, jotka eivät toteutuneet, olivat:

- 1: Päiväkotiruokailun kehittäminen on osa kuntamme hyvinvointistrategiaa
- 2: Kuntamme varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty hoitopäivään/esiopetukseen sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet
- 3: Ruokapalvelun toteuttaminen perustuu tilaajan ja tuottajan väliseen palvelusopimukseen
- 4: Palvelusopimuksessa on määritelty ateriakokonaisuudet, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu
- 5: Palvelusopimukseen on kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat

- 6: Huomioimme lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa ravitsemustarpeet ja ruokakasvatuksen
- 13: Päivän pääateriasta on ruokailun yhteydessä esillä lautasmallin mukainen malliannos, joka on räätälöity eri ikäryhmille soveltuvaksi
- 21: Viikkoruokalista on esillä päiväkodin/ruokapalveluntuottajan/kunnan verkkosivuilla ja huoltajien nähtävillä päiväkodissa
- 27: Käytössämme on ravitsemuskäsikirja tai kirjalliset linjaukset hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen
- 28: Ruokalistakierrossa huomioimme lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheän toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista)
- 42: Päiväkodissamme on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.

Sekä Toivosen että Virtasen (2019) mukaan kriteereistä neljä, eli numerot 6, 13, 21 ja 42 ovat toteutettavissa helposti tai melko helposti, ja niiden ”korjaamisesta” keskusteltiin jo haastatteluiden yhteydessä. Virtasen (2019) mukaan kriteerin 27 toteuttaminen on jo käynnissä. Muiden kuuden kriteerien toteuttaminen edellyttää kehitystyötä (Toivonen 2019; Virtanen 2019).

11 kriteeristä viisi tulisi saada toteutumaan, jotta vaadittavat 85 prosenttia (39 kappaletta) 45 kriteeristä toteutuisi. Toimenpiteet kriteerien toteuttamiseksi on esitelty luvussa 8 Kehitystoimenpiteet.

7 KRITEERIEN TARKASTELU

7.1 Toteutuvat kriteerit

Kriteeri 7: Sovitamme ruokailuajat lapsen iän ja päivärytmin mukaan.

Hoitopäivän viisi ateriaa, aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala tulisivat ajoittaa 3–4 tunnin välein. Säännöllinen ateriaritmi luo turvaa sekä opettaa terveellistä rytmiä ja syömään näläntunteen mukaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 23.)

Lapsi jaksaa syödä kerrallaan vain vähän, joten pääaterioiden välillä tulisi nauttia välipaloja, jottei nälkä kasva liian suureksi. Kylläisen lapsen verensokeri on tasainen, eikä kiukuttelua aiheudu ainakaan näläntunteeseen liittyen. (Neuvokas perhe n.d.a.)

Ruokailu ja hoitopäivän muu toiminta, kuten ulkoilu ja päiväunet sovitetaan yhteen ikäryhmittäin ja lasten luonnollisen päivärytmin mukaisesti. Pienimmät lapset ruokailevat ensin klo 10.30, jonka jälkeen ryhmä nukkuu päiväunet. Esikoulu-laiset ruokailevat viimeisinä, noin klo 11.30. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä ja se toteutuu päiväkodissa hyvin. Päiväkodissa ruokaillaan säännöllisin väliajoin, ja vuosien aikana hyväksi todetun rytmin mukaan.

Kriteeri 8: Tarjoamme ruokaa riittävästi hoitopäivän pituudesta riippuen.

Lapsen energiantarve on yksilöllinen, mutta säännöllisen ruokarytmin toteuttamiseksi lapselle tulisi tarjota ateria 3–4 tunnin välein (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 23).

Anne-Marita Toivosen (2019) mukaan lapset saavat hoitopäivän aikana tarpeeksi ruokaa. Päiväkoti on vuoropäiväkoti ja kaikki lapset saavat ne ateriat, joiden tarjoilu-aikaan he ovat paikalla. (Toivonen 2019.)

Kriteerissä pohdintaa aiheuttaa termi ”riittävästi”, mikä on epätarkka ilmaisu. Kriteerin voidaan kuitenkin ajatella toteutuvan päiväkodissa hyvin, sillä lapset ruokailevat säännöllisin väliajoin ja saavat ruokaa sellaisen määrän, joka täyttää heidän energiantarpeensa ja ruokahalunsa.

Kriteeri 9: Keskustelemme ruoasta lasten kanssa ja kerromme tarjottavasta ateriatesta lapsille ennen ruokailuhetkeä.

Ruoasta puhuminen ja ruokailun aikana käytävät keskustelut ovat osa ruokakasvatusta. Lapset voivat aikuisen johdolla keskustella esimerkiksi ruoan mausta ja muista sen aiheuttamista tuntemuksista. Keskustelu laajentaa lapsen ruokasastoa ja opettaa vuorovaikutustaitoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 15, 64.)

Varhaiskasvatushenkilöstön tulisi puhua myönteisesti tarjottavasta ruoasta, sillä lapsi omaksuu helposti aikuisen asenteita. Keskustelua voidaan herättää esimerkiksi ruoan mauista, väreistä ja alkuperästä. Positiivinen puhe rohkaisee myös maistamaan uusia makuja. (Neuvokas perhe n.d.b.)

Metsätähdessä tarjolla olevat ruokalajit on aina tapana esitellä lapsille, kun ruokailu alkaa. Ruoasta keskustellaan ja herätellään lasten ruokahalua. (Toivonen 2019.) Kriteeri on selkeä ja ruoasta keskustellaan päiväkodissa päivittäin.

Kriteeri 10: Ohjaamme lapsia lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisessa ja ruoan itsenäisessä annostelussa noin 3-vuotiaasta alkaen.

Lautasmallin mukainen annos muodostetaan samalla periaatteella ikäryhmästä riippumatta, vain annoskoko vaihtelee. Kun lapsi saa ottaa tarjolla olevaa ruokaa itse omalle lautaselleen, hän oppii itsesäätelyä omien nälkä- ja kylläisyystunteustensa mukaan. Itsenäinen annostelu on myös keino toteuttaa ruokakasvatusta, sillä ruokahalun mukaisen määrän annostelu ehkäisee ruokahävikkiä ja lapsi oppii vastuullisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 39, 65.)

Päiväkoti Metsätähden ruokasalissa on linjasto, josta 3–6 -vuotiaat lapset ottavat itse ruokaa. Pienten lasten ryhmä ruokailee omassa tilassaan. Linjastossa on esillä kuva lautasmallista, jonka mukaan lapsia ohjataan annostelemaan ruokaa.

Pienimpiä lapsia avustetaan tarvittaessa. Metsätähden lapset ovat sisäistäneet lautasmallin Toivosen (2019) mukaan hyvin. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on yksiselitteinen ja se toteutuu päiväkodissa oikein hyvin. On hyvä, että lapset oppivat käyttämään myös linjastoa jo varhaisessa vaiheessa ennen kouluun siirtymistä.

Kriteeri 11: Tuemme lapsen oman ravinnontarpeen mukaista syömistä ja huomioimme ruokahalun muutokset.

Lapsen energiantarve vaihtelee yksilöllisesti päivittäin ja ikäkausittain sekä päivärytmin, aktiivisuuden ja mielialojen mukaan. Aikaa ruokailuun tulisi varata tarpeen mukaan riittävästi. Annoskoko vaihtelee päivän energiantarpeen mukaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 55.) Toisaalta on kuitenkin huomioitava, että lapsi tietää parhaiten itse, koska on syönyt riittävästi. Tällöin ei haittaa, jos lautasta ei syödä tyhjäksi. (Neuvokas perhe n.d.a.)

Metsätähdessä huomioidaan lasten yksilölliset tarpeet. Ketään ei pakoteta syömään tiettyä määrää ruokaa, mutta toisaalta vältetään myös lautasen liiallista täyttämistä. (Toivonen 2019.)

Kriteerin edellyttämä energiantarpeen ja ruokahalun huomiointi vaatii yksilöllistä huolenpitoa ja lapsen tarkkailua päivittäin. Kriteeri antaa vapautta sen toteuttamiseen. Metsätähdessä kriteeri toteutuu hyvin ja lapsen tarpeet huomioidaan.

Kriteeri 12: Päiväkodin kasvatushenkilökunta ruokailee pääaterioilla yhdessä lasten kanssa ohjaten ruokailutilannetta ja syöden ruokalistan mukaista ruokaa (pääateriat = lounas ja päivällinen).

Toimiminen ruokailutilanteessa on osa ruokakasvatusta, jossa varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävä on ohjata ruokailua ja toimia esimerkkinä syödessään samaa ruokaa lasten kanssa. Aikuinen luo omalla käyttäytymisellään ruokailutilanteesta mukavan hetken. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 64.)

Toivosen mukaan kaikille päiväkodin ohjaajille kuuluu valvonta-ateriaan osallistuminen (Toivonen 2019). Kriteeri on yksiselitteinen ja toteutuu Metsätähdessä hyvin.

Kriteeri 14: Päiväkotimme ruokapalvelu- ja kasvatushenkilökunta ovat tietoisia eri-ikäisten lasten viitteellisistä annoskooista eri aterioilla.

Viitteelliset annoskoot on esitelty kriteerin 4 yhteydessä. Malliaterioista muodostetut kuvat sopivat annoskokojen havainnollistamiseen.

Päiväkoti Metsätähden ohjaajat ovat käyneet läpi varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen ja ovat tietoisia lasten suositelluista annoskooista. Ohjaajat rohkaisevat lapsia annostelevaan ruokaa ruokahalunsa mukaisesti ja maistamaan kaikkia ruokalajeja. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä, mutta sen toteuttaminen vaatii syventymistä ravitsemussuosituksiin. Eri-ikäisten lasten annoskokojen grammamäärien opettelu voi tuntua työläältä, jolloin esimerkiksi määrän visualisointi malliateriakuvan avulla voi olla hyödyllistä. Tarkat määrät toteutuvat ruokailussa harvoin, sillä lasten ruokahalu ja ruoantarve vaihtelevat päivittäin ja kausittain. Ohjaajilla on kuitenkin hyvä olla käsitys annoskooista, jolloin tarkkailua voi tehdä pidemmällä aikavälillä. On hyvä, että asia on sisäistetty myös Metsätähdessä.

Kriteeri 15: Korostamme ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.

Ruokailutilanteessa mukana oleva varhaiskasvatushenkilöstö ohjaa lapsia hyviin pöytätapoihin. Ruokailun aikana voidaan keskustella ruoasta tai mistä tahansa kiinnostavasta asiasta. Lapset oppivat pyytämään ja ojentamaan ruokaa sekä kiittämään ruoasta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 75.)

Toivosen (2019) mukaan Metsätähdessä yhteinen ruokailu on aina kasvatus- ja oppimistilanne, jossa opetellaan hyviä pöytätapoja. Käytöstapojen opettelu ruokailutilanteessa on yksi ruokakasvatuksen tärkeimmistä asioista, sillä kotona tapojen opettelu ei aina välttämättä ole ruokailutilanteen keskipisteessä. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä, mutta toisaalta varhaiskasvatuksessa on monia tapoja toteuttaa sitä. Metsätähdessä hyvien tapojen opettelu vaikutti olevan kunnia-asia.

Kriteeri 16: Lapsilla on mahdollisuus tutustua ruokaan ruokailutilanteessa monen aistin kautta (haistellen, maistellen, tunnustelemalla ja kokeilemalla).

Lapset ovat luontaisesti uteliaita ja tutustuvat uusiin asioihin mielellään eri aistien avulla. Käyttämällä kaikkia aisteja ruoan tutkimisessa lapsi oppii uusia taitoja, tekemään havaintoja ja ilmaisemaan itseään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 29.) Luvussa 4.3 mainittu Sapere-menetelmä on yksi aistilähtöisistä ruokakasvatusmenetelmistä.

Varhaiskasvatuksessa menetelmää voidaan soveltaa esimerkiksi välipalalla sormipaloja syöden, tutustumalla eri aistien avulla uusiin vihanneksiin ja hedelmiin sekä kykyjen mukaan osallistumalla ruoanvalmistukseen (Ojansivu ym. 2014, 2). Päiväkoti Metsätähdessä tutustutaan teemoittain ja kausittain aistien kautta esimerkiksi sadonkorjuuvihanneksiin. Etenkin päiväkodin pienet lapset tutustuvat ruokiin sormiruokailemalla. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on yksiselitteinen, mutta vahvasti riippuvainen tarjolla olevasta ruoasta sekä ohjaajien aktiivisuudesta, sillä lapsi ei välttämättä itse huomaa havainnoida ruokailutilanteessa kaikilla aisteillaan. On monia tapoja toteuttaa kriteerin vaatimus. Metsätähdessä se on toteutettu hyvin, mutta Sapere-menetelmän oppimistapoja voi tuki lisätäkin.

Kriteeri 17: Annamme lapsille mahdollisuuden leikkiä ruokaleikkejä ja opetellemme leikkien yhteydessä tunnistamaan sekä maistamaan erilaisia ruoka-aineita.

Ruokaleikkejä voivat olla esimerkiksi koti-, kauppa- tai ravintolaleikki tai erilaiset lorut ja askartelut. Hauskat leikit luovat myönteisiä ruokakokemuksia ja ruokapuhetta. Uusiin makuihin tottuminen vaatii useita maistamiskertoja, mutta makujen maistaminen ryhmässä voi olla vähemmän pelottavaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 26, 38, 65.)

Toivosen (2019) mukaan lapset leikkivät ruokaleikkejä jonkin verran. Yhtenä esimerkkinä on vaikkapa viime vuonna sadonkorjuuaikaan rakennettu tori, jonka vi-

hannestarjontaan lapset saivat tutustua haistelemalla ja maistelemalla. (Toivonen 2019.) Kriteeri voidaan toteuttaa päiväkodeissa monella tapaa ja Metsätähdessä on onnistuttu siinä hyvin.

Kriteeri 18: Päiväkoti voi tilata ruokapalveluilta ruoka-aineita ja leipomistarvikkeita ruokakasvatustoimintaa varten.

Osallistuminen ruokailun toteuttamiseen ja ruokaan liittyvään toimintaan on yksi ruokakasvatuksen kulmakivistä. Ruokapalvelun väen tehtävä on tukea varhaiskasvatushenkilöstön ruokakasvatustoimenpiteitä. Toimintatavoista on hyvä sopia yhdessä. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2018, 69.)

Metsätähdessä leivotaan usein, ja myös keittiön henkilöstö suhtautuu innostuneesti lasten leivontahetkiin. Tarvikkeiden saanti päiväkodin keittiöltä sujuu jouhevasti aina kun on tarvetta. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä ja se vaikutti toteutuvan Metsätähdessä erityisen hyvin. Yhteistyö ruokapalvelun ja varhaiskasvatuksen välillä on mutkatonta ja keittiö osallistuu ruokakasvatukseen mielellään.

Kriteeri 19: Järjestämme lapsille mahdollisuuden tutustua päiväkotimme keittiöön.

Lasten vierailu päiväkodin keittiössä on osa osallistamisen periaatetta ruokakasvatuksessa, jolloin lapset näkevät missä ja ketkä valmistavat päiväkodin ateriat. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2018, 68.)

Päiväkoti Metsätähdessä lapset käyvät keittiön ovella kiittämässä ruoasta ja hakemassa ruokakärryjä. Näin kaikki lapset tutustuvat keittiön henkilökuntaan ja tietävät kuka ruoan tekee. (Toivonen 2019.) Ruokapalveluesimiehen mukaan tutustuminen päiväkodin keittiöön on mahdollista järjestää, mutta toisaalta lapset näkevät keittiön toimintaa jo päivittäin muutenkin. Vierailussa pitäisi huomioida myös hygienia- ja turvallisuuskysymykset. (Virtanen 2019.)

Kriteeri on selkeä ja sen tarkoituksen voi ymmärtää tukevan osallistamisen periaatetta, mutta on kuitenkin huomattava, ettei keittiö kaikilta osin ole turvallinen

ympäristö etenkin pienille lapsille. Metsätähdessä keittiö ja sen henkilökunta ovat kuitenkin lapsille tuttuja asioita, joten kriteeri toteutuu hyvin.

Kriteeri 20: Lapset voivat tutustua ruoan alkuperään ja ruoan reittiin esimerkiksi retkillä tai kasveja kasvattamalla.

Tapoja tutustua ruoan alkuperään ovat esimerkiksi päiväkodin omat kasvimaat, ämpäriperunat, marjapensaat, hedelmäpuut sekä yrttien kasvattaminen ruukuissa. Lisäksi metsäretkillä voidaan marjastaa ja sienestää. Tila-, tori- ja kaupparetkillä tutustutaan ruoan reittiin tiloilta lautaselle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 64–65.)

Metsätähden lapsilla on mahdollisuus kasvattaa pihan istutuslaatikoissa kurkkua, tomaattia, salaattia ja paprikaa. Lisäksi päiväkodin pihassa on marjapensaita, joista saadaan tuoreita marjoja maisteltavaksi tai vaikka leivontaan. Retkiä tehdään päiväkodin lähimetsiin. (Toivonen 2019.) Kriteeri on yksiselitteinen ja se toteutuu Metsätähdessä monipuolisesti viljelyn ja retkien muodossa.

Kriteeri 22: Huoltajat voivat tutustua päiväkotiruokailuun esimerkiksi teemapäivän tai vanhempainillan yhteydessä.

Huoltajien tutustuttaminen päiväkodin ruokailuun on osa vanhempien varhaiskasvatukseen osallistamista (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 73). Huoltajien olisi hyvä saada osallistua aitoon ruokailutilanteeseen ja jopa syödä yhdessä lasten kanssa kyseisenä päivänä tarjolla olevaa ruokaa (Jämsen 2019).

Toivosen (2019) mukaan päiväkotiin tulevien lasten tutustuminen ajoitetaan monesti ruokailun yhteyteen. Vanhempainillat ja teemapäivät toteutetaan usein juuri päiväkodin ruokasalissa, jolloin huoltajatkin tutustuvat tilaan, mutta varsinaista ruokailua ei ole järjestetty. Isän- ja äitienpäivien yhteydessä on kuitenkin järjestetty vanhemmille aamupalahetkiä yhdessä lasten kanssa. (Toivonen 2019.)

Kriteeri antaa päiväkodille vapauksia kriteerin toteuttamiseen. Metsätähdessä päiväkotiruokailu on vanhemmille jo tuttu asia, mutta ruokailun järjestäminen voisi olla mukava lisä vanhempien osallistamiseen.

**Kriteeri 23: Annamme perheille tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriarj-
mistä ja terveellisistä ruokavalinnoista.**

Ravitsemussuositusten mukaisella joukkoruokailulla on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin ehkäisemällä kansantauteja ja edistämällä hyvää ravitsemustilaa. Joukkoruokailussa tarjottavalla ruoalla on ohjaava vaikutus ja se edistää terveellisiä valintoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 6; Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18.)

Päiväkotikäisen lapsen ruokailujen välin tulisi olla jo aiemmin mainittu 3–4 tuntia. Joka aterian tulisi sisältää kasviksia ja hyvälaatuisia ruoka-aineita. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan yksilölliset lapsen ruokailun tavoitteet ja suunnitelman toteutumista seurataan yhteisissä keskusteluissa perheen kanssa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 30, 39.)

Lapsena opitut mieltymykset ja tavat säilyvät aikuisiälle, ja siksi varhaiskasvatuksen ruokailuilla ja ruokakasvatuksella on suuri merkitys. Ruokailu varhaiskasvatuksessa ja joukkoruokailu yleensäkin tasaavat sosiaalisista taustoista johtuvia ravitsemuseroja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 6; Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 13.) Kotona hoidettuihin lapsiin verrattuna varhaiskasvatuksessa olevien lasten ruokavalio on lähempänä ravitsemussuosituksia (Kyttälä ym. 2008, 92).

Varhaiskasvatuksen ja ruokapalvelun henkilöstö toimivat omalla toiminta-alueellaan ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen asiantuntijoina ja heillä on mahdollisuus edistää kunnan hyvinvointistrategiaa viestimällä hyvinvointia edistävästä ravitsemuksesta kuntalaisille. Tällä tavoin mahdollisimman moni perhe saa tietoa terveellisistä ruokavalinnoista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kuntaliitto 2012, 4.)

Saatavilla olevia ruokailuun ja ravitsemukseen liittyviä esitteitä on Toivosen (2019) mukaan jaettu huoltajille aina kun mahdollista. Myös Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus on vanhempien luettavissa päiväkodin Peda.net -sivuilla. Ravitsemusvalistus ei kuitenkaan ole kovin laajamittaista, vaan tapauskohtaista esimerkiksi lapsen varhaiskasvatuskeskustelussa. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä. Perheitä voi tiedottaa jakamalla joko itse tuotettua tai sidosryhmiltä saatua materiaalia, tai keskustelemalla huoltajien kanssa ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Metsätähdessä kriteeri toteutuu hyvin.

Kriteeri 24: Ruokapalveluhenkilöstöllämme on mahdollisuus esitellä toimintaansa vanhempainilloissa.

Varhaiskasvatus on ensimmäisiä paikkoja, jossa lapsi syö säännöllisesti kodin ulkopuolella, vieraassa ympäristössä. Tilanne vaatii aikaa ja totuttelua ja ruoka ei välttämättä maistu. Vanhempia tulisi tiedottaa ruokailusta ja tutustuttaa ruokapalveluiden toimintaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 55.)

Päiväkoti Metsätähdessä ruokapalvelun henkilöstön on mahdollista esitellä toimintaansa vanhempainilloissa, ja näin on tehtykin. Vanhempien ja huoltajien on myös mahdollista milloin tahansa päiväkodissa käydessään keskustella ruokapalvelun henkilöstön kanssa lasten ruokailuun liittyvistä asioista. (Toivonen 2019; Virtanen 2019.)

Kriteeri antaa vapauksia: mitä ja miten ruokapalvelun toimintaa esitellään. Kriteeri toteutuu Metsätähden päiväkodissa.

Kriteeri 25: Ruokapalveluille voi antaa palautetta jatkuvasti sekä kohdenneusti.

Palautteen antaminen on tapa osallistua ruokailun kehittämiseen. Palautetta voivat antaa lapset, heidän vanhempansa ja varhaiskasvatushenkilöstö. Lasten palaute voi useimmiten koskea ruokaa ja sen makua, kun taas vanhempien palaute voi liittyä ravitsemukseen ja ruokailutilanteeseen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 84.)

Kaikkeen palautteeseen tulisi reagoida ja pyrkiä kehittämään toimintaa palautteen pohjalta. Palaute auttaa organisaatiota näkemään missä onnistutaan ja missä tehdään virheitä. Organisaation prosessissa tulisi olla määriteltynä, miten palaute käsitellään ja miten mahdolliset virheet korjataan ja toimintaa viedään eteenpäin. (Proinno n.d.)

Metsätähdessä on jatkuva mahdollisuus antaa palautetta. Palautetta ruokapalveluista voi antaa suoraan keittiön ruokapalveluhenkilöstölle, ruokapalveluesimiehelle sekä varhaiskasvatuksen henkilöstön kautta. (Toivonen 2019; Virtanen 2019.) Kriteeri on selkeä ja se toteutuu Metsätähdessä hyvin.

Kriteeri 26: Noudatamme ruokalistojemme suunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia lasten ravitsemussuosituksia (uusi suositus 2016).

Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu toteutuu, kun ruokalista on suunniteltu hyvin, raaka-aineet ovat laadukkaita ja reseptit ovat vakioituja. Ruokalista tulisi suunnitella siten, että se on sesonginmukainen ja monipuolinen sekä mauiltaan että ruokalajeiltaan. Lista sisältää vaihdellen keittoja, kastikepääruokia sekä vuoka- ja kappaleruokia. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018, 37.)

Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018, 91) on annettu reunaehdotuksia tietyille energiaravinto- ja ruoka-aineille: esimerkiksi makkara-ruokia ei tulisi olla tarjolla joka viikko, kalaa tulisi olla tarjolla kerran viikossa kalalajia vaihdellen, pastan ja riisin tulisi olla täysjyvää, ja maitotuotteiden tulisi olla rasvattomia ja mieluiten maustamattomia.

Ravitsemussuosituksia huomioidaan suunnittelussa Eurajoen kunnan ruokapalveluissa jo kilpailutuksesta lähtien. Kilpailutuksessa suositaan suositusten mukaisia elintarvikkeita. (Virtanen 2019.)

Haasteita aiheuttaa kuitenkin koko kunnan yhteinen ruokalista, sillä toimipisteet ovat erilaisia sekä kooltaan että luonteiltaan. Sama resepti ei toimi yhtenevästi päiväkodissa ja yhteiskoulussa, vaikka henkilökunnalla onkin lupa modifioida reseptejä asiakasryhmän mukaan. Vakioitujen reseptien käyttöönotto tapahtuu hiljalleen henkilöstön totuteltessa niiden käyttöön. Ravitsemussuosituksia huomioidaan ruokalistasuunnittelussa laadukkailla ja sesonginmukaisilla raaka-aineilla sekä monipuolisilla ruokalajeilla. (Virtanen 2019.)

Kriteeri on selkeä ja sen voidaan ajatella olevan yksi tärkeimmistä kriteeristöissä. Ravitsemussuosituksia toteutuvat Metsätähdessä käyttämällä laadukkaita raaka-

aineita. On hienoa, että asia on huomioitu kilpailutuksesta lähtien. Vakioituja reseptejä olisi kuitenkin hyvä käyttää, jotta voidaan olla varmoja myös energia- ja ravintoaineille annettujen suositusten toteutumisesta. Vakioitujen reseptien ravintoainelaskelmien toteutuminen viikkotasolla tulisi tarkistaa. Reseptien käyttöönottoaminen vaatinee henkilöstön lisäkouluttamista.

Kriteeri 29: Huomioimme päiväkotiruokailussa ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeet ja raja-arvot sekä lapsilta kielletyt raaka-aineet.

Ruokavirasto on antanut ohjeet elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön. Ohjeissa on esitetty turvallisen käytön rajat eri kaloille, lihatuotteille, maksaruoille, pastoroimattomille maitotuotteille, kofeiinille ja alkoholille. Ohjeita on noudatettava ja käytettävä ruokalistasuunnittelussa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 37; Ruokavirasto 2019a.) Virtasen (2019) mukaan ruokailussa ja ruokalistasuunnittelussa huomioidaan ohjeet elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä. Kriteeri on selkeä ja se toteutuu Metsätähdessä ja kunnan ruokapalveluissa hyvin.

Kriteeri 30: Seuraamme ruokien ravitsemuslaatua ja arvioimme sitä ravitsemuskriteereillä (esimerkiksi Sydänmerkki-ateria, malliasiakirja tai reseptikaohjelmien ravintoainelaskelmat).

Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2010 määritellyt ateriakohtaiset kriteerit rasvan, tyydyttyneen rasvan, suolan ja kuidun määrille. Kriteerit pohjautuvat Sydänmerkki-ateriaan ja ne on päivitetty ravitsemussuosituksiin vuonna 2014. (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 37–40; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 52–53.)

Ruokalistalla on joitakin Sydänmerkki-reseptejä. Jamix-järjestelmässä on kaikkien 12 viikon ruokalajien perusohjeet, mutta kaikissa toimipisteissä vakioidut reseptit eivät ole käytössä. Näin ollen ei voida olla varmoja, toteutuuko ravitsemuslaatu tältä osin, vaikka ravintoainelaskelmien mukaan ruokien ravitsemuslaatu olisikin hyvä. (Virtanen 2019.) Kriteeri on selkeä. Ravintoainelaskelmien toteutuminen kannattaa varmistaa, ja ottaa vakioidut reseptit käyttöön laajemmin.

Kriteeri 31: Toteutamme erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden ja suositusten mukaisesti yhteistyössä huoltajien kanssa (esimerkiksi Käypä hoito -suositus ja Kansallisen allergianohjelman suositukset allergiaruokavalioiden toteuttamisesta).

5–8 prosentilla suomalaislapsista on ruoka-allergia. Yleisimpiä allergiaoireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat maito, vehnä ja kananmuna. Allergiaa hoidetaan välttämällä ruoka-ainetta. (Allergia-, iho ja astmaliitto ry 2018, 3.)

Perusterveydenhuollon tulee tutkia allergiset lapset. Tutkimuksia tarvitaan, jotta voidaan varmistua allergiasta esimerkiksi välttämisen- ja turvata lapselle oikeanlainen ja riittävä ravitsemus. Toisaalta kuitenkin turhia ruoka-ainekieltöjä tulee välttää ja moni allerginen sietääkin hieman allergeenia. Ruoka-ainetta voi käyttää oireiden salliessa, mikä saattaa kasvattaa sietokykyä. (Allergia-, iho ja astmaliitto ry 2018, 30–31; Ruoka-allergia (lapset) 2015.)

Lääkärintodistusta erityisruokavalioiden suositellaan kaikista muista, paitsi vähälaktoosisesta ruokavaliosta, kasvisruokavaliosta ja vakaumukseen perustuvasta ruokavaliosta. Ilmoituskäytännöistä sovitaan kuitenkin paikallisesti. Tärkeintä on, että tieto kulkee, ja varhaiskasvatustahenkilöstö, ruokapalveluhenkilöstö ja sijaiset ovat selvillä lasten noudattamista erityisruokavalioiden ja ruokailun toimintatavoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 48, 105.)

Eurajoella lääkärintodistus tarvitaan, kun allergia aiheuttaa huomattavia oireita ja edellyttää välttämisenruokavaliota. Ravitsemusterapeutti arvioi yleensä lapsen ravitsemustilan, kun kyseessä on haasteellinen allergia. Erityisruokavaliota ilmoitetaan päiväkotiin lomakkeella. (Tiedote vanhemmille n.d.; Virtanen 2019.) Erityisruokavaliota huomioidaan lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa ja -keskustelussa huoltajien kanssa (Toivonen 2019).

Kriteeri on selkeä, mutta suositukset antavat toisaalta myös vapauksia sopia asioista paikallisesti. Erityisruokavalioiden huomiointi on Metsätähdessä toteutettu toimivalla tavalla.

Kriteeri 32: Ruokapalveluntuottaja käyttää elintarvikkeiden kilpailutuksessa ja hankinnassa useita eri valintakriteerejä hinnan lisäksi (esimerkiksi ravitsemuslaatu ja kestävä kehitys).

Ravitsemussuositukset toteutuvat käyttämällä ruokailujen suunnittelussa ravitsemus- ja ruokailusuositusten mukaisia raaka-aineita. Elintarvikkeille voi kilpailutuksessa asettaa erilaisia kriteerejä, kuten tuotannon ympäristövaikutukset, elintarvikkeen suola-, sokeri- tai rasvapitoisuus, elintarvikkeiden jäljitettävyyden ja turvallisuus sekä tuoreus. (Ekocentria 2017, 5–6.)

Eurajoella elintarvikkeiden kilpailutuksessa käytetään apuna Sydänmerkin laatu-kriteerejä. Lisäksi suositetaan lähiruokaa ja lähitoimittajia. Laatu painotetaan kilpailutuksessa 60-prosenttisesti. (Virtanen 2019.) Kriteeri on selkeä ja se toteutuu kunnassa erinomaisesti.

Kriteeri 33: Lasten ruokailuun liittyvissä kysymyksissä teemme yhteistyötä suun terveydenhuollon ja neuvolan kanssa.

Ruokakasvatusta toteutetaan monialaisella yhteistyöllä varhaiskasvattajien, ruokapalvelun ja perheiden, mutta myös terveydenhuollon kanssa. Neuvolayhteistyön tuella varhaiskasvatuksessa osataan paremmin tunnistaa tuen tarpeessa olevia lapsia tai perheitä. Kyse voi olla vaikkapa ruokailuun tai erityisruokavalioon liittyvä tuen tarve. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 73.)

Hammashuollon ja neuvolan kanssa tehdään yhteistyötä jonkin verran, lähinnä tarvittaessa. Esimerkiksi lasten erityisruokavaliot käsitellään yhdessä neuvolan kanssa. (Toivonen 2019; Virtanen 2019.) Kriteeri jättää avoimeksi missä asioissa ja miten yhteistyötä toteutetaan. Haastattelujen perusteella yhteistyötä voi vielä lisätä, vaikka kriteeri Metsätähdessä toteutuukin.

Kriteeri 34: Lapsille on tarjolla raikasta vettä janojuomaksi koko päivän ajan.

Puhdas vesi sopii janojuomaksi parhaiten, sillä siinä ei ole energiaa eikä se vahingoita hampaita kuten sokeriset mehut (Ruokatieto Yhdistys ry n.d.a.). Lapsi tarvitsee vettä 1–1,5 litraa päivässä ruoasta saatavan nesteen lisäksi. Lapsen

tulisi juoda vettä pitkin päivää ja etenkin helteellä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Valtasen (2018) lehtiartikkelissa ylilääkäri Mika Virtala kuitenkin muistuttaa, että kovalla helteellä voi juoda myös esimerkiksi laimeaa mehua.

Päiväkoti Metsätähdessä on juomahanoja, joista lapset voivat juoda itse. Lapset saavat aina myös pyytäessään vettä. Lämpimällä säällä lapsilla on ulkona juomapullot, mikä on todettu toimivaksi tavaksi. (Toivonen 2019.) Kriteeri on selkeä, ja se toteutuu Metsätähdessä hyvin.

Kriteeri 35: Ruokapalvelussamme on tehty Oiva-arviointi ja raportti on julkisesti nähtävillä.

Oiva-järjestelmä on Ruokaviraston elintarvikevalvontajärjestelmä. Oiva-tarkastus perustuu elintarvikelainsäädäntöön ja mittaa säännösten, kuten omavalvonnan, ja siisteyden, toteutumista organisaatiossa. Oiva-raportin tulokset toimipaikoittain ovat nähtävillä internetissä, ja organisaatioita ohjeistetaan pitämään raportti esillä myös toimipaikassa. (Ruokavirasto 2018.)

Oiva-raportti on esillä päiväkodin sisäänkäynneillä. Raportti on keväältä 2018 ja tulos on oivallinen, eli paras mahdollinen.

Kriteeri 36: Ruokapalvelutyöntekijämme ovat suorittaneet tai suorittamassa vähintään ravitsemisalan perustutkintoa.

Ravitsemisalan perustutkinto antaa perustaidot ruoanvalmistuksesta, asiakaspalvelusta ja elintarviketurvallisuudesta (Opintopolku 2018). Tutkinnon suorittanut henkilöstö luo toimintavarmuutta koko ruokapalvelulle (Jämsen 2019). Virtasen (2019) mukaan koko kunnan ruokapalveluhenkilöstö on suorittanut vähintään ravitsemisalan perustutkinnon. Kriteeri on selkeä. On hyvä, että koko ruokapalveluiden henkilöstöllä on tutkinto.

Kriteeri 37: Ruokapalveluhenkilöstömme saa ravitsemukseen, erityisruokavalioiden valmistamiseen, omavalvontaan ja asiakaspalveluun liittyvää täydennyskoulutusta.

Työelämä muuttuu ja kehittyy, joten myös henkilöstön osaamista tulee päivittää. Työntekijän olisi oltava halukas kehittämään itseään, mutta toisaalta myös työnantajan tulisi luoda edellytyksiä lisäkoulutukselle. Koulutustarpeiden ennakointi on tärkeää, sillä työelämän muutoksia on hankalaa ennustaa. (Taipale-Lehto 2012, 34; Nousiainen 2017.)

Taipale-Lehdon (2012) raportin mukaan matkailu- ja ravitsemisalalan tulevaisuuden osaamistarpeita ovat muun muassa kielitaito, monikulttuurisuuden ymmärtäminen, tietotekniikkaosaaminen, vastuullisuus, asiakasosaaminen sekä tutkimustiedon hyödyntäminen. Lisäksi tarvitaan tiimityöskentelytaitoja sekä oman työn arvostamista. (Taipale-Lehto 2012, 5–6, 21–22.)

Eurajoen kunnan vuoden 2018 talousarvion henkilöstö- ja koulutussuunnitelmassa on esitetty puhtaus- ja ruokahuollon henkilöstölle lisäkoulutusta. Koulutuksista muun muassa Jamix-ruokatuotantojärjestelmän koulutus sekä salaattikoulutus ovat soveltuneet varhaiskasvatuksessa toimivalle ruokapalveluhenkilöstölle. (Eurajoen kunta 2017b, 14.)

Ruokapalveluesimies Virtanen (2019) mainitsee toteutuneista koulutuksista esimerkiksi ravitsemusterapeutin pitämän ravitsemuskoulutuksen, johon osallistui sekä varhaiskasvatuksen että ruokapalvelun henkilökuntaa. Kuluvana vuonna järjestetään lisäksi keliakiaan liittyvää koulutusta. Sekä esimiehet että työntekijät suhtautuvat kouluttautumiseen myönteisesti, ja ruokapalvelun henkilöstöllä onkin mahdollisuus ehdottaa itselleen soveltuvia koulutuksia. (Virtanen 2019.)

Ammattikeittiöosaajat ry:n projektikoordinaattori Jämsen (2019) kertoo, että täydennyskoulutuksen järjestäjä voi olla organisaatio itse tai ulkopuolinen taho. Myös internet-pohjainen koulutus soveltuu täydennyskoulutukseksi. (Jämsen 2019.)

Kriteerissä on jätetty avoimeksi, kuka täydennyskoulutusta järjestää. On kuitenkin hyvä, että järjestäjä voi olla myös kunta itse. Internet-pohjaisista koulutuksista

esimerkiksi ”Ravitsemuspassi” ja ”Ympäristöosaava ammattilainen” soveltuvat hyvin ravitsemus- ja ympäristöasioiden opiskeluun ja kertaamiseen. Eurajoen kunnassa suhtaudutaan ilahduttavan positiivisesti henkilöstön kouluttamiseen, ja kriteeri toteutuukin hyvin.

Ravitsemuspassi on tarkoitettu ruokapalvelualan ammattilaisten itseopiskeluun ja omien tietojen päivittämiseen ja testaamiseen (Ravitsemuspassi n.d.). Ympäristöosaava ammattilainen -verkkopalvelussa on ruokapalvelualan lisäksi muillekin aloille soveltuvaa itseopiskelumateriaalia ympäristövastuullisuudesta (Ympäristöosaava n.d.).

Kriteeri 38: Ruokapalveluhenkilöstömme seuraa Eviran (Elintarviketurvallisuusviraston) ja muiden vastaavien valvontaviranomaisten ajantasaisia ohjeita.

Eviran toiminta siirtyi vuoden 2019 alusta uuteen Ruokavirastoon. Ruokaviraston tehtävänä on elintarvikkeiden osalta valvoa niiden turvallisuutta ja laatua sekä antaa ohjeita elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön. Ruokavirasto toimii maa- ja metsätalousministeriön alaisuudessa, aivan kuten valtion ravitsemusneuvottelukuntakin. (Ruokavirasto 2019b; Ruokavirasto 2019c.) Virtasen (2019) mukaan ruokapalveluhenkilöstö seuraa Ruokaviraston ajantasaisia ohjeistuksia. Kriteeri on yksiselitteinen ja se toteutuu hyvin.

Kriteeri 39: Hygieniosaamisen perusteet ovat tiedossa kaikilla lasten ruokailuun osallistuvilla aikuisilla.

Hygieniapassi vaaditaan henkilöiltä, jotka käsittelevät pakkaamattomia ja helposti pilaantuvia elintarvikkeita (Elintarvikelaki 23/2006 27 §). Henkilöiltä, jotka annostelevat valmiin ruoan lautaselle, ei kuitenkaan vaadita hygieniapassia (Ruokavirasto 2019d). Näin ollen varhaiskasvatuksen henkilöstöltä ei vaadita hygieniapassia, mutta ruokapalvelun henkilöstöltä vaaditaan.

Toivosen (2019) mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstö ei ole suorittanut hygieniapassia, mutta hallitsee hygieniosaamisen perusteet. Virtasen (2019) mukaan kaikilla ruokapalvelun työntekijöillä on hygieniapassi.

Kriteeri jättää avoimeksi, mitä tarkoittavat ”hygieniosaamisen perusteet”. Hygieniapassia ei kuitenkaan edellytetä ruokailussa avustavilta henkilöiltä. Kriteeri toteutuu Metsätähdessä, sillä hygieniosaaminen on hallussa kaikilla työntekijöillä.

Kriteeri 40: Ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri näkyvät ruokalistallamme.

Juhlien ja sesonkien huomiointi ruokalistalla ja ruokailussa on ruokakasvatusta parhaimmillaan. Teemapäivät ja -viikot tuovat vaihtelua arkeen ja ovat omiaan opettamaan lapsille perinteitä ja ruokakulttuuria. Juhlapäivien aikaan on myös sallittua poiketa vaaditusta ravitsemuslaadusta. Listalla voi olla esimerkiksi joulu-ruokia tai -pipareita tai laskiaispullia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 32, 37.)

Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan ruokavuosi valitsemalla juhlapäiviin sopivia ruokalajeja ja leivonnaisia. Myös vuodenaajat ja elintarvikkeiden sesongit, kuten sadonkorjuu, huomioidaan ruokalistalla. Toiveruokaviikoilla esiintyy silloin tällöin paikallisia perinneruokia, kuten lapskoussia. (Virtanen 2019.)

Kriteeri antaa vapauksia sen toteutustavoille ja -laajuudelle. Kriteeri toteutuu ruokalistasuunnittelussa hyvin juhlapäivien ja sesonkien osalta. Satokausiajattelua voi ruokapalveluissa lisätä ottamalla käyttöön esimerkiksi Satokausikalenterin tai pyydetyn kalan sesonkikalenterin (Pro kala ry n.d; Satokausikalenteri n.d.).

Kriteeri 41: Ruokalistasuunnittelussamme on huomioitu monikulttuurisuus ja etniset ruokavaliot.

Ruokakulttuuri on tärkeä osa kansallista identiteettiä. Lisäämällä etnisiä ruokalajeja ruokalistalle huomioidaan lapset monikulttuurisista taustoista, mutta tutustetaan myös suomalaisia lapsia maailman ruokakulttuureihin. Uusia ruokakulttuureja voidaan esitellä esimerkiksi teemapäivien yhteydessä ja perheetkin voivat olla mukana niiden järjestämisessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 38.)

Etniset ruokavaliot huomioidaan ruokalistasuunnittelussa Virtasen (2019) mukaan erityisruokavalioiden kautta. Monikulttuurisista taustoista olevia lapsia on kuitenkin varhaiskasvatuksessa vähän, joten etnisiä ruokalajeja ei listalle ole tuotu. Asiaa harkitaan tarpeen mukaan, mikäli tilanne tulevaisuudessa muuttuu.

Monikulttuurisuus on huomioitu ruokalistalla joidenkin maiden tyypillisimmillä ruokalajeilla. (Virtanen 2019.)

Kriteeri on selkeä, mutta jättää avoimeksi toteutustavat ja -laajuuden. Kriteeri ei toteudu Eurajoella koko laajuudessaan, mutta toisaalta sitä ei myöskään jätetä toteuttamatta. Kriteeri ei toteudu kokonaisuudessaan, sillä sille ei ole nykytilanteessa tarvetta. Tilanne on oletettavasti melko yleinen pienissä kunnissa, joissa muista kulttuureista olevia lapsia on vain vähän.

Kriteeri 43: Ruokailun toteutuksessa noudatamme kestävän kehityksen mukaisia toimintatapoja.

Kestävä kehitys on moniulotteinen käsite, joka ruokapalveluun ja ravitsemukseen yhdistettynä tarkoittaa vastuullisuutta, kohtuullisuutta ja ympäristöystävällisyyttä. Ruoanvalmistuksessa ja ruokailussa muun muassa säästetään vettä ja energiaa, valitaan ruokalistalle lähellä tuotettuja raaka-aineita sekä ehkäistään ruokahävikkiä. (Ekocentria 2012, 5–8; Ruokatieto Yhdistys ry n.d.b.)

Sekä ruoanvalmistuksessa että ruokailussa toimitaan kestävän kehityksen opien mukaan. Ruokailun kestäviin toimintatapoihin kuuluvat muun muassa jätteiden lajittelu ja ruoan kohtuullinen annostelu lautaselle (Toivonen 2019). Ruoanvalmistuksessa toimitaan kestävästi esimerkiksi lajittelemalla jätteet, käyttämällä energiatehokkaita laitteita, suosimalla lähiruokaa ja käyttämällä tarkoituksenmukaisia pakkauskokoja (Virtanen 2019).

Kestävän kehityksen toimintatapoja on useita, ja kriteeri jättää avoimeksi, mitä ja kuinka laajasti niitä on noudatettava. Metsätähdessä kriteeri toteutuu hyvin, mistä kertoo jo päiväkodin saama Vihreä lippu -tunnus.

Kriteeri 44: Päiväkodissamme on tehty toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.

Hävikki voi olla ruoanvalmistuksessa syntyvää hävikkiä, ruoan jakelussa syntyvää hävikkiä sekä lautaselta roskiin menevää lautashävikkiä. Hävikin vähentäminen vaatii asian tiedostamista ja kaikkien osapuolten yhdessä sovittuja toimenpiteitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 84.)

Ruokahävikin torjuminen on osa vastuullista ruokakasvatusta. Lapsia ohjataan annostelevaan ruokaa lautaselle näläntunteen mukaisesti ja rohkaistaan hakemaan tarvittaessa lisää ruokaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 54.)

Päiväkodissa on seurattu hävikkimääriä punnitsemalla biojätteet viikon ajan. Tulosten avulla määriteltiin ja suoritettiin toimenpiteet hävikin vähentämiseksi. Uuden punnitusviikon jälkeen todettiin, että biojätteen määrä oli vähentynyt. Hävikin seuranta on osa Vihreä lippu -ohjelmaa. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä, mutta antaa vapauksia tavoille toteuttaa sitä. Lasten läsnäolon ajantasaisuudesta huolehtiminen on myös tärkeä keino ehkäistä valmistushävikkiä. Metsätähdessä kriteeri toteutuu hyvin Vihreän lipun toimintatapojen ansiosta.

Kriteeri 45: Lajittelemme jätteet ja suosimme kierrätystä.

Päiväkodissa lajitellaan jätteet ja kierrätetään aina kun mahdollista. Myös lapsia opetetaan lajittelemaan. Pahveille, papereille, biojätteelle ja energijätteelle on kullekin omat jäteastiat. (Toivonen 2019.) Kuvassa 2 ovat biojätteen ja energijätteen keräysastioiden merkintätavat Metsätähdessä.



KUVA 2. Biojätteen ja energijätteen keräysastioiden merkintä (Kaisu Hurme)

Kriteeri on selkeä ja toteutuu Metsätähdessä hyvin. Kierrätystapahtuman järjestäminen päiväkodilla voisi olla hauska tapa kierrättää tavaroita. Tapauksen järjestäminen on hyvä keino osallistaa myös vanhempia.

7.2 Kriteerit, jotka eivät toteudu

Kriteeri 1: Päiväkotiruokailun kehittäminen on osa kuntamme hyvinvointi-strategiaa

Useiden lähteiden mukaan hyvä ravitsemustila on osa ihmisten hyvinvointia (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010, 18; Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kuntaliitto 2012, 4; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8). Lasten hyvin järjestetty joukkoruokailu on ”investointi tulevaisuuteen”, sillä päivähoito ohjaa lasten ruokatottumusten kehitystä. Kaikkien ikäryhmien hyvän ravitsemustilan tukeminen kannattaa mainita kunnan hyvinvointistrategiassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kuntaliitto 2012, 4, 8.)

Eurajoen kunnalla on olemassa sekä kuntalaisten hyvinvointikertomus vuosille 2017–2020 että lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2018. Kummasakaan ei mainita päiväkotiruokailua, mutta julkaisuissa mainitaan kuitenkin ravinnon ja oikeiden ruokailutottumusten merkitys lasten ja nuorten terveydelle (Eurajoen kunta 2017c, 11; Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmä 2013, 7).

Kriteeri on selkeä, mutta se ei toteudu kunnassa tällä hetkellä. Tuleville vuosille päivitettävässä hyvinvointikertomuksessa kannattaa mainita miten varhaiskasvatuksen piirissä olevien lasten hyvää ravitsemusta edistetään ja mitä osa-alueita halutaan kehittää. Toimenpiteet ovat jo käytössä, mutta toiminta tulee tehdä näkyväksi liittämällä tieto hyvinvointikertomukseen. Valitsemalla validit mittarit voidaan toiminnan kehittymistä myös arvioida.

Kriteeri 2: Kuntamme varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty hoitopäivään/esiopetukseen sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet.

Kokoaikaisen varhaiskasvatuksen ateriat koostuvat aamiaisesta, lämpimästä pääruoasta ja välipalasta. Osa-aikaisessa hoidossa ja vuoro- tai iltahoidossa olevalle lapselle kuuluvat ne ateriat, jotka ruokaillaan sinä aikana kuin hän on läsnä hoitopaikassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 22.)

Eurajoen varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa ei ole määritelty hoito- tai koulupäivien aterioiden. Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan tarjottavien aterioiden olevan ”monipuolisia, terveellisiä ja riittäviä” (Eurajoen kunta n.d.b, 24).

Sekä kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa että esiopetuksen opetussuunnitelmassa todetaan valtakunnallisten perusteiden mukaisesti, että ruokakasvatuksen tavoitteita ovat ruokakulttuurin sekä kestävän ja vastuullisen elämäntavan opettaminen. Lisäksi tavoitteena on terveellisten ruokatottumusten ja hyvien ruokailutapojen opettaminen. (Eurajoki ops 2016; Eurajoen kunta n.d.b, 40–41.)

Metsätähdessä ruokakasvatus toteutuu monella tapaa: lapset oppivat hyviä tapoja ruokailun yhteydessä, kasvattavat vihanneksia päiväkodin pihassa ja marjastavat läheisessä metsässä. Lisäksi lapset saavat mainitut ateriat hoitopäivän aikana. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä, mutta se ei toteudu tällä hetkellä. Kunnan varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa kuitenkin tarjotaan määritellyt ateriat. Suunnitelmissa tulisi aterioiden lisäksi yksilöidä konkreettisia asioita, joiden perusteella Eurajoen kunnan varhaiskasvatuksessa toteutuvat luvun 4.3 Ruokakasvatus kasvatustavat sekä Makuakkoset-diplomin ruokakasvatukseen liittyvät kriteerit.

Kriteeri 3: Ruokapalvelun toteuttaminen perustuu tilaajan ja tuottajan väliseen palvelusopimukseen.

Kuopilan (2007, 28) mukaan osapuolien väliset vastuut ja velvoitteet määritellään yhdessä sopimukseen. Tilaajan ja tuottajan välisessä palvelusopimuksessa ”määritellään sopimusosapuolet, sopimuksen kohde ja tarkoitus, sopimuksen voimassaolo ja muuttaminen, palveluiden sisältö ja laatu, tuotteiden määrä ja hinta, laadun varmistus ja sopimuksen seuranta sekä mahdolliset palveluun liittyvät erityiskysymykset” (Kuopila 2007, 28).

Eurajoella varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisessä tilaajana toimii kunnan sivistystoimi ja tuottajana toimii kunnan teknisen toimen ruoka- ja puhtauspalve-

lut. Tällä hetkellä tilaajan ja tuottajan välillä ei ole palvelusopimusta. Toiminta perustuu vakiintuneisiin toimintatapoihin sekä yhteistyöhön toimijoiden välillä. (Virtanen 2019.)

Palvelusopimusta käsitellään Makuakkoset-diplomin kriteereissä 3, 4 ja 5. Kriteerit eivät toteudu, koska palvelusopimusta ei ole. Palvelusopimusta ei ole kenties koettu tarpeelliseksi palvelun toteutuessa nykyiselläänkin hyvin. Jämsenin (2019) mukaan palvelun sisältö on kuitenkin hyvä olla kirjattuna ylös.

Sopimuksen ei tarvitse kuitenkaan hankaloittaa palvelujen tuottamista, kuten toteaa myös Lindeman (2011, 19) opinnäytetyössään. Sopimus on tapa dokumentoida jo olemassa olevia palveluja ja toimintoja. (Lindeman 2011, 19–20.) Virtasen (2018) mukaan varhaiskasvatuksen eri yksiköt ovat keskenään erilaisia. Kyseinen seikka saattaa vaikuttaa palvelusopimuksen tekemiseen.

Kriteeri 4: Palvelusopimuksessa on määritelty ateriakokonaisuudet, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu.

Varhaiskasvatukseen kuuluvat ateriakokonaisuudet ovat hoitopäivän pituudesta riippuen aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Aterioiden ajoituksessa huomioidaan hoitoon tulo- ja hoidosta lähtemisen ajat. Aterioiden välin tulisi olla 3–4 tuntia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 23.)

Annoskoko ja energiantarve ovat yksilöllisiä. Viitteelliset aterioiden annoskoot on esitetty Varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018, 98.) Annoskoot on esitetty seuraavalla sivulla taulukossa 2. Aterioiden lisäkkeinä tarjotaan aina rasvatonta maitoa, näkkileipää sekä öljypohjaista salaattinkastiketta.

TAULUKKO 2. Varhaiskasvatuksen viitteelliset annoskoot (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 98)

Ruokalaji	Määrä, g
Aamiainen	
Puuro	150 g
Leipä	20–40 g
Tuorepala	60–70 g
Lounas	
Lihakastike tai vastaava	120 g
Keitto	250 g
Kappaletavara	100 g
Energialisäke	80 g
Kiusaus	200 g
Salaatti	60–70 g
Tuorepala sekä kuitu- ja proteiinipitoinen välipala	Yhteispaino 150–250 g

Kaksi kolmasosaa hoitopäivän energiantarpeesta 2–5 vuotiailla lapsilla tarkoittaa 800 kilokaloria ja 6–9 vuotiailla 1100 kilokaloria. Määrä pitäisi saada päivän ruokailuista. Energian saantisuosituksen tulisi toteutua viikkotasolla. Ravitsemuslaatu toteutuu noudattamalla ravitsemussuositusten mukaisia raaka-ainevalintoja ja valmistustapoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 55, 57.)

Ravitsemuslaatu toteutuu tällä hetkellä päiväkodissa hyvin, vaikka palvelusopimusta ei toimijoiden välillä olekaan. Päiväkodissa tarjotaan lapsen hoitopäivän mukaiset ateriat, jotka ovat ravitsemuslaadultaan suositusten mukaisia. (Virtanen 2019.) Ravitsemuslaadun toteutustavat on hyvä kirjata palvelusopimukseen.

Kriteeri 5: Palvelusopimukseen on kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat.

Ruokakasvatuksen tavoitteena on, että lapsi suhtautuu ruokaan ja syömiseen myönteisesti sekä tottuu syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Ruokakasvatusta voidaan toteuttaa monin tavoin, joita on käsitelty luvussa 4.3.

Ruokakasvatus toteutuu Metsätähdessä tällä hetkellä hyvin esimerkiksi metsäretkillä, leipomishetkillä ja leikkien avulla. Ruokailun yhteydessä ruokakasvatus

toteutuu hyvien tapojen opettelulla, lautasmallin mukaan syömisellä ja hävikin välttämällä. (Toivonen 2019.) Ruokakasvatuksen toteutustavat on myös hyvä kirjata palvelusopimukseen.

Kriteeri 6: Huomioimme lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa ravitsemustarpeet ja ruokakasvatuksen.

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen yksilölliset kehityksen ja hyvinvoinnin tavoitteet. Suunnitelma tehdään yhdessä varhaiskasvatuksen ja perheen kanssa kaikille varhaiskasvatuksen piirissä oleville lapsille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 30.)

Ruokailun osalta suunnitelmaan voidaan kirjata lapsen tarpeet ja mieltymykset, ruokailun sujuminen, erityisruokavaliot sekä kulttuuritausta. Suunnitelman avulla voidaan seurata ruokailun kehittymistä ja verrata sitä yleisiin kehitystavoitteisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 30.)

Eurajoella varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen ravitsemustarpeet, kun siihen on erikseen tarvetta. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi allergiat, jolloin kirjataan ylös lapsen erityisruokavalio sekä allergiaan liittyvät toimintaohjeet. Ravitsemuksesta ja lapsen ruokailusta keskustellaan kuitenkin usein varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä. (Toivonen 2019.)

Kriteeri on selkeä ja se toteutuu Metsätähdessä osittain. Ravitsemustarpeita ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa kirjata ylös. Kriteerin toteutuminen voidaan varmistaa lisäämällä varhaiskasvatussuunnitelmaan erillinen kohta ruokailuun liittyville asioille. Näin niiden huomioiminen ja kirjaaminen tulee varhaiskasvatuskeskusteluissa varmasti esille. Kriteerin toteuttamisesta oli alustavasti puhetta päiväkodin johtaja Toivosen (2019) haastattelussa ja toteutus on mahdollista tehdä piiankin.

Kriteeri 13: Päivän pääateriasta on ruokailun yhteydessä esillä lautasmallin mukainen malliannos, joka on räätälöity eri ikäryhmille soveltuvaksi.

Lautasmalli muodostuu samalla tavalla lapsella ja aikuisella, mutta annoskoko vaihtelee yksilöllisesti (kuva 3). Lautasesta puolet tulisi täyttää kasviksilla ja sa-

laatilla, neljäsosa energialisäkkeellä ja neljäsosa proteiinia sisältävällä pääruoalla. Malliaterian lisänä ovat aina ruokajuoma, leipä, margariini sekä öljy tai sa-
laatinkastike. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 34.)



KUVA 3. Lapsen lautasmallissa annoskoko on pienempi kuin aikuisella (Valio 2017)

Esimerkkiaterian mallintamisessa on helpointa käyttää kuvia, joita katsellaan ennen ruokailua. Lapset voivat myös osallistua kuvien tekemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 34.)

Räätälöidyn malliannoksen esittelyä ei ole Anne-Marita Toivosen (2019) mukaan tällä hetkellä käytössä päiväkotit Metsätähdessä, sillä päiväkodissa vältetään hävikkiä, mitä saattaisi muodostua malliannoksen koostamisesta. Lapsia ohjataan annoksen koostamisessa annostelutilanteessa henkilökohtaisesti ja linjastossa olevan yleisen lautasmallikuvan avulla. Malliannoksen tekemistä pidetään kuitenkin mahdollisena. (Toivonen 2019.) Virtasen (2019) mukaan kaikkien päiväkotien ruokailutiloissa tulisi olla esillä kuva lautasmallin mukaisesta annoksesta.

Kriteeri on selkeä, mutta se ei toteudu tällä hetkellä. Toivosen (2019) mukaan kriteeri voidaan kuitenkin toteuttaa mahdollisesti piankin, kun toteutustapa saadaan sovitettua päiväkodin toimintoihin. Mikäli malliannoksen kokoaminen lautalle ei ole mahdollista, tulee selvittää, onko päiväkodissa mahdollista ottaa ohjaajan johdolla esimerkiksi valokuva mallin mukaisista annoksista päivittäin. Myös

lapset voivat osallistua kuvien ottamiseen. Kun ruokalistakierto alkaa alusta, voidaan annoskuvia myös kierrättää.

Kriteeri 21: Viikoruokalista on esillä päiväkodin/ruokapalveluntuottajan/kunnan verkkosivuilla ja huoltajien nähtävillä päiväkodissa.

Tiedottaminen ruokalistan ruoista on yksi kodin ja varhaiskasvatuksen välisen yhteistyön muoto. Lasten vanhemmat saavat tietoa tarjottavasta ruoasta ja voivat näin ottaa sen huomioon ruokailussa myös kotona. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 73–74.)

Kriteeri on selkeä, mutta ei toteutunut haastatteluhetkellä. Ruokalista oli nähtävillä haastatteluhetkellä internetsivuilla, muttei päiväkodin seinällä. Päiväkodin ohjaajat kertoivat, että ruokalistan puuttuminen johtuu muutoksista listalla esimerkiksi muuttuneiden tavaratoimitusten takia, jolloin suunniteltu lista ei pidä paikkaansa. Ruokapalveluesimies Virtasen (2019) mukaan ruokalistaan on mahdollista tehdä tarvittavat korjaukset ja laittaa lista uudelleen nähtäville. Asia korjataan päiväkodissa pikaisesti.

Kriteeri 27: Käytössämme on ravitsemuskäsikirja tai kirjalliset linjaukset hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen.

Ravitsemuskäsikirja on kunnan oma yksilöllinen toimintakäsikirja hyvän ravitsemuksen ja ruokailun käytännön toteutukseen. Ravitsemuskäsikirjasta voi löytyä tietoa, miten kunta toteuttaa seuraavat asiat: ravitsemus, ruoanvalmistus, elintarvikehankinnat, erityisruokavaliot, ruokakasvatus, suun terveys, ruokalistasuunnittelu ja ravitsemuskriteerit. Ravitsemuskäsikirjaa voivat käyttää varhaiskasvatus, perheet, terveydenhuolto ja ruokapalvelut ja heidän asiakkaansa. (Ravitsemuskäsikirja 2015, 2–3; Asikkalan kunta 2015, 1–3; Kymijoen ravintopalvelut Oy 2009, 2–3.)

Kriteeri on selkeä. Käytössä ei tällä hetkellä ole omaa ravitsemuskäsikirjaa, mutta sellainen on tekeillä (Virtanen 2019).

Kriteeri 28: Ruokalistakierrossa huomioimme lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheään toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista).

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatus edistää ruokaoppimista. Ruokalista on riittävän vaihteleva, kun se suunnitellaan viiden viikon kiertäväksi listaksi, mutta toisaalta ruokalajit toistuvat myös riittävän tiheästi. Ruokakasvatuksen tukena voi olla myös pedagoginen ruokalista. Sen avulla lapsi tottuu ruoan ja raaka-aineiden erilaisiin makuihin ja koostumuksiin sekä tutustuu ruoan valmistukseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 61, 64.)

Kunnassa on tällä hetkellä 12 viikon kiertävä ruokalista, mikä on todettu tuotannon kannalta toimivaksi rytmiksi. Ruokalistassa on sesonginmukaisia muutoksia joka kierrossa, mutta pääraaka-aineet pysyvät pääpiirteittäin samana. Etenkin päiväkotien ruokapalveluhenkilöstöllä on kuitenkin lupa valmistaa joitakin ruokia useamman kerran 12 viikon aikana, mikäli he kokevat joidenkin ruokalajien toistuvan liian harvoin. (Virtanen 2019.)

Kriteerin yhteydessä voisi selventää, mitä eri-ikäisten lasten ruokaoppiminen sisältää. Kriteeri ei tällä hetkellä toteudu, sillä ruokalistakierto on liian pitkä. Virtasen (2019) mukaan kiertoa olisi mahdollista lyhentää päiväkoteja varten. Näin toteutettaisiin asiakaslähtöistä ruokalistasuunnittelua. Lasten ruokaoppimisesta ja pedagogisesta ruokalistasta on saatavilla tarkempaa tietoa Ojansivun ym. (2014, 189–194) julkaisussa ”Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille”.

Kriteeri 42: Päiväkodissamme on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.

Osa vanhemmista haluaa rajoittaa lastensa nauttimaa makeiden herkkujen määrää. Herkkujen tarjoilu päiväkodissa esimerkiksi syntymäpäivän yhteydessä voi aiheuttaa eriarvoisuutta lasten välille. (Neuvokas perhe n.d.c.)

Satunnaiset herkut eivät kuitenkaan haittaa, jos arkiruokailu on kunnossa. Makeita herkuja voi olla mahdotonta kieltää kokonaan, joten niitä on hyödyllistä opetella syömään kohtuudella ja esimerkiksi karkkipäivien yhteydessä. (Neuvokas perhe n.d.d.)

Metsätähdessä ei tällä hetkellä ole yhtenäisiä sääntöjä esimerkiksi syntymäpäivien juhlarjoiluista. Lasten huoltajat tuovat yleensä oman valintansa mukaan joitakin makeita herkkuja koko lapsiryhmälle. Ryhmien ohjaajat hankkivat tapauskohtaisesti myös terveellisempiä herkkuja, mikäli jonkun lapsista herkuttelua on rajoitettu. (Toivonen 2019.) Kriteeri on selkeä, mutta yhteisiä sääntöjä ei tällä hetkellä Metsätähdessä ole. Toivosen (2019) mukaan asiasta on mahdollista sopia.

8 KEHITYSTOIMENPITEET

8.1 Ehdotukset toimenpiteille

11 toteutumattomasta kriteeristä neljä (kriteerit, 6, 13, 21 ja 42) on mahdollista toteuttaa yksinkertaisilla toimenpiteillä. Yhden kriteerin (kriteeri 27) toteutus on jo tutkimuksen tekohetkellä käynnissä, mutta valmistumisaikataulu on avoinna. Kyseisiä kriteereitä on käsitelty luvussa 7.2.

Kriteerin 1 ("päiväkotiruokailun kehittäminen on osa kuntamme hyvinvointistrategiaa") toteuttaminen on kunnan useiden toimijoiden, kuten kunnanvaltuuston, -hallituksen ja lautakuntien vastuulla (Sähköinen hyvinvointikertomus n.d.). Nykyinen Eurajoen hyvinvointikertomus on vuosille 2017–2020 (Eurajoen kunta 2017c). Kun kertomusta päivitetään, tulisi kertomukseen lisätä maininta päiväkotiruokailun kehittämisestä.

Kriteerin 2 ("kuntamme varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty hoitopäivään/esiopetukseen sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet") päivittämisestä kunnassa vastaa varhaiskasvatussuunnitelman ohjausryhmä varhaiskasvatuksen palvelupäällikkö Elina Heinosen johdolla. Kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaa ollaan päivittämässä kevään 2019 aikana. Tämän työn kehityskohteeksi valittiin kriteerin 2 toteuttaminen, eli varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen tarjottavien aterioiden ja ruokakasvatuksen osalta.

Kriteerien 3, 4 ja 5 toteuttaminen palvelusopimuksen osalta on laaja työ, jonka mahdollinen toteuttaminen jätetään tilaaja- ja tuottajaosapuolien harkintaan. Ammattikeittiöosaajat ry:n projektikoordinaattorin Päivi Jämsenin (2019) mukaan palvelusopimus on hyvä olla, vaikka molemmat osapuolet ovatkin kunnan sisäisiä.

Myös kriteerin 28 ("ruokalistakierrossa huomioimme lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheän toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista)") toteuttaminen edellyttää laajempaa arviointia koko

ruokapalvelujen, ei vain varhaiskasvatuksen ruokailujen, järjestämisen osalta. Ruokalistakierron muokkaamisen toteuttaminen jää ruokapalveluiden harkintaan.

8.2 Varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen

Varhaiskasvatussuunnitelman päivittämisestä sovittiin varhaiskasvatuksen palvelupäällikön Elina Heinosen (2019) kanssa. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma hyväksytetään sivistyslautakunnassa kevään 2019 aikana. (Heinonen 2019.)

Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on suunnitelma, joka perustuu valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja Varhaiskasvatukseen. Sekä valtakunnallinen että paikallinen suunnitelma ohjaavat varhaiskasvatustoimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 24.)

Kriteerin 2 mukaisesti kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan lisättiin määritelmät hoitopäivään sisältyvistä aterioiden sekä ruokakasvatuksen tavoitteista. Tavoitteiden lisäksi mainittiin myös keinoja, miten ruokakasvatusta Eurajoen varhaiskasvatuksessa toteutetaan. Varhaiskasvatussuunnitelman päivitys koostuu näin ollen kolmesta osasta: hoitopäivän ateriat, ruokakasvatuksen yleiset tavoitteet ja ruokakasvatuksen keinot Eurajoella.

Varhaiskasvatuksen hoitopäivän aterioiden ja ruokakasvatuksen tavoitteita on käsitelty tässä työssä aiemmin sekä teoriaosuudessa että kriteerien tarkastelussa. Ruokakasvatuksen toteutuskeinoista haastateltiin Elina Heinosta. Näihin tietoihin perustuen muodostui paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan liitettävä päivitys. Päivitys on luettavissa kokonaan liitteessä 2.

Päivitys on noin kahden sivun pituinen ja se on varhaiskasvatussuunnitelman ohjausryhmän vapaasti käytettävissä ja muokattavissa. Päivityksestä tehtiin itsenäinen kokonaisuus, mutta ohjausryhmä voi halutessaan lisätä tai poistaa osuuksia. Kirjoitus on mahdollista liittää varhaiskasvatussuunnitelmaan myös osissa.

9 POHDINTA

Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytetyössä oli ”toteutuvatko Makuaakkoset-diplomin kriteerit tällä hetkellä päiväkotie Metsätähdessä?”. Tutkimuksessa selvitettiin toteutuvien ja toteutumattomien kriteerien lukumäärät sekä voidaanko Makuaakkoset-diplomia hakea nykytilanteen perusteella.

Tutkimuksen tuloksena selvisi, että Makuaakkoset-diplomin 45 kriteeristä toteutuu tällä hetkellä 34. Kriteereistä 11 ei toteudu. Näin ollen tämän selvityksen perusteella Makuaakkoset-diplomia ei voitu hakea välittömästi.

11 toteutumattomasta kriteeristä vähintään viisi tulisi saada toteutumaan, jotta diplomia voitaisiin hakea. Näistä viidestä neljä (kriteerit 6, 13, 21 ja 42) saadaan toteutettua helposti ja pienillä korjauksilla joko päiväkotie Metsätähdessä tai ruokapalveluissa. Yksi kriteereistä (kriteeri 2) toteutettiin tämän opinnäytetyön kehitystyönä. Makuaakkoset-diplomia voidaan siis hakea päiväkotie Metsätähdelle. Loput kriteereistä (1, 3, 4, 5, 27 ja 28) toteutuvat myöhemmin osapuolien laatimalla aikataululla.

Opinnäytetyöhön liittyviä haastatteluja, niiden analyysia sekä haastattelujen perusteella muodostunutta työn tulosta voidaan pitää luotettavina. Kriteerien toteutuminen perustuu toimijoiden itsearviointiin ja perustelut kriteerien toteutumisellem löytyivät haastatteluaineistosta helposti. Haastateltavien valinta tuki tutkimustyötä hyvin, joskin haastatteleamalla laajemmin ruokapalveluiden ja varhaiskasvatuksen henkilöstöä olisi tutkimukseen voinut aueta uusia näkökulmia.

Teoriaviitteinä käytettiin ravitsemussuosittelusten lisäksi laajasti lasten ruokakasvatukseen liittyviä lähteitä. Kriteereihin liittyviä teoriaviitteitä löytyi helposti lähes jokaiseen kriteeriin. Joidenkin kriteerien vaatimukset olivat väljiä tai ne edellyttivät tarkennusta. Tarkennusta kysyttiin diplomin projektikoordinaattorilta Päivi Jämseniltä sähköpostilla. Kriteerien toteutumisen tutkimista helpottaa, ettei väärin tulokinnan riskiä ole.

Itse tutkimusta voidaan siis pitää luotettavana. Kriteerien toteutuminen selvitettiin haastatteluiden perusteella ja teoriataustan tuella.

On hyvä, että kriteerit antavat toimijoille ja eri varhaiskasvatuksen ja ruokapalveluiden yksiköille vapauksia, millä tavoin ja millä laajuudella kriteeriä toteutetaan. Kriteerien liikat yksityiskohdat ja tarkat vaatimukset saattaisivatkin laskea motivaatiota diplomien tavoitteluun. Vapaus oman toiminnan tarkastelussa voi kuitenkin johtaa liialliseen optimistisuuteen itsearvioinnissa.

Opinnäytetyön vaikuttavuutta voidaan arvioida toimeksiantajan työstä saamalla hyödyllä. Tutkimuksen tuloksena yhdelle kunnan päiväkodeista voidaan hakea Makuaakkoset-diplomia. Sekä varhaiskasvatus että ruokapalvelut voivat iloita siitä, että päiväkotia Metsätähden ruokailu on diplomien tavoitteiden mukaisesti ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti, sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi myös kriteeriin 2 liittyvä kunnan varhaiskasvatussuunnitelman päivitys. Ruokakasvatuksen ja ruokailun tavoitteiden ja toimintatapojen määrittely varhaiskasvatussuunnitelmassa kertoo kuntalaisille ja etenkin huoltajille, miten lasten hyvinvointia edistetään kyseisten asioiden osalta.

Opinnäytetyön tuloksena syntyneen tiedon avulla sekä varhaiskasvatus että ruokapalvelut voivat arvioida omaa toimintaansa ja yhteistyötään myös tulevaisuutta ajatellen. Työstä on toivottavasti apua uusien diplomien anomiseen muillekin kunnan päiväkodeille. Työtä voivat käyttää apuna myös muut kunnat, jotka anovat ensimmäistä Makuaakkoset-diplomiaan.

LÄHTEET

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2018. Lasten ruoka-allergia. Helsinki: Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry.

Ammattikeittiöosaajat ry. N.d.a. Järjestö. Luettu 24.2.2019.

<http://www.amko.fi/jarjesto/>

Ammattikeittiöosaajat ry. N.d.b. Hankkeet. Luettu 24.2.2019.

<http://www.amko.fi/jarjesto/>

Asikkalan kunta. 2015. Ruokahetki – ravitsemuskäsikirja. Luettu 10.3.2019.

<https://www.asikkala.fi/wp-content/uploads/2014/09/Ruokahetki-ravitsemuskasikirja.pdf>

Diplomin hakeminen. N.d. Makuaakkoset-diplomi. Luettu 24.2.2019.

http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/diplomin_haku/

Ekocentria. 2012. Kestävän kehityksen työkirja ammattikeittiöille. Luettu 18.3.2019.

http://www.ekocentria.fi/resources/public/Aineistot/Opetusmateriaali/Kestavan_kehityksen_tyokirja.pdf

Ekocentria. 2017. Elintarvikkeiden hankintaopas. Luettu 18.3.2019.

http://www.ekocentria.fi/resources/public//Aineistot/lahiruoka_hankinta-opas2017ebook.pdf

Elintarvikelaki 13.1.2006/23.

Eurajoen kunta. 2017a. Tilinpäätös 2017. Luettu 24.2.2019. <https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2018/06/Tilinpäätös-2017.pdf>

Eurajoen kunta. 2017b. Talousarvio 2018. Luettu 24.2.2019. <https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2016/08/TA2018-Virallinen.pdf>

Eurajoen kunta. 2017c. Hyvinvointikertomus 2017–2020. Luettu 20.2.2019. <http://ptk.eurajoki.fi/kokous/20181450-1-1.PDF>

Eurajoen kunta. N.d.a. Varhaiskasvatus. Luettu 24.2.2019. <https://www.eurajoki.fi/kasvatus-opetus/varhaiskasvatus/>

Eurajoen kunta. N.d.b. Eurajoen kunnan varhaiskasvatussuunnitelma. Luettu 20.2.2019. <https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2016/12/Eurajoen-kunnan-varhaiskasvatussuunnitelma-1.8.2017.pdf>

Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmä. 2013. Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2018. Luettu 20.2.2019. http://tulessa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Eurajoen_lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_2014_2018.pdf

Eurajoki ops. 2016. Esiopetuksen ops. Luettu 20.2.2019. <https://peda.net/eurajoki/peruskoulut/ops2016/po/esiopetuksen-ops>

Heervä, T. 2019a. Perhepäivähoito ei ole mikään menneen maailman juttu – Eurajoen kunta satsaa siihen tosissaan. Satakunnan Kansa. Julkaistu 25.2.2019. Luettu 25.2.2019. <https://www.satakunnankansa.fi/a/201467019>

Heervä, T. 2019b. Eurajokelaiset maksavat veroja etelänmatkan verran vähemmän vuodessa – kysymme, miten se näkyy kuntalaisten kukkarossa. Satakunnan Kansa. Julkaistu 24.2.2019. Luettu 25.2.2019. <https://www.satakunnankansa.fi/a/201466873>

Heervä, T. & Muurinen, S. 2018. Vauras Eurajoki investoi maltillisesti perusinfraan. Satakunnan kansa. Julkaistu 27.11.2018. Luettu 9.3.2019. <https://www.satakunnankansa.fi/a/201324814>

Heinonen, E. varhaiskasvatuksen palvelupäällikkö. 2019. Varhaiskasvatussuunnitelman päivittäminen / Makuaakkoset-diplomi. Sähköpostiviesti. elina.heinonen@eurajoki.fi. Luettu 1.4.2019.

Hinnasto. N.d. Makuaakkoset-diplomi. Luettu 24.2.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/hinnasto/>

Hopia. 2016. Koti ja päiväkotit lasten ruokakasvattajina. Helsingin yliopisto. Käytännöstieteilijä tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Jämsen, P. projektikoordinaattori. 2019. Kysymyksiä Makuaakkoset-diplomista. Sähköpostiviesti. paivi.jamsen@amko.fi. Luettu 25.3.2019.

Kuntainfo. N.d. Eurajoen kunta. Luettu 24.2.2019. <https://www.eurajoki.fi/hallinto/kuntainfo/>

Kuopila, A. 2007. Tilaaja-tuottaja-toimintatapa – Ideasta käytäntöön. Helsinki: Kuntaliitto.

Kymijoen ravintopalvelut Oy. 2009. Ravitsemuskäsikirja, päiväkodit ja koulut. Julkaistu 21.10.2009. Päivitetty 25.3.2011. Luettu 10.3.2019. http://www.makunne.fi/media/6142/ravitsemuskasikirja_paivakodit_ja_koulut_25.3.2011.pdf

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola M., Tapanainen H., Tuokkola J., Veijola R., Simell O., Knip M. & Virtanen SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. The Diet of Finnish Preschoolers. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Laakso, A. 2015. Eurajoen ja Luvian kuntaliitoksesta tulee valtakunnallinen ennakotapaus. Yle uutiset. Julkaistu 31.3.2015. Luettu 24.2.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-7901623>

Lähis-opas. 2017. Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille – perusteluja ja ohjeita hankintoihin. Ekocentria, Suomen Kuntaliitto ry, Maa- ja metsätalousministeriö. Luettu 26.3.2019. http://ekocentria.fi/resources/public//sisaltokaruselli/lahiruokaopas2017_ebook.pdf

Lindeman, K. 2011. Ruokapalvelun palvelusopimusmalli Vesilahden kunnan päivähoidon ruokapalveluun. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Makuaakkoset-diplomi. N.d. Makuaakkoset-diplomi. Luettu 24.2.2019. <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/makuaakkoset-diplomi/>

Martti, E. & Pekkarinen, S. 2018. Syntyneiden määrä historiallisen pieni: vauvoja syntyi viimeksi vähemmän vuonna 1868. Yle uutiset. Julkaistu 6.3.2018. Luettu 24.2.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10102530>

Neuvokas perhe. N.d.a. Ateriarytmi perheessä. Luettu 9.3.2019. <https://neuvokasperhe.fi/ateriarytmi-lapsiperheessa>

Neuvokas perhe. N.d.b. Myönteinen ruokapuhe. Luettu 9.3.2019. <https://neuvokasperhe.fi/myonteinen-ruokapuhe>

Neuvokas perhe. N.d.c. 5 vinkkiä herkuttomien synttärrien viettoon päiväkodeissa ja kouluissa. Luettu 13.3.2019. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/5-vinkki%C3%A4-herkuttomien-syntt%C3%A4rien-viettoon-p%C3%A4iv%C3%A4kodeissa-ja-kouluissa>

Neuvokas perhe. N.d.d. Makeat herkut. Luettu 13.3.2019. <https://neuvokasperhe.fi/makeat-herkut>

Nousiainen, R. 2017. Osaamisen jatkuva kehittäminen osaksi työpaikkojen toimintakulttuuria. Työ- ja elinkeinoministeriö. Julkaistu 2.10.2017. Luettu 12.3.2019. http://www.tyoelama2020.fi/tyopaikoille/10_askelta_uudistumiseen/osaamisen_ennakointi_ja_johtaminen/osaamisen_jatkuva_kehittaminen_osaksi_tyopaikkojen_toimintakulttuuria.4974.blog

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. OSA II: Ideapankki. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turku: Turun yliopisto.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3. Helsinki: Opetushallitus.

Opintopolku. 2018. Ravintola- ja catering-alan perustutkiminto. Luettu 27.3.2019. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221360/reformi/tiedot>

Pelkonen, J. 2014. Eurajoen talouskunnanjohtajien kestokeskustelun aihe. Yle uutiset. Julkaistu 26.2.2014. Luettu 24.2.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-7108488>

Proinno. N.d. Miten asiakasymmärrys rakentuu? Viisi teesiä sen kehittämiseen. Luettu 10.3.2019. <https://proinnodesign.fi/blogi/miten-asiakasymmarrys-rakentuu-viisi-teesia-sen-kehittamiseen>

Pro kala ry. N.d. Mediapankki. Luettu 31.3.2019. <https://www.prokala.fi/mediapankki/>

Ravitsemuskäsikirja. 2015. Ravitsemuskäsikirja varhaiskasvatukseen, perheille, neuvoloille ja ruokapalveluille. Porin kaupunki, Ulvilan kaupunki, Merikarvian kunta. Luettu 10.3.2019. https://peda.net/ulvila/varhaiskasvatus_esiopetus/p%C3%A4iv%C3%A4kodit/hr2/asiakirjat/vr/nimet%C3%B6n-5add/vr211:file/download/969133ea5f1b591cd6e985d49e04280dde81b858/Varhaiskasvatuksen%20ravitsemusk%C3%A4sikirja%2023%201%2015.pdf

Ravitsemuspassi. N.d. Luettu 31.3.2019. <http://www.ravitsemuspassi.fi/>

Ruoka-allergia (lapset). 2015. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Julkaistu 3.2.2015. Luettu 13.3.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50026>

Ruokatieto Yhdistys ry. N.d.a. Vesi. Luettu 12.3.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/miten-syoda/vesi>

Ruokatieto Yhdistys ry. N.d.b. Tavoitteena kestävät valinnat. Luettu 13.3.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokavisa-vastuullisuus-ruokaketjussa/ravitsemus/tavoitteena-kestavat-valinnat>

Ruokatutka. 2019. Ruokailutottumukset kehittyvät läpi elämän. Luettu 2.4.2019. <https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/ruokakasvatus/ruokailutottumukset-kehittyvat-lapi-elaman/>

Ruokavirasto. 2018. Yrityksille. Oiva. Muokattu 31.12.2018. Luettu 10.3.2019. <https://www.oivahymy.fi/yrityksille/>

Ruokavirasto. 2019a. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. Luettu 10.3.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

Ruokavirasto. 2019b. Elintarvikevalvonta. Luettu 12.3.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiliasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/valvonta/>

Ruokavirasto. 2019c. Mikä on Ruokavirasto? Luettu 12.3.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/mika-on-ruokavirasto/>

Ruokavirasto. 2019d. Pakkaamattoman helposti pilaantuvan elintarvikkeen käsittely elintarvikehuoneistossa. Julkaistu 13.3.2019. Luettu 27.3.2019. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/yritykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/pakkaamattoman-helposti-pilaantuvan-elintarvikkeen-kasittely/pakkaamattoman-helposti-pilaantuvan-elintarvikkeen-kasittely-taulukko-13.3.2019.pdf>

- Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2006. Aineiston hankinta. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Luettu 26.3.2019. <http://www.fsd.uta.fi/netelmaopetus>
- Sapere – aisti ja ilmaise. N.d. Luettu 4.3.2019. <https://peda.net/hankkeet/sapere>
- Satokausikalenteri. N.d. Mikä on Satokausikalenteri? Luettu 31.3.2019. <https://www.satokausikalenteri.fi/page/7/mika-on-satokausikalenteri>
- Suni, K. 2017. Eurajoki yhä maan veroeliittiä – "Toisella kädellä valtio antaa ja toisella ottaa". Satakunnan kansa. Julkaistu 28.10.2017. Luettu 9.3.2019. <https://www.satakunnankansa.fi/a/200491875>
- Sähköinen hyvinvointikertomus. N.d. Luettu 31.3.2019. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/welcome>
- Taipale-Lehto, U. 2012. Matkailu- ja ravitsemisalalan osaamistarveraportti. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2012:13. Helsinki: Opetushallitus.
- Teollisuuden Voima Oyj. N.d. Taloudelliset vaikutukset. Luettu 24.2.2019. <https://www.tvo.fi/Taloudellisetvaikutukset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Muista vedenjuonti, vältä nestehukka. Päivitetty 9.1.2019. Luettu 12.3.2019. <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka>
- Tiedote vanhemmille. N.d. Erityisruokavalio varhaiskasvatuksessa. Eurajoen kunta. <https://www.eurajoki.fi/wp-content/uploads/2016/08/Eurajoen-kunta-ERITYISRUOKAVALIO-VARHAISKASVATUKSESSA.pdf>
- Tilastokeskus. 2017. Kuntien avainluvut. Luettu 24.2.2019. <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html>
- Toivonen, A-M. päiväkodin johtaja. 2019. Haastattelu. 11.3.2019. Haastattelija Hurme, K. Eurajoki.
- Valio. 2017. Suosituksia ikäkausittain yli 1-vuotiaat. Julkaistu 19.1.2017. Luettu 9.3.2019. https://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus_ja_terveys/suosituksia-ikakausittain-yli-1-vuotiaat/
- Valtanen, V. 2018. Helteellä vesi ei ole paras janojuoma. Länsi-Suomi. Julkaistu 17.7.2018. Luettu 12.3.2018. <https://ls24.fi/uutiset/helteella-vesi-ei-ole-paras-janojuoma>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 5. painos (pdf). Luettu 28.2.2019. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kuntaliitto. 2012. Ravitsemuksella hyvinvointia – opas kuntapäätäjille. Luettu 9.3.2019. http://ruokacentria.com/wp-content/uploads/2012/12/ravitsemuksella_hyvinvointia_2.pdf

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540.

Virtanen, S. ruokapalveluesimies. 2018. Haastattelu 17.10.2018. Haastattelija Hurme, K. Eurajoki.

Varjonen, J. 2017. Harvinaista herkkua: Eurajoki houkuttelee uusia asukkaita ainutlaatuisella avustuksella. Satakunnan kansa. Julkaistu 31.7.2017. Luettu 10.4.2019. <https://www.satakunnankansa.fi/a/200296800>

Virtanen, S. ruokapalveluesimies. 2018. Haastattelu 18.9.2018. Haastattelija Hurme, K. Eurajoki.

Virtanen, S. ruokapalveluesimies. 2019. Haastattelu 20.3.2019. Haastattelija Hurme, K. Eurajoki.

Ympäristöosaava. N.d. Ruokapalveluala. Luettu 31.3.2019. <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/>

LIITTEET

Liite 1. Makuaakkoset-diplomin kriteerit ja niiden luokittelu

Kriteeri	Vastuu	Taso
VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA JA SOPIMUSASIA		
1. Päiväkotiruokailun kehittäminen on osa kuntamme hyvinvointistrategiaa.	Kunta	Strategia
2. Kuntamme varhaiskasvatussuunnitelmassa ja esiopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty hoitopäivään/esiopetukseen sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet.	Kunta	Strategia
3. Ruokapalvelun toteuttaminen perustuu tilaajan ja tuottajan väliseen palvelusopimukseen.	Ruokapalvelut, kunta	Sopimus
4. Palvelusopimuksessa on määritelty ateriakokonaisuudet, annoskoot ja tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu.	Ruokapalvelut, kunta	Sopimus
5. Palvelusopimukseen on kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat.	Ruokapalvelut, kunta	Sopimus
6. Huomioimme lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa ravitsemustarpeet ja ruokakasvatuksen.	Varhaiskasvatus	Sopimus
RUOKAILUTILANNE		
7. Sovitamme ruokailuajat lapsen iän ja päivärytmin mukaan.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, ruokakasvatus
8. Tarjoamme ruokaa riittävästi hoitopäivän pituudesta riippuen.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, ravitsemus
9. Keskustelemme ruoasta lasten kanssa ja kerromme tarjottavasta ateriasta lapsille ennen ruokailuhetkeä.	Varhaiskasvatus	Ruokakasvatus
10. Ohjaamme lapsia lautasmallin mukaisen annoksen kokoamisessa ja ruoan itsenäisessä annostelussa noin 3-vuotiaasta alkaen.	Varhaiskasvatus	Ravitsemus, ruokakasvatus
11. Tuemme lapsen oman ravinnontarpeen mukaista syömistä ja huomioimme ruokahalun muutokset.	Varhaiskasvatus	Ravitsemus, ruokakasvatus
12. Päiväkodin kasvatushenkilökunta ruokailee pääaterioilla yhdessä lasten kanssa ohjaten ruokailutilannetta ja syöden ruokalistan mukaista ruokaa (pääateriat = lounas ja päivällinen).	Varhaiskasvatus	Ruokakasvatus
13. Päivän pääateriasta on ruokailun yhteydessä esillä lautasmallin mukainen malliannos, joka on räätälöity eri ikäryhmille soveltuvaksi.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus, ravitsemus, ruokakasvatus

14. Päiväkotimme ruokapalvelu- ja kasvatushenkilökunta ovat tietoisia eri-ikäisten lasten viitteellisistä annoskooista eri aterioilla.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus, ravitsemus, ruokakasvatus, koulutus
15. Korostamme ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.	Varhaiskasvatus	Ruokakasvatus
RUOKAKASVATUSTA TUKEVAT TOIMENPITEET		
16. Lapsilla on mahdollisuus tutustua ruokaan ruokailutilanteessa monen aistin kautta (haistellen, maistellen, tunnustelemalla ja kokeilemalla).	Varhaiskasvatus	Ruokakasvatus
17. Annamme lapsille mahdollisuuden leikkiä ruokaleikkejä ja opettelemme leikkien yhteydessä tunnistamaan sekä maistamaan erilaisia ruoka-aineita.	Varhaiskasvatus	Ruokakasvatus
18. Päiväkotini voi tilata ruokapalveluilta ruoka-aineita ja leipomistarvikkeita ruokakasvatustoimintaa varten.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, ruokakasvatus
19. Järjestämme lapsille mahdollisuuden tutustua päiväkotimme keittiöön.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus, ruokakasvatus
20. Lapset voivat tutustua ruoan alkuperään ja ruoan reittiin esimerkiksi retkillä tai kasveja kasvattamalla.	Varhaiskasvatus	Sopimus, ruokakasvatus
YHTEISTYÖ KOTIEN KANSSA		
21. Viikkoruokalista on esillä päiväkodin/ruokapalveluntuottajan/kunnan verkkosivuilla ja huoltajien nähtävillä päiväkodissa.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus
22. Huoltajat voivat tutustua päiväkotiruokailuun esimerkiksi teemapäivän tai vanhempainillan yhteydessä.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus
23. Annamme perheille tietoa päiväkotikäisen lapsen ateriarvymistä ja terveellisistä ruokavalinnoista.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus, ruokakasvatus, ravitsemus
24. Ruokapalveluhenkilöstöllämme on mahdollisuus esitellä toimintaansa vanhempainilloissa.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus
25. Ruokapalveluille voi antaa palautetta jatkuvasti sekä kohdennetusti.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, tiedotus
RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAILU		
26. Noudatamme ruokalistojemme suunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamia lasten ravitsemussuosituksia (uusi suositus 2016).	Ruokapalvelut	Ravitsemus

27. Käytössämme on ravitsemuskäsikirja tai kirjalliset linjaukset hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen.	Ruokapalvelut	Ravitsemus
28. Ruokalistakierrossa huomioimme lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheän toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista).	Ruokapalvelut	Ravitsemus
29. Huomioimme päiväkotiruokailussa ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeet ja raja-arvot sekä lapsilta kielletyt raaka-aineet (www.evira.fi).	Ruokapalvelut	Ravitsemus
30. Seuraamme ruokien ravitsemuslaatua ja arvioimme sitä ravitsemuskriteereillä (esimerkiksi Sydänmerkki-ateria, malliasiakirja tai reseptiikkaohjelmien ravintoainelaskelmat).	Ruokapalvelut	Ravitsemus
31. Toteutamme erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden ja suositusten mukaisesti yhteistyössä huoltajien kanssa (esimerkiksi Käypä hoito -suositus ja Kansallisen allergianohjelman suositukset allergiaruokavalioiden toteuttamisesta).	Ruokapalvelut	Ravitsemus, tiedotus
32. Ruokapalveluntuottaja käyttää elintarvikkeiden kilpailutuksessa ja hankinnassa useita eri valintakriteerejä hinnan lisäksi (esimerkiksi ravitsemuslaatu ja kestävä kehitys).	Ruokapalvelut	Strategia
33. Lasten ruokailuun liittyvissä kysymyksissä teemme yhteistyötä suun terveydenhuollon ja neuvolan kanssa.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Ravitsemus
34. Lapsille on tarjolla raikasta vettä janojuomaksi koko päivän ajan.	Varhaiskasvatus	Ravitsemus
RUOKATURVALLISUUS		
35. Ruokapalvelussamme on tehty Oiva-arviointi ja raportti on julkisesti nähtävillä.	Ruokapalvelut	Tiedotus
36. Ruokapalvelutyöntekijämme ovat suorittaneet tai suorittamassa vähintään ravitsemisalan perustutkintoa.	Ruokapalvelut	Koulutus
37. Ruokapalveluhenkilöstömme saa ravitsemukseen, erityisruokavalioiden valmistamiseen, omavalvontaan ja asiakaspalveluun liittyvää täydennyskoulutusta.	Ruokapalvelut	Koulutus
38. Ruokapalveluhenkilöstömme seuraa Eviran (Elintarviketurvallisuusviraston) ja muiden vastaavien valvontaviranomaisten ajantasaisia ohjeita.	Ruokapalvelut	Koulutus
39. Hygieniaosaamisen perusteet ovat tiedossa kaikilla lasten ruokailuun osallistuvilla aikuisilla.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Koulutus

RUOKAKULTTUURI JA YMPÄRISTÖ		
40. Ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri näkyvät ruokalistallamme.	Ruokapalvelut	Ruokakasvatus
41. Ruokalistasuunnittelussamme on huomioitu monikulttuurisuus ja etniset ruokavaliot.	Ruokapalvelut	Ruokakasvatus
42. Päiväkodissamme on yhdessä sovitut säännöt juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Sopimus, ruokakasvatus
43. Ruokailun toteutuksessa noudatamme kestävän kehityksen mukaisia toimintatapoja.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Ympäristö, ruokakasvatus
44. Päiväkodissamme on tehty toimenpiteitä ruokahävikin vähentämiseksi.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Ympäristö, ruokakasvatus
45. Lajittelemme jätteet ja suosimme kierrätystä.	Varhaiskasvatus, ruokapalvelut	Ympäristö, ruokakasvatus

Liite 2. Varhaiskasvatussuunnitelman päivitys

Päivitys koskien varhaiskasvatuksen aterioita ja ruokakasvatusta liitettäväksi Eurajoen varhaiskasvatussuunnitelmaan

Päiväkotiruokailun järjestäminen perustuu varhaiskasvatukseen. Lain mukaan ”varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto” (Varhaiskasvatukseenlaki 2018/540 11 §). Ruokailu tulee järjestää ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille (Varhaiskasvatukseenlaki 2018/540 11 §). Varhaiskasvatukseen perustuva varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaa ruokailun olevan ”tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu” (Opetushallitus 2018, 17).

Terveellinen ravinto tarkoittaa ”energiamäärältään riittäviä ja ravintoainetiheitä aterioita” ja tarpeellinen ravinto puolestaan aamiaista, lämmintä pääruokaa sekä välipalaa. Vuorohoidossa, ympärivuorokautisessa hoidossa tai viikonloppuhoidossa olevalle lapselle tarjotaan ne ateriat, jotka kuuluvat ateriarjymiin kyseisenä ajankohtana. Ruokailut toteutetaan säännöllisen rytmien mukaisesti 3–4 tunnin välein. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 22.)

Eurajoella käytetään varhaiskasvatuksen ruokailun järjestämisen ohjeena kansallisia ravitsemussuosituksia (2014) sekä varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta (2018). Kaikissa Eurajoen päiväkodeissa on omat valmistuskeittiöt. Elintarvikkehankinnoissa painotetaan laatua sekä suositaan lähiruokaa. (Virtanen 2019.)

Eurajoella lapselle tarjotaan normaalin hoitopäivän aikana aamupala, lounas ja välipala. Aamupala koostuu puurosta, leivästä, rasvattomasta maidosta sekä kasviksia, hedelmiä tai marjoja eri muodoissaan. Lounaalla tarjotaan vaihdellen keittoja, kastikkeita, laatikko- tai kappalerookia sekä täysjyvälisäkkeitä. Kerran viikossa tarjoillaan kalaruokaa. Kasviksia tarjotaan sekä salaatin että lämpimän lisukkeen muodossa. Lämpimän ruoan kanssa tarjotaan aina rasvatonta maitoa, vettä, näkkileipää, ravintorasvaa ja salaatinkastiketta. Välipalalla tarjotaan muun muassa puuroja, piirakoita, kiisseleitä, rahkaa sekä kasviksia ja hedelmiä tai marjoja eri muodoissaan. Ruokalista on nähtävillä internetissä ja päiväkodissa. (Virtanen 2019; Varhaiskasvatuksen e-asiointi 2019.)

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on ”edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen, sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokattumuksia” (Opetushallitus 2018, 48). Ruokakasvatus näkyy ruokailun lisäksi muussakin päiväkodin toiminnassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 63).

Päiväkodissa opetellaan

- ruokailemaan itsenäisesti, monipuolisesti ja terveellisesti
- suhtautumaan myönteisesti ruokaan ja syömiseen
- ruokakulttuuria ja ruokasanastoa
- hyviä pöytätapoja ja yhdessä syömistä
- tutustumaan uusiin ruokalajeihin ja makuihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 63).

Lapsuudessa opitut ruokailukokemukset ja -tottumukset säilyvät mukana aikuisiälle. Lapsen lähipiirillä, ja heidän suhtautumisellaan ruokaan ja syömiseen, on suuri merkitys ruokailutottumusten kehittymisessä. (Ruokatutka 2019.)

Ruokakasvatusta toteutetaan Eurajoen päiväkodeissa esimerkiksi metsäretkillä, leikkien ja lorujen myötä, kasvattamalla itse vihanneksia sekä tutustumalla ruoka-aineisiin eri aistien avulla. Lapset pääsevät leipomaan ja nauttimaan itse valmistamistaan herkuista. Sadonkorjuun aikaan tutustutaan satokauden vihanneksiin ja juureksiin. (Toivonen 2019; Virtanen 2019.)

