



Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa

Anne Mattila

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2023

Palveluliiketoiminta
Restonomi AMK

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma
Restonomi AMK

MATTILA, ANNE
Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö 38 sivua, joista liitteitä 9 sivua
Lokakuu 2023

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä työnä yhdessä ruokapalveluja valmistavan yritys X:n kanssa. Yrityksessä valmistetaan useassa keittiössä päiväkotij- ja alakouluikäisille ruokaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, ovatko erityisruokavaliot viime vuosina lisääntyneet varhaiskasvatuksessa ja miten se näkyy niin varhaiskasvatuksen arjessa kuin päiväkotiin ruoan valmistavassa suurtalouskeittiössä. Tutkimuksessa toteutettiin kaksi kyselyä, joista toinen oli erityisruokavalioiden valmistavalle ja tarjolle laittavalle keittiöhenkilökunnalle ja toinen varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Kyselyillä haluttiin selvittää miten asiakkaat kokevat erityisruokien osuuden arjessa, kuormittaako se heitä ja onko heidän mielestään erityisruokavaliot laadultaan samalla tasolla kuin tavallinen ruoka. Ammatikeittöiltä tiedusteltiin, että miten he kokevat osaamisensa ja työn kuormittavuuden erityisruokavalioiden tehdessä, kaipaisivatko he lisää koulutusta tähän, ja onko heillä tällä hetkellä selkeät erityisruokavaliomerkinnot ja reseptit käytössä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 68 henkilöä, joista 37 oli keittiöhenkilökunnan kyselyn kohderyhmää ja 31 päiväkotien henkilökuntaa. Kyselyiden perusteella niin keittiön kuin varhaiskasvatuksenkin henkilökunta kokee, että erityisruokavaliot ovat selvästi lisääntyneet. He kokevat myös, että erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoaminen lapselle vaatii selvästi enemmän tarkkuutta kuin tavallisen lounaan valmistus. Erityisruokavaliomerkinnot ovat kuitenkin molempien vastaajaryhmien mielestä pääsääntöisesti hyvin merkitty. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan mielestä hieman parannettavaa olisi erityisruokavalioiden houkuttelevuudessa, jotta ne vastaisivat tavallista ruokaa enemmän.

Asiasanat: erityisruokavaliot, varhaiskasvatus, ammattikeittiö

ABSTRACT

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

MATTILA, ANNE
Special Diet in early Childhood Education

Bachelor's thesis 38 pages, appendices 9 pages
October 2023

This thesis was carried out as a research-based work and it was commissioned by company X, which manufactures food services. The company prepares food for a kindergarten and primary school in several kitchens.

The purpose of this thesis was to find out if special diets have increased in early childhood education in recent years, and how this can be seen in everyday life in early childhood education as well as in the professional kitchen that prepares food for a day-care center.

Two surveys were carried out, one for the kitchen staff preparing and serving special diets and another for an early childhood education staff. The purpose of the surveys was to find out how customers perceived the share of special diet food in their everyday lives, and whether it burdened them and whether they thought that special diets were of the same quality as regular food. The professional kitchens were asked how they felt about their skills and workload when making special diets, whether they would like more training in this, and whether they currently have clear special diet labels and recipes at their disposal.

A total of 68 people responded to the survey, of whom 37 were the target group of the kitchen staff survey and 31 the staff of daycare centers. Based on the surveys, both kitchen and early childhood education staff felt that special diets have clearly increased. They also feel that preparing and offering special diets to children required significantly more precision than preparing a regular lunch. However, according to both respondent groups, special diet labels are, as a rule, well-marked. Early childhood education staff felt that there was some room for improvement in the attractiveness of special diets so that they would correspond better to ordinary food.

Key words: special diets, early childhood education, professional kitchen

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | ERITYISRUOKAVALIOT | 6 |
| 2.1 | Yleistä | 6 |
| 2.2 | Erytisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä | 6 |
| 2.3 | Yleisimmät erityisruokavaliot | 8 |
| 3 | RUOKAILUT VARHAISKASVATUKSESSA | 10 |
| 3.1 | Yleistä päiväkotiruokailusta | 10 |
| 3.2 | Päiväkotikäisen ravitsemussuositukset | 11 |
| 4 | TUTKIMUS | 14 |
| 4.1 | Toimeksiantaja | 14 |
| 4.2 | Tutkimuksen lähtökohdat ja taustat | 15 |
| 4.3 | Kyselytutkimus | 16 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TULOKSET | 17 |
| 5.1 | Keittiöhenkilökunnan kyselyn tulokset | 17 |
| 5.2 | Varhaiskasvatuksen henkilökunnan kyselyn tulokset | 21 |
| 6 | POHDINTA | 26 |
| | LÄHTEET | 28 |
| | LIITTEET | 30 |
| | Liite 1(3) Kyselylomake keittiöhenkilökunnalle | 30 |
| | Liite 2(6) Kysely päiväkodin henkilökunnalle | 33 |

1 JOHDANTO

Onko erityisruokavalioiden määrä päiväkodeissa ollut kasvussa viime vuosina? Tätä lähdettiin selvittämään tässä opinnäytetyössä. Tässä työssä teetettiin kyselyt varhaiskasvatuksen henkilökunnalle sekä keittiöihin, jotka tekevät päiväkotikäisille lapsille ruokaa. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä yritys X:n kanssa, joka toimittaa ateriapalveluja päiväkoteihin. Yritys valmistaa monessa keittiössä koulu- ja päiväkotikäisille lapsille ruokaa.

Tavoitteena on selvittää miten asiakkaat eli päiväkotien henkilökunta, sekä erityisruokaa valmistavat keittiöt kokevat erityisruokavalioiden valmistuksen ja tarjoilun poikkeavan tavallisen ruoan valmistuksesta ja tarjoilusta.

Nykypäivänä ruoat valmistetaan pääsääntöisesti isoissa keittiöissä ja lähetetään pieniin kouluihin ja päiväkoteihin. Kun yksi keittiö valmistaa monen kohteen ateriat myös erityisruokavaliota kertyy paljon. Tässä työssä selvitettiin, vaatiiko erityisruokavalioiden valmistus suurempaa osaamista kuin tavallisen ruoan, onko henkilökunnalla osaamista tai koulutusta niiden valmistuksesta sekä olisiko tarve saada lisää koulutusta.

Myös erityisruokavaliomerkintöjä pohdittiin niin ruokaa valmistavien kuin sitä syövien näkökulmasta. Onko merkinnät selkeitä, osataanko antaa oikealle lapselle oikeaa ruokaa. Päiväkodin ja keittiön henkilöstölle tehtiin samantyylliset mutta heille suunnatut kyselyt, joissa selvitettiin esimerkiksi ovatko erityisruokavaliot lisääntyneet heidän mielestään, miten erityisruoka vastaa laadultaan tavallista ruokaa ja ovatko merkinnät selkeitä, jotta osataan antaa oikea ruoka asiakkaalle.

2 ERITYISRUOKAVALIOT

2.1 Yleistä

Ravitsemisalalla kohdataan jatkuvasti ihmisiä, joilla on sairauden, allergian tai yliherkkyyksien takia tavallisesta poikkeava ruokavalio. Tätä kutsutaan erityisruokavalioksi. (Kokkonen 2018.) Erityisruokavaliossa yhtä tai useampaa ruokaainetta rajoitetaan terveydellisten syiden vuoksi. Erityisruokavalion noudattaminen on tärkeä osa sairauden tai allergian hoitoa. (Ruokavirasto 2022.)

Tietyt ruoka-aineet aiheuttavat herkemmin lapsilla yliherkkyyttä, koska suolisto ei ole vielä tarpeeksi kehittynyt. Monilla lapsilla allergiaoireet vähenevät 2–3 vuoden iässä tai voivat loppua jopa kokonaan. Yleensä kuitenkin esimerkiksi kala-, äyriäis- ja kananmuna allergia on elinikäinen. (Pitkänen 2020.) Allergioiden ja yliherkkyyksien aiheuttamat oireet ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi on tärkeää saada allergisoiva aine ja oireiden vakavuus tietoon erityisruokavaliota valmistettaessa (Laurila 2020).

Myös vakaumuksensa eli esimerkiksi uskonnollisten tai eettisten syiden takia voidaan noudattaa jotain ruokavaliota, tällöin kyse ei ole terveydellisistä syistä. Yleisimpiä eettisiin syihin perustuvia ruokavaliota ovat kasvis- tai vegaaniruokavalio. Uskonnollisten syiden vuoksi voidaan kieltää esimerkiksi sianliha tai punainen liha kokonaan. (Autio 2020.)

2.2 Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä

Ammattikeittiöillä tarkoitetaan keittiöitä, joissa työskennellään ammattimaisesti ruokaa valmistuen. Se voi olla iso laitoskeittiö tai pienemmän kohteen huoltopiste. Ammattikeittiöissä valmistetaan ruokaa esimerkiksi kouluille, sairaaloille, päiväkodeille ja työpaikoille. Myös ravintoloiden keittiöt ovat ammattikeittiöitä. Ammattikeittiöissä on vahva ravitsemus- ja raaka-aineosaaminen ja laitteet ovat suurkeittiökäyttöön tarkoitettuja laitteita, joissa voi valmistaa kerrallaan isoja

määriä ruokaa. (Ammattikeittiöosaajat n.d.) Ammattikeittiöt jaetaan toimintaperiaatteen mukaan valmistus-, keskus-, palvelu- ja jakelukeittiöihin. Valmistuskeittiössä ruoka valmistetaan itse, keskuskeittiössä ruokaa valmistetaan ja kuljetetaan muihin yksiköihin, joita ovat palvelu- ja jakelukeittiöt. Palvelu- ja jakelukeittiössä ei ole varsinaista ruoanvalmistusta. Jakelukeittiöön ruoka tulee yleensä täysin valmiina, kun taas palvelukeittiöissä voi olla vähäistä ruoanvalmistusta esimerkiksi salaatin tekoa ja lisäkkeen keittoa. (Ruokavirasto 2022.)

Ammattikeittiöissä on monenlaisia ruoanvalmistustapoja. Kuumakeittiötyypissä valmistusmenetelmässä ruoka valmistetaan juuri ennen tarjoilua eikä sitä jäädytetä tai kuumenneta uudelleen. Cook&Chill valmistustavassa ruoka voidaan valmistaa etukäteen, jäädyttää, säilyttää kylmässä ja kuumentaa juuri tarvittava määrä kerrallaan. Kylmävalmistuksessa ruoan ainekset sekoitetaan kylmänä keskenään, jaetaan valmistusastioihin, säilytetään kylmässä ilman nestettä, ja ennen kypsennystä lisätään neste. (Ammattikeittiöosaajat n.d.)

Ammattikeittiön ruokasuunnittelun pohjalla käytetään kansallisia ravitsemussuosituksia. Ammattikeittiöillä on tarkat omavalvontasuunnitelmat sekä yleensä vakioidut reseptit ja tuotannonohjausjärjestelmät. Erityisruokavalioiden valmistusta pidetään suurissa keittiöissä yleensä aikaa vievänä. Kuitenkin hyvällä suunnittelulla työmäärää pystyy hallitsemaan ja laatua parantamaan. Erityisruokavaliot muokataan yleensä sen päivän tavallisesta ruoasta siihen dieettiin sopivaksi. (Autio 2020.) Erityisruokavalioita valmistaessa keittiön on noudatettava erityistä tarkkuutta välttääkseen ristikontaminaation, eli ettei ruokaan sekoitu allergisoivia ruoka-aineita. Suurta huomiota tulee kiinnittää myös käsihygieniaan sekä ruoanvalmistusastioiden- ja välineiden puhtauteen. (Ravitsemuspassi n.d.) Virheet voivat olla kohtalokkaita, jos ruoka-aineallergikko saa hänelle vaarallista allergeenia. Pahimmassa tapauksessa virhe voi johtaa asiakkaan anafylaktiseen shokkiin. Anafylaktinen shokki on äkillinen, useamman kuin yhden elimen yliherkkyysoire, joka varsinkin lapsilla johtuu suurimmaksi osaksi ruoka-aineallergioista. Näitä herkimmin oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat maito, kananmuna, pähkinät ja vehnä. (Allergia- ja astmaliitto 2022.)

2.3 Yleisimmät erityisruokavaliot

Yleisimpiä erityisruokavalioita lapsilla ovat laktoosi-intoleranssi, keliakia sekä allergiat, joista eniten allergisoivat maito, kananmuna ja viljat (Ravitsemuspassi n.d).

Maidottomassa ruokavaliossa pitää karsia pois kaikki maitoa sisältävät tuotteet. Jos ruokavalio johtuu maitoallergiasta, on erityisen tärkeää noudattaa tarkkaa ruokavaliota, myös maitoproteiini poistetaan ruokavaliosta. (Bergström 2022.) Pienillä lapsilla maitoallergia johtuu yleensä juuri tästä proteiinista ja pienten lasten maitoallergia poistuu yleensä iän myötä. Kouluikäisillä lapsilla oireet johtuvat yleensä maidon sokerista, laktoosista ja tätä kutsutaan laktoosi-intoleranssiksi. (Pitkänen 2020.)

Eli on tärkeää erottaa toisistaan laktoosi-intoleranssi ja maitoallergia, koska maitoallergiassa ei saa käyttää mitään maitotaloustuotteita kuten maitoa, piimää, rahkaa, jogurttia ja juustoa. Laktoosi-intoleranssissa taas vältetään maidon laktoosia, jolloin maitotaloustuotteita, joista on laktoosi poistettu voi käyttää. Nykyään on todella laaja valikoima laktoosittomia tuotteita, ja ammattikeittiöissä lähes kaikki tuotteet tulevat laktoosittomina, joten laktoosi-intoleranssi ei juuri-kaan tuo ruoanvalmistukseen haasteita nykypäivänä. (Allergia- ja astmaliitto 2022.)

Keliakia on suoliston autoimmuunisairaus, jossa gluteeni vaurioittaa suolinukkaa ja näin aiheuttaa imeytymishäiriöitä. Gluteeniton ruokavalio on keliakikolle ehdoton ja lopunikäinen hoito. Gluteenittomassa ruokavaliossa vältetään kotimaisia viljoja eli vehnää, ohraa, kauraa ja ruista. Osa gluteenittomista voi kuitenkin käyttää puhdasta kauraa. (Haavisto 2016, 34–35.)

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Se alkaa yleensä aikaisin lapsuudessa ja paranee useimmiten kouluikään mennessä. Vilja-allergiassa ollaan allergisia jollekin tietylle viljalle, joka on yleensä vehnä, ohra tai ruis. Tämä kysei-

nen/kyseiset viljat aiheuttaa suolisto, -iho -tai hengitysoireita. Myös riisille, maisille, tattarille ja hirssille voidaan olla allergisia, mutta tämä on harvinaista. (Allergia- ja astmaliitto 2022.)

Muita yleisiä allergisia oireita aiheuttavia ovat ainakin kananmuna, kala, äyriäiset, hedelmät, varsinkin tietyinä vuodenaikana, pähkinät sekä soija. Kananmuna-allergiset voivat joko jättää munan kokonaan pois tai esimerkiksi leipomisessa korvata kananmunankorvikkeella tai hedelmäsoseilla. Muissakin ruoka-aineallergioissa tulee kiinnittää suurta huomiota pakkausselosteisiin, ettei valmistuksessa ole käytetty kiellettyä raaka-ainetta. (Ravitsemuspassi n.d.)

3 RUOKAILUT VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Yleistä päiväkotiruokailusta

Lasten päivähoidon tarve yleistyi 1800-luvun lopussa, kun naiset alkoivat teollistumisen myötä lähteä muualle töihin kotiäitien sijaan. Aluksi päivähoitoa tarjottiin vain köyhien perheiden lapsille. Kunnallisen päivähoidon järjestäminen alkoi 1900-luvun alussa. Vuonna 1913 aloitettiin valtion tuki kansanlastentarhoille ja 1973 säädettiin päivähoitolaki, joka muutti tarhat päiväkodeiksi. (Eloranta 2017.)

Päiväkodeissa on alusta asti ollut oma keittiö, jossa lapsetkin saivat harjoitella ruoanlaittotaitoja. Päiväkotiruokailun historia kulkee käsi kädessä kouluruokailun historian kanssa. Toisinaan koitettiin vähentää kustannuksia liittämällä päiväkotien ruokailu koulun yhteyteen. Kouluruokailu alkoi Suomessa 1800-luvun lopussa, kun kansakoulun yhteydessä alettiin pitää koulukeittoloita. 1905 perustettiin koulukeittoyhdistys, jonka tarkoituksena oli ilmaisen ruoan tarjoaminen köyhille lapsille. Kaikille ilmaiseksi kouluruoka tuli 1943 uuden lain myötä. (Eloranta 2017.)

Nykyisin päiväkotiruokailua säädetään laein ja suosituksin. Varhaiskasvatuslain mukaan päiväkodissa tarjoiltavan ruoan on oltava terveellistä ja lapsen ravitsemustarpeet täyttävää. Ruokailu on lain mukaan järjestettävä ja ohjattava. Ravitsemussuosituksissa puolestaan määritellään, millaista on terveellinen ja terveystä edistävä ravinto, ja Syödään yhdessä -suosituksissa miten ruokailutilanteet päivähoidossa tulee toteuttaa. Päiväkotiruokailun järjestää kunta, tai ruokailu voidaan järjestää ostopalveluna. Ateriakokonaisuuksien suunnittelussa huomioidaan lapsen ikäryhmäkohtainen makutaso sekä syömään oppimiselle asetetut tavoitteet. (Eloranta 2017.)

Syödään yhdessä- ruokasuosituksen (2016) mukaan aikuisen ensisijainen tehtävä on huolehtia lapsen ruokarytmistä sekä siitä, että lapselle on tarjolla terveellistä ruokaa. On tärkeää, että lapsi oppii pienestä pitäen monipuolisen ja

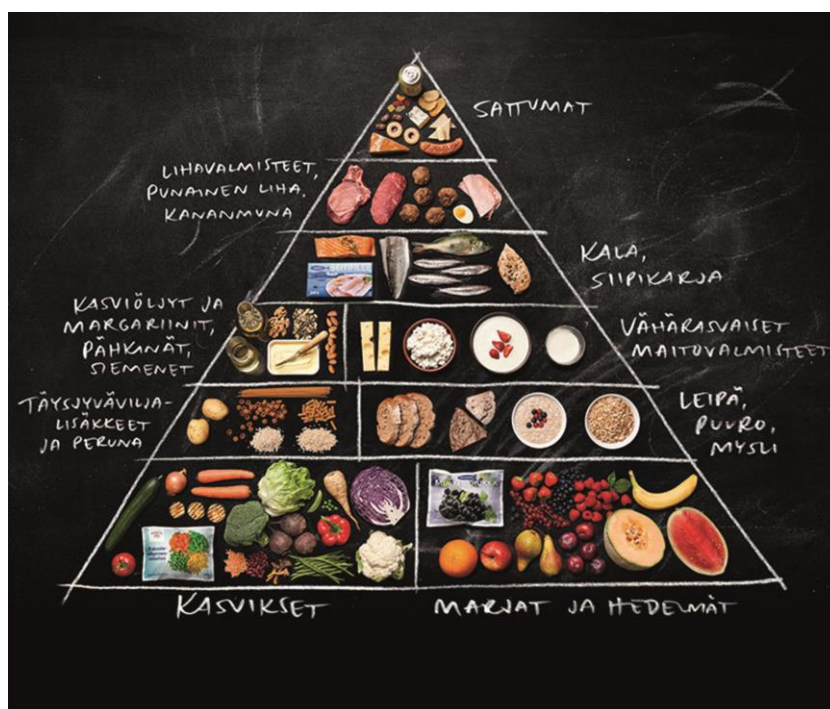
terveellisen ruokavalion, sillä vanhempana totuttua on vaikeaa muuttaa. Lapsen lähipiirin aikuiset, sekä varhaiskasvatuksen henkilökunta toimivat ruokakasvatuksen roolimalleina. Varhaiskasvatuksessa on säännöllinen ateriarhythmi, ja hoidossa olevalle lapselle tarjotaan ne ateriat, jotka siihen aikaan päivästä tarjotaisiin. Päiväkotien ateriat koostuvat tavallisessa päivähoidossa aamupalasta, lounaasta ja välipalasta, tämän lisäksi vuorohoidossa oleville tarjoillaan vielä päivällinen ja iltapala. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Erityisruokavaliota noudattaville lapsille tarjotaan päiväkodissa turvallista, hänelle sopivaa ruokaa. Erityisruokavaliot edellyttävät lääkärintodistusta, mutta eettisistä syistä noudatettava ruokavalio, esimerkiksi kasvisruokavalio, voidaan toteuttaa vanhemman ilmoituksella. Moniallergisen lapsen ruokavaliota voi olla toteuttamassa myös ravitsemusterapeutti, jolloin varmasti saadaan lapselle terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio, vaikka monia ruoka-aineita jouduttaisiin korvaamaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

3.2 Päiväkoti-ikäisen ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on jo vuosia tehnyt työtä suomalaisten ravitsemusten eteen. Suomalaiset ravitsemussuositukset on julkaistu neljä kertaa, vuosina 1987, 1998, 2005 sekä 2014. Uusimpien suositusten pohjana on käytetty vuonna 2013 julkaistua pohjoismaisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuosituksilla on tarkoitus vaikuttaa kansanterveyteen, ja niitä käytetään pohjana suunniteltaessa ruokapalveluita kaikenikäisille ihmisille, elintarvikkeiden kehittämisessä sekä ravitsemusopetuksen aineistona. Ne on erityisesti suunniteltu ruokapalveluiden, terveydenhuollon ja elintarviketeollisuuden ammattilaisille. (Ruokavirasto 2022.) Varhaiskasvatukselle on tehty myös oma ravitsemussuositus: Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018).

On selvää näyttöä siitä, että suositusten mukainen ruokavalio pienentää mahdollisuuksia monien sairauksien riskiä, kuten esimerkiksi sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin sekä erilaisten syöpien. Varhaislapsuus on parasta mahdollista aikaa vaikuttaa ihmisen ruokailutottumukseen, ja jo äidin raskausajan ruokavaliolla on merkitystä lapsen terveyteen. Terveellisen ruokavalion koostamista helpottamaan on tehty ruokakolmio (kuva 1), jossa havainnollistetaan kokonaisuus, missä määrin mitäkin ruoka-ainetta tulisi syödä. Alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen perustan, ja yläosassa olevat eivät kuulu päivittäiseen terveelliseen ruokavalioon. (Ruokavirasto 2014.)



Kuva 1. Ruokakolmio (©Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja palkokasveja. Se sisältää myös kalaa, rasvattomia maitotaloustuotteita, pähkinöitä ja siemeniä, täysjyväviljaa sekä kasvipohjaisia öljyjä ja levitteitä. Runsas punaisen lihan, suolan, rasvan ja sokerin käyttö lisää riskiä erilaisiin sairauksiin ja niitä tulisi välttää päivittäisessä ruokavaliossa. (Ruokavirasto 2014.)

Lautasmalli (kuva 2) on luotu helpottamaan oikeaoppisen annoksen koonnissa. Lautasesta puolet koostetaan kasviksista, esimerkiksi salaattilla tai lämpimillä vihanneksilla. Yksi neljäsosa lautasesta täytetään energialisäkkeellä, kuten perunalla, pastalla tai riisillä, ja yksi neljäsosasta lihalla, kalalla, kanalla, kananmunalla tai palkokasveilla. Eli puolet kasviksia, yksi neljäsosa hiilihydraattia ja yksi neljäsosa proteiinia. (Ruokavirasto 2014.)



Kuva 2. Lautasmalli. (©Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

Erytisruokavalioita valmistaessa tulee huomioida, että ravitsemussuositukset täyttyvät. Jos jokin ruoka-aine poistetaan ruokavaliosta, tulee se korvata jollain muulla. Kasvisruokavaliossa liha korvataan palkokasveilla, jotta proteiinia saadaan tarpeeksi. Tavalliset kasvisruokailijat saavat käyttää maitotaloustuotteita, joten esimerkiksi kalsiumin puutteesta ei ole huolta. Vegaaniruokavaliossa kun poistetaan kaikki eläinperäinen eli liha, maitotaloustuotteet, kananmuna, on se jo selvästi haastavampi. Erityisesti vegaaniruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota B12 vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin, raudan, sinkin, seleenin, jodin, riboflaviinin ja proteiinin saantiin. (Julkari 2018.)

4 TUTKIMUS

4.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana toimii Yritys X, joka tuottaa ruokapalveluja kaikenikäisille, mutta tässä tapauksessa erityisesti päiväkoteihin. Yrityksessä on tuotantokeittiöitä, joista lähetetään ateriat tai aterianosat päiväkotien jakelu- tai palvelukeittiöön.

Jakelukeittiö tarkoittaa päiväkodin keittiötä, jossa ei ole varsinaista tämän yrityksen keittiöhenkilökuntaa, vaan esimerkiksi päiväkodin laitoshuoltajat ottavat ruoan vastaan, jakavat ryhmiin, hoitavat astiahuollon ja pakkaavat tiskit laatikoihin. Tällöin ruoka menee kohteeseen yleensä täysin valmiina eli lämpimät ruoat, salaatit, välipalat valmiiksi jokaiselle osastolle jaettuna.

Palvelukeittiö on päiväkodin keittiö, jossa työskentelee tämän ruokapalveluita tuottavan yrityksen omaa henkilökuntaa. Palvelukeittiöihin lähetetään yleensä lämmin pääruoka, eli esimerkiksi kastike, laatikkoruoka tai keitto valmiina, ja päiväkodin keittiössä valmistetaan energialisäkkeet, sekä esimerkiksi salaatit ja aamupala kokonaisuudessaan sekä osa välipaloista. Palvelukeittiöihin ruoka voidaan lähettää koko määrä samassa, ja siellä se jaetaan henkilökunnan toimesta ryhmiin.

Tarkoitus olisi, että yritys pystyisi hyödyntämään tätä työtä kehittääkseen erityisruokavalioiden valmistusta, sekä saamaan tietoutta siitä, miten työntekijät sekä asiakkaat kokevat erityisruokavaliot.

4.2 Tutkimuksen lähtökohdat ja taustat

Tässä työssä kyselyjä lähdettiin tekemään keittiöhenkilökunnalle sekä varhaiskasvatuksen henkilökunnalle. Kyseillä haluttiin selvittää, ovatko he huomanneet erityisruokavalioiden määrän kasvun, miten erityisruokavaliot vaikuttavat ruoanvalmistukseen- ja tarjoiluun, kokevatko keittiöhenkilökunta erityisruokavaliot työläiksi sekä miten varhaiskasvatuksen henkilökunta kokee erityisruokavalioiden vastaavan niin ulkonäöltään kuin maultaan tavallista ruokaa.

Tutkimuksessa tehtiin kaksi erilaista kyselyä Google Forms kyselyohjelman avulla. Ensimmäinen kysely (liite 1) suunnattiin ruokapalveluiden ammattilaisille, eli yritys X:n henkilöstölle, joka toimittaa päiväkoteihin ruokaa. Kyselyssä selvitettiin ovatko ammattilaiset huomanneet erityisruokavalioiden noudattavien määrän kasvun viime vuosina, kokevatko he erityisruokavaliot vaativimmiksi valmistaa, miten erityisruokavaliot ovat merkitty heidän mielestään esimerkiksi ruokalistoihin, sekä ovatko erityisruokavalioreseptit heidän mielestään tällä hetkellä riittävät.

Toinen kysely (liite 2) tehtiin niiden päiväkotien henkilökunnalle, joihin yritys X ruokaa toimittaa. Kyselyssä kysyttiin muun muassa vastaako heidän mielestään erityisruokavaliot maultaan ja ulkonäöltään tavallista ruokaa, ovatko merkinnät heille selvät ja osaavatko he aina antaa oikean ruoan oikealle asiakkaalle sekä myös, ovatko erityisruokavaliot heidän mielestään lisääntyneet. Kyselyn avulla saadaan kuva siitä, että pitääkö erityisruokavalioiden panostaa vielä enemmän.

4.3 Kyselytutkimus

Kyselytutkimuksessa tutkimuksen tekijä esittää kysymyksiä kohderyhmälle kyselylomakkeen avulla. Tämä eroaa haastattelusta, koska siinä kysymykset esitetään suoraan haastateltavalle, kyselytutkimuksessa kysely voidaan jakaa monilla keinoin kuten esimerkiksi sähköpostilla, jolloin tutkimuksen tekijä ei tiedä kuka kyselyyn vastaa ja vastaajan on selvittävä kyselystä ilman apua. (Vehkalahti 2019.)

Kysely on nykyään aika yleinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadaan helposti kerättyä laajasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Kyselyn huonoja puolia ovat esimerkiksi se, että kerätty tieto voi usein olla aika pinnallista sekä vastaajat eivät ehkä ymmärrä kysymystä oikein tai eivät jaksa keskittyä, jolloin tutkimustulos ei välttämättä ole paikkaansa pitävä. Tärkeää on, että kyselyn tekijällä on aiheeseen liittyen tarpeeksi tietoa, jotta kysymykset voidaan tehdä niin, että ne selvittävät oikeaa asiaa. (Oppariapu n.d.)

Tässä työssä kyselyn kysymykset koottiin oman tiedon pohjalta, mitä työn tekijä koki olevan tutkimuksen kannalta olennaista. Tutkimuksen kannalta pääasia oli se kokevatko molempiin kyselyihin vastaavat erityisruokavalioiden lisääntymisen, niiden haastavuuden tavalliseen ruokaan verrattuna sekä erityisruokavalioiden merkitsemisen selkeänä.

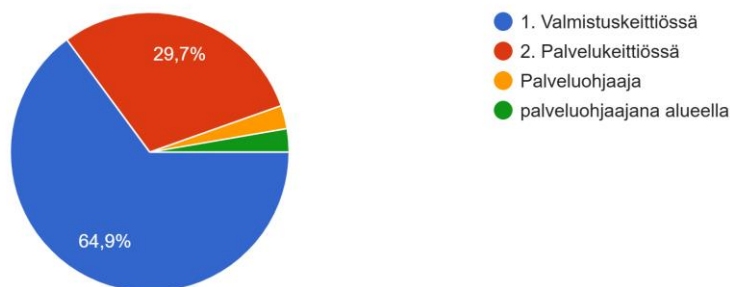
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Keittiöhenkilökunnan kyselyn tulokset

Keittiöhenkilökunnalle suunnattuun kyselyyn vastasi 37 henkilöä. Vastausprosentti ei ole tiedossa, koska kysely lähetettiin kaikkiin keittiöpuolen henkilöiden sekä koulujen ja päiväkotien yhteisösähköposteihin, joten tarkkaa määrää ei ole tiedossa, kuinka monelle kysely on lähtenyt.

Ensimmäisenä kysyttiin, työskenteleekö vastaaja valmistavassa keittiössä, palvelukeittiössä tai jos jossain muussa tehtävässä niin missä. Kyselyyn vastanneista suurin osa (64,9 %) oli töissä valmistavassa keittiössä, 29,7 % töissä palvelukeittiössä, sekä 5,4 % palveluohjaajana eli ei missään tietyssä kohteessa. (Kuvio 1.)

Työskentelen
37 vastausta

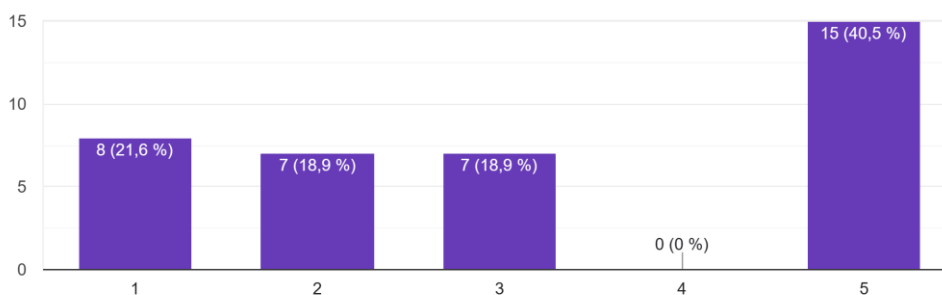


Kuvio 1. Vastaajan toimipiste.

Toisena kysymyksenä oli, että osallistuuko kyseinen henkilö erityisruokavalioiden valmistukseen (kuvio 2.). 1 tarkoitti että ei ollenkaan ja 5 päivittäin. Oli siis vaihtoehtoja myös siltä väliltä, eli kaksi tarkoittaa hyvin harvoin, kolme joskus ja neljä usein. Vastanneista lähes puolet (40,5 %) osallistuu päivittäin erityisruoka-

valioiden valmistukseen, 21,6 % ei ollenkaan ja loput siltä väliltä eli joskus osallistuvat. Vaihtoehtoa 4 ei tullut yhtään.

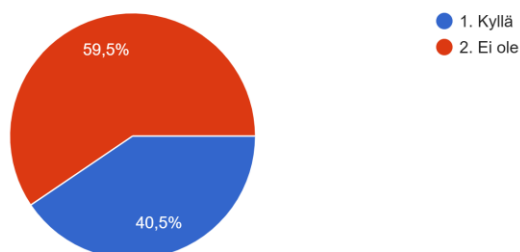
Osallistun erityisruokavalioiden valmistukseen
37 vastausta



Kuvio 2. Erityisruokavalioiden valmistukseen osallistuminen.

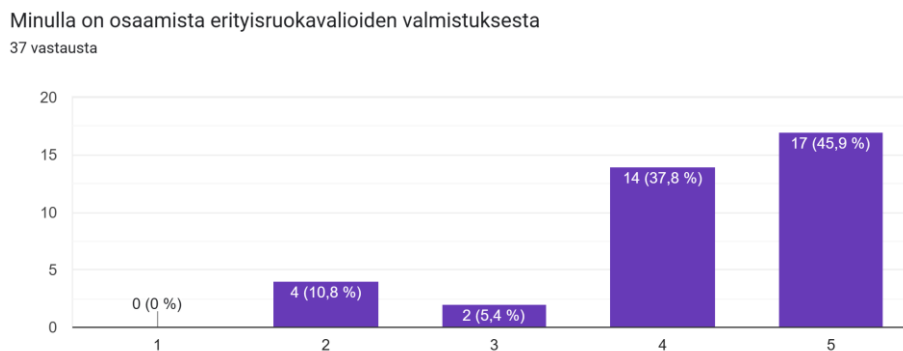
Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin, onko koulutusta erityisruokavalioiden valmistukseen (kuvio 3.). Tämä kysymys vertailuna siihen, että kuinka moni valmistaa erityisruokavalioidia ja kuinka monella siihen on koulutus. Vastanneista yli puolella eli 59,5 % ei ollut koulutusta, 40,5 % oli. Tämä kertoo siis sen, että moni valmistaa myös ilman koulutusta eli kokemuksen kautta erityisruokavalioidia.

Minulla on koulutusta erityisruokavalioiden valmistuksesta
37 vastausta



Kuvio 3. Koulutus erityisruokavalioiden valmistuksesta.

Seuraavana kysyttiin, onko vastaajalla osaamista erityisruokavalioiden valmistuksesta (kuvio 4). Tämän kysymys koettiin jälkeempään ehkä turhaksi, koska kahdella edellisellä kysymyksellä selvitettiin jo erityisruokavalioiden valmistus sekä koulutus erityisruokavalioiden valmistukseen. Reilusti yli puolella vastaajista oli paljon kokemusta eli vastannut 4 tai 5. Kukaan ei vastannut, että ei yhtään kokemusta eli vaihtoehtoa 1.



Kuvio 4. Osaaminen erityisruokavalioiden valmistuksesta.

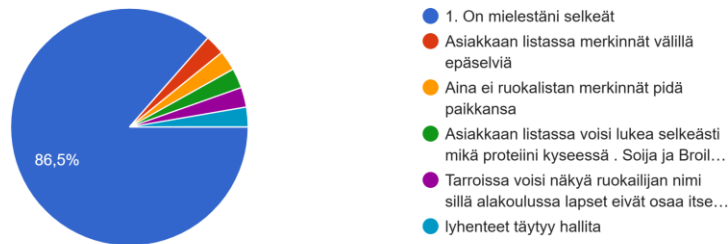
Seuraavana kysyttiin, vaatiiko erityisruokavalioiden valmistus enemmän panostusta kuin tavallinen ruoka, ja jos niin miksi. 18,9 % vastasi, että ei vaadi, mutta yli 80 % mielestä vaatii. Perusteluina oli muun muassa, että vaatii enemmän tarkkuutta, koska isoja massoja helpompi valmistaa ja erityisruokavalioidissa on sekoittumisen riski, eli pidettävä jokainen annos erillään toisesta. Lisäksi vastaajien mukaan pitää olla tietämystä erityisruokavalioidista, ennen kuin niitä alkaa valmistamaan, varsinkin yksilölliset ruokavaliot vaativat enemmän. Turvallisuuden pitää kiinnittää entistä enemmän huomiota ja työrauhaa tarvitsee selkeästi enemmän kuin suuria määriä valmistessa.

Kuudes kysymys oli, että onko erityisruokavaliomerkinnot selvät ja jos ei niin perustelut miksi (kuvio 5.). Suurin osa eli 86,5 % olivat sitä mieltä, että ovat selkeät. Perusteluina siihen, miksi eivät ole selkeät oli esimerkiksi, että ruokalista-merkinnät ei pidä aina paikkaansa, asiakkaalla voisi lukea mikä proteiini ky-

seessä, annoksen tarroissa voisi lukea aina ruokailijan nimi ja että lyhenteitä kun käytetään paljon, niin ne tulee hallita.

Erityisruokavaliomerkinnot ovat mielestäsi selkeät (ruokalistat, asiakkaan jakelulistat ym)? Jos ei, niin tarkenna tyhjälle riville.

37 vastausta

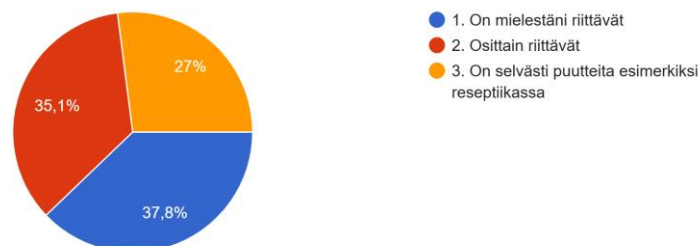


Kuvio 5. Erityisruokavaliomerkinntöjen selkeys.

Seuraavaksi kysyttiin, onko erityisruokavaliioihin selkeät ohjeistukset ja reseptit (kuvio 6.) Vastaukset jakaantuivat aika tasaisesti, mutta 27 % oli sitä mieltä, että selvästi on puutteita ja yli 70 % mielestä reseptit ovat riittävät tai lähes riittävät.

Mielestäni erityisruokavaliioihin on selkeät ohjeistukset ja reseptit

37 vastausta



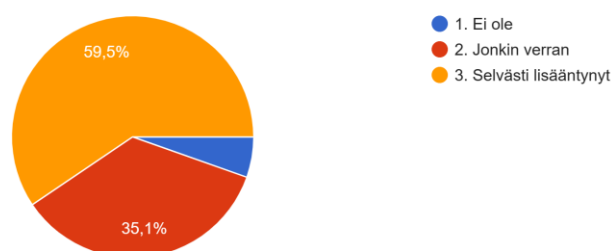
Kuvio 6. Erityisruokavalioiden ohjeistusten ja reseptien selkeys.

Seuraavaksi kysyttiin olisiko tarvetta lisäopastukselle erityisruokavaliioille ja jos niin mitä. Tähän lähes kaikki, eli 91,9 % vastasi, että ei ole tarvetta. Alle 10 %

vastasi, että on ja heidän tarpeensa olivat yleisesti lisäkoulutusta esimerkiksi ruoka-aineiden korvaamiseen sekä gluteenittomaan leivontaan.

Viimeinen kysymys keittiöhenkilökunnalle oli se, että onko erityisruokavaliot lisääntyneet viimeisen 5 vuoden aikana (kuvio 7.) Tähän vastasi vain 2 henkilöä, eli 5,9 % vastaajista, että ei ole eli suurin osa (lähes 95 %) kokee erityisruokavalioiden määrän kasvaneen viime vuosina.

Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet minusta viimeisen 5 vuoden aikana
37 vastausta



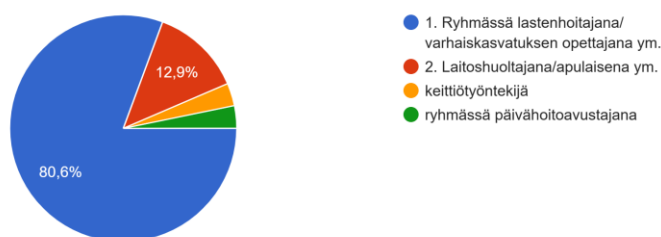
Kuvio 7. Erityisruokavalioiden määrien lisääntyminen.

5.2 Varhaiskasvatuksen henkilökunnan kyselyn tulokset

Varhaiskasvatuksen henkilökunnan kysely lähetettiin sähköposteilla kaikille päiväkodin johtajille, joille tämä yritys X valmistaa ja toimittaa ruokaa. Päiväkodinjohtajat ovat jakaneet kyselyä eteenpäin, joten tässäkin tapauksessa ei ole tarkkaan tiedossa, kuinka monta henkilöä kysely on tavoittanut. Tähän varhaiskasvatuksen henkilökunnan kyselyyn vastasi 31 henkilöä.

Ensimmäinen kysymys oli, onko vastaaja ryhmässä työskentelevä lastenhoitaja tai lastentarhanopettaja, laitoshuoltaja/apulainen vai joku muu, niin mikä (kuvio 8). 80,6 % vastaajista työskenteli ryhmässä, 12,9 % laitoshuoltajana/avustajana sekä 6,5 % muissa tehtävissä, toinen keittiötyöntekijänä ja toinen päivähoitoavustajana ryhmässä.

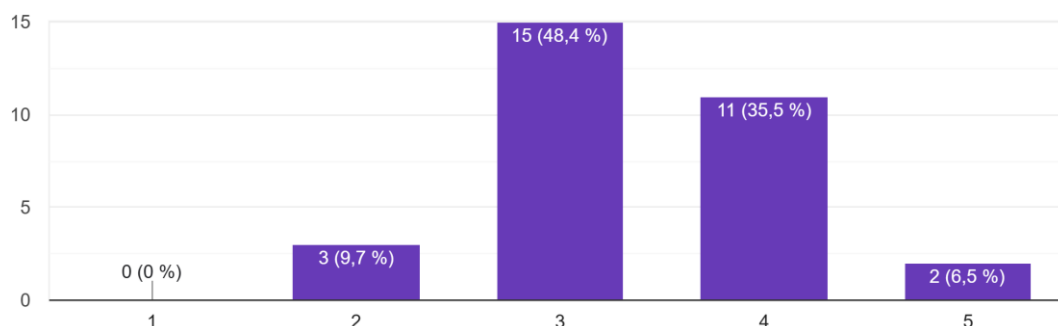
Työskentelen varhaiskasvatuksessa
31 vastausta



Kuvio 8. Vastaajan työnkuva päiväkodissa.

Toinen kysymys oli sama kuin keittiöhenkilökunnalle esitetty kysymys, eli ovatko erityisruokavalioiden määrä kasvanut viimeisen 5 vuoden aikana (kuvio 9). Vaihtoehto 1 oli, että ei ole ollenkaan, ja 5 että huomattavasti. Tässä suurin osa oli vastannut 3 tai 4 eli 4 on jonkin verran lisääntyneet ja 3 on neutraali eli ei suurta lisääntymistä. Vastaukset poikkesivat hieman keittiöhenkilökunnan vastauksista, joissa suurin osa koki määrän kasvaneen. Jälkeenpäin ajatellen myös tähän varhaiskasvatuksen henkilökunnan kysymys olisi pitänyt esittää samalla lailla, tässä oli ehkä liikaa vaihtoehtoja ja siksi vastauksissa on suurempaa hajontaa.

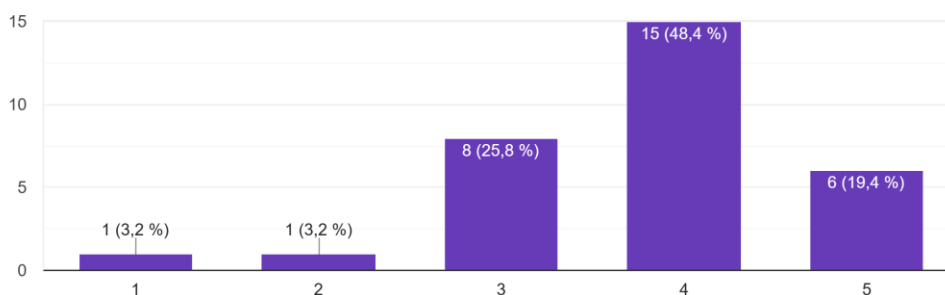
Erityisruokavaliot ovat mielestäni lisääntyneet viimeisen 5 vuoden aikana
31 vastausta



Kuvio 9. Erityisruokavalioiden lisääntyminen.

Seuraava kysymys oli, miten erityisruokavaliot on heidän mielestään merkitty ruokalistaan (kuvio 10). Tässä numero 1 oli epäselvästi ja numero 5 selkeästi, 4 melko selkeästi ja kaksi hieman epäselvästi. Suurin osa oli sitä mieltä, että merkinnät ovat selvät.

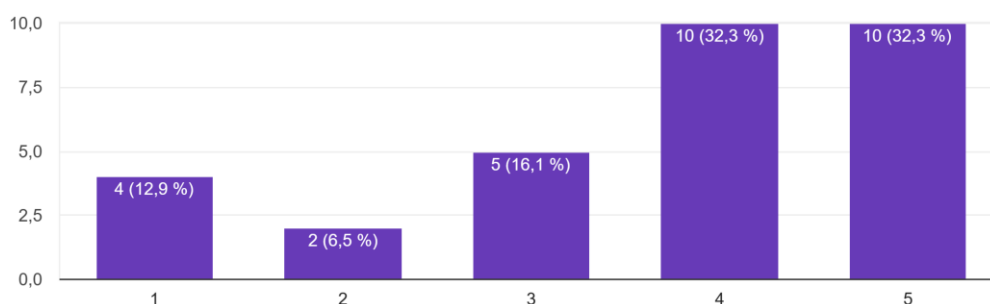
Erityisruokavaliot on mielestäni merkitty ruokalistaan
31 vastausta



Kuvio 10. Erityisruokavaliomerkkintöjen selkeys.

Kysymys numero 4 oli, että onko yksittäisten annosten ruokavalioiden merkinnät selvät, eli osaako kaikille erityisruokavaliota noudattaville antaa oman annoksen. (kuvio 11). Suurimman osan mielestä merkinnät olivat selvät eli vaihtoehto 4 tai 5. Noin 20 % vastasi, että melko tai hyvin epäselvät (vaihtoehto 2 tai 1) ja 16,1 % ei ollut kumpaakaan mieltä.

Yksittäiset ruokavaliot on merkitty annokseen hyvin/tiedän kelle mikäkin ateria kuuluu?
31 vastausta

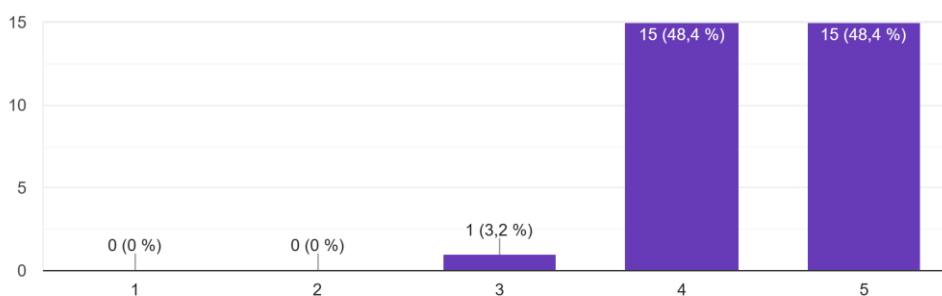


Kuvio 11. Erityisruokavaliomerkinntä yksittäisessä annoksessa.

Seuraava kysymys koski varhaiskasvatuksen henkilökunnan omaa tietoutta eli kokevatko he osaavansa yleisimmät ruokavaliot ja tietävät ryhmän-
sä/päiväkotinsa lasten allergiat (kuvio 12). Kukaan ei vastannut, että osaamista ei olisi ollenkaan (vaihtoehto 1 tai 2) eli jokainen tietää millaista ruokaa kenelle-
kin annetaan.

Minulla on perus osaaminen yleisimpiin erityisruokavalioihin ja tiedän mitä ruoka-aineita kukakin
allerginen lapsi ei saa syödä?

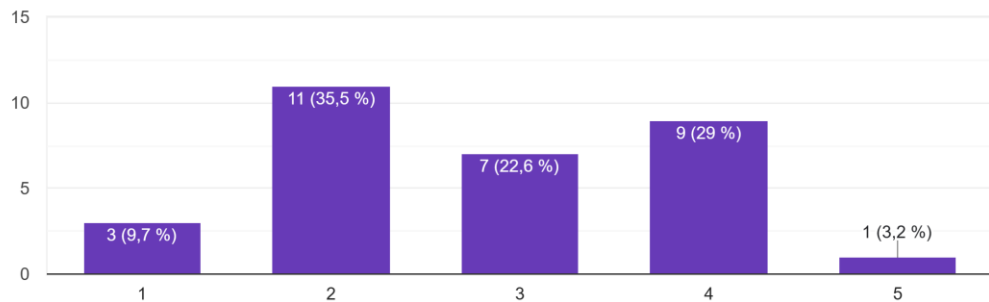
31 vastausta



Kuvio 12. Vastaajan erityisruokavalio-osaaminen.

Seuraava kysymys oli, onko erityisruokavaliot houkuttelevia ja vastaavat tavallista ruokaa (kuvio 13.) Tässä kohdassa vastaukset jakaantuivat eniten. Yli 40 % oli vastannut vaihtoehdot 1 tai 2, eli eivät vastaa/ ole yhtä houkuttelevia kuin tavallinen ruoka, vähän yli 30 % oli vastannut kohdan 4 tai 5 eli on yhtä hyvää, ja 22,6 % oli vastannut kohdan 3 eli ovat neutraaleja tämän suhteen. Tästä voisi päätellä, että erityisruokavalioiden laadussa on kuitenkin hieman parantamisen varaa.

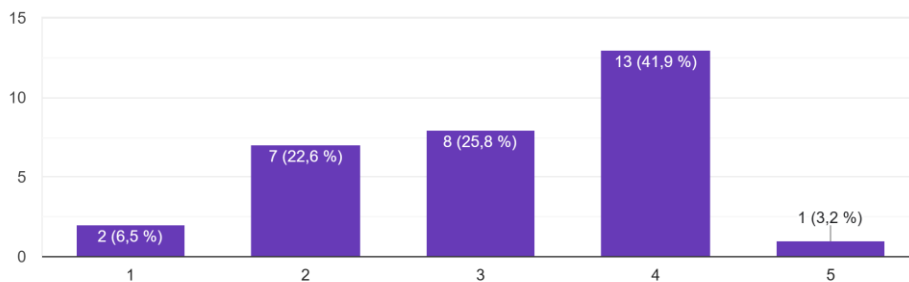
Erityisruokavaliot ovat mielestäni ulkonäöltään ja maultaan houkuttelevia, verrattaessa tavalliseen ruokaan
31 vastausta



Kuvio 13. Erityisruokavalioiden houkuttelevuus.

Viimeinen kysymys oli, kokevatko henkilökunta erityisruokavalioiden tuovan lisää haastetta ruokailutilanteeseen (kuvio 14). Tämäkin jakaantui aika tasaväiksesti, mutta lähes 50 % vastasi kohdan 4 tai 5 eli tuo haastetta, noin 30 % vastasi, että ei tuo haastetta ja noin 25 % olivat neutraaleja.

Koen, että erityisruokavaliot tuovat lisää työtä/haastetta ruokailutilanteeseen verrattuna tavalliseen lounaaseen
31 vastausta



Kuvio 14. Erityisruokavalioiden aiheuttama lisätyö.

6 POHDINTA

Kyselyiden tulosten perusteella niin keittiöhenkilökunnan kuin varhaiskasvatuksen henkilökunnankin mielestä erityisruokavalioiden määrä päiväkodeissa on selvästi kasvanut. Ylen (Parkkari, 2005) julkaisun mukaan lapsia pidetään turhaan erityisruokavalioidella, koska kuntien väliset erot ilmoitettujen erityisruokavalioiden välillä on suuri, vaikka lääketieteellisiä erityisruokavaliota on jotakuinkin saman verran.

Kyselyihin vastasi yhteensä 68 henkilöä, joista 37 oli yritys X:n henkilökuntaa, eli keittiössä työskenteleviä ja erityisruokavaliota valmistavia henkilöitä. 31 henkilöä vastasi päiväkodeille suunnattuun kyselyyn. Kyselyt lähetettiin kaikille yritys X:n henkilökunnalle sekä päiväkotien johtajille sähköpostiin, joista sitä jaettiin eteenpäin, joten vastausprosentti ei ole selvillä, kun tarkkaa lukumäärää ei ole kuinka moni kyselyyn sai. Oli kuitenkin ilo huomata, että kumpaankin kyselyyn vastasi näin moni, joten vastaustulokset ovat mielestäni päteviä ja antavat hyvän mielikuvan kummankin kohderyhmän näkökannasta erityisruokavalioiden.

Kyselyt olivat aika samanlaisia kummallekin kohderyhmälle, toki keittiöhenkilökunnan kyselyssä pohdittiin enemmän valmistuksen näkökulmasta ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kyselyssä asiakkaan näkökulmasta. Molempien kyselyssä kysyttiin ovatko heidän mielestään erityisruokavaliot lisääntyneet, ja molempien vastaukset olivat selvästi, että ovat lisääntyneet. Keittiöhenkilökunnan mielestä vielä selkeämmin kuin päiväkodin henkilökunnan. Myös molemmat kohderyhmät olivat sitä mieltä, että erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoaminen lapselle vaatii selvästi enemmän huomiota. Keittiöhenkilökunta perusteli näitä vastauksia vielä hyvin esimerkiksi sillä, että monta eri erityisruokavaliota valmistettaessa tulee olla todella tarkka, että kaikki saavat oikean ruoan, eikä kenellekään mene mitään väärää ruoka-ainetta. Todettiin myös, että valmiita ja toimivia reseptejä voisi olla enemmän, useasti jonkun moniallergisen ruoka tehdään vaan itse soveltamalla ja sallittuja raaka-aineita käyttämällä.

Keittiöhenkilökunnalle tehdyssä kyselyssä kysyttiin myös, onko heillä koulutusta tai osaamista erityisruokavalioiden valmistuksesta. Suurella osalla ei ollut koulu-

tusta, mutta työn kautta tullutta kokemusta lähes kaikilta. Kysyttiin myös olisiko tarvetta koulutukselle, johon yli 90 % vastasi ei, mutta osa kaipasi lisää koulutusta, esimerkiksi gluteenittomasta leivonnasta ja ruoanvalmistuksesta sekä kiellettyjen raaka-aineiden korvaamisesta.

Tutkimus oli mahdollisimman eettistä näkökulmaa huomioiden tehty, koska esimerkiksi kyselyn vastausten perusteella ei pysty saamaan selville kyselyyn osallistuneiden henkilötietoja. Tutkimusetiikkaa pyrittiin noudattamaan myös olematta kopioimatta suoraan teoriaviitekehykseen tulevaa tekstiä. Tutkimus on vastaajien omaan kokemukseen perustuva, joten luotettavuus ei ole tietenkään sataprosenttista. Työn toimeksiantajan omien tutkimusten mukaan kuitenkin tämän työn tulokset vastaavat hyvin paljon todellisuutta, sillä heidän lukemansa kertoivat myös selvästi erityisruokavalioiden nousseen.

Työ oli kaiken kaikkiaan mielenkiintoinen, vaikka uutta asiaa ei kovin paljon tullut niin teoriasta kuin kyselyn tuloksistakaan, vain vahvisti oman näkemyksen todeksi. Oma ammattitaito ja aikaisempi koulutus tukivat hyvin tämän työn tekemistä ja tekivät tiedonhausta ja kyselyiden tekemisestä helppoa. Yhteenvetona voi todeta, että erityisruokavaliot vaikuttavat niin valmistavan kuin vastaanottavan tahon arkeen selvästi enemmän kuin tavallisen ruoan valmistus ja tarjoilu.

Kehittämisen kohteita tulevaisuudessa ovat työn tekijän mielestä vielä suurempi tarkkaavaisuus erityisruokavalioiden valmistukseen ja niiden esillepanoon. Ja tarjottaisiin mahdollisuutta työntekijöille enemmän kouluttautua erityisruokavalioiden valmistukseen ja päiväkodin henkilökunnalle myös mahdollisesti lisää tietoutta erityisruokavaliioihin liittyen.

LÄHTEET

Allergia- ja astmaliitto. 2022. Vilja-allergia ja keliakia. Verkkosivu. Viitattu 9.5.2023. <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/allergiaa-aiheuttavia-ruoka-aineita/vilja-allergia-ja-keliakia/#:~:text=Vilja-allergia%20on%20eri%20asia%20kuin%20keliakia.%20Vilja-allergiasa%20tietty,lapsuudessa%2C%20ja%20se%20paranee%20suurimmalla%20osalla>

Ammattikeittiöosaajat.fi. n.d. Ruoanvalmistusmenetelmät. Verkkosivu. Viitattu 20.5.2023.. <https://www.amko.fi/hankkeet/ammattikeittion-abc-videt/ruoanvalmistusmenetelmat/#:~:text=Ruoanvalmistusmenetelm%C3%A4t%201%20Kuumakeitti%C3%B6%20Kuumakeitti%C3%B6%20-tyyppi-sess%C3%A4%20valmistusmenetelm%C3%A4ss%C3%A4%20ruoka%20valmistetaan,Turvallinen%20ja%20ravitseva%20ruoka%20on%20kest%C3%A4v%C3%A4sti%20tuotettua%20>

Autio, M. 2020. Erityisruokavalioiden huomioiminen ammattikeittiöissä. Valio. Verkkosivu. Viitattu 19.5.2023. [https://www.amko.fi/hankkeet/ammattikeittion-abc-videt/ruoanvalmistusmenetelmat/#:~:text=Ruoanvalmistusmenetelm%C3%A4t%201%20Kuumakeitti%C3%B6%20Kuumakeitti%C3%B6%20-tyyppi-sess%C3%A4%20valmistusmenetelm%C3%A4ss%C3%A4%20ruoka%20valmistetaan,Turvallinen%20ja%20ravitseva%20ruoka%20on%20kest%C3%A4v%C3%A4sti%20tuotettua%20iöissä.\(jamix.com\)](https://www.amko.fi/hankkeet/ammattikeittion-abc-videt/ruoanvalmistusmenetelmat/#:~:text=Ruoanvalmistusmenetelm%C3%A4t%201%20Kuumakeitti%C3%B6%20Kuumakeitti%C3%B6%20-tyyppi-sess%C3%A4%20valmistusmenetelm%C3%A4ss%C3%A4%20ruoka%20valmistetaan,Turvallinen%20ja%20ravitseva%20ruoka%20on%20kest%C3%A4v%C3%A4sti%20tuotettua%20iöissä.(jamix.com))

Bergström, J. 2022. Maidoton ruokavalio. Valio. Verkkosivu. Viitattu 8.5.2023. <https://www.valio.fi/artikkelit/maidoton-ruokavalio/>

Elo, O. 2013. Leikki-ikäisen erityisruokavaliot päiväkodissa. Terveystyön koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 8.5.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57807/Elo_Outi.pdf?sequence=1

Eloranta, O. 2017. Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa. Kotitalousopettajan koulutus. Helsingin yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 8.5.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1ab57723-a5cb-4744-a981-114c6ca71916/content>

Haavisto, M. 2016. Erityinen: tietoa erityisruokavalioiden. EU: Nordbooks.

Kokkonen, M. 2018. Erityisruokavalioiden tuotantoprosessin yksinkertaistaminen ammattikeittiössä. Matkailu- ja palveluliiketoiminta. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 19.5.2023.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/148648/Erytysruokavalioiden%20tuotantoprosessin%20yksinkertaistaminen%20ammattikeittiossa.pdf?sequence=1#:~:text=Vuoden%202018%20aikana%20toimeksiantajalla%20on%20tarkoituks%20keskitt%C3%A4%C3%A4%20koulu-paikassa%20josta%20ne%20kuljetettaisiin%20kohdekeit-%20ti%C3%B6ihin%20eli%20palvelukeitti%C3%B6ihin.>

Laurila, J. 2020. Erytysruokavalioiden merkitseminen ruokalistoilla. Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 20.5.2023.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336643/Laurila_Johanna.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Oppariapu. N.d. Kysely. Verkkosivu. Viitattu 19.5.2023.

<https://oppiapu.wordpress.com/kysely/>

Parkkari, J. 2015. Yle Asia selvitti: lapsia pidetään erityisruokavaliolla turhaan.

Verkkosivu. Yle. Viitattu 11.6.2023. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/31/yle-asia-selvitti-erityisruokavaliolla-olevien-lasten-maara-vaihtelee-suuresti>

Pitkänen, P. 2020. Lasten erityisruokavaliot ja allergiat. Valio. Verkkosivu. Viitattu 9.5.2023.

<https://www.valio.fi/hyvinvointi/lasten-erityisruokavaliot-ja-allergiat/>

Ravitsemuspassi. n.d. Ruoka-allergiat. Verkkosivu. Viitattu 9.5.2023.

<https://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219616>

Ruokavirasto, 2022. Erytysruokavaliot. Verkkosivu. Viitattu 6.5.2023.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliot/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>

Terveyttä ruoasta-suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Verkkosivu. Viitattu 22.5.2023.

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliot/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta-

varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Verkkosivu. Luettu 28.8.2023.

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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Syödään yhdessä-ruokasuositukset.

Viitattu 19.5.2023.

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

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Verkkosivu. Viitattu 20.5.2023.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content>

LIITTEET

Liite 1(3) Kyselylomake keittiöhenkilökunnalle

Merkitse vain yksi soikio.

1. Valmistuskeittiössä
2. Palvelukeittiössä
- Muu: _____

2. Osallistun erityisruokavalioiden valmistukseen *

Merkitse vain yksi soikio.

En ollenkaan

1

2

3

4

5

Päivittäin

3. Minulla on koulutusta erityisruokavalioiden valmistuksesta *

Merkitse vain yksi soikio.

1. Kyllä

2. Ei ole

4. Minulla on osaamista erityisruokavalioiden valmistuksesta *

Merkitse vain yksi soikio.

Ei ollenkaan

1

2

3

4

5

Hyvä tietämys työn/opintojen kautta

5. Vaatiiko erityisruokavalioiden valmistus mielestäsi enemmän panostusta/on työläämpää kuin tavallisen ruoan valmistus? Jos vastaat kyllä, tarkenna tyhjälle riville miksi, ja mitä asioita voisi parantaa.

Merkitse vain yksi soikio.

Ei vaadi

Muu: _____

6. Erityisruokavaliomerkinnot ovat mielestäsi selkeät(ruokalistat, asiakkaan jakelulistat ym? Jos ei, niin tarkenna tyhjälle riville. *

Merkitse vain yksi soikio.

1. On mielestäni selkeät
- Muu: _____

7. Mielestäni erityisruokavaliioihin on selkeät ohjeistukset ja reseptit *

Merkitse vain yksi soikio.

1. On mielestäni riittävät
2. Osittain riittävät
3. On selvästi puutteita esimerkiksi reseptikassa

8. Haluaisin lisäopastusta erityisruokavaliioihin , jos vastaus on kyllä, lisää tyhjälle riville minkälaista *

Merkitse vain yksi soikio.

1. En tarvitse
- Muu: _____

9. Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet minusta viimeisen 5 vuoden aikana *

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ei ole
2. Jonkin verran
3. Selvästi lisääntynyt

Liite 2(6) Kysely päiväkodin henkilökunnalle

Erityisruokavaliot varhaiskasvatuksessa

Tämä kysely on suunnattu varhaiskasvatuksen henkilökunnalle kartoittamaan erityisruokavalioiden vaikutusta/näkyvyyttä päiväkodin arjessa. Vastaukset ovat täysin anonyymeja, eikä niistä kerätä mitään henkilötietoja tai kohdenneta mihinkään tiettyyn päiväkotiin, vaan ne tulevat osaksi opinnäytetyötäni. Kiitos paljon ajastanne!

** Pakollinen kysymys*

1. Työskentelen varhaiskasvatuksessa *

Merkitse vain yksi soikio.

1. Ryhmässä lastenhoitajana/varhaiskasvatuksen opettajana ym.
2. Laitoshuoltajana/apulaisena ym.
- Muu: _____

2. Erityisruokavaliot ovat mielestäni lisääntyneet viimeisen 5 vuoden aikana *

Merkitse vain yksi soikio.

Ei lainkaan

1

2

3

4

5

Huomattavan paljon

3. Erityisruokavaliot on mielestäni merkitty ruokalistaan *

Merkitse vain yksi soikio.

Epäselvästi

1

2

3

4

5

Selkeästi ja ymmärrettävästi

4. Yksittäiset ruokavaliot on merkitty annokseen hyvin/tiedän kelle mikäkin ateria kuuluu? *

Merkitse vain yksi soikio.

Epäselvästi

1

2

3

4

5

Selkeästi ja ymmärrettävästi

5. Minulla on perus osaaminen yleisimpiin erityisruokavalioihin ja tiedän mitä ruoka-aineita kukakin allerginen lapsi ei saa syödä? *

Merkitse vain yksi soikio.

Ei ollenkaan osaamista

1

2

3

4

5

Hyvä osaaminen

6. Erityisruokavaliot ovat mielestäni ulkonäöltään ja maultaan houkuttelevia, verrattaessa tavalliseen ruokaan *

Merkitse vain yksi soikio.

Ei yhtään houkuttelevia/samankaltaisia

1

2

3

4

5

Todella lähellä tavallista ruokaa

7. Koen, että erityisruokavaliot tuovat lisää työtä/haastetta ruokailutilanteeseen verrattuna tavalliseen lounaaseen *

Merkitse vain yksi soikio.

Ei lainkaan

1

2

3

4

5

Huomattavan paljon

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms