

Hanna Uunila

**Hyvät eväät elämään pienestä pitäen -koulutustilaisuuden
järjestäminen Kauhajoen perhepäivähoitajille**

Case: Kauhajoen kaupunki

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtaminen koulutusohjelma

Tekijä: Hanna Uunila

Työn nimi: Hyvät eväät elämään pienestä pitäen -koulutustilaisuuden järjestäminen Kauhajoen perhepäivähoitajille. Case: Kauhajoen kaupunki.

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 5

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa koulutustilaisuus Kauhajoen perhepäivähoitajille kyselytutkimusta apuna käyttäen. Kyselyn avulla selvitettiin, mitä tietoa perhepäivähoitajat itse kokivat tarvitsevansa. Lisäksi kysyttiin taustatietoja koulutuksesta ja ravitsemustiedon tasosta, jotta nähtäisiin, onko näillä vaikutusta ravitsemustietoon. Tilaisuuden tavoitteena oli antaa ravitsemustietoa kyse-lyssä nousseiden asioiden pohjalta. Tilaisuuden onnistumista ja kiinnostusta vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestämiselle jatkossa kysyttiin tilaisuuden päätteeksi mielipidekyselylomakkeella.

Tutkimus oli luonteeltaan empiirinen kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, ja aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Se sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kohderyhmänä olivat Kauhajoen perhepäivähoitajat ja kyseessä oli kokonaisotanta. Kysely suoritettiin toukokuussa 2009.

Kysely lähetettiin 52 perhepäivähoitajalle ja heistä 24 vastasi, jolloin vastausprosentti oli 46 %. Vastaukset koottiin Excel-taulukoinnin avulla ja tilaisuuden suunnittelua varten vastauksista poimittiin kaikki oleellinen tieto.

Eniten perhepäivähoitajat halusivat koulutustilaisuudessa käsiteltävän ravitsevia välipaloja, erityisruokavalioita sekä päivähoidon roolia lasten ravitsemuksessa. Osassa vastauksista toivottiin tietoa lasten ravitsemussuosituksista, aterian valinnasta ja kokoamisesta sekä lapsen ravinnon tarpeesta. Näitä asioita runkona käyttäen suunniteltiin perhepäivähoitajille koulutustilaisuus sekä kiertävä runkoruokalista, mihin laskettiin kuudelta päivältä kokonaisenergiamäärät ja kustannukset. Koulutustilaisuus järjestettiin syyskuussa 2009 ja siihen osallistui 13 perhepäivähoitajaa. Tilaisuus sujui suunnitelmien mukaan ja sille asetetut tavoitteet toteutuivat lähes kokonaan. Perhepäivähoitajat kokivat tilaisuuden ammattinsa kannalta hyödylliseksi ja toivoivat vastaavanlaisia tilaisuuksia järjestettävän tulevaisuudessa.

Avainsanat: ravitsemuskasvatus, varhaiskasvatus, perhepäivähoito, ravitsemussuositukset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Business school

Degree programme: Hospitality management

Author: Hanna Uunila

Title of thesis: Good start for life from the early childhood -Nutrition training for child minders of Kauhajoki town. Case: Kauhajoki Town.

Supervisor: Hillevi Eromäki

Year: 2009

Number of pages: 43

Number of appendices: 5

The goal of the thesis was to plan and execute a training event for child minders of Kauhajoki town. The enquiry to gather the necessary background information about children's nutrition was executed first. Purpose of the occasion was to give information for child minders about nutrition and to emphasize how important their role is in children's nutrition education.

The enquiry was made in May 2009. It was sent to 52 child minders and 24 of them answered to it. They wanted information about nutritious snacks, diets, role of the day care in children's nutrition, nutritional recommendations for children, collecting a good meal and children's food requirements. By using the information collected the training occasion was planned and a six weeks menu was made. The menu included easy and quick tips for cooking meals.

The occasion was executed in September 2009. It got on as planned and the purposes became almost totally true. Child minders thought that the occasion was good and important. However, they hoped that the occasion would have been more practical. Child minders found the course very useful and were happy to get the six weeks menu. Material from Domestic vegetables was also handed to them. They wished to have same kind of occasions more often in the future.

Keywords: nutrition education, early childhood education, private day care, nutrition recommendations

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS	8
2.1 Varhaiskasvatus lapsen kasvun ja kehityksen tukena	8
2.2 Perhepäivähoito	9
2.3 Päivähoitoruokailun ravitsemukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet.....	10
2.4 Päivähoidon rooli lapsen ravitsemuksessa	11
2.5 Käsitusten ja asenteiden luominen	12
3 PÄIVÄHOITOIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS	14
3.1 Ravitsemussuosituksset.....	14
3.2 Lapsen ravinnontarve	16
3.3 Hoitopaikkojen ravinnon vertaaminen suosituksiin	18
3.4 Ruokailutaitojen kehittyminen	18
4.1 Ateriasuunnittelun ja runkoruokalistan merkitys	20
4.2 Täysipainoisen aterian kokoaminen	21
4.3 Ravitsevat välipalat	23
5 HYVÄT EVÄÄT ELÄMÄÄN PIENESTÄ PITÄEN -	24
KOULUTUSTILAISUUDEN JÄRJESTÄMINEN KAUHAJOEN	24
PERHEPÄIVÄHOITAJILLE	24
5.1 Tavoitteet.....	24
5.2 Kysely perhepäivähoitajille	25
5.2.1 Taustatiedot	25
5.2.2 Päivähoitolaisten ravitsemus	26
5.2.3 Tiedon tarve.....	28
5.2.4 Kysymyksiä ravitsemuksesta	30
5.3 Koulutustilaisuus perhepäivähoitajille	32
5.3.1 Viestintä ravitsemuskasvatustilanteissa	32

5.3.2 Koulutustilaisuuden suunnittelu	33
5.3.3 Kiertävän runkoruokalistan suunnittelu laskelmineen	35
5.3.4 Koulutustilaisuuden toteutus	36
5.3.5 Johtopäätökset	37
6 POHDINTA.....	39
LÄHTEET	41
LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Perhepäivähoito on yksi päivähoidon muoto ja se on osa lapsen varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lapsen tasapainoinen kasvu, kehitys ja oppiminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 9.) Tähän siis kuuluu myös terveyttä edistävien ruokatottumusten ylläpitäminen (Linjama 2009).

Perhepäivähoitolle on määritelty laatukriteerit, joiden mukaan perhepäivähoitokodissa tulee tarjota suositusten mukaista monipuolista kotiruokaa. Lapselle tulee tarjota erilaisia makuelämyksiä sekä ruokakulttuuriin liittyviä tapoja ja kokemuksia. Ruokailussa huomioidaan myös ajankohtaiset teemat, kuten juhlapyhät ja vuodenajat. (Koski-Säntti 2006, 14.) Päivähoito on merkittävässä roolissa lasten ravitsemuksen suhteen, koska nykypäivänä kodeissa ei välttämättä tarjota päivittäin monipuolista ruokaa (Hyytiä 2009). Myös ravitsemussuositusten mukaiset rasvasuositukset jäävät toteutumatta usean lapsen kohdalla, suolaa ja sokeria saadaan liikaa ja vastaavasti kasviksia ja kuitua liian vähän (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2005, 152).

Lautasmalli on hyvä ohjenuora myös lapsen aterian kokoamiseen ja se on hyvä opettaa lapselle pienenä (Hasunen ym. 2005, 78). Välipala on oleellinen osa monipuolista ateriakokonaisuutta. Se onkin lapselle tärkeä osa ruokavaliota, koska lapsi syö pieniä määriä kerralla ja välipala auttaa jaksamaan aterialta toiselle. Liian pitkä ateriaväli altistaa usein turhaan naposteluun. (Hyvä välipala [viitattu 28.8.2009]). Anglénin (2009) mukaan noidankehän välttämiseksi, missä nälkään syödään herkkuvälipaloja, tulisi pitää kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista sekä ravitsevista välipaloista.

Tämän työn tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa koulutustilaisuus Kauhajoen perhepäivähoitajille kyselytutkimusta apuna käyttäen. Kyselystä saatujen tietojen sekä oman tiedon keräämisen pohjalta perhepäivähoitajille suunniteltiin ja toteutettiin Hyvät eväät elämään pienestä pitäen -koulutustilaisuus. Kyselyn tarkoituksena oli myös motivoida hoitajia osallistumaan heille järjestettävään tilaisuuteen.

Tilaisuuden tavoitteena oli saada perhepäivähoitajat miettimään omaa rooliaan hoitolasten ravitsemuksessa sekä vastata heitä mahdollisesti askarruttaviin kysymyksiin. Perhepäivähoitajille laadittiin kunnan olemassa olevan runkoruokalistan pohjalta täsmällisempi, ruoanvalmistus- ja välipalavinkkejä sisältävä kuuden viikon kiertävä runkoruokalista. Siihen tehtiin kokonaisenergiämäärä- ja kustannuslaskelmat kuudelta päivältä. Tavoitteena oli saada perhepäivähoitajat tietoisiksi ateriasuunnittelun merkityksestä. Tilaisuuden onnistumista ja kiinnostusta vastaavalaisten tilaisuuksien järjestämiselle jatkossa kysyttiin tilaisuuden päätteeksi mielipidekyselylomakkeella. Työssä suunnitellun ja toteutetun koulutustilaisuuden kohdeyhtymänä oli Kauhajoen perhepäivähoitajat, joita oli yhteensä 52. Kysely postitettiin kaikille perhepäivähoitajille ja 24 perhepäivähoitajaa vastasi kyselyyn, jolloin vastausprosentti oli 46.

Koulutustilaisuus järjestettiin 29.9.2009 SeAMK Liiketoiminnan Kauhajoen toimipisteessä. Tilaisuuteen osallistui 13 perhepäivähoitajaa eli 25 %. Kokonaisuudessaan tilaisuus eteni johdonmukaisesti ja selkeästi suunnitelmien mukaan. Illan aikana käytiin läpi aihealueet, joita hoitajat kyselyn mukaan toivoivat tilaisuuteen. Kyselyn järjestäminen ennen tilaisuuden suunnittelua oli hyödyllistä, koska näin saatiin tietoa siitä, mitä perhepäivähoitajat itse kokivat haluavansa ja tarvitsevansa tilaisuudelta. Runkoruokalistoja vinkkeineen ja hintalaskelmineen voidaan hyödyntää jakamalla ne myös niille perhepäivähoitajille, jotka eivät tilaisuuteen osallistuneet.

2 VARHAISKASVATUS

2.1 Varhaiskasvatus lapsen kasvun ja kehityksen tukena

Varhaiskasvatus. Varhaiskasvatus on lasten eri elämänvaiheissa tapahtuvaa vuorovaikutusta, johon osallistuvat vanhemmat ja kasvatuksen ammattilaiset, kuten päivähoito-, koulu ja terveydenhuoltohenkilökunta. Tavoitteena on lapsen tasapainoinen kasvu, kehitys ja oppiminen. Valtakunnallisista varhaiskasvatuspalveluista keskeisimpiä ovat päiväkotitoiminta ja perhepäivähoito. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005, 9)

Päivähoito. Päivähoito tarkoittaa lasten hoidon järjestämistä päiväkodissa, perhepäivähoidossa, leikki- tai muussa päivähoitotoiminnassa (L 16.3.1973/239). Se mahdollistaa vanhempien työssä käymisen ja huolehtii lapsen tarpeista. Päivähoito tarjoaa myös lapselle ikätason mukaista toimintaa, jolla on kasvatuksellinen ja opetuksellinen merkitys. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 186.) Yhtenä päivähoiton tavoitteena on myös terveyttä edistävien ruoka- ja liikuntatottumusten ylläpitäminen (Linjama 2009).

Varhaiskasvatussuunnitelma. Päivähoidon aloittamisvaiheessa laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma, mikä sisältää hoitosuunnitelman ja kasvatustarkaste-
lun. Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä vanhempien, päivähoitajan ja päivähoi-
don ohjaajan kanssa. Suunnitelmaan laaditaan lapselle yksilölliset varhaiskasva-
tustavoitteet. Hoitajat käyvät päivittäin kasvatustarkasteluja tapaamisten yhtey-
dessä, esimerkiksi kun lasta haetaan hoidosta. Suunniteltuja keskusteluja käydään
hoitajan ja vanhempien kesken ainakin kerran vuodessa ja tarvittaessa mukana
voi olla myös päivähoiton ohjaaja. (Koski-Säntti 2006, 8.)

2.2 Perhepäivähoito

Perhepäivähoidon tarkoituksena on tarjota kodinomaisessa ympäristössä lapselle hoito-, kasvu- ja oppimisyhteisö, missä korostuu aikuisen ja lapsen välinen turvallinen vuorovaikutussuhde. Läheisyydellä ja lämmöllä tapahtuvat hoito- ja leikkitilanteet muodostavat erityisiä oppimis- ja kasvatustilanteita. Perhepäivähoitajalla on mahdollisuus joustavaan ja lapsilähtöiseen toimintaan, kun takana on perhepäiväohjaajan tuki sekä hoitajan oma ammatillinen ote työnsä suunnittelussa. (Päivähoitomuodot [viitattu 6.6.2009].)

Perhepäivähoitaja hoitaa lapsia joko omassa kodissaan, lapsen kodissa tai ryhmäperhepäiväkodissa. Yhdellä perhepäivähoitajalla voi olla samanaikaisesti neljä kokoaikaista alle kouluikäistä lasta ja lisäksi yksi esikoululainen tai koululainen osa-aikaisesti. Hoitajan työskentely omassa kodissa edellyttää kodin järjestämistä työympäristöksi. Päivähoitopaikan tulee olla terveydellisiltä ja muilta olosuhteiltaan lapselle, hoidolle ja kasvatukselle sopiva. Nämä seikat arvioidaan kotikäynnin yhteydessä, jonka päivähoidon alueohjaaja suorittaa. (Päivähoitomuodot [viitattu 6.6.2009].)

Hoitomuotona perhepäivähoito asettuu kotihoidon ja päiväkodin väliin. Vanhempien mukaan parhaassa tapauksessa hoitopaikkaan ollaan niin tyytyväisiä, että siitä muodostuu lapselle ikään kuin toinen koti. Vanhemmat kuitenkin toivovat lisää valvontaa ja seuranta perhepäivähoitajien työtä kohtaan. (Takala 2000, 194.)

Multisillan (2009) mukaan Kauhajoella työskentelee yhteensä 52 perhepäivähoitajaa. Kunnan alaisuudessa heitä on 46 ja yksityisiä perhepäivähoitajia on kuusi, joille kaupunki maksaa kaupunkilisää ja Kansaneläkelaitos yksityisen hoidon tukea. Kaikki perhepäivähoitajat ovat suorittaneet ammattitutkinnon tai perhepäivähoitajan kurssin täydennyskoulutuksineen. Oleellisena osana tutkintoon ja koulutukseen kuuluu myös ravitsemus. Perhepäivähoitajille järjestetään myös koulutuksia heidän oman tarpeensa mukaan. Hoitajia pyritään pitämään ajan tasalla erityisruokavalioiden osalta. Kuntoutusohjaaja käy neuvomassa ravitsemukseen liittyvissä asioissa niitä hoitajia, joilla on hoidossa diabeetikkolapsia. (Multisilta 2009.)

Multisillan (2009) mukaan perhepäivähoidon etuja ravitsemuksen suhteen verrattuna päiväkodin vastaavaan ovat esimerkiksi vapaampi ja kodinomaisempi ympäristö sekä se, että ruokaa ei tarvitse kuljettaa. Kunnallisissa ruokapalveluissa palveluketju on pidentynyt uudelleen organisoitumisten ja uusien toimijoiden johdosta, mutta perhepäivähoidossa lapset saavat ruoan heti tuoreena lautaselle (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 12). Myös käytöstapoja on helpompi opettaa, kun lapsia on vähemmän. Haittana taas saattaa olla huonommat valvontamahdollisuudet esimerkiksi ruoan monipuolisuuden ja ravitsevuuden suhteen. Perhepäivähoitajille on toimitettu valtakunnalliset ravitsemussuositukset ja runkoruokalista, mutta ei voida taata, että ne ovat käytössä säännöllisesti. Jonkin verran valvontaa pystytään kuitenkin tekemään kotikäynneillä ja kehityskeskusteluilla, joissa käytetään pohjana varhaiskasvatussuunnitelmaa. (Multisilta 2009.)

2.3 Päivähoitoruokailun ravitsemukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet

Julkisella sektorilla ruoan valmistuksessa ja ateriasuunnittelussa tulee käyttää pohjana valtakunnallisia ravitsemussuosituksia (Hyytiä 2009). Päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen ruokasuositusten mukaisesti ja imeväisikäisillä ikäryhmän suosituksen mukaisesti. (Hasunen ym. 2005, 152.) Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijöiden (2001, 14) mukaan päivähoitossa kaikkien aterioiden tulee vastata ikäkauden ravinnontarvetta. Aterioiden tulee olla myös ikäkauden ruokamieltyymiä vastaavaa, jotta ruoka mauttaa edistään lapsen kehitystä (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 14).

Valtakunnallisten ravitsemussuosituksien mukaan päivähoitoruokailun ravitsemuksellisenä ja kasvatuksellisenä tavoitteena on

- Lapsen kasvun ja kehityksen turvaaminen yhdessä kodin kanssa.
- Riittävien ja tasapainoisten aterioiden sekä välipalojen tarjoaminen hoitopäivän aikana.
- Omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin opastaminen.
- Kiireettömien ja miellyttävien yhdessäolohetkien tarjoaminen.
- Lapsen opettaminen pieniin työtehtäviin antamalla hänen osallistua ruoanvalmistukseen ja tarjoiluun.

- Kodeille virikkeiden antaminen terveyttä edistävän ruoan valitsemiseen ja valmistamiseen. (Hasunen ym. 2005, 150; Nurttila 2001, 124.)

Perhepäivähoidossa ravitsemuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden lisäksi on laatukriteereitä, joiden mukaan perhepäivähoitokodissa tulee tarjota suositusten mukaista monipuolista kotiruokaa huomioiden lapsen mahdollinen erityisruokavaliio. Säännöllinen päivärytmi hoitopäivän aikana on tärkeää, koska se luo lapselle perusturvallisuuden tunteen ja selkeyttää hoitajan päivittäistä työtä. Lapselle tulee tarjota erilaisia makuelämyksiä sekä ruokakulttuuriin liittyviä tapoja ja kokemuksia. Ruokailussa huomioidaan myös ajankohtaiset teemat, kuten juhlapyhät ja vuodenajat. (Koski-Säntti 2006, 14.)

Päivähoitoruokailun ja ravitsemuskasvatuksen alueella saadaan riittävä asiantuntemus, kun terveydenhuollon ja päivähoidon henkilöstä toimii yhteistyössä. Tarvittaessa koulutetaan henkilöstöä, sovitaan ruokailujärjestelyistä sekä ravitsemuskasvatusasioista ja järjestetään vanhempainiltoja ja muita yhteistapahtumia. (Hasunen ym. 2005, 152.)

2.4 Päivähoidon rooli lapsen ravitsemuksessa

Hyytiän (2009) mukaan vanhemmat eivät ehdi eivätkä osaakaan laittaa niin hyvin kotiruokaa kuin ennen, joten päivähoidolla on yhä suurempi ja merkittävämpi rooli lasten ravitsemuksessa. Vanhemmat myös arvostavat nykypäivänä päivähoito- ja kouluruoan ravitsevuutta (Linjama 2009). Päivähoidossa ruokailu antaa mahdollisuuden monipuolisiin oppimiskokemuksiin. Ruokailutilanteessa lapsi kehittää sosiaalisia taitojaan ja oppii ottamaan muut huomioon. Lapsi myös oppii, että ruokaa arvostetaan, kun se nautitaan miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä kauniisti katetun pöydän ääressä. Lapselle välittyy, että hän on tärkeä omana itsenään, kun ruoka- ja makutottumuksia kunnioitetaan. (Nurttila 2001, 126 – 127.)

Päivähoitoon tulevien lasten lähtötilanteet ovat hyvin erilaisia. Siksi päivähoitajien tulisi osata arvioida lapsen edellytykset myös ruokailutilanteessa. On lapsia, jotka hallitsevat iänmukaiset ruokailutaidot ja sopeutuvat hyvin päivähoidon makumaa-

ilmaan. Yhä enemmän on kuitenkin niitä, joilla sopeutuminen ruokailuun on vaikeaa. Tähän vaikuttavia seikkoja ovat valmisruoan makuun ja vain tiettyihin mieliruokiin tottuminen, yhteisten ruokailuhetkien puuttuminen kotona, palkitseminen, pakkottaminen ja huomionhaku. Lapsi ei myöskään välttämättä ole tottunut uusiin makuihin tai lasta vielä syötetään, vaikka hänellä olisi jo edellytykset syödä itse. (Nurttila 2001, 124 – 125.)

Päivähoidossa on syytä pohtia sitä, mitkä ovat arjessa lapselle turvallisuuden tunnetta luovia asioita ja mitkä taas sellaisia, mitä lapsi voi ratkaista itse. Ruokailukäytäntöjä on syytä arvioida jatkuvasti ja sopia vanhempien kanssa yhdessä niihin liittyvistä asioista. (Nurttila 2001, 125.) Hoitajan on hyvä selvittää lapsen hoitoon tullessa, miten huoltajat toivovat kommentoivan ja viestivän lapsen ruokailuun liittyvistä asioista (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 15).

Lapsen aloittaessa päivähoiton, on vanhempien ja hoitajan tärkeää yhdessä päättää ruokailuun liittyvistä periaatteista. Lapsen on vaikea sopeutua ristiriitaisiin vaatimuksiin ja onkin tärkeää, että kotona ja hoitopaikassa on johdonmukainen linja ruokavalintojen ja -tapojen suhteen. (Hasunen ym. 2005, 143.) Yhteistyön tarpeellisuus on perusteltua niin päivähoidossa olevan lapsen kuin vanhempien tukemisen kannalta. Yhteistyön keskeisiä edellytyksiä:

- Kotona ja päivähoidossa päämäärästä tulee olla yhtä mieltä ja lapseen kohdistuvien odotusten tulee olla sopusoinnussa.
- Lapsen kasvun kannalta on tärkeää, että perhe ja päivähoito tukevat toisiaan ja mahdolliset ristiriidat selvitetään.
- Perheen ja päivähoiton välillä tulee olla avoin vuorovaikutus.
- Vuorovaikutuksessa tulee suosia henkilökohtaisia kontakteja, ei niinkään kirjallisia viestejä. (Nurttila 2001, 123.)

2.5 Käsitusten ja asenteiden luominen

Ruokatottumusten kehittymiseen vaikuttaa mallioppiminen lähiympäristöstä. Hoitopaikan ruokailutilanteet ja aikuisten puheet ruoasta vaikuttavat lasten käsityksiin ja asenteisiin. Aikuiset voivat omalla esimerkillään kannustaa lasta uusien ja ter-

veellisten valintojen tekemiseen. (Ruoasta luuston rakennusaineita [viitattu 23.8.2009].) Ruokailutilanteen ilmapiiri on erittäin tärkeä lapsen ruokailutottumusten kehittymisen kannalta. Kun ilmapiiri on hyvä, ruoan mieluisuus kasvaa ja taas huonon ilmapiirin vallitessa syödyn ruoan mieluisuuden on todettu vähenevän. Aikuisten on tärkeää tiedostaa, kuinka heidän käyttäytymisensä ruokailutilanteessa vaikuttaa lapsen ruoanvalintaan. (Nurttila 2001, 111 – 112.)

Lapsi suhtautuu aikuista varovaisemmin uuteen ruokaan ja usein hän kieltäytyy kokonaan maistamasta. On todettu, että mitä tutumpi ruoka on lapselle, sitä myönteisemmin hän siihen suhtautuu. Uuden ruoan tottumiseen on vain yksi keino ja se on tiheää, toistuva ja pakoton maistaminen. Uuteen ruokaan on hyvä totutella 10 – 15 kertaa tarjoamalla sitä ensin pieniä määriä. Lapsi hyväksyy uuden ruoan paremmin, kun se tarjotaan jonkin hyvän ja tutun ruoan kanssa. Kuitenkin tulee olla tarkkana, ettei mitään ruokaa pakoteta syömään, koska tästä saattaa kehittyä ruokavastenmielisyys. Se voi olla pysyvä, aikuisikään asti jatkuva vastenmielisyys joltain tiettyä ruokaa kohtaan. (Nurttila 2001, 108 – 111.) Uuden maistamisessa yksi hyvä keino on aikuisen näyttämä esimerkki sekä maistamisesta kehuminen (Anglen 2009, 33).

Ruokailu on otollinen kasvatustilanne, koska se toistuu säännöllisesti. Lapset oivaltavat myös hyvin ravitsemustietoa, kun se osataan kertoa heille oikein ja lasten kielellä. (Virtanen, Ylönen, Räsänen, Ala-Venna, Mäenpää & Åkerblom 2000.) Esimerkiksi lautasmalli on hyvä ohjenuora kaiken ikäisille ja ”kuusi kourallista kasviksia päivässä” on lause, joka jää hyvin lapsenkin mieleen. Tämän ohjeen mukaan tulee siis syödä kasviksia kuusi oman kokoista kourallista päivässä. (Linjama 2009.)

3 PÄIVÄHOITOIKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten tarkoituksena on tukea ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ne toimivat hyvänä ohjenuorana joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemuskasvatuksen aineistona sekä arvioitaessa eri ihmisryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. Monipuolinen ja suositusten mukainen ruoka takaa parhaiten kivennäisaineiden ja vitamiinien riittävän saannin, eikä ravintoainelisiä välttämättä tarvita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4, 22.) Ruokavalion laadun ratkaisee kokonaisuus pitkällä aikavälillä eikä mikään yksittäinen ruoka ole epäterveellistä, jos sitä nautitaan kohtuudella (Hasunen ym. 2005, 24).

Aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla rasvan osuus koko energiansaannista tulisi olla 25 – 35 %, hiilihydraattien osuus 50 – 60 % ja proteiinien osuus 10 – 20 %. Alle 2-vuotiailla rasvan osuus koko energiansaannista saa olla suurempi, noin 35 % ja proteiinin pienempi, korkeintaan 15 %. Lapsen kasvaessa rasvan osuutta vähennetään ja sitä korvataan hiilihydraateilla. Proteiinia tarvitaan kasvuun ja kehitykseen, mutta suositusta ei lapsilla kuitenkaan pitäisi ylittää, koska runsas proteiinin saanti rasittaa munuaisia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14, 17, 20, 21) Hasunen ym. (2005, 94) mukaan leikki-iässä proteiinia saadaan yli suositusten. Runsaasti proteiinia sisältäviä elintarvikkeita ovat liha, kala, kananmuna ja maitotaloustuotteet (Hasunen ym. 2005, 28).

Lapsen ruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota samoihin asioihin kuin aikuisella-kin:

- Rasvan määrä tulisi pitää kohtuullisena.
- Suolan ja sokerin käyttöä tulisi vähentää.
- Kasvisten, hedelmien, marjojen ja kuitujen käyttöä tulisi lisätä.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Rasva. Lasten ruokavaliossa tyydyttyneen rasvan osuus on hiukan liian suuri. Suositusten mukaan tyydyttyneen rasvan osuus saisi olla enintään 10 E%, kun se tutkimustulosten mukaan oli 12 – 15 E%. (Lagström, Jokinen, Seppänen, Rönne-
maa, Viikari & Välimäki 1997, 181.) Tämä asia ei ole juuri muuttunut viimeisim-
pienkään tutkimustulosten mukaan. Yksivuotiaiden lasten ruokavalio vastasi par-
haiten suosituksia rasvan laadun suhteen. Tyydyttyneiden rasvahappojen saanti
oli 2 – 6-vuotiailla suosituksia suurempaa. Monityydyttymättömiä rasvahappoja
taas saatiin kaikissa ikäryhmissä alle suositusten. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-
Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, 57.)
Ravitsemussuositusten rasvan laatua koskevia ohjeita tulisi noudattaa, koska se-
pelvaltimotautiin johtavat verisuonimuutokset saavat alkunsa jo lapsuudessa
(Parkkinen & Serti 2006, 148). Linolihappo ja linoleenihappo ovat välttämättömiä
rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei pysty itse tuottamaan ja nämä on saatava
ruoasta. Varsinkin lasten kasvulle sekä hermoston ja verisuonten kehittymiselle
linolihappo on tärkeää. Tärkeimpiä lähteitä välttämättömille rasvahapoille ovat
kasviöljyt ja kala. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 16 – 17.)

Suola. Lapsen ruokavalio ennen kouluikä -tutkimuksesta käy ilmi, että kun lapsi
siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, myös suolan ja sokerin
käyttö lisääntyy (Kyttälä ym. 2008, 115). Ravitsemussuositusten mukaan lapsella
suolasuositus on noin 0,5 g /MJ. Jos lapsen energiantarve vuorokaudessa on 5,5
MJ (1300 kcal), tämä tarkoittaa sitä, että suolan saanti ei saisi ylittää 3 g:aa päivän
aterioiden osalta. Noin puolet suolasta tulee ruoanvalmistuksessa käytettävästä
ruokasuolasta. Muita lähteitä ovat juustot sekä vilja- ja lihavalmisteet. Lapset tulisi
totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan, ettei suolasuositus ylittyisi. (Valtion ravitsemus-
neuvottelukunta 2005, 32 – 33.) Raskin (2003, 37) Kankaanpään perhepäivähoita-
jille tekemän kyselyn mukaan lapset saivat ruoasta keskimäärin 3,5 g suolaa päi-
vää kohti, jolloin saanti oli liian suuri.

Sokeri. Erityisesti lapsilla sokerin saanti tulisi rajoittaa enintään 10 %:iin energian-
saannista. Sokeri sisältää ainoastaan nopeasti veren sokeripitoisuutta kohottavaa
hiilihydraattia ja energiaa. Arkiaterioilla tulisikin suosia niukasti sokeria sisältäviä
jälkiruokia ja välipaloja. Janojuomaksi sopii parhaiten vesi. Erittäin runsassokerisia
juomia ovat mehut ja virvoitusjuomat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005,

20, 38.) Luovan (2009, 50) mukaan tutkimukset osoittavat, että leikki-ikäiset lapset saavat liian paljon sokeria, yhteensä keskimäärin 1 dl päivässä. Sokerin lähteitä ovat mehut, jogurtit, makeiset ja makeat leivonnaiset. Tutkijat havaitsivat, että mitä enemmän lapsen ruokavalio sisälsi sokeria, sitä vähemmän saatiin myös tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. (Luova 2009, 50.)

Kasvikset. Kasviksiin luetaan kuuluviksi vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat. Lasten tulisi syödä päivässä yhteensä viisi kasvisannosta. Annos voi olla esimerkiksi yksi omena, yksi porkkana tai 1 dl kasvisraastetta. (Hasunen ym. 2005, 30.) Hyvä nyrkkisääntö on, että kasviksia syödään kuusi oman kokoista kourallista päivässä. Kasviksista saadaan hiilihydraatteja sekä ravintokuituja ja vain vähän energiaa ja rasvaa. Kasviksia tulisi syödä mahdollisimman monen värisiä, koska eriväriset kasvikset sisältävät erilaisia hyödyllisiä yhdisteitä. (Kasvikset ja terveys [viitattu 18.10.2009].)

Ravintokuitu. Leikki-ikäisen lapsen päivittäinen kuitusuositus on 14 g (Käytännön terveystieteiden tutkimuskeskus 2001). Viljavalmistetta tulisi käyttää joka aterialla esimerkiksi puuron ja leivän muodossa. Ne ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmistet ovat hyviä kuidun lähteitä. Ravintokuidun saanti kohtuullisesti monipuolisista lähteistä on tärkeää lapselle. Kuitupitoinen ruokavalio vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan edullisesti. Kuitusuositus saadaan toteutumaan käytännössä, kun lisätään täysjyväviljavalmisteen ja kasvien osuutta ruokavaliossa ja vastaavasti vähennetään sokerin käyttöä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 17 – 18, 36 – 37.)

3.2 Lapsen ravinnontarve

Lapsen energia- ja ravintoaineiden tarve on painoon suhteutettuna huomattavasti suurempi kuin aikuisella. Tähän vaikuttavat lapsen vilkas perusaineenvaihdunta ja nopea kasvu. Energiantarpeeseen vaikuttavat lisäksi sukupuoli, paino, pituus, kasvunopeus ja liikunnan määrä. Sukupuoliset erot alkavat vaikuttaa vasta leikki-ikäisen loppupuolella ja kouluun siirryttäessä. (Hasunen ym. 2005, 92 – 93.)

Leikki-ikäisen energiantarpeen arviointiin voidaan käyttää apuna seuraavaa kaavaa: 100 kcal (4,2 MJ) + ikä vuosissa x 100 kcal (4,2 MJ). Tällöin esimerkiksi kolmevuotiaan lapsen energiantarve olisi noin 1300 kcal vuorokaudessa. Lapsi kuitenkin säätelee luonnostaan syömänsä ruoan määrän ruokahalunsa mukaan ja tarvettaan vastaavaksi. (Hasunen ym. 2005, 93.)

Ruokahalu voi vaihdella kausittain hyvinkin paljon. Aikuisen tehtävänä on huolehtia ruoan hyvästä laadusta ja täysipainoisuudesta. (Hasunen ym. 2005, 93; Apro, Kupiainen & Leander 2008, 75). Koivisto-Hursti ja Lappalainen esittävät, (2001, 27) että lapsilla, jotka ovat saaneet oppia itse kuuntelemaan nälän ja kylläisyyden tunteitaan, on parempi energiansäätelytaito kuin niillä lapsilla, jotka ovat opetettu syömään aina lautanen tyhjäksi. Tuputtamalla energiansäätelymekanismi voi myös kokonaan lakata toimimasta (Koivisto-Hursti & Lappalainen 2001, 27). Anglén (2009, 33) mukaan syömään pakottaminen aiheuttaa haluttua päinvastaisen reaktion ja jättää syömistilanteesta kurjan muiston. Lapsen elimistö osaa säädellä syömistä sekä energiansaantia ja tätä on kunnioitettava. Lapsi, joka saa itse määrittellä syömänsä ruoan määrän, on aikuisenakin taitava nälkäisyytensä ja kylläisyytensä kuuntelija. (Anglén 2009, 33.)

Päivähoidon aterioiden tulisi kattaa kokopäivähoidossa olevalla lapsella 2/3 hänen energiantarpeestaan. Jos lapsen energiantarve on 1300 kcal vuorokaudessa, tämä tarkoittaa sitä, että hoitopäivän aikana tulisi saada noin 850 kcal sisältäen aamupalan, lounaan ja välipalan. (Hasunen ym. 2005, 152.) Koko päivän osalta aterioiden tulisi jakautua niin, että aamupalalla saadaan 20 % koko päivän energiantarpeesta, lounaalla ja päivällisellä 30 % sekä väli- ja iltapalalla 10 % (Karhunen & Tammela 2007).

3.3 Hoitopaikkojen ravinnon vertaaminen suosituksiin

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -tutkimuksen mukaan päivähoidossa olevien lasten ruokavalio verrattuna kotona hoidettujen lasten ruokavalioon oli monipuolisempaa ja lähempänä ravitsemussuosituksia. Ravintoainetiheys oli usean ravintoaineen kohdalla parempi hoidossa olevien lasten ruokavaliossa. Tutkimuksesta kävi ilmi myös se, että viikonloppuisin lapset käyttivät paljon enemmän lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten makeisia ja mehuja. Muiden elintarvikeryhmien kulutus taas oli viikonloppuisin pienempää. (Kyttälä ym. 2008, 122.)

Päiväkoti-ikäisten lasten ravinnonsaanti päiväkodissa ja kotona -tutkimuksen mukaan lapset söivät viikonloppuisin ravitsemuksellisesti heikkolaatuisemmin kuin arkipäivinä. Viikonloppuna lapset saivat keskimäärin päivää kohti enemmän soke-ria ja makeisia arkipäiviin verrattuna. Arkisin taas nautittiin enemmän marjoja, hedelmiä sekä maitovalmisteita ja ruoasta saatiin enemmän kuitua ja rautaa kuin viikonloppuisin. (Partanen, Ahonen, Amonoff, Haglund, Jämsen, Siltanen, Weber & Pönkä 1998, 29.)

Vertailtaessa kodin ulkopuolisia hoitopaikkoja havaittiin, että perhepäivähoidossa lapset söivät hoitopäivän aikana enemmän verrattaessa päiväkotilapsiin. Perhepäivähoidossa käytettiin myös päiväkotia enemmän tuoreita kasviksia ja marjoja sekä ruisleipää. Päiväkodissa hoidetut lapset sen sijaan saivat energiaan suhteutettuna enemmän monitydyttymättömiä rasvahappoja ja E-vitamiinia, kuin perhepäivähoidossa olevat lapset. (Kyttälä ym. 2008, 92)

3.4 Ruokailutaitojen kehittyminen

Syömisestä olisi hyvä tulla jo varhain lapsen oma alue ja näin ollen lapsen tulisi antaa opetella syömään itse mahdollisimman pienenä. Aikuisen tehtävänä on luoda lapselle otolliset olosuhteet uuden oppimiselle reagoimalla taitojen kehittymiseen. Aikuiset saattavat ohjata ruokailua turhan paljon, eikä lapselle jää riittävästi mahdollisuuksia omaan oivaltamiseen. Tässä on tärkeää tunnistaa myös se, että lapset ovat kehitys- ja oppimistahdiltaan erilaisia. Ruokailu, ruokailutapojen ja uu-

sien makujen opettelu ovat yhtenäinen prosessi, minkä tarkoituksena on luoda miellyttävä ruokailutilanne sekä turvata lapsen riittävä ravinnonsaanti. (Nurttila 2001, 100 – 101.)

Noin vuoden iässä lapsi alkaa syödä samaa ruokaa muun perheen kanssa, totuttelee uusiin makuihin ja opettelee syömään itse. Ruoka pilkotaan lautaselle sopivan pieniin paloihin, riippuen siitä onko lapsella riittävästi hampaita ruoan pureskeleluun. Suun hienomotoriikalle saadaan hyvää harjoitusta, kun lapsi pureskelee ruoan itse. 2 – 3-vuotias lapsi osaa yleensä jo pureskella ruoan hyvin. Aikuinen päättää, mitä ja milloin syödään, mutta lapsi itse päättää, minkä verran syö. Viimeistään tässä iässä on tärkeä opetella hyvät pöytätavat, kuten ruoasta kiittäminen. (Nurttila 2001, 104 – 105.) Myös Lappalainen [viitattu 29.4.2009] pitää tärkeänä sitä, että lapsille opetetaan hyvät pöytätavat jo pienestä pitäen ja hänen mukaansa lapsi oppii parhaiten aikuisen esimerkin kautta.

3 – 4-vuotias opettelee jo syömään siististi ja istumaan ruokailtaessa rauhallisesti keskittyen ruokailuun. Aterioille on hyvä varata riittävästi aikaa, jotta ilmapiiri olisi kiireetön. Lasta ei kuitenkaan saisi opettaa vitkastelemaan ruokapöydässä. Aikuisen voi tukea ja auttaa lasta kokoamaan ruoka-annoksensa itse. Tämän ikäinen lapsi osallistuu jo mielellään pieniin ruoanvalmistustehtäviin ja samalla saadaan myös tuettua lapsen omatoimisuutta, kun hänen annetaan osallistua yhdessä tekemiseen. (Hasunen ym. 2005, 60; Nurttila 2001, 105.)

5 – 6-vuotias hallitsee ruokailutaidot suhteellisen hyvin ja osaa syödä haarukalla ja veitsellä. Viimeistään tässä iässä olisi hyvä harjoitella myös perunoiden ja hedelmien kuorimista, leivän voitelua ja muita ruokailuun liittyviä tehtäviä. Jos hyvät ruokailutavat on opetettu pienestä pitäen, vähän ennen kouluikää ne muodostuvat vähitellen osaksi lapsen luontaista käyttäytymistä. Lapsi myös nauttii yhteisistä puuhista aikuisen kanssa ja saa ruoasta ja ruoanvalmistuksesta myönteisiä kokemuksia. Esikouluikäinen alkaa jo vähitellen ymmärtää ruoan merkityksen kasvulle ja kehitykselleen. (Lyytikäinen 2001, 144; Nurttila 2001, 105 – 106.)

4 ATERIASUUNNITTELU JA ATERIOIDEN KOKOAMINEN

4.1 Ateriasuunnittelun ja runkoruokalistan merkitys

Ateriasuunnittelun pohjana tulee käyttää valtakunnallisia ravitsemussuosituksia. Päivähoitoikäisten lasten päivittäistä ateriakokonaisuutta suunniteltaessa arvioidaan ravintosisältö annoskokoineen suosituksiin nähden, jotta turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 16.) Ruokalistan suunnittelussa tulee siis ottaa huomioon ravitsemukselliset tekijät, kuten ruoan sisältämät ravintoaineet ja sen energiamäärä (Suominen 2000, 5). Myös jälkikäteisarviointi on tarpeen, jotta voidaan tarkastaa, että ruokalistasuunnittelu ja käytäntö ovat yhdenmukaiset ja että ravintoarvojen laskennan pohjana käytettävät annoskoot ovat riittäviä (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 16). Kun ruokalista on suunniteltu huolellisesti, se toimii seurannan välineenä, kun arvioidaan aterioiden ravintoainesisältöä ja hintaa. Käytössä oleva budjetti asettaa omat rajansa ruokalistasuunnittelulle. (Suominen 2000, 5.)

Ateriasuunnittelun yksi väline on kiertävä runkoruokalista, mikä suunnitellaan tietylle ajanjaksolle, kuten esimerkiksi kuudelle viikolle. Kun lista on menty kertaalleen läpi, se aloitetaan uudelleen alusta. Kiertävän runkoruokalistan etuna on muun muassa suunnitelmallisuus, mikä säästää aikaa ja vaivaa. Runkoruokalistaan kannattaa kuitenkin sisällyttää jouston mahdollisuus, jotta voidaan huomioida esimerkiksi tarjoukset tai kiireisemmät päivät, kun ruoka pitää saada nopeasti. (Suominen 2000, 25.)

Ruokalista tulee laatia ruokailijoiden ikä ja eri ruokailijaryhmien odotukset huomioiden. Ruokalistan kiertoaika harkitaan myös riittävän pitkäksi ja sitä päivitetään tarpeen mukaan. Lasten ateriakokonaisuuksia mietittäessä tulee muistaa lapsen näkökulma ruoan makuun, rakenteeseen ja ulkonäköön. (Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät 2001, 16 – 17.) Erityisruokavalioita suunniteltaessa kannattaa huomioida se, että ruoka on mahdollisimman yhdenmukaista muun ruoan kanssa. Muutokset ruokaan tehdään vain niiltä osin kuin on tarpeen, eikä tarjota esimerkiksi

si täysin eri ruokaa erityisruokavaliota noudattavalle lapselle, mikäli se ei ole välttämätöntä. Terveellisen ruokavalion yksi kulmakivi on monipuolisuus, eikä tämän vuoksi varsinkaan lasten ruokavaliota tule rajoittaa ilman riittäviä perusteita tai tutkimuksia. (Karhunen & Tammela 2007.)

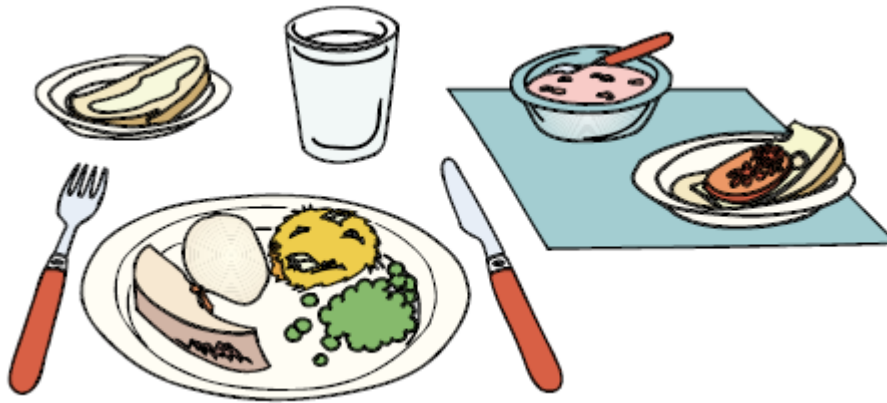
4.2 Täysipainoisen aterian kokoaminen

Monipuolinen ruoka ja säännöllinen ateriarytmi ovat lapsen ruokavaliossa tärkeitä ja ne luovat turvallisuuden tunnetta. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että ateriat syödään päivittäin suunnilleen samaan aikaan ja yhtä monta kertaa päivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Ruoka-aikojen ollessa säännöllisiä syömisen hallitseminen on helpompaa, kun nälkä pysyy loitolla ja verensokeri tassisempänä pitkin päivää. Syömisen aikana oheistoimintaa, kuten television katse-
lua tai lehden lukemista tulee välttää, koska myös syömään keskittyminen auttaa nälän- ja kylläisyydentunteiden tunnistamisessa. (Karhunen & Tammela 2007.)

Lautasmalli on hyvä ohjenuora lapsen aterian kokoamiseen ja se onkin hyvä opettaa lapselle pienenä (Hasunen ym. 2005, 78). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, joita voivat olla raasteet, salaattit ja lämpimät kasvislisäkkeet. Yksi neljännes lautasesta täytetään perunalla, pastalla tai riisillä. Lihalla, kalalla tai munaruoalla täytetään yksi neljännes, jonka voi korvata myös esimerkiksi palkokasveja sisältävällä kasvisruoalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitoa, piimää tai vettä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35). Maito on varsinkin lapselle paras vaihtoehto, koska suositeltava kalsiumin saanti 1 – 5-vuotiaalla lapsella on 600 mg vuorokaudessa ja yhdestä lasillisesta maitoa saadaan kalsiumia 200 mg. Näin ollen päivän kalsiumintarve täyttyy jo 3 lasillisesta. Lapsilla optimaalisesta kalsiumin saannista tulee huolehtia, koska kasvuiässä luun muodostus on luun hajoamista nopeampaa ja kalsiumia kiinnittyy runsaasti luun mineraaliainekseen. Myös D-vitamiinin riittävä saanti tulee turvata, koska se lisää kalsiumin imeytymistä suolistossa. D-vitamiinia lisätään muun muassa täydennettyihin maitovalmisteisiin. (Ruoasta luuston rakennusaineita [viitattu 2.8.2009].)

Ateriaan kuuluu myös leipä, joka on mieluiten täysjyväleipää ja päälle laitetaan siipaisu kasvirasvaveitettä. Marjat ja hedelmät sopivat hyvin jälkiruoksi, mutta ne voidaan jättää myös tarjottavaksi välipalana, niin kuin lasten lautasmallissa (KUVA 1) on esitetty. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35; Hasunen ym. 2005, 21.)



KUVA 1. Lapsen lautasmalli (Hasunen ym. 2005, 21).

Lapsen ja aikuisen lautasmallit ovat periaatteessa samanlaisia ja samalla tavalla koottuja. Erona on se, että lapsen annos on pienempi aikuisen annokseen verrattuna ja lapsen annoksesta jälkiruoka on suositeltavaa jättää välipalalle, jotta itse pääruokaa syödään tarpeeksi. Toisin sanoen välipala täydentää pääruokaa. Lapselle ravitseva välipala on myös huomattavasti tärkeämpi kuin aikuiselle. (Hasunen 2005, 20 – 21.) Kuvassa (KUVA 2) on aikuisen lautasmalli, jota voi verrata kuvaan (KUVA 1) lapsen lautasmallista.



KUVA 2. Aikuisen lautasmalli (Hasunen ym. 2005, 20).

4.3 Ravitsevat välipalat

Hasusen ym. (2005, 139) mukaan välipalojen ravitsemukselliseen laatuun tulee kiinnittää huomiota, koska ne ovat iso ja tärkeä osa lapsen ruokavaliota. Lapsi syö yleensä pieniä määriä kerralla ja välipala auttaa jaksamaan aterialta toiselle. Liian pitkä aterioväli altistaa usein turhaan naposteluun. (Hyvä välipala [viitattu 28.8.2009].) Välipalan ja pääaterian tulisi yhdessä muodostaa monipuolinen kokonaisuus. Käytännössä siis välipala voi täydentää ateriaa kasvisten, marjojen, hedelmien sekä maito- ja viljavalmisteiden osalta. (Hasunen ym. 2005, 20.) Lapset osallistuvat mielellään välipalan valmistamiseen ja sitä onkin hyvä opetella jo hoitokäisenä. Kouluun mentäessä välipala on usein ensimmäinen ruokalaji, minkä lapsi itse valmistaa. (Hasunen ym. 2005, 23; Hyvä välipala [viitattu 28.8.2009].)

Anglénin (2009) mukaan noidankehän välttämiseksi, missä nälkään syödään herkkuvälipaloja, tulisi pitää kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista ja ravitsevista välipaloista. Kasvikset ja viljatuotteet ovat ravitsevan välipalan perusta ja niitä tulisikin sisältyä annos jokaiseen syömiskertaan. Näin päästään paremmin suositeltaviin kasvis- ja viljatuotteiden käyttömääriin. Rasvaiset, suolaiset ja sokeriset syötävät eivät sovi päivittäiseksi välipalaksi. Näillä ruokavalioon kertyy liikaa kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria, vaikka energiaa saadaankin. (Hyvä välipala [viitattu 28.8.2009].)

Ravitsevaa välipalaa voi täydentää maito-, liha- ja kalavalmisteilla. Näidenkin kohdalla kannattaa kiinnittää huomiota vähärasvaisuuteen ja -suolaisuuteen, ettei välipalaan kerry piilosuolaa ja jotta ruokavalion rasvan laatu pysyy kohdallaan. Jogurteja paljon käytettäessä kannattaa tarkkailla niiden sokerin määrää. Välipalajuomaksi sopii vesi, mutta lapselle paras vaihtoehto on maito, jotta kalsiumin saanti turvataan. Mehut ja virvoitusjuomat sekä täysmehut voivat muodostaa yllättävän ison osan päivittäisestä energiansaannista, joten niitä tulisi välipaloilla välttää. Lisäksi ne ovat haitallisia hampaille sokerin ja happamuuden vuoksi. (Hyvä välipala [viitattu 28.8.2009].)

5 HYVÄT EVÄÄT ELÄMÄÄN PIENESTÄ PITÄEN - KOULUTUSTILAISUUDEN JÄRJESTÄMINEN KAUAHOEN PERHEPÄIVÄHOITAJILLE

5.1 Tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa koulutustilaisuus Kauhajoen perhepäivähoitajille kyselytutkimusta apuna käyttäen. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaista tietoa hoitajat itse kokivat tarvitsevansa sekä motivoida heitä osallistumaan tilaisuuteen. Lisäksi kyselyssä selvitettiin taustatietoja koulutuksesta ja ravitsemustiedon tasosta, jotta nähtäisiin onko näillä vaikutusta ravitsemustietoon. Kyselystä saatujen tietojen sekä oman tiedon keräämisen pohjalta perhepäivähoitajille suunniteltiin ja toteutettiin Hyvät eväät elämään pienestä pitäen -koulutustilaisuus.

Tilaisuuden tavoitteena oli saada perhepäivähoitajat miettimään omaa rooliaan hoitolastensa ravitsemuksessa sekä vastata heitä mahdollisesti askarruttaviin kysymyksiin. Lisäksi perhepäivähoitajille laadittiin kunnan olemassa olevan runkoruokalistan pohjalta täsmällisempi, ruoanvalmistus- ja välipalavinkkejä sisältävä kuuden viikon kiertävä runkoruokalista. Tämä jaettiin heille tilaisuudessa. Tilaisuuden onnistumista ja kiinnostusta vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestämiselle jatkossa kysyttiin tilaisuuden päätteeksi mielipidekyselylomakkeella.

Opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Kauhajoen kaupungille ja toimeksiantosopimus Kauhajoen ruokapalvelupäällikön, Ulla Murron kanssa. Toimeksiantosopimus on Liitteessä 1.

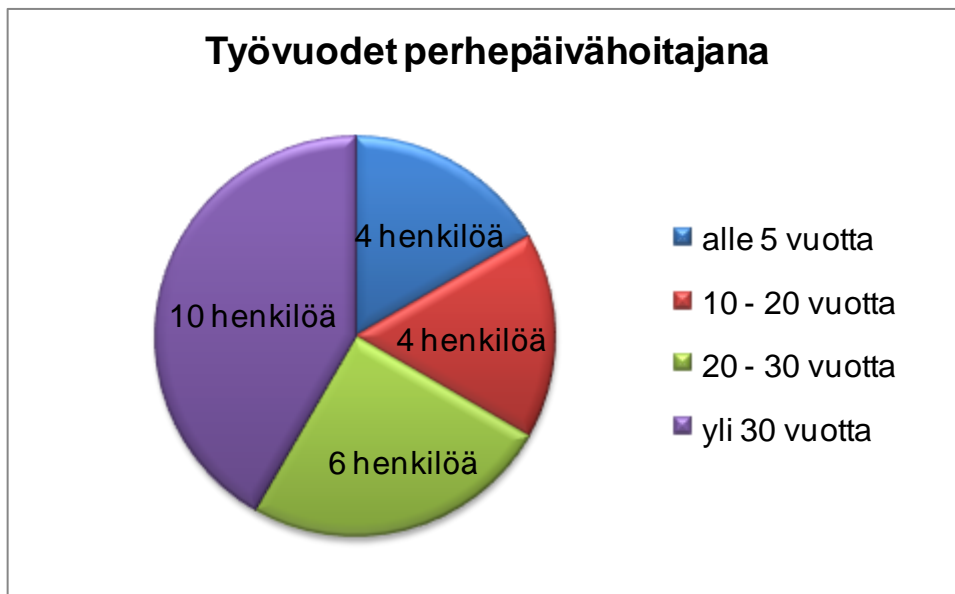
5.2 Kysely perhepäivähoitajille

Koulutustilaisuuden suunnittelun pohjaksi Kauhajoen perhepäivähoitajille toteutettiin kyselytutkimus touko-kesäkuun vaihteessa 2009. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää perhepäivähoitajien mahdollisia toiveita ja tarpeita tilaisuuden sisällön suhteen kyselylomakkeen avulla (Liite 2). Lisäksi kysyttiin hoitajien taustatietoja muun muassa koulutuksesta ja selvitettiin hieman yleistä ravitsemustiedon tasoa. Tutkimus oli luonteeltaan empiirinen kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja kyselylomake sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä.

Tutkimusaineistona kyselyssä oli kaikki Kauhajoen perhepäivähoitajat ja otantamenetelmänä oli kokonaisotanta. Kyselyitä postitettiin yhteensä 52 perhepäivähoitajalle heille kuukausittain menevän kuukausitiedotteen mukana. Hoitajista 46 oli Kauhajoen kaupungin alaisuudessa ja kuusi yksityisesti toimivaa perhepäivähoitajaa. Tulokset analysoitiin vertailemalla ja laskemalla vastaukset ilman tietokoneohjelmaa. Selkeyttämisen vuoksi joissain vastauksissa käytettiin Excel-kaavioita. 24 perhepäivähoitajaa vastasi kyselyyn, jolloin vastausprosentti oli 46. Kyselyn vastauksista saatiin arvokasta tietoa itse tilaisuuden suunnitteluun.

5.2.1 Taustatiedot

Perhepäivähoitajilta kysyttiin työvuosia perhepäivähoitajana, jotta nähtäisiin onko sillä vaikutusta ravitsemustietoon tai ruoanvalmistustapoihin. Vastanneista suurin osa (67 %) oli työskennellyt perhepäivähoitajana yli 20 vuotta. Alle viisi vuotta perhepäivähoitajana työskennelleitä oli neljä henkilöä, 10 – 20 vuotta työskennelleitä neljä henkilöä, 20 – 30 vuotta työskennelleitä kuusi henkilöä ja yli 30 vuotta työskennelleitä kymmenen henkilöä (KUVIO 1). Tämän mukaan perhepäivähoitajissa on paljon eläkeikää lähestyviä henkilöitä. Toisaalta kyselyn vastausprosentti oli niin pieni, että suoraa johtopäätöstä tästä ei voida vastausten perusteella tehdä.



KUVIO 1. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden työvuosijakauma perhepäivähoitajana.

Perhepäivähoitajien koulutusta kysyttiin, jotta tiedettäisiin ainakin suuntaa antavasti, mikä on heidän ravitsemustiedon tasonsa koulutuksen pohjalta. 12 vastanneista oli perhepäivähoitajan ammattitutkinto. Viisi vastaajaa oli käynyt perhepäivähoitaja kurssin. Vastaajista kaksi oli lähihoitajan ja viisi keittäjän ammattitutkinnon suorittaneita. Suurin osa oli sitä mieltä, että heidän koulutuksensa oli sisältänyt tarpeeksi ravitsemusta, 19 mielestä riittävästi ja viiden mielestä liian vähän.

5.2.2 Päivähoitolasten ravitsemus

Perhepäivähoitajilta kysyttiin, onko heillä käytössään työnantajalta saatua tai omaa runkoruokalistaa, koska se on erittäin tärkeä apuväline ateriasuunnittelussa. Yksi vastaajista ilmoitti käyttävänsä työnantajalta tullutta runkoruokalistaa, 13 vastaajalla oli käytössään oma runkoruokalista ja kymmenen vastaajaa ei käyttänyt runkoruokalistaa lainkaan. 58 % vastaajista käytti siis runkoruokalistaa ateriasuunnittelun tukena.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että lapsen ruokailuun liittyvistä asioista keskustellaan riittävästi lasten vanhempien kanssa hoitoon tuomisen ja hakemisen yhteydessä. Neljä vastaajaa olisi toivonut kuitenkin enemmän keskustelua ja tietoa

lasten kotiruokailusta, kuinka ja mitä he syövät sekä millainen ruokahalu lapsilla on.

Suurin osa perhepäivähoitajista kertoi kiinnittävänsä lähes aina tai päivittäin huomiota ruokavalinnoissa ja ruoanvalmistuksessa rasvan oikeaan laatuun, sokerin ja suolan määrään sekä kasvien ja hedelmien saatavuuteen aterioilla (KUVIO 2). Rasvan laatuun aterioilla kiinnitti huomiota vähän yksi vastaaja, lähes aina kymmenen vastaajaa ja päivittäin 13 vastaajaa. Sokerin määrään aterioilla kiinnitti huomiota lähes aina kahdeksan vastaajaa ja päivittäin 16 vastaajaa. Suolan määrään aterioilla kiinnitti huomiota lähes aina seitsemän vastaajaa ja päivittäin 17 vastaajaa. Kasvien ja hedelmien saatavuuteen aterioilla kiinnitti huomiota lähes aina viisi vastaajaa ja päivittäin 19 vastaajaa. Näitä asioita kysyttiin, jotta tiedettäisiin ottaa niitä esille sopivassa suhteessa koulutuksessa.



KUVIO 2. Ruokavalinnoissa ja ruoanvalmistuksessa huomion kiinnittäminen rasvan laatuun, sokerin ja suolan määrään sekä kasvien ja hedelmien saatavuuteen aterioilla hoitajakohtaisesti.

Kyselyyn vastanneiden perhepäivähoitajien mielestä perhepäivähoitoruokailun etuja päiväkotiruokailuun verrattuna olivat maittavan kotiruokailun saatavuus, mikä tulee heti valmistuttuaan lautaselle sekä pienempi, rauhallisempi ja kodinomi-

sempi ruokailutilanne. Etuina nähtiin myös se, että perhepäivähoidossa voidaan kuunnella lasten toiveita ruoan suhteen ja ruoanvalmistuksessa pystytään käyttämään itse kasvatettuja vihanneksia ja marjoja. Monen mielestä myös perhepäivähoidossa ruoka on terveellisempää ja se valmistetaan alusta asti itse, eikä valmisruokia käytetä. Osan mukaan taas perhepäivähoitaja joutuu käyttämään paljon nopeita ja helppoja ruokia, koska ruoat pitää suunnitella ja valmistaa lasten hoidon lomassa, eikä siihen ole niin paljon aikaa kuin päiväkodissa.

Vastausten mukaan päivähoitoruokailun etuja perhepäivähoitoruokailuun verrattuna olivat juuri ajan käyttö ruoan suunnittelussa ja valmistamisessa, vaihtelevampi ruokalista sekä tarkemmin laskettu lautasmalli. Myös se nähtiin päiväkotien etuna, että ne voivat hankkia raaka-aineita halvemmalla ja suuremmissa erissä. Useat perhepäivähoitajat kokivat kunnan maksaman ruoanvalmistukseen käytettävän määrärahan liian pieneksi, jotta sillä saataisiin valmistettua ravitsevaa ja monipuolista ruokaa.

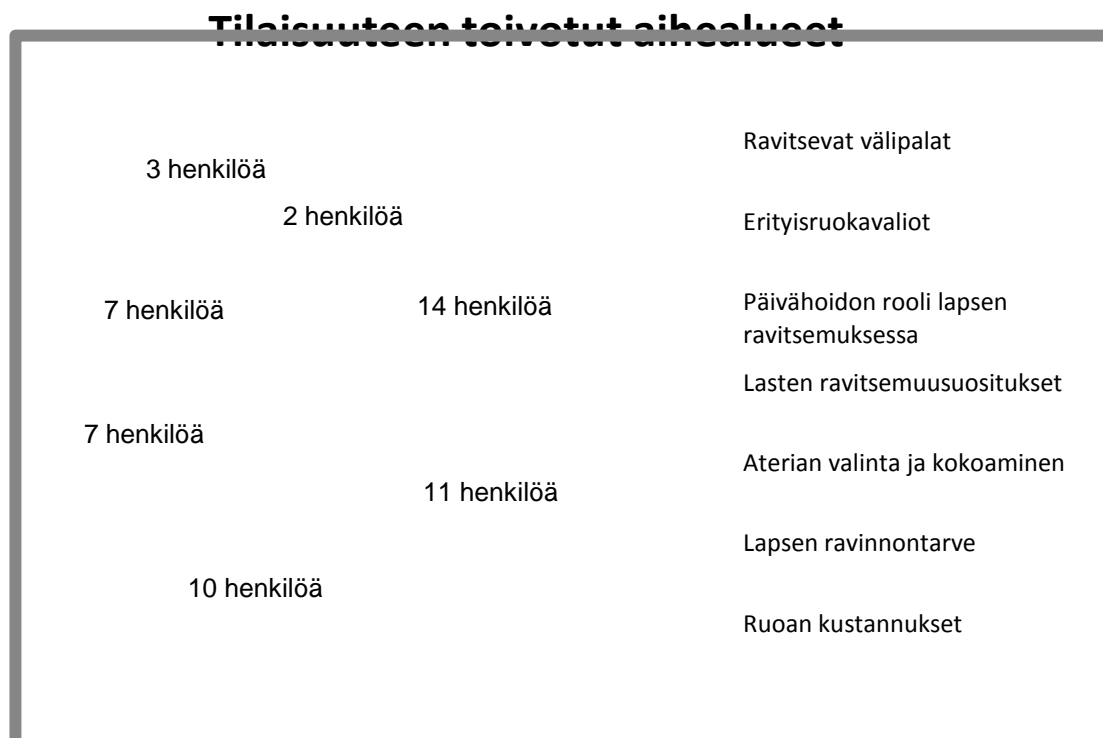
5.2.3 Tiedon tarve

Kyselyssä kysyttiin perhepäivähoitajien tuen ja tiedon tarvetta ravitsemuksen suhteen, jotta koulutustilaisuudessa osattaisiin kertoa oikeista asioista. 14 kyselyyn vastanneista ei kokenut tarvitsevansa enempää tukea lasten ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Kymmenen vastaajaa koki tarvitsevansa tukea lasten erityisruokavalioiden sekä siinä, kuinka määrärahan saa riittämään päivittäiseen ruoanvalmistukseen. Myös tietoja lasten ruokailuun liittyvistä asioista haluttiin päivittää.

Lähes kaikki vastaajat (92 %) ilmoittivat hankkivansa ajankohtaista tietoa hoitokäisten lasten ravitsemuksesta internetistä, lukemalla kirjoja ja lehtiä aiheeseen liittyen sekä seuraamalla Valtion ravitsemussuosituksia. Myös sellaiset hoitajat, joilla oli itsellään vielä pieniä lapsia, saivat hyvin tietoa lastenneuvolasta. Osa vastasi hankkivansa tietoa erilaisista koulutuksista. 11 vastaajan mukaan tietoa lasten ravitsemuksesta ei anneta työn puolesta, 13 vastaajan mukaan taas annetaan, mutta heistä osan mukaan liian vähän. Tiedon hankintatapoja kysyttiin, jotta saataisiin selville perhepäivähoitajien omaa aktiivisuustasoa tiedon hankinnan suhteen.

teen. Heille voi myös paremmin neuvoa tiedon lähteitä, kun on tiedossa mistä he sitä etsivät.

Kyselylomakkeella kysyttiin, millaisia asioita perhepäivähoitajat haluaisivat syksyllä järjestettävässä tilaisuudessa käsiteltävän. Näiden vastausten perusteella valitaan ne aihealueet, joiden mukaan tilaisuuden runko kulkee. Kuviosta (KUVIO 3) selviää, että 14 vastaajaa haluaisi tilaisuudessa käsiteltävän ravitsevia välipaloja, 11 erityisruokavalioita ja kymmenen päivähoiton roolia lapsen ravitsemuksessa. Lisäksi seitsemän haluaisi käsiteltävän lasten ravitsemussuosituksia, seitsemän aterian valintaa ja kokoamista ja kolme lapsen ravinnon tarvetta. Kahden vastaajan mielestä tulisi käsitellä sitä, miten saa koottua lapsen päivän ateriat sillä määrärahallalla, minkä perhepäivähoitaja päivässä saa. Yhdessä vastauksessa toivottiin viikon ajalle malliesimerkit huomioiden raaka-aineiden hinnat sekä valmistuskustannukset.



KUVIO 3. Aihealueet, joita tilaisuudessa toivottiin kyselyn mukaan käsiteltävän.

5.2.4 Kysymyksiä ravitsemuksesta

Kyselylomakkeella kysyttiin erilaisia ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä liittyen kasvien syöntiin, suolan saantiin, levitteisiin ja rasvan laatuun. Jokaiselle kysymykselle oli neljä vastausvaihtoehtoa, joista tuli valita yksi oikea vastaus.

Ensimmäinen vaihtoehtokysymyksistä oli, kuinka paljon lapsen tulisi syödä päivässä kasviksia ja oikean vastauksen, eli kuusi kourallista valitsi neljä (17 %) vastaajaa. Toiseksi kysyttiin, kuinka paljon lapsi saisi korkeintaan saada päivässä suolaa ja oikean vastauksen eli noin 3 g valitsi seitsemän vastaajaa. Tosin 16 vastanneista valitsi kohdan 1 g eli vähemmän kuin on suositeltava määrä. Näin ollen yhteensä 23 (96 %) vastauksista suolasuositus oli kohdallaan. Seuraavaksi kysyttiin parasta levitevaihtoehtoa leivälle, johon 20 (83 %) vastaajaa valitsi kasvirasvaväritteen. Viimeiseksi kysyttiin tyydyttymättömän rasvan saannin tärkeyttä ruokavaliossa ja 14 (58 %) vastaajan mielestä se oli välttämätöntä.

5.2.5 Yhteenveto

Kyselyyn vastanneista perhepäivähoitajista suurin osa on jo yli 30 vuotta alalla työskennelleitä. Myös Multisillan (2009) mukaan suurin osa Kauhajoen perhepäivähoitajista lähestyy pian eläkeikää. Toisaalta heillä on pitkä käytännön kokemus alalta, mutta toisaalta tieto hoitoikäisten lasten ravitsemuksesta saattaa olla monen vuoden takaa. Kyselyn mukaan perhepäivähoitajista kuudella ei ollut lainkaan perhepäivähoitajan ammattitutkintoa tai kurssia suoritettuna. Kyselyssä olisi voitu vielä tarkemmin selvittää, milloin perhepäivähoitajan ammattitutkinto tai kurssi on suoritettu. Ikärakenteella ja työvuosilla ei kuitenkaan kyselyn vastausten perusteella näyttänyt olevan vaikutusta ravitsemustietoon tai ruoanvalmistustapoihin.

Kyselyyn vastanneissa oli 10 hoitajaa, jotka eivät käyttäneet lainkaan runkoruokalista ateriasuunnittelun pohjana ja vain yksi, joka käytti kaupungilta saatua runkoruokalista. Multisillan (2009) mukaan kaikille Kauhajoen kunnan perhepäivähoitajille on toimitettu runkoruokalista, mutta sen käyttöastetta on vaikea seurata. Myös Raskin (2003, 38) Kankaanpään perhepäivähoitajille tekemän kyselyn mukaan

vastaajista vain joka neljännellä oli käytössään kiertävä runkoruokalista. Kyselyn mukaan ruokalistan vaikutus näkyi selvästi ruokien tarjonnassa suunnitelmallisuutena ja eri ruokien jakautumisella viikoittain (Raski 2003, 38). Perhepäivähoitajille järjestettävässä tilaisuudessa on siis hyvä ottaa esille runkoruokalistan tärkeys ja edut ateriasuunnittelussa.

Kyselyyn vastanneet kertoivat kiinnittävänsä hyvin huomiota ruokavalinnoissaan ja ruoanvalmistuksessa rasvan laatuun, sokerin ja suolan määrään sekä kasvien ja hedelmien saatavuuteen aterioilla. Tämä osaltaan kertoo, että hoitajilla on hyvin perustietoa ravitsemuksesta ja he hankkivat tietoa kyselyn mukaan omaaloitteisesti. Vaihtoehtokysymyksiin ravitsemuksesta vastattiin pääosin hyvin. Kysymysten tarkoituksena oli arvioida hoitajien tiedon suuntaa ja herätellä heitä pohtimaan lasten ravitsemuksen suhteen tärkeitä asioita. Vastauksista ei siis voi vetää suoria johtopäätöksiä vastaajien tiedon tasosta. Vastauksissa saattaa olla jonkin asteista aliraportointia, mikä tässä tapauksessa tarkoittaa vastaamista kysymyksiin sen mukaan, kuinka asioita pitäisi tehdä. Männistön ja Pietisen (2005, 45) mukaan ihmisten terveystietoisuus on lisääntynyt ja monet saattavat tuntea syyllisyyttä ruokatottumuksistaan ja käytännöistään. Tämä voi johtaa siihen, että vastauksia kaunistellaan tietoisesti tai tiedostamatta. Aliraportoinnista on viime vuosina tullut kasvava ongelma ruoankäyttökyselyissä. (Männistö & Pietinen 2005, 45.)

Eniten tilaisuudessa toivottiin käsiteltävän ravitsevia välipaloja, erityisruokavalioida sekä päivähoidon roolia lasten ravitsemuksessa. Kyselyssä tiedon tarvetta koskevassa osuudessa olisi voitu kysyä vielä sitä, kokevatko he tarpeelliseksi tämän kaltaisen tilaisuuden järjestämistä, mikä on syksyille suunnitteilla. Toisaalta samaan asiaan voidaan tehdä johtopäätös siitä, että monen vastaajan mielestä koulutuksia järjestetään liian harvoin. Kyselyn vastausprosentti on sen verran pieni, että kattavaa kuvaa perhepäivähoitajien tiedon tarpeesta ei saatu, vaan esitetyt luvut kuvaavat vain murto-osaa koko totuudesta.

5.3 Koulutustilaisuus perhepäivähoitajille

Perhepäivähoitajille pidettävän tilaisuuden tarkoituksena on kyselyssä tulleiden aiheiden käsittely ja niiden pohjalta itse tilaisuuden rungon suunnittelu. Toinen tärkeä asia on saada aikaan keskustelua ajankohtaisista aiheista perhepäivähoitajien ammattiin ja lasten ravitsemukseen liittyen sekä mahdollisten ideoiden jakaminen. Perhepäivähoitajat kutsutaan koulutustilaisuuteen kuukausitiedotteen mukaan laitettavalla kutsulla (Liite 3). Kuukausitiedote on kuukausittain hoitajille lähtevä tiedote, missä ilmoitetaan mahdollisista tapahtumista ja muista yleisistä asioista. Tilaisuuden alussa on kahvitarjoilu, jonka tarkoituksena on keventää ilmapiiriä.

5.3.1 Viestintä ravitsemuskasvatustilanteissa

Ravitsemuskasvatus on opetusta ja neuvontaa, minkä tavoitteena on saada ihmiset huolehtimaan terveydelle suotuisasta ravitsemuksesta ja turvata heidän oma ote ravitsemukseensa (Hasunen ym. 2005, 54). Lisäksi sen tarkoituksena on lisätä ihmisten kykyä yhteistoimintaan hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi. Ravitsemuskasvatuksen tulee perustua yleisesti kyseisellä alalla hyväksytyihin tosiasioihin, tutkimusten antamiin tuloksiin tai varmistettuun tietoon terveysvaikutuksista. (Nupponen 2001, 15 – 16.) Pakemanin (2000, 20) mukaan tiedon tulee olla myös mahdollisimman puolueetonta, kiihкотonta ja perustua konkreettisiin tosiasioihin. Nämä asiat huomioidaan myös perhepäivähoitajille järjestettävässä koulutustilaisuudessa.

Hasusen ym. (2005, 54) mukaan ravitsemuskasvatusta antavien ammattihenkilöiden tulee muokata ja välittää tieto sellaisessa muodossa, että se hyödyttää kohderyhmää heidän arkielämässään. Tässä tarvitaan hyviä viestintä- ja terveyskasvatustaitoja (Nupponen 2001, 16). Perhepäivähoitajien ollessa kohderyhmänä tulee huomioida se, että he valmistavat ruoan muun työn ja lastenhoidon lomassa. Haastavuutta ravitsemuskasvatukseen tuo se, että tiedot eri ihmisillä saattavat olla eritasoisia ajateltaessa esimerkiksi opetustilannetta isommalle ryhmälle. Toiset tietävät ja lukevat paljon sekä haluavat erityistietoa, kun taas toisilla tiedon määrä on vähäistä ja jo ravitsemuksen perusasiat saattavat olla heille uutta. Pääasia kuitenkin

kin on, että annetaan luotettavaa ja asiallista ravitsemustietoa. (Hasunen ym. 2005, 54 – 55.)

Ravitsemusneuvonnan tulisi olla vuorovaikutteista keskustelua, ei vain yksisuuntaista neuvojen antamista. Ammattitaitoon kuuluu myös kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden huomioiminen. (Hasunen ym. 2005, 57.) Tämä on huomioitu perhepäivähoitajille järjestettävän koulutustilaisuuden kohdalla niin, että etukäteen heille järjestettiin kysely, missä selvitettiin kohderyhmän toiveita ja tilaisuus suunnitellaan vastaukset huomioiden.

5.3.2 Koulutustilaisuuden suunnittelu

Tilaisuuden runkona käytetään PowerPoint -esitystä. Tämä tuo tilaisuuden kulkuun selkeyttä sekä johdonmukaisuutta ja pääasiat ovat tilaisuuteen osallistuvien nähtävillä. Ensimmäiseksi tilaisuudessa kerrataan perhepäivähoitajille toteutetun kyselyn tarkoitusta ja sen tuloksia. Tämän jälkeen PowerPoint -esitys on tukena niissä aiheissa, mitä tilaisuuden edetessä käsitellään. Tarkoituksena on, että siinä ei ole liikaa tekstiä vaan pääasiat, jotta esitystä on helppo seurata. PowerPoint -esityksen loppuun tulee lista erilaisista kirjallisuus- ja internetlähteistä, joita esityksessä on käytetty ja mistä perhepäivähoitajatkin saavat halutessaan perustietoa lasten ravitsemuksesta. Suurin osa esiteltävistä lähteistä on internetlähteitä, koska kyselyn mukaan perhepäivähoitajat etsivät sieltä paljon tietoa. Osassa näistä on myös erilaisia askartelu- ja välipalavinkkejä. Osallistujat voivat halutessaan ottaa lähteitä itselleen muistiin.

Kyselyn mukaan eniten tietoa haluttiin ravitsevista välipaloista ja erityisruokavalioidista. Erilaisia välipalaehdotuksia laitetaan monipuolisesti kiertävään runkoruokalistaan ja se jaetaan hoitajille. Heille jaetaan myös Kotimaisilta Kasviksilta tilattua materiaalia, kuten Kunnon välipala ja Salaattipaletti -esitteitä. Erityisruokavaliot on kokonaisuudessaan niin laaja aihe, että siitä olisi hyvä pitää aivan oma tilaisuutensa, muuten aihe jää vain pintaraapaisuksi. Tämän vuoksi ehdotetaan, voisiko työnantaja järjestää koulutusta erityisruokavalioidista perhepäivähoitajille.

Lasten ravitsemussuosituksista sekä aterian valinnasta ja kokoamisesta haluttiin kyselyn mukaan tietoa. Nämä voidaan käydä läpi tilaisuudessa käyttämällä pohjana ravitsemussuosituksia ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Myös päivähoidon rooli lasten ravitsemuksessa kiinnosti useita, joten tästä aiheesta voitaisiin ensin keskustella ja sen jälkeen ottaa esille tutkimuksia ja tietoa aiheesta.

Kyselyn vastauksista nousi esille, että kiertävä runkoruokalista ei ole kovinkaan monella käytössä, ainoastaan yksi vastaaja ilmoitti käyttävänsä kaupungilta saatua runkoruokalistaa. Tätä kaupungin omaa runkoruokalistaa pohjana käyttäen kehitellään kuuden viikon kiertävä runkoruokalista, johon kootaan nopeita ja edullisia, mutta kuitenkin ravitsevia ateriaehdotuksia lisukkeineen. Kuuden viikon kiertävään runkoruokalistaan tulee myös aamu- ja välipalat, jotta niihinkin saadaan vaihtelevuutta. Joka päivälle laitetaan vinkki koskien aamupalaa, lounasta tai välipalaa.

Runkoruokalistasta nostetaan kuusi päivää, jotka otetaan tarkempaan käsittelyyn. Kyselyssä nousi esille aihe, kuinka perhepäivähoitaja saa kunnan maksaman ruoan valmistukseen tarkoitetun määrärahan riittämään niin, että saadaan monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Näiltä kuudelta päivältä lasketaan raaka-aine- sekä valmistuskustannukset. Aterioihin käytettävän määrärahan suuruus täytyy selvittää ja saada ateriaesimerkit tehtyä määrärahan mukaan.

Osa kyselyyn vastanneista toivoi tilaisuudessa käsiteltävän lapsen ravinnon tarvetta. Näistä tarkemmin käsiteltävistä kuudesta päivästä lasketaan myös kokonaisenergiamäärät ja se, mikä on keskimäärin hoitoikäisen lapsen annoskoko eri ruoilla. Kokopäivähoidossa olevan lapsen energiantarve on 2/3 koko päivän energiantarpeesta, joten malliesimerkki koko päivän osalta tulee laskea sen mukaan (Hassunen ym. 2005, 152). Tilaisuudessa lasten energiantarve otetaan esille kertomalla, mikä on eri-ikäisten lasten energiantarve koko päivä osalta ja kuinka se jakautuu eri aterioille. Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista energia- ja kustannuslaskelmineen tulostetaan hoitajille jaettavaksi. Kiertävän runkoruokalistan suunnittelu laskelmineen on selvitetty tarkemmin kappaleessa 5.3.3. Tilaisuuden tavoitteet ja menetelmät on esitetty taulukossa (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Koulutustilaisuuden tavoitteet ja menetelmät.

Tavoite	Menetelmä
<p>Saada perhepäivähoitajat tietoisiksi siitä, kuinka tärkeä rooli heillä on lasten ravitsemuksen suhteen.</p> <p>Antaa hoitajille erilaisia ideoita ravitsevista ja monipuolisista välipaloista.</p> <p>Saada perhepäivähoitajat ymmärtämään runkoruokalistan merkitys käytännössä ja samalla helpottaa ateriasuunnittelua.</p> <p>Kertoa lapsen energiantarpeesta ja annoskoosta.</p> <p>Askarruttavien aiheiden/asioiden selvittäminen ja ideoiden jakaminen muiden hoitajien kanssa.</p>	<p>Tilaisuudessa otetaan esille päivähoitoruokailun merkitys lapselle ja näytetään tutkimustuloksia.</p> <p>Välipalaehdotukset runkoruokalistaan, Kotimaisilta Kasviksilta tilatun Kunnan välipala-vihkosen jakaminen.</p> <p>Runkoruokalistan suunnittelu ja kehittäminen olemassa olevan listan pohjalta. Tilaisuudessa listan merkityksestä ja hyödyistä kertominen.</p> <p>Runkoruokalistasta kerätään neljä päivää, joihin lasketaan aterian kokonaisenergiämäärä ja annoskoko. Kerrotaan myös tilaisuudessa, mikä on lapsen energiantarve ja kuinka se eri aterioille jakautuu.</p> <p>Kutsussa on pyydetty kaikkia miettimään jotain kysyttävää/jaettavaa tilaisuuteen. Tilaisuudessa yritetään myös herättää keskustelua.</p>

5.3.3 Kiertävän runkoruokalistan suunnittelu laskelmineen

Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista (Liite 4) suunniteltiin Kauhajoen kaupungin ruokapalveluihin tarkoitetun neljän viikon kiertävän ruokalistan pohjalta. Aamu- ja välipaloille suunniteltiin uusia ja vaihtelevampia kokonaisuuksia ja lounaalle mietittiin valmiiksi myös lisäkkeet. Jokaiselle päivälle kirjattiin jokin ruoanvalmistusta helpottava tai vaihtelua tuova vinkki.

Ruokalistasta nostettiin jokaiselta viikolta yksi päivä tarkempaan tarkasteluun, yhteensä siis kuusi päivää. Nämä näkyvät ruokalistassa tummennetulla tekstillä. Kuudesta päivästä laskettiin erikseen jokaisesta aterista annoskoko lapselle, kokonaisenergiämäärä sekä raaka-aine- ja valmistuskustannukset. Kokonaisenergiämäärä laskettiin 1300 kcal päivässä sisältävän lapsen ruokavaliolle. Annoskoot laskettiin suositeltua energiamäärää ja lautasmallia apuna käyttäen. Laskelmat tehtiin myös sen mukaan, että hoitopäivän aikana energiantarpeesta saataisiin 2/3

ja että ateriat jaottuisivat oikeassa suhteessa jolloin aamupalan osuus on 20 %, lounaan 30 % ja välipalan 10 % (Hasunen ym. 2005, 152; Karhunen & Tammela 2007).

Kuudelta päivältä raaka-ainekustannukset laskettiin siten, että kaupasta kirjattiin ylös jokaisen ateriaan kuuluvan raaka-aineen hinta. Näistä laskettiin annoskoon mukaan kustannukset henkilöä kohden. Raaka-aineiden tuoteryhmä sisältää eri-hintaisia tuotteita, mutta tähän valittiin edullisimmat elintarvikkeet. Valmistuskustannukset laskettiin pyöristämällä luku 0,10 – 0,20 € ylöspäin.

Aamupalan osalta perhepäivähoitajat saavat korvausta yhtä lasta kohti 0,67 € ja kuuden päivän keskiarvoksi saatiin juuri sama lukema. Lounaaseen saadaan korvausta 1,58 € yhtä lasta kohti ja kuuden päivän keskiarvoksi tuli 1,50 €. Välipalasta perhepäivähoitajat saavat korvausta 0,67 € yhtä lasta kohti ja kuuden päivän keskiarvoksi laskelmien mukaan tuli 0,70 €. (Multisilta 2009.)

5.3.4 Koulutustilaisuuden toteutus

Koulutustilaisuus järjestettiin Kauhajoen perhepäivähoitajille tiistaina 29.9.2009 klo 18.30 alkaen SeAMK Liiketoiminnan Kauhajoen toimipisteessä. Tilaisuus aloitettiin kahvitarjoilulla opiskelijaruokala Risetissä, minkä jälkeen sitä jatkettiin opiskelijaravintola Kaarinissa. Koulutustilaisuuteen osallistui 13 (25 %) perhepäivähoitajaa.

Tilaisuus eteni hyvin suunnitelmien mukaan PowerPoint -esitystä apuna käyttäen. Aluksi iltaa johdateltiin kertomalla tilaisuudessa käsiteltävät aihealueet ja kerrattiin minkä vuoksi toukokuussa järjestetty kysely tehtiin. Hoitajille myös kerrottiin, että heille tullaan todennäköisesti järjestämään erityisruokavalioita käsittelevä koulutus myöhemmin, koska aihe on niin laaja, että se vaatii täysin oman tilaisuuden.

Tilaisuus aloitettiin kertomalla perhepäivähoitajien tärkeästä roolista lasten ravitsemuksessa, minkä jälkeen edettiin itse lasten ravitsemukseen ja ravitsemussuosituksiin. Esityksessä oli herätteleviä kuvia rasvan, sokerin ja suolan käytöstä sekä erilaisista aamu- ja välipaloista. Kuvat vetosivat yleisöön eniten. Suolankäy-

tön vähentämisestä annettiin Sydänliiton internetsivuilta löytyviä vinkkejä. Toivottua keskustelua ei juuri syntynyt, joten tilaisuus oli luentotyyppinen.

Tilaisuuden loppuvaiheessa käytiin läpi ateriasuunnittelua ja kiertävää runkoruokalistaa, mikä perhepäivähoitajille jaettiin. Myös ruokalistasta tehtyjä hintalaskelmia esiteltiin listan kokonaiskatsauksen jälkeen. PowerPoint -esityksen lopussa oli kirjallisuus- ja internetlähteitä, mistä hoitajat halutessaan saavat lisää tietoa lasten ravitsemuksesta. Hoitajat kirjasivat lähteitä itselleen ylös. Tilaisuuteen osallistuneet täyttivät lopuksi mielipidekyselylomakkeet (Liite 4) ja saivat lähtiessään ottaa mukaan Kotimaisilta Kasviksilta tilattua materiaalia välipaloista ja kasviksista.

Perhepäivähoitajat sanoivat lähtiessään olevansa tyytyväisiä koulutustilaisuuden sisältöön ja se kävi ilmi myös mielipidekyselystä. Tilaisuuden asiasisältö oli kaikkien mukaan erinomaista tai hyvää. Kaikki ilmoittivat myös hyötynensä tilaisuudesta ammattinsa kannalta ja vastasivat samankaltaisten tilaisuuksien järjestämisen olevan tarpeen tulevaisuudessakin.

Lähes kaikki vastasivat saaneensa uutta tietoa erityisesti ruokalistan vinkeistä ja hintalaskelmista. Myös he, jotka eivät olleet saaneet uutta tietoa, kertoivat asioiden kertaamisen olevan hyväksi. Tilaisuudessa olisi haluttu lisäksi käsiteltävän reseptejä, eri-ikäisten lasten ruokia ja kiertävää ruokalistaa enemmän. Mielipidekyselyn mukaan osallistujat olivatkin tyytyväisimpiä juuri kiertävään runkoruokalistaan sekä sen sisältämiin vinkkeihin ja hintalaskelmiin.

5.3.5 Johtopäätökset

Koulutustilaisuuden tavoitteet (Taulukko 1) toteutuivat lähes kokonaan. Perhepäivähoitajien tärkeää roolia lasten ravitsemuksessa tehtiin tietoiseksi, hoitajat saivat tietoa ruokalistan merkityksestä ja toivottavasti he myös ymmärtävät sen käytännössä. Tilaisuudessa annettiin vinkkejä ruoanvalmistukseen ja monipuolisiin välipaloihin sekä kerrottiin lasten energiantarpeesta. Toteutumatta jäi ideoiden jakaminen ja keskustelu eri aiheista, eikä hoitajilla juurikaan ollut kysyttävää.

Hoitajat toivoivat kyselyn mukaan erilaisia reseptejä ja tilaisuudessa ruokalistan läpikäymistä enemmän. Tilaisuudessa olisi voitu mennä ruokalista läpi vaikka päivä- tai viikkokohtaisesti, jolloin tilaisuus olisi ollut käytännönläheisempi ja hoitajille olisi saattanut herätä enemmän kysyttävää. Ruokalistan vinkkeihin oli koottu pienimuotoisia reseptejä, mutta niitä olisi voinut koota vielä muutaman tarkemmankin, joita hoitajat voisivat arjessa hyödyntää. Näin olisi saatu paremmin myös esimerkiksi rasva- ja kuitusuositukset toteutumaan, koska ruokalistalla olevat ruoat voidaan valmistaa monella tavalla. Koko ruokalistan kaikkiin päiviin olisi kuitenkin ollut mahdotonta tehdä reseptejä tämän työn puitteissa.

Kokonaisuudessaan tilaisuus eteni johdonmukaisesti ja selkeästi. Kyselyn järjestäminen ennen tilaisuuden suunnittelua oli hyödyllistä, koska näin saatiin tietoa siitä, mitä perhepäivähoitajat itse kokivat tarvitsevansa tilaisuudelta. Nyt tiedetään kyselyn perusteella myös jatkosta se, että he tarvitsevat tietoa enemmän erityisruokavalioista. Kyselyn vastausprosentti oli kuitenkin pieni (46 %), joten kattavaa kuvaa Kauhajoen perhepäivähoitajien tiedon tarpeesta ei saatu. Myös koulutustilaisuudessa osallistujamäärä jäi pieneksi eli 25 % Kauhajoen perhepäivähoitajista osallistui tilaisuuteen. Kuitenkin kiertäviä runkoruokalistoja vinkkeineen ja hintalaskelmineen voidaan hyödyntää jakamalla ne myös hoitajille, jotka eivät tilaisuuteen osallistuneet.

6 POHDINTA

Perhepäivähoitajille järjestettävän koulutustilaisuuden suunnittelua auttoi huomattavasti hoitajille etukäteen järjestetty kysely. Siinä kysyttiin hoitajilta itseltään heidän tarpeitaan ravitsemustiedon suhteen. Kyselyn avulla myös pyrittiin motivoimaan perhepäivähoitajia osallistumaan tilaisuuteen. Hasusen ym. (2005, 57) mukaan ravitsemuskasvatuksessa kohderyhmän tarpeet ja toiveet tulisi ottaa huomioon, mikä tässä tapauksessa huomioitiin kyselyn järjestämisellä. Kyselyn tuloksista ei toki voi vetää kaikkien perhepäivähoitajien osalta kattavaa yhteenvetoa, koska vastauksia saatiin vain 24 (46 %). Todennäköisesti tilaisuuteen osallistuivat kuitenkin sellaiset henkilöt, jotka olivat vastanneet kyselyynkin.

Tilaisuuden suunnittelussa pyrittiin huomioimaan se, että perhepäivähoitajat laittavat ruoan muun työn ohella, eikä näin ollen ruoan suunnitteluun ja valmistamiseen jää niin paljon aikaa. Hasusen ym. (2005, 54) mukaan ravitsemuskasvatusta antavien ammattihenkilöiden tulisikin muokata ja välittää tieto sellaisessa muodossa, että se hyödyttää kohderyhmää heidän arkielämässään. Kohderyhmän tarpeita olisi perhepäivähoitajille järjestettävässä tilaisuudessa voitu vielä enemmän huomioida niin, että tilaisuuden sisältö olisi suunniteltu käytännönläheisemmäksi. Miellipidekyselyn mukaan tilaisuuteen olisi toivottu enemmän ruokalistan läpikäymistä sekä reseptejä. Näihin olisi voitu käyttää enemmän aikaa ja jättää vastaavasti pois jotain teoreettista asiaa lasten ravitsemuksesta, jolloin olisi päästy käytännönläheisempään toteutukseen.

Kyselystä kävi ilmi, ettei kovinkaan monella ollut ateriasuunnittelun tukena lainkaan runkoruokalistaa. Kiertävän runkoruokalistan etuna on juuri suunnitelmallisuus, millä säästettäisiin aikaa ja vaivaa (Suominen 200, 25). Tämän vuoksi perhepäivähoitajille suunniteltiin kuuden viikon kiertävä runkoruokalista Kauhajoen kaupungin neljän viikon kiertävän ruokalistan pohjalta, mihin suunniteltiin lisäksi nopeuttavia ruoanvalmistusvinkkejä. Tästä pidettiin erityisen paljon tilaisuudessa ja miellipidekyselyssä annetun palautteen mukaan. Ruokalistaista hyötyvät myös ne perhepäivähoitajat, jotka eivät tilaisuuteen osallistuneet, koska se tullaan jakamaan myös heille.

Välipalojen ravitsemukselliseen laatuun tulee kiinnittää huomiota, koska ne ovat iso osa lapsen ruokavaliota (Hasunen ym. 2004, 139). Myös kyselyn tulosten mukaan tietoa ravitsevista välipaloista toivottiin tilaisuuteen. Tämä otettiin esille tilaisuudessa kertomalla välipalan merkityksestä ja lisäämällä runkoruokalistaan erilaisia välipalavinkkejä sekä jakamalla perhepäivähoitajille Kotimaiset Kasvikset ry:ltä tilattua materiaalia välipaloista.

Hyvät eväät elämään pienestä pitäen -koulutustilaisuuden jälkihoitoon liittyen olisi voitu tehdä kysely tai haastattelu jälkeinpäin siitä, olivatko perhepäivähoitajat saaneet käytännön hyötyä tilaisuudesta ja runkoruokalistasta. Tähän ei kuitenkaan työn puitteissa olisi aika enää riittänyt, koska aikaa pitäisi olla kulunut tilaisuuden jälkeen enemmän, jotta nähtäisiin todenmukainen vaikutus käytäntöön. Lisäksi tämän kaltainen jälkiarviointi sopii paremmin useamman tilaisuuden sisältävään koulutusjaksoon, koska yksi tilaisuus ei välttämättä saa vielä muutoksia aikaan.

Yksi aihealue, mitä perhepäivähoitajat tilaisuuteen toivoivat, oli lasten erityisruokavaliot. Tämä jätettiin kuitenkin pois aiheen laajuuden ja tilaisuuden aiheiden rajaamisen vuoksi. Jatkoa ajatellen opinnäytetyönä voisi suunnitella ja järjestää perhepäivähoitajille koulutuksen yksinomaan lasten erityisruokavalioiden osalta. Tilaisuuden lopuksi järjestettävän mielipidekyselyn mukaan kaikki hoitajat olivat sitä mieltä, että vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestäminen jatkossakin on tarpeellista. Opinnäytetyönä voisi myös suunnitella perhepäivähoitajille reseptit kuuden viikon kiertävän ruokalistan mukaan ravintoaine- ja hintalaskelmineen. Näistä voisi koota vaikka oman keittokirjan perhepäivähoitajille.

LÄHTEET

- Aapro, A., Kupiainen, H., Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Anglé, S. 2009. Rennosti ruokapöydässä. Lapseemme. Mannerheimin Lastensuojeluliiton jäsenlehti (2), 33.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2005. Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikkiikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. 2. p. Helsinki: Edita Priima Oy. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.
- Hyvä välipala. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.8.2009]. Saatavana: www.hyvavalipala.fi
- Hyytiä, A. 2009. TE-kehittämissuunnittelija. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Kouluruokailun monta ulottuvuutta -yhteistyöseminaari 27.4.2009.
- Karhunen, L. & Tammela, L. 2007. Terveellinen ruokavalio. Kuopion yliopisto: Elin-
tarvikkeiden terveysvaikutusten tutkimuskeskus. Kliinisen ravitsemustieteen yksikkö.
- Kasvikset ja terveys. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 18.10.2009]. Saatavana:
http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Kasvikset_ja_terveys
- Koivisto-Hursti, U-K. & Lappalainen, R. 2001. Ensilusikallisia. Helsinki: Valio Oy.
- Koski-Säntti, K. 2006. Kauhajoen perhepäivähoidon varhaiskasvatussuunnitelma. Kauhajoki: SeT-Print.
- Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät. 2001. Lasten päivähoidon ruokailun, koulu-
ruokailun ja kokopäivähoidon ruokapalvelun hyvän toteutuksen edellytykset. Uudistuvat ruokapalvelut -projektin julkaisusarja. Helsinki: Efektia Oy.
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, S. & Virtanen, S. M. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008.
- Käytännön terveystieteistä lapsille. Leipäviikko 2001. Leipätiedotus ry. Ei päiväystä. [Viitattu 4.10.2009]. [Verkkosivusto]. Saatavana: <http://www.leipätiedotus.fi/default.aspx?path=4;176&id=621>
- L 16.3.1973/239. Laki lasten päivähoidosta. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 6.5.2009]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1973/19730239>

- Lagström, H., Jokinen, E., Seppänen, R., Rönnemaa, T., Viikari, J. & Välimäki, I. 1997. Nutrient intakes by young children in a prospective randomized trial of a low-saturated fat, low-cholesterol diet. The STRIP Baby Project. Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project for Babies. *Arch Pediatr Adolesc Med.* (151) 181.
- Lappalainen, R. Meidän perhe: yhteinen ateria. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 24.3.2009]. Saatavana: http://vanhemmat.mll.fi/meidan_perhe/yhteinen_ateria.php?dir=/meidan_perhe
- Linjama, H. 2009. TtM, Ravitsemussuunnittelija. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Kouluruokailun monta ulottuvuutta -yhteistyöseminaari 27.4.2009.
- Luova, T. 2009. Terveystieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti. Elämän suolana sokeri. *Yhteishyvä.* (7) 50. [Verkkolehti]. [Viitattu 16.9.2009]. Saatavana: <http://www.digipaper.fi/yhteishyva/29696/index.php?pgnumb=97>
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämänkaari.* Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Multisilta, S. 2009. Päivähoidon alueohjaaja. Kauhajoen kaupunki. Haastattelu 19.5.2009.
- Männistö, S. & Pietinen, P. 2005. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen, M. Uusitupa (toim.) *Ravitsemustiede.* Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämänkaari.* Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämänkaari.* Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Pakeman, S. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset: Uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. Jyväskylä: Gummerus.
- Parkkinen, K. & Serti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Partanen, T., Ahonen, A., Amonoff, I., Haglund, B., Jämsen, P., Siltanen, I., Weber, T. & Pönkä, A. 1998. Päiväkoti-ikäisten lasten ravinnonsaanti päiväkodissa ja kotona. Helsinki: Ympäristökeskuksen julkaisuja. 9/98.
- Päivähoitomuodot. Kauhajoen kaupunki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.6.2009]. Saatavana: http://www.kauhajoki.fi/site?node_id=273

- Raski, P. 2003. Perhepäivähoitolaisten ravitseminen Kankaanpäässä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Ravitsemisalan yksikkö, ravitsemisalan tuotannon ja yrittäjyyden koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Ruoasta luuston rakennusaineita. Suomen osteoporoosiliitto ry. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.8.2009]. Saatavana: http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=259
- Suominen, M. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Takala, P. 2000. Lastenhoito ja sen julkinen tuki. Stakes. Tutkimuksia 110. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2. korjattu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Saarijärvi: Stakes.
- Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.
- Virtanen, S-M., Ylönen, K., Räsänen, L., Ala-Venna, E., Mäenpää, J. & Åkerblom, H.K. 2000. Two year prospective dietary survey of newly diagnosed children with diabetes aged less than 6 years. Arch Dis Child. (82) 21.

LIITTEET

LIITE 2: Kyselylomake perhepäivähoitajille 1 (4).

Arvoisa vastaanottaja!

Opiskelen restonomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalun yksikössä Kauhajoella. Opinnäytetyöhöni liittyen aion järjestää ensi syksynä Kauhajoen perhepäivähoitajille tilaisuuden päivähoitoikäisten lasten ravitsemuksesta.

Nyt haluaisin selvittää Teidän mahdollisia toiveitanne tilaisuuden sisällöstä sekä sitä, millaisia käytäntöjä Kauhajoen perhepäivähoitajilla on ravitsemuksen suhteen. Teillä on siis mahdollisuus itse vaikuttaa tilaisuuden sisältöön. Vastauksenne olisi todella arvokasta tietoa työhöni. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja se on täysin luottamuksellinen.

Vastaattehan pe 5.6.2009 mennessä. Voitte palauttaa vastauksenne maksutta oheisella vastauskuorella.

Tarvittaessa lisätietoja saatte puhelinnumerosta 044 3675 287.

Terveisin Hanna Uunila

1. TAUSTATIEDOT

a) Kuinka kauan olette toiminnut perhepäivähoitajana? _____ vuotta

b) Mikä on koulutuksenne? Rastikaa oikea/oikeat vaihtoehdot

- Perus-/kansakoulu
- Keskikoulu
- Kansalaiskoulu
- Lukio
- Ammatillinen koulutus, mikä? _____

c) Missä määrin opintonne ovat mielestänne sisältäneet ravitsemusta?

- Ei lainkaan
- Liian vähän
- Riittävästi

2. PÄIVÄHOITOLASTEN RAVITSEMUS

a) Onko ateriansuunnittelussa käytössänne työnantajalta tullut runko- tai kiertävä ruokalista?

- Kyllä
- Ei
- Ei, mutta käytössäni on oma runkoruokalista

b) Keskusteletteko mielestänne riittävästi vanhempien kanssa lapsen ruokailuun liittyvistä asioista?

- Kyllä
 - Ei, missä toivoisitte parannusta?
-

c) Kiinnitättekö ruokavalinnoissa ja ruoanvalmistuksessa huomiota seuraaviin seikkoihin? Rastikaa sopivin vaihtoehto.

	En lainkaan	Vähän	Lähes aina	Päivittäin
Rasvan oikeaan laatuun				
Sokerin määrään				
Suolan määrään				
Kasvisten/hedelmien saatavuuteen aterioilla				

d) Millä tavoin mielestänne perhepäivähoidossa ruokailu ja ruoan ravitsemusnäkökohdat poikkeavat päiväkodin vastaavista? (Esimerkiksi edut tai haitat, jos niitä mielestänne on.)

3. TIEDON TARVE

a) Koetteko tarvitsevanne enemmän tukea jossain lasten ravitsemukseen liittyvässä asiassa?

Kyllä, missä? _____

En

c) Hankittekko hoitoikäisten lasten ravitsemuksesta ajankohtaista tietoa?

Kyllä, miten? _____

En

d) Järjestetäänkö sitä työn puolesta (esimerkiksi koulutukset)?

Kyllä

Ei

e) Mitä asioita haluaisitte syksyllä järjestettävässä tilaisuudessa käsiteltävän?
(Voitte valita myös useamman vaihtoehdon.)

Lasten ravitsemussuositukset

Lapsen ravinnontarve

Päivähoidon rooli lapsen ravitsemuksessa

Aterian valinta ja kokoaminen

Erityisruokavaliot

Ravitsevat välipalat

Muu, mikä? _____

LIITE 2: Kyselylomake perhepäivähoitajille 4 (4).

4 KYSYMYKSIÄ RAVITSEMUKSESTA

a) Kuinka paljon lapsen tulisi mielestänne syödä päivässä kasviksia?

- 3 kourallista
- 6 kourallista
- 1 kg
- 200 g

b) Kuinka paljon lapsi saisi mielestänne korkeintaan saada päivässä suolaa?

- 9 g (n. 1,5 tl)
- 6,5 g (n. 1 tl)
- 1 g (n. 0,2 tl)
- 3 g (n. 0,5 tl)

c) Mikä seuraavista on mielestänne paras levitevaihtoehto leivälle?

- Tuorejuusto
- Voi-margariini seos
- Kasvirasvaleyte
- Margariini

d) Tyydyttymättömän (=pehmeän) rasvan saanti ruokavaliossa on mielestänne

- suotavaa
- välttämätöntä
- tarpeetonta
- hyväksi

Kiitos vastauksistanne!



Tervetuloa

Hyvät eväät elämään pienestä pitäen

-koulutustilaisuuteen

tiistaina 29.9. klo 18.30

Tilaisuus järjestetään SeAMK Liiketoiminnan Kauhajoen toimipisteessä, Toopeka 47 (kulku pääovesta).

Tilaisuus aloitetaan kahvitarjoilulla. Illan aiheena on hoitoikäisen lapsen ravitsemus ja esille otetaan aihealueita, joita keväällä Teille järjestetyssä kyselyssä toivottiin.

Olisi hienoa, jos illan aikana saataisiin myös keskustelua aikaan. Toivon, että etukäteen pohditte jotain lasten ravitsemukseen liittyvää kysyttävää tai jaettavaa tilaisuuteen.

Tervetulleeksi Teidät toivottaa

Hanna Uunila
restonomiopiskelija, SeAMK Liiketoiminta

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 1 (10).

Vko	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1	<p>AAMUPALA: mannapuuro, näkkileipä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: lihapyörykät, porkkanaraaste, keitetyt kruunuvihannekset, perunamuusi (Vinkki: tee lihapullia 2 aterialle kerralla ja pakasta toiset valmiiksi seuraavaa kertaa varten)</p> <p>VÄLIPALA: mansikkajogurtti (1 litran purkki), sämpylä</p>	<p>AAMUPALA: kaurapuuro, kokojyväleipä, juusto (Vinkki: tee lopusta kaurapuurosta sämpylöitä väli-/aamupalalle)</p> <p>LOUNAS: kalapuikot, valkokastike, perunat, vihreä salaatti, keitettyä parsaa- ja kukkakaalia</p> <p>VÄLIPALA: hedelmäsalaatti ruisleipä/sämpylä</p>	<p>AAMUPALA: corn flages -murot, mehukeitto, ruisleipä, kurkku</p> <p>LOUNAS: kasvispihvit, perunat, kermaviilikastike, keitetyt pavut (Vinkki: tee kastike sekoittamalla kermaviiliin esim. tuoreita, hienonnettuja yrttejä)</p> <p>VÄLIPALA: vispipuuro, voileipä kokonainen porkkana</p>	<p>AAMUPALA: vehnähiutalepuuro, marjat, leikkelevoileipä</p> <p>LOUNAS: makkarakeitto, juusto, hedelmä (Vinkki: tee keitto perunasipulisekoituksesta ja pakastejuureksista)</p> <p>VÄLIPALA: pannukaku, hillo</p>	<p>AAMUPALA: kaurapuuro, ruisleipä, leikkele, hedelmä</p> <p>LOUNAS: uunilohi, perunat, lanttuporkkanaraaste, keitetyt herneet</p> <p>VÄLIPALA: omenapaistos, vaniljakastike, mandariini (Vinkki: kypsennä omenapaistos samaan aikaan uunilohen kanssa valmiiksi)</p>
2	<p>AAMUPALA: helmipuuro, hillo, ruisleipä</p> <p>LOUNAS: jauheliha-vihanneskastike, spagetti, vihersalaatti (Vinkki: käytä valmista spagettikastikeainesta ja lisää pakastekasviksia)</p> <p>VÄLIPALA: maustamaton jogurtti, marjat, paahetoleipä</p>	<p>AAMUPALA: ruishiutalepuuro, leipä, salaatinlehti + tomaatti</p> <p>LOUNAS: merimiespihvit, kaaliraaste, keitetyt pikkuporkkanat</p> <p>VÄLIPALA: karjalanpiirakka, munavoi, hedelmä (Vinkki: sekoita kuutioitu kananmuna siniseen keijuun, joka on valmiiksi pehmeää)</p>	<p>AAMUPALA: Neljänviljanpuuro, ruisleipä</p> <p>LOUNAS: kalakeitto, tomaatti ja kurkku leivän päälle</p> <p>VÄLIPALA: vihannesviipaleita (porkkanaa, lanttua, kukkakaalia), hapan-korppua (Vinkki: tee kasviksille dippi sekoittamalla kermaviiliin esim. sinappia ja mausteita)</p>	<p>AAMUPALA: kaurapuuro, juustosämpylä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: lihamureke, perunat, vihersalaatti (Vinkki: tee mureketta sen verran enemmän, että sitä jää aamupalalle)</p> <p>VÄLIPALA: mustikka-vadelmakiisseli rieska, leikkele</p>	<p>AAMUPALA: viili, mysli, lihamurekevoileipä</p> <p>LOUNAS: broilerikiusaus, amerikkasekoitus (pakaste), tomaatti</p> <p>VÄLIPALA: mannapuuro, mansikkahillo, teeleivät (Vinkki: valmistakaa teeleivät lasten kanssa yhdessä)</p>

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 2 (10).

Vko	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
3	<p>AAMUPALA: vehnähiutalepuuro, täysjyväleipä + juusto ja kurkku</p> <p>LOUNAS: lohikiusaus, punajuuri- omenaraaste, keitetyt pikkuporkkanat <i>(Vinkki: käytä kiusaukseen valmiita, maustettuja ka- lasuikaleita ja peruna- sipulisekoitusta)</i></p> <p>VÄLIPALA: appelsiinikiisseli, näkkileipä + juusto</p>	<p>AAMUPALA: kaurapuuro, paahtoleipä</p> <p>LOUNAS: maksalaatikko/ jauhemaksakastike, perunat, puolukkasurvos, vihersalaatti</p> <p>VÄLIPALA: marjapiristys, patonki <i>(Vinkki: soseuta sauvasekoittimella maustamatonta jogurttia, marjoja ja hunajaa)</i></p>	<p>AAMUPALA: riisihiutalepuuro, ruisleipä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: liha-makaronilaatikko, keitetyt kruunuvihanekset, tomaatti</p> <p>VÄLIPALA: mansikkakiisseli, rieskarullat <i>(Vinkki: laita ohuen rieskan sisälle tonnikalaa, ranskan- kermaa, porkkanaraastetta ja kuutioitua tomaattia, kää- ri rullaksi ja puolita)</i></p>	<p>AAMUPALA: corn flages -murot, mustikkakeitto, täysjyväleipä</p> <p>LOUNAS: hernekeitto, salaatinlehti + paprikaa leivän päälle</p> <p>VÄLIPALA: Aprikoosi- mannapuuro, täysjyväleipä <i>(Vinkki: Keitä kattilassa yön yli lionneet aprikoosit. Soseuta ja lisää mannasuu- rimot ja keitä)</i></p>	<p>AAMUPALA: mannapuuro, mansikka-raparperikiisseli, ruisleipä</p> <p>LOUNAS: silakkapihvit, perunamuusi, vihersalaatti <i>(Vinkki: sekoita salaattiin ananasta ja herne-maissi- paprikasekoitusta)</i></p> <p>VÄLIPALA: hedelmäjogurtti, paahtoleipä</p>
4	<p>AAMUPALA: neljänviljanpuuro, ruisleipä</p> <p>LOUNAS: nakkikastike, perunat, porkkanaraaste, keitettyä parsa- ja kukkakaalia</p> <p>VÄLIPALA: näkkileipä, kauraherku <i>(Vinkki: laita lasiin/ lauta- selle ensin marjoja, sitten kaurahiutaleita, mausta hunajalla ja kaada lopuksi päälle maitoa)</i></p>	<p>AAMUPALA: kaurapuuro, paahtoleipä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: broilerikastike, täysjy- väriisi, vihersalaatti <i>(Vinkki: ruskista broi- lerisuikaleet, lisää pa- kaste kasvissekoitus ja 5% ranskan-kerma)</i></p> <p>VÄLIPALA: viili, mysli, sämpylä, kurkku</p>	<p>AAMUPALA: helmpipuuro, hillo, ruisleipä + leikkele ja tomaatti</p> <p>LOUNAS: pinaattiohukaiset, perunat, puolukkasurvos, kuorrutetut kasvikset <i>(Vinkki: tee pakaste kukka- kaalin ja porkkanan päälle valkokastike, kypsennä uu- nissa)</i></p> <p>VÄLIPALA: kerrospaahtoleipä (väliin kinkkua, juustoa ja kasviksia), hedelmä</p>	<p>AAMUPALA: maustamaton jogurtti, mysli, ruisleipä</p> <p>LOUNAS: kalamureke, kaaliraaste, tomaatti <i>(Vinkki: raasta kaalia val- miiksi myös seuraavan päi- vän ruokaa varten)</i></p> <p>VÄLIPALA: vatkattu mustikkapuuro rieska</p>	<p>AAMUPALA: ruishiutalepuuro, näkkileipä, hedelmä <i>(Vinkki: kuori ja pieni hedelmiä valmiiksi napostelupaloiksi tarjotti- melle, josta niitä voi puuron jälkeen syödä)</i></p> <p>LOUNAS: kaali-jauhelihapata, raejuusto-ananassekoitus tomaatti</p> <p>VÄLIPALA: mansikkajogurtti, sämpylä, kuorittu porkkana</p>

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 3 (10).

Vko	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
5	<p>AAMUPALA: Helmipuuro, sämpylä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: Jauhemaksapihvit, perunat, kaaliraaste jossa puolukkaa, tomaatti</p> <p>VÄLIPALA: Pizzapatonki <i>(Vinkki: Laita halkaistun patongin päälle ketsuppia, kinkkua, ananasta, tomaattia, juustoraastetta ja pizzamaustetta. Lämmitä uunissa n. 15 min.)</i></p>	<p>AAMUPALA: Mannapuuro, ruisleipä + keittokinkku ja tomaatti</p> <p>LOUNAS: Lasagne, keitettyä parsaa- ja kukkakaalia, vihersalaatti <i>(Vinkki: ”Piilota” lasagneen kasviksia raastamalla porkkanaa ja pienimällä tomaattia sekaan)</i></p> <p>VÄLIPALA: Mustikka-mansikkarahka, ruisleipä + juusto ja kurkku</p>	<p>AAMUPALA: Maustamaton jogurtti, mysli/murot, ruisleipä + salaatinlehti ja tomaatti</p> <p>LOUNAS: Mantelikala, perunat, vihersalaatti, herne-maissi-paprika <i>(Vinkki: Laita isoja seitikalapaloja vuokaan, tee päälle valkokastike ja ripottele pinnalle mantelilastuja)</i></p> <p>VÄLIPALA: grahampuuro, paahtoleipä + juusto ja tomaatti</p>	<p>AAMUPALA: Neljänviljanpuuro, leipä, kuorittu porkkana</p> <p>LOUNAS: Nakkipaistos, punajuuri, keitetyt kruunuvihannekset <i>(Vinkki: Pieni vuokaan nakkeja, tomaatteja, sipulia ja persiljaa. Tee perunasose ja laita vuokaan muiden ainesten päälle. Paista uunissa n. 30 min.)</i></p> <p>VÄLIPALA: Jogurtti, ruisleipä</p>	<p>AAMUPALA: Kaurapuuro, ruisleipä, hedelmä</p> <p>LOUNAS: Pinaattikeitto, kananmuna, keittokinkku + kasviksia leivän päälle</p> <p>VÄLIPALA: Kolmioleivät <i>(Vinkki: Sekoita esimerkiksi valmiiseen italiansalaattiin tomaattia, maissia, yms. kasviksia. Laita kahden neliskanttisen leivän väliin ja leikkaa kolmioksi)</i></p>
6	<p>AAMUPALA: Ruisjauhoppuuro, sämpylä + keittokinkku ja kurkku</p> <p>LOUNAS: Lindströminpihvit, uuniperunat, vihersalaatti</p> <p>VÄLIPALA: Välipalapistys, dippikasvikset <i>(Vinkki: Laita kerroksittain kulhoon marjoja, raejuustoa, mysliä ja jäätelökuutiota)</i></p>	<p>AAMUPALA: Luumukaurapuuro, leipä <i>(Vinkki: Keitä kattilassa yön yli lionneet luumut. Soseuta ja lisää kaurahiutaleet ja keitä. Hyvää myös kylmänä, tarjoa esim. jälkiruokana!)</i></p> <p>LOUNAS: Possunlihakastike, perunat, porkkana-lantturaaste</p> <p>VÄLIPALA: Viili, mysli, hedelmä</p>	<p>AAMUPALA: corn flages -murot, maito ruisleipä</p> <p>LOUNAS: Jauheliha-kermaperunavuoka, vihersalaatti, keitetyt pikkuporkkanat <i>(Vinkki: paista jauheliha ja sekoita pakastevalmiisiin kermaperunasuikaleisiin. Kypsennä uunissa)</i></p> <p>VÄLIPALA: Hedelmärahka hapankorppu</p>	<p>AAMUPALA: Kaurapuuro, paahtoleipä</p> <p>LOUNAS: Broilerinleikkeet kasvis-riisipedillä, punajuuri-omenaraaste</p> <p>VÄLIPALA: Lämpimät leivät, dippikasvikset <i>(Vinkki: Mikrossa lämmitetyt, erilaisilla kasviksilla/juustoilla täytetyt lämpimät leivät tuovat vaihtelua tavallisiin voileipiin)</i></p>	<p>AAMUPALA: Kinkku-kananmunaleipä, kasvisviipaleet</p> <p>LOUNAS: Seitikeitto, ruisleipä + tomaatti, hedelmä</p> <p>VÄLIPALA: Helpot hampurilaiset <i>(Vinkki: laita esim. porkkanasämpylän väliin jauhelihapihvi, tomaattia, kurkkua ja salaatinlehtiä)</i></p>

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 4 (10).

Aamupalaan, lounaaseen ja välipalaan sisältyy myös rasvaton maito tai piimä, leipä sekä kasvirasvavete, jonka rasva% lapsilla saa olla vähintään 60%.

Tarjoile salaattien kanssa mieluiten öljypohjaista salaatinkastiketta. Kastikkeen voi ostaa valmiina kaupasta, mutta on kätevä tehdä myös itse. Sekoita sauvasekoittimella oliivi- tai rypsiöljyyn yrttejä (esim. basilika, timjami, persilja), mausteita ja sitruunamehua. Kastike säilyy jääkaapissa useampia päiviä.

Valmistaessasi ruokaa riisistä tai pastasta, valitse täysjyvätuotteita.

Runkoruokalista on tarkoitettu ”ohjenuoraksi” ja ruokia voi siis soveltaa ja päiviä vaihdella tarpeen mukaan. Esimerkiksi lihamureke päivänä voi valmistaa jotain muuta ruokaa jauhelihasta.

Kokopäivähoidossa olevan lapsen tulisi saada 2/3 energiantarpeestaan hoitopäivän aikana. Aterioiden osalta tämä jakautuu niin, että aamupalasta tulisi saada 20 %, lounaasta 30 % ja välipalasta 10 % energiantarpeesta.

Alle on koottu runkoruokalistasta jokaiselta viikolta yhden päivän ateriat tarkempaan tarkasteluun. Runkoruokalistassa nämä päivät näkyvät tummennettuina. Niistä selviää aterioiden

- annoskoot (lapselle)
- kokonaisenergiamäärä / henkilö
- kustannukset / annos

Nämä on laskettu 1300 kcal energiaa sisältävän lapsen (n. 3 – 4-vuotias) ruokavaliolle, joten pienemmän/isomman lapsen määriä tulee soveltaa energiantarvetta vastaavaksi.

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 5 (10).

Ensimmäisen viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA: Kokonaisenergiamäärä: 270 kcal
2 dl kaurapuuroa
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvavevitettä Kustannukset: 0,80 € / hlö
1 siivu keittokinkkua
1 lasi rasvatonta maitoa
1 omena

LOUNAS: Kokonaisenergiamäärä: 390 kcal
100 g uunilohta
100 g (2 kpl) perunaa
100 g lanttu-porkkanaraastetta Kustannukset: 1,60 € / hlö
50 g keitettyjä herneitä
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvavevitettä
1 lasi rasvatonta maitoa

VÄLIPALA: Kokonaisenergiamäärä: 200 kcal
100 g omenapaistosta
½ dl vaniljakastiketta
1 mandariini Kustannukset: 0,60 €

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 6 (10).

Toisen viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA: Kokonaisenergiamäärä: 260 kcal
2 dl ruishiutalepuuroa
1 paahtoleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä Kustannukset: 0,60 € / hlö
1 siivu keittokinkkua
1 salaatinlehti
½ tomaatti siivuina leivän päälle
1 lasi rasvatonta maitoa

LOUNAS: Kokonaisenergiamäärä: 400 kcal
200 g merimiespihviä
(sis. perunan ja lihan)
50 g kaaliraastetta Kustannukset: 1,70 € / hlö
70 g keitettyjä pikkuporkkanoita
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
1 lasi rasvatonta maitoa

VÄLIPALA: Kokonaisenergiamäärä: 170 kcal
1 pieni karjalanpiirakka
munavoita
1 lasi rasvatonta maitoa Kustannukset: 0,55 € / hlö
1 banaani

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 7 (10).

Kolmannen viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA:

1,5 dl riisihiutalepuuroa
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
1 lasi rasvatonta maitoa
1 kiivi

Kokonaisenergiamäärä: 260 kcal

Kustannukset: 0,60 € / hlö

LOUNAS:

200 g liha-makaronilaatikkoa
100 g kruunuvihanneksia
½ tomaatti lohkoina
1 täysjyväleipä
kevyt kasvirasvaveite
1 lasi rasvatonta maitoa

Kokonaisenergiamäärä: 400 kcal

Kustannukset: 1,30 € / hlö

VÄLIPALA:

1,5 dl mansikkakiisseliä
½ rieskarulla
1 lasi rasvatonta maitoa

Kokonaisenergiamäärä: 190 kcal

Kustannukset: 0,80 € / hlö

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 8 (10).

Neljännän viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA:

2 dl kaurapuuroa
1 paahtoleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
1 lasi rasvatonta maitoa
1 omena

Kokonaisenergiamäärä: 280 kcal

Kustannukset: 0,65 € / hlö

LOUNAS:

100 g broilerikastiketta
70 g täysjyväriisiä
100 g vihersalaattia
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
1 lasi rasvatonta maitoa

Kokonaisenergiamäärä: 380 kcal

Kustannukset: 1,60 € / hlö

VÄLIPALA:

1 prk viiliä
½ dl myslä
½ sämpylä
sipaisu kasvirasvaveitettä
kurkkusiivuja

Kokonaisenergiamäärä: 200 kcal

Kustannukset: 0,70 € / hlö

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 9 (10).

Viidennen viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA: Kokonaisenergiamäärä: 270 kcal
1,5 dl mannapuuro
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvavevitettä Kustannukset: 0,70 € / hlö
1 siivu keittokinkkua
½ tomaatti siivuina leivän päälle
1 lasi rasvatonta maitoa

LOUNAS: Kokonaisenergiamäärä: 400 kcal
150 g lasagnea
80 g parsaa- ja kukkakaalia
100 g vihersalaattia Kustannukset: 1,60 € / hlö
1 näkkileipä
sipaisu kasvirasvavevitettä
1 lasi rasvatonta maitoa

VÄLIPALA: Kokonaisenergiamäärä: 190 kcal
100 g mustikka-mansikkarahkaa
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvavevitettä Kustannukset: 0,60 € / hlö
kurkkusiivuja

LIITE 4: Kuuden viikon kiertävä runkoruokalista 10 (10).

Kuudennen viikon esimerkkipäivä

AAMUPALA: Kokonaisenergiamäärä: 260 kcal

1 täysjyväleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
1 siivu keittokinkkua
1 kananmuna
1 lasi rasvatonta maitoa
100 g kasvisviipaleita

Kustannukset: 0,65 € / hlö

LOUNAS: Kokonaisenergiamäärä: 330 kcal

250 g seitikeittoa
1 ruisleipä
sipaisu kasvirasvaveitettä
paprikasiivuja leivän päälle
1 lasi rasvatonta maitoa
mandariini

Kustannukset: 1,20 € / hlö

VÄLIPALA: Kokonaisenergiamäärä: 250 kcal

helpot hampurilaiset
1 lasi rasvatonta maitoa

Kustannukset: 1,00 € / hlö

Aamupalojen keskiarvo 0,67 € (korvaus 0,67 €)

Lounaiden keskiarvo 1,50 € (korvaus 1,58 €)

Välipalojen keskiarvo 0,70 € (korvaus 0,67 €)

LIITE 5: Mieliidekyselylomake 1 (2).

Mieliidekysely koulutustilaisuuden sisällöstä

Kartoitan mieliideettänne koulutustilaisuudesta sekä tarvetta vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestämiselle tulevaisuudessa. Teidän mieliideetteen on arvokasta tietoa tilaisuuksien kehittämisen kannalta.

1. Mitä mieltä olet tilaisuuden asiasisällöstä?

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen

2. Hyödyitkö mielestäsi tilaisuudesta ammattisi kannalta?

- Kyllä
- En

3. Saitko uutta tietoa tilaisuudessa?

- Kyllä, mitä? _____
- En

4. Onko mielestäsi tarpeen järjestää vastaavanlaisia tilaisuuksia/koulutuksia jatkossa?

- Kyllä
- Ei

5. Mitä muuta olisit halunnut tilaisuudessa käsiteltävän?

LIITE 5: Mieliidekyselylomake 2 (2).

7. Oliko mielestäsi tilaisuudessa jotain, mitä olisi voinut jättää pois?

- Kyllä, mitä? _____
- Ei

6. Muuta kommentoitavaa ja mahdollisia kehitysehdotuksia.

Kiitos osallistumisestasi tilaisuuteen ja mieliidekyselyyn!