

Tiina Korkeamäki

Elintarvikkeiden ravitsemuksellinen laatu ja opas leikki-ikäisen ravitsemuksesta

Case: Päiväkoti Pikku-Äijä, Kauhajoki

Opinnäytetyö

Syksy 2015

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Tiina Korkeamäki

Työn nimi: Elintarvikkeiden ravitsemuksellinen laatu ja opas leikki-ikäisen ravitsemuksesta: Case: Päiväkoti Pikku-Äijä, Kauhajoki

Ohjaaja: Hillevi Eromäki

Vuosi: 2015

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 8

Suomalaisten lasten ravitsemus on ollut viime aikoina entistä enemmän esillä kasvavan ylipaino-ongelman ja lihavuuden merkittävän lisääntymisen myötä. Syitä tähän ovat lasten muuttuneet elintavat. Ruokailutottumukset ovat huonontuneet, herkkuja myydään aiempaa isommissa pakkauksissa sekä liikuntaa harrastetaan aina vain vähemmän. Lihavuus seuraa helposti aikuisikään saakka, jolloin puhkeavat sairaudet ovat saaneet alkunsa jo varhain lapsuudessa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Kauhajoen päiväkoti Pikku-Äijässä käytettävien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu ja se vastaavatko elintarvikkeet laadittuja suosituksia. Tulosten pohjalta annettiin kehittämissuhteita elintarvikkeille, jotka eivät vastanneet suosituksia. Lisäksi laadittiin leikki-ikäisten ravitsemuksen pääasioita käsittelevä opas päiväkodin henkilökunnan käyttöön.

Työ suoritettiin valokuvaamalla päiväkoti Pikku-Äijän elintarvikkeet keväällä 2015. Valokuvien pohjalta elintarvikkeet taulukoitiin elintarvikeryhmittäin ja etsittiin niiden ravintosisällöt eri valmistajien antamista tuotetiedoista. Ravintosisältöjä verrattiin annettuihin suosituksiin. Suosituksena ja kehittämissuhteiden pohjana toimi Suomen Sydänliiton julkaisu: Suositus elintarvikkeiden ravitsemukselliseksi ehdoiksi (2010). Päiväkodilla käytössä olevia elintarvikkeita kirjattiin yhteensä 127 kappaletta. Ravitsemusopas laadittiin työn loppuvaiheessa tiivistetysti teoriataustan pohjalta.

Tulosten mukaan osa päiväkodin elintarvikkeista ei täyttänyt suosituksen kriteerejä. Suurin suositusten ulkopuolelle jäänyt elintarvikeryhmä oli valmisruoat, aterian osat sekä puolivalmisteet. Toiseksi eniten suosituksen vastaisia elintarvikkeita sisälsivät maidot, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet.

Saatujen tulosten pohjalta päiväkodin ruokailua voidaan kehittää niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin ravitsemussuosituksia. Tulosten pohjalta on myös mahdollisuus parantaa päiväkodin lasten ravitsemusta.

Avainsanat: leikki-ikäiset, päiväkodit, ravitsemus, elintarvikkeet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Tiina Korkeamäki

Title of thesis: Nutritional Quality of Food Products and a Guide of Pre-Schoolers Nutrition

Supervisor(s): Hillevi Eromäki

Year: 2015 Number of pages: 57 Number of appendices: 8

Finnish children's nutrition has been lately more up for discussion than before. The reason is the growing problem of childhood obesity. The reason for this is the change in the children's lifestyle. Children's eating habits have deteriorated, delicacies are sold in larger packs and the physical activity among children has decreased. Obesity will follow easily until the adulthood in which case the diseases breaking out as an adult have started already early in the childhood.

The aim of the thesis was to analyze the nutritional quality of foods at the playschool Pikku-Äijä in Kauhajoki. The foods were compared with the recommendations. The development proposals were given to the foods which did not correspond to the recommendations. Furthermore, a nutrition guide was drawn up for the use of the playschool personnel.

The work was begun by photographing the foods of the playschool in the spring of 2015. The foods were tabled and the nutritional contents were searched via Internet. The nourishment contents were compared with recommendations. The publication of Sydänliitto (Finnish Heart Association) : "Suositus elintarvikkeiden ravitsemukselliseksi ehdoiksi" served as a recommendation. Altogether 127 food items were recorded. The nutrition guide was drawn up at the final stage of the work based on the theory background.

According to the results, some of the foods of the playschool did not meet the recommendation criteria. The largest food group being not in accordance with the recommendations was convenience foods. Milk products included secondly most products contrary to the recommendations.

Based on the results the playschool dining can be developed to correspond to the nutrition recommendations and it is possible to improve the nutrition of the playschool children.

Keywords: preschoolers, kindergartens, nutrition, food products

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	8
2 TYÖN RAJAUKSET JA TAVOITTEET.....	10
2.1 Työn rajaus.....	10
2.2 Tavoitteet.....	10
3 PÄIVÄHOITORUOKAILUN TOTEUTTAMINEN SUOMESSA.....	12
3.1 Päivähoito.....	12
3.2 Päivähoitoruokailu.....	13
3.3 Päiväkotiruokailun tavoitteet.....	13
3.4 Elintarvikkeiden hankinta.....	16
4 LEIKKI-IKÄISEN RAVITSEMUS.....	19
4.1 Leikki-ikäisen ravitsemussuosituksset.....	20
4.2 Päiväkotik-ikäisten ravitsemus Suomessa.....	27
5 PÄIVÄKOTI PIKKU-ÄIJÄN ELINTARVIKEHANKINNAT.....	31
5.1 Käytössä olevat elintarvikkeet ryhmittäin ja niiden ravitsemuslaadun vertailu suosituksiin.....	31
5.2 Hankintojen ravitsemuslaatukriteerien toteutuminen elintarvikeryhmittäin.....	41
5.3 Kehittämisehdotukset.....	45
5.3.1 Maitotuotteet.....	45
5.3.2 Liha ja lihavalmistteet.....	46
5.3.3 Leivät ja viljavalmistteet.....	47
5.3.4 Gluteenittomat viljavalmistteet.....	48
5.3.5 Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmistteet.....	49
5.3.6 Mausteet ja liemivalmistteet.....	50
6 POHDINTA.....	52
LÄHTEET.....	54

LIITTEET.....	57
---------------	----

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Muksun oma lautasmalli	15
Kuvio 2. Päiväkoti Pikku-Äijässä käytettävien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	42
Kuvio 3. Päiväkodin valmisruokien, aterian osien sekä puolivalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	42
Kuvio 4. Päiväkodin maitojen, maitovalmisteiden sekä niiden kaltaisten valmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	43
Kuvio 5. Päiväkodin mausteiden ja liemivalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	43
Kuvio 6. Päiväkodin lihojen ja lihavalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	44
Kuvio 7. Päiväkodin leipien ja viljavalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.....	45
Taulukko 1. Maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet	33
Taulukko 2. Ravintorasvat	34
Taulukko 3. Liha ja lihavalmisteet	35
Taulukko 4. Leipä ja viljavalmisteet.....	37
Taulukko 5. Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet	39
Taulukko 6. Peruna- ja vihannestuotteet.....	40
Taulukko 7. Mausteet ja liemivalmisteet	41

Taulukko 8. Kehittämisehdotukset maitotuotteille.	46
Taulukko 9. Kehittämisehdotukset lihalle ja lihavalmisteille.	47
Taulukko 10. Kehittämisehdotukset leiville ja viljavalmisteille.	48
Taulukko 11. Kehittämisehdotukset gluteenittomille viljavalmisteille.	49
Taulukko 12. Kehittämisehdotukset valmisruoalle, aterian osille ja puolivalmisteille.	50
Taulukko 13. Kehittämisehdotukset mausteille ja liemivalmisteille.	51

1 JOHDANTO

Varhaislapsuuden ravitsemuksella on kauaskantoisia vaikutuksia. Hyvillä elintavoilla ja suositusten mukaisella ruokavaliolla voidaan estää ylipainon kertyminen sekä vähentää riskiä kansantauteihin liittyvien sairauksien puhkeamiseen myöhemmin aikuisiällä. Lapsena opitut ruokatottumukset ovat usein melko pysyviä ja saattavat säilyä samanlaisina koko elämän. Päiväkotiruokailu on lapselle toistuva, päivittäinen rutiini ja siksi oivallinen paikka omaksua hyvät ruokatottumukset. Suositusten mukainen ruoka ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys jokaisessa päiväkodissa. Usein terveysyyttä tärkeämmäksi kriteeriksi nousee ruoan hinta.

Tämän opinnäytetyön kohteena ovat päiväkodilla käytettävät elintarvikkeet. Työn tarkoituksena on selvittää, vastaavatko päiväkodissa käytettävät elintarvikkeet sekä ruoanvalmistukseen käytettävät tuotteet ravitsemuslaadultaan hankintasuosituksia. Hankintasuosituksena käytetään Suomen Sydänliiton (2010) laatimaa Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi -julkaisua. Julkaisu on laadittu työvälineeksi ruokapalveluiden raaka-ainehankintoihin. Suomen Sydänliitosta käytetään tässä työssä myös nimeä Sydänliitto. Lisäksi työn tulosten pohjalta annetaan mahdollisia elintarvikkeiden muutosehdotuksia sekä laaditaan leikkiikäisten ravitsemusta käsittelevä ravitsemusopas päiväkodin henkilökunnan käyttöön. Työ suoritetaan toimeksiantona Kauhajoella toimivaan päiväkoti Pikku-Äijään.

Työn aihe valittiin oman mielenkiinnon pohjalta sekä toimeksiantajan tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Yhdessä päätettiin lähteä liikkeelle perusteista ja katsoa, olisiko elintarvikevalikoimassa parantamisen varaa. Aihe on erittäin tärkeä ja ajankohtainen, sillä lasten ravitsemus ja ruokavalio on ollut viime aikoina entistä enemmän esillä lasten kasvavan ylipainoisuuden ja huonojen ruokatottumusten lisääntymisen myötä. Moni lapsista viettää päiväkodissa viisi päivää viikossa ja ruokailee siellä keskimäärin kolme ateriaa päivässä. Koska päiväkotiruokailulla katetaan merkittävä osa lapsen päivittäisestä ravinnon tarpeesta, on tärkeää lasten terveyden kannalta, että ruoka on terveellistä ja ravitsevaa. Päiväkoti Pikku-Äijä aloitti toimintansa Kauhajoella keväällä 2013. Päiväkodissa on yhteensä 126 hoitopaikkaa ja hoidossa olevat lapset ovat iältään 1–6-vuotiaita. Päiväkodin keitti-

öllä valmistetaan päivässä noin 350 ruoka-annosta, joista osa lähtee Kauhajoen muihin päiväkodeihin sekä yhteen toimintakeskukseen. Päiväkodissa on yhteensä 34 henkilöstön jäsentä, joista kasvatushenkilöstöä 29 sekä 5 ravitsemus- ja tila-huoltajatyöntekijää. (Nimell 2015.)

2 TYÖN RAJAUKSET JA TAVOITTEET

2.1 Työn rajaus

Opinnäytetyö rajattiin koskemaan ainoastaan päiväkodin elintarvikevalikoimaa, sillä ajatuksena oli lähteä liikkeelle perusteista, jotka vaikuttavat ruoan ravitsemuslaatuun. Kun elintarvikkeet ovat suositusten mukaisia, myös niistä valmistettu ruoka on ravitsemuslaadultaan lähellä suosituksia.

Toisena osana opinnäytetyötä laaditaan leikki-ikäisten ravitsemusopas (Liite 8). Todettiin, että erityisesti päiväkodin hoitohenkilökunnalla olisi tarve sellaiselle, koska hoitohenkilökunta ei välttämättä ole perehtynyt leikki-ikäisten ravitsemussuosituksiin. Arjessa tuleekin vastaan tilanteita, jolloin hoitohenkilöstöön kuuluvat työntekijät hakevat esimerkiksi hilloa tai sokeria ja lisäävät sitä omatoimisesti lasten puuroon, huomautuksista huolimatta. Päiväkodin lapset ovat iältään 1–6-vuotiaita, joten sopiva kohderyhmä työlle on leikki-ikäiset.

2.2 Tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli:

- käydä läpi päiväkodissa käytettävät elintarvikkeet ja etsiä jokaisen elintarvikkeen ravintosisältö eri valmistajien antamia tuotetietoja apuna käyttäen. Elintarvikkeiden ravintosisältöjä verrataan Suomen Sydänliiton laatimaan Suositus elintarvikehankintojen ravitsemuksellisiksi ehdoiksi - julkaisun (2010) suosituksiin.
- antaa päiväkodille ehdotuksia vaihtoehtoisista elintarvikkeista niiden elintarvikkeiden osalta, jotka eivät sovi ravitsemuslaadultaan Sydänliiton hankintasuositukseen.
- kehittää päiväkodin ruokailua niin, että se vastaa mahdollisimman hyvin ravitsemussuosituksia.
- parantaa päiväkodin lasten ravitsemusta.
- laatia tiivistetty, mutta kattava opas leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksen perusteista. Ravitsemusoppaan tavoitteena on vaikuttaa henkilökunnan

asenteisiin ja muuttaa niitä myönteisempään ja vastaanottavaisempaan suuntaan. Ravitsemusoppaalla pyritään siihen, että koko henkilöstöllä olisi yhteiset pelisäännöt lasten ruokailujen suhteen ja kaikki sisäistävät asian tärkeyden.

3 PÄIVÄHOITORUOKAILUN TOTEUTTAMINEN SUOMESSA

3.1 Päivähoito

Suomessa yhteiskunta tarjoaa päivähoidon varhaiskasvatuspalveluna, joka toteutetaan yleensä joko päiväkodeissa tai perhepäivähoidossa. Kaikilla Suomen alle kouluikäisillä lapsilla on oikeus saada vanhempien päätöksestä riippuen joko kunnallinen päivähoitopaikka tai Kelan myöntämä kotihoidon tai yksityisen hoidon tuki. Päivähoidon muodoiksi on määritelty päiväkotihoito, perhepäivähoito, leikkitoiminta tai muu päivähoitotoiminta. Päivähoito järjestetään joko kunnallisesti tai yksityisesti tarpeen mukaan. Järjestetyt hoitopalvelut ovat usein hyvin monimuotoisia ja vaihtelevat muutamasta tunnista ympärivuorokautiseen hoitoon. (Varhaiskasvatus 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014, 1–11) julkaiseman Lasten päivähoito 2013 -tilastoraportin mukaan vuonna 2013 suomalaisista lapsista yhteensä 229 000 oli joko kunnallisessa päivähoidossa tai hoidossa Kelan myöntämällä yksityisen hoidon tuella. Kokopäivähoidossa kunnallisessa päivähoidossa olevista lapsista oli 79 % sekä osapäivähoidossa 21 %. Valtaosa päivähoidossa olleista lapsista eli 74 % oli kunnan kustantamissa päiväkodeissa. Vain 8 % eli 17 400 lasta oli yksityisessä päiväkodissa tai perheen Kelan yksityisen hoidon tuella palkkaaman hoitajan hoidossa. Vuonna 2013 Suomessa oli yhteensä 2 692 kunnallista päiväkotia sekä 914 ryhmäperhepäiväkotia. Vuonna 2010 järjestöjen ja yritysten ylläpitämiä yksityisiä päiväkoteja oli Suomessa yhteensä 615.

Lasten päivähoito 2013 (2014,1) -tilastoraportista selviää, että perhepäivähoidon suosio on laskenut jatkuvasti viimeisten kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2013 perhepäivähoidossa olleiden lasten osuus väheni kaksi prosenttia vuodesta 2012, ja perhepäivähoidon osuus vuonna 2013 oli 15 %.

3.2 Päivähoitoruokailu

Suomessa päivähoitoruokailun toteuttamisesta on säädetty laissa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 58). Varhaiskasvatuslain (L 8.5.2015/580) mukaan päivähoitoon osallistuvalla lapsella on jokaisena päivänä tarjottava ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailun tulee olla myös ohjattua ja tarkoituksenmukaisesti järjestettyä. Päiväkotien keittiöt kuuluvat osaltaan julkisen hallinnon piiriin, mikä tarkoittaa, että niitä ylläpidetään verovaroin. Toiminta perustuu tuottavuuteen ja kannattavuuteen, mutta julkisen hallinnon keittiöt eivät kuitenkaan toiminnassaan tavoittele voittoa. Toiminta-ajatuksena on pyrkimys edesauttaa organisaation yhteiskunnallisten tavoitteiden toteutumista. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 9.) Kunnat voivat itse päättää, tuottavatko päivähoitoon ruokapalvelut itsenäisesti vai vaihtoehtoisesti ostavat ruokapalvelut ulkopuolisilta tuottajilta. Kun ruokapalveluita kilpailutetaan, tulisi huomioida erityisesti laatukriteerit, joista tärkeimmäksi nousee ruoan ravitsemuslaatu. Sama asia tulisi huomioida myös elintarvikkeiden hankinnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 58.)

3.3 Päiväkotiruokailun tavoitteet

Päivähoidossa tarjottavan ruoan laadun tulee täyttää yleiset ravitsemukselliset sekä terveydelliset kriteerit, ja lisäksi ruokaa tulee olla tarjolla riittävästi ja myös riittävän usein hoitopäivän aikana. On myös tärkeää, että päivähoitoon ruokailua suunniteltaessa otetaan huomioon nimenomaan lapsilähtöinen ruokalista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 58–59.) Päivähoidolle suunnatun ruokailusuosituksen mukaan kokopäivähoidossa olevien lasten aterioiden sekä välipalojen tulee yhdessä muodostaa kaksi kolmasosaa lapsen päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Osapäivähoidossa olevien lasten aterioiden tulee taas kattaa yksi kolmasosa lapsen päivän ravinnon tarpeesta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 21.) Päivähoidossa tarjottavia aterioita ovat aamupala, lounas sekä välipala, ja vuoropäivähoidossa lisänä päivällinen sekä iltapala (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 58).

Päiväkotiruokailulla on sekä ravitsemuksellisia että kasvatuksellisia tavoitteita. Päiväkodin ruokailutilanteet ohjaavat lasta vaihtelevaan ja monipuoliseen ruokava-

lioon, mikä taas ylläpitää ja edistää lapsen terveyttä sekä hyvinvointia. Suositusten mukaisella ruoalla turvataan myös lasten normaali kasvu ja kehitys. (Fogelholm 2001, 124.) Jokainen päiväkodissa tapahtuva ruokailu on samanaikaisesti myös kasvatustilanne. Ruokailussa lapset pääsevät tutustumaan heille uusiin ruoka-aineisiin, rakenteisiin sekä makuihin. Ruokailun lomassa opetellaan myös syömissen perustaitoja, yhdessäoloa sekä ruokapuhetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 58). Ruokailutilanteista pyritään järjestämään miellyttäviä ja kiireettömiä yhdessäolon hetkiä, jotka lapset kokisivat virkistävinä (Fogelholm 2001, 124). Ruokailun miellyttävyyteen ja sujuvuuteen voidaan vaikuttaa lapsille sopivilla kalusteilla, ruoan jakelulinjaston mitoituksella lapsille sopivan korkuiseksi sekä ruokailutilan yleisellä viihtyisyydellä. Onnistuessaan ruokailutilanne tarjoaa lapselle hetken, jolloin hän voi rauhassa keskittyä ruokailuun, totutella uusiin makuihin ja kokea uusia makuelämyksiä muiden lasten sekä aikuisten seurassa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 59.)

Lapset, jotka tulevat päivähoitoon, ovat lähtötilanteiltaan usein varsin erilaisia. Monilla lapsilla on jo oman ikänsä mukaiset taidot ruokailla ja he sopeutuvat suhteellisen helposti päiväkodin mahdollisesti totutusta eriävään makumaailmaan. Yhä useammin nykypäivänä päiväkoteihin tulee kuitenkin lapsia, jotka ovat kotonaan tottuneet varsin suppeaan mieliruokien valikoimaan. Lisäksi lasten opitut ruokailutavat saattavat poiketa varsin paljon päiväkodin arjesta. Tämän vuoksi päiväkodeissa korostuu ehkä jopa aiempaa enemmän yksilöllisyys lasten ruokatottumusten laajenemisen sekä ruokailutapojen kehittymisen suhteen. (Fogelholm 2001, 124–125.) Aivan pientenkin lasten itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ruokailussa ja päiväkodeissa järjestetään riittävä määrä aikaa sekä voimavaroja ruokailun suorittamiseen. Lapset saavat syödä ruokaa oman tarpeensa mukaan, ruoan ”tuputtamista” lapselle ei suositeta. Myöskään muita aterian osia kuten ruokajuomia tai leipää ei käytetä palkintona itse pääruoan syömisestä. Usein lautasmalli (Kuva 1), joka on esitetty lapsiryhmän iän mukaisesti, auttaa havainnoillistamaan, kuinka ateriat tulisi koota. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 59.) Terveellisen aterian kokoaminen aloitetaan kasviksista, joilla tulisi täyttää puolet lautasesta. Jos lapsi haluaa salaattinkastiketta, tulisi sen olla öljypohjainen. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai -riisillä. Viimeinen neljännes on itse pääruoalle eli kanalle, kalalle, lihalle tai palkokasveille. Lisäksi pääruoalla suositellaan

nautittavan täysjyväleipää, joka on voideltu pehmeällä margariinilla. Ruoan kanssa nautitaan rasvatonta ruokajuomaa, mieluiten rasvatonta piimää tai maitoa. (Pusa 2015.)



Kuva 1. Muksun oma lautasmalli (Nutricia Baby Oy, kuva AD Osmo Penna).

Tavoitteena on, että koko kasvatusyhteisöllä on lasten ruokakasvatuksen suhteen yhteisesti sovitut päämäärät ja toimintatavat käytännön toteuttamiseen. On myös tärkeää, että kodin sekä kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön välillä vallitsee avoimuus, yhteistyö ja kasvatuskumppanuus, jolloin päivittäisen ruokailun toteuttaminen helpottuu. Omalla esimerkillään jokainen aikuinen sekä päiväkodissa että

kotona toimii mallina lapsille. Ruokailulla on vahva sosiaalinen merkitys ja siten se toimii yhtenä tärkeimmistä tapakasvatuksen muodoista. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015, 59.)

3.4 Elintarvikkeiden hankinta

Suomessa laki julkisista hankinnoista (L 30.3.2007/348) määrää eri kilpailuttamismenettelyistä sekä toimintavelvoitteista, joita julkisten hankintayksiköiden on noudatettava hankintoja tehdessään. Lain määrittämien toimintavelvoitteiden taustalla ovat Euroopan yhteisön perustamissopimukseen kirjatut periaatteet. Periaatteita ovat yhdenvertainen kohtelu, avoimuus, syrjimättömyys sekä suhteellisuus, joita tulee noudattaa jokaisessa hankintamenettelyn eri vaiheessa. Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan, ettei tarjouspyyntö saa asettaa tarjoajia keskenään epätasa-arvoiseen asemaan. Asetettujen vaatimusten tulee koskea samalla tavalla jokaista tarjoajaa tarjouksia arvioidessa. Vaatimus avoimuudesta edellyttää ettei hankintoja koskevia tietoja saa salata, vaan kaikki hankintoja koskevat asiakirjat tulee olla julkisia. Syrjimättömyys takaa ettei hankintojen toteuttamiseen vaikuta esimerkiksi tarjoajan kansallisuus tai eri paikkakunta. Vaatimukset joita hankinnoille asetetaan eivät saa olla paikallisia, tiettyä aluetta syrjiviä tai suosivia. Suhteellisuus tarkoittaa, että hankinnalle asetetut vaatimukset tulee olla oikeassa suhteessa tavoitteena olevan päämäärän kanssa. Suhteellisuus merkitsee myös kohtuullisuutta vaatimuksissa. (Julkisten hankintojen periaatteet 2015.)

Hankintasuositukset. Työssä hyödynnetään Suomen Sydänliiton julkaisemaa Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi -hankintasuositusta (2010), joka on luotu helpottamaan ruokapalveluiden elintarvikehankintoja. Hankintasuosituksen tavoitteena on auttaa ruokapalveluiden ammattilaisia terveellisten aterioiden suunnittelussa sekä valmistamisessa. Suosituksen pyrkimys on myös auttaa ammattilaisia valitsemaan ravitsemuslaadultaan hyviä elintarvikkeita. Hankintasuosituksen elintarvikkeet ovat valikoituneet suurimmista piilorasvan sekä -suolan lähteistä. Lisäksi suosituksessa on otettu huomioon ne tuotteet, joita ammattikeittiöissä on todettu käytettävän usein tai suuria määriä. Vähäinen suolan ja kovan rasvan määrä sekä riittävä tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan määrä,

ovat tärkeimmät ruoan terveellisyydestä kertovat tekijät ja siksi ne on valittu suosituksen elintarvikkeiden ravitsemukselliseksi kriteereiksi. Joissakin elintarvikeryhmissä myös sokerin ja ravintokuidun määrä ovat kriteereinä. Suosituksen kriteereiden tavoitteena on erityisesti suomalaisten ravitsemusvirheiden korjaaminen vähentämällä kovan rasvan ja suolan saantia sekä lisäämällä kuidun ja pehmeiden rasvojen saantia ravinnossa. Kala, kasvikset sekä marjat ja hedelmät kuuluvat myös oleellisesti hankintoihin sekä terveyttä edistävään ateriatarjontaan. Suosituksen kriteerien rajat on laadittu soveltaen osin Sydänmerkin myöntämisperusteita, osin hankintalainsäädäntöä. Lisäksi Sydänliiton suositukseen on liitetty ideaalikriteerit tavoitearvoiksi rasvalle ja suolalle. Tavoitearvot toimivat apuna rasvan ja suolan määrän vähentämisessä. Myös jos tuotteelle on myönnetty Sydänmerkki, sopii se sellaisenaan suositeltavien tuotteiden listaan.

Julkiset hankinnat. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu –raportissa (Vikstedt ym. 2011, 16–25) selvitettiin, kuinka hyvin sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus tai Suomen Sydänliiton Sydänmerkki-aterian mukaiset ravitsemuskriteerit on otettu huomioon ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden hankinnoissa sekä kilpailutuksissa Suomessa. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu -raportti on osa joukkoruokailun seurantajärjestelmän kehittämistä. Jos ruokapalvelu edellyttää elintarvikehankinnoissaan ravitsemuslaadun huomioon ottamista, ilmenee se ruokapalvelun hankintailmoituksessa, tarjouspyynnössä tai muissa asiakirjoissa. Raportin aineistoa kerättiin HILMA-hankintailmoitusrekisterissä ajanjaksolla 19.11.2009–30.11.2010. Seurattavia toimialoja olivat elintarvikkeet, hotelli, ravintola ja vähittäiskauppa, julkiset palvelut sekä terveydenhuoltopalvelut.

Tarjouspyyntöjä jotka koskivat leipomotuotteita, saatiin seuranta-aikana yhteensä 73 kappaletta. Näistä tarjouspyynnöistä harvempaan kuin joka kolmanteen sisältyi ruokaleipää, jonka suolapitoisuudelle esitettiin joko Sydänliiton Sydänmerkin mukainen kriteeri tai sosiaali- ja terveysministeriön toimenpidesuosituksen mukainen kriteeri. Suolaa koskevaa kriteeriä ei myöskään välttämättä pidetty ehdottomana, vaan hankintayksikkö ilmoitti esimerkiksi leivän vähäsuolaisuuden tai normaalisuolaisuuden kriteerikseen. Hankittavan ruokaleivän suolapitoisuudelle ei asetettu minkäänlaisia kriteereitä useammassa kuin joka kolmannessa jätetyssä tarjous-

pyynnössä. Suositusten mukaista leivän kuitupitoisuutta edellytettiin joka kolmannessa tarjouspyynnössä. Leivän kuitupitoisuudelle ei annettu mitään kriteeriä useammassa kuin joka toisessa jätetyssä tarjouspyynnössä. (Vikstedt ym. 2011, 36.)

Kermavalmisteita koskevia tarjouspyyntöjä saatiin yhteensä 47 kappaletta. Lähes yhdeksän hankintaa kymmenestä sisälsi paljon rasvaa sisältäviä kermoja, kuten vispi- ja kuohukermaa. Ainoastaan harvemmin kuin joka toisessa hankinnassa oli mukana myös vähärasvaisia kermavalmisteita. Käytetyin kermankaltainen valmiste oli aineiston mukaan korkeintaan 15 % rasvaa sisältävä ruokakerma tai vastaava kasvirasvavalmiste. Ainoastaan viidessä tarjouspyynnössä ei ruokakermalle tai kasvirasvasekoitteelle asetettu minkäänlaista rasvapitoisuutta koskevaa kriteeriä. Rasvavalmisteita sisältäneissä tarjouspyynnöistä useampaan kuin neljään viidestä sisältyi myös voita. Suurin osa eli 69 % tarjouspyynnöistä sisälsi sekä voita että rasvaseosta. Näistä 71 % edellytti rasvaseoksen rasvapitoisuudeksi 60–80 % tai rasvapitoisuudelle ei ollut annettu ollenkaan arvoa. (Vikstedt ym. 2011, 36–37.)

Jauhelihaa hankinnoista sisälsi yhteensä 49 kappaletta. Useammassa kuin kahdessa kolmesta tarjouspyynnöstä jotka sisälsivät jauhelihaa, vähärasvaisen jauhelihan osuus oli 80–100 %. Ainoastaan yhdessä tarjouspyynnössä ei jauhelihan rasvapitoisuudelle ollut asetettu minkäänlaista kriteeriä. Valmisruokien tarjouspyynnöissä esitetyt ravitsemukselliset kriteerit eivät vastanneet yhdessäkään tarjouspyynnössä Sosiaali- ja terveysministeriön toimenpidesuosituksen tai Sydänliiton asettamia kriteereitä. (Vikstedt ym. 2011, 38.)

Selvityksen perusteella paljon rasvaa sisältävien kermavalmisteiden käyttö on suurkeittiöissä edelleen todella yleistä. Lisäksi voin käyttö ruoanvalmistuksessa ja leipärasvana on yleistä, sekä voita sisältävien ravintorasvojen hankintamäärät ovat runsaita. Jauhelihan rasvapitoisuuden osalta hankintasuositus toteutui melko hyvin. Valmisruokien rasvitsemuslaatu jää päinvastoin täysin huomioimatta. Sosiaali- ja terveysministeriön toimenpidesuositus ei toteutunut ainoassakaan tarjouspyynnössä. (Vikstedt ym. 2011, 43–44.)

4 LEIKKI-ikäISEN RAVITSEMUS

Haitalliset kansantauteihin liittyvät elintavat alkavat muokkautumaan usein jo varhaislapsuudessa. Suomessa ajankohtaisimpia kansan terveysongelmia ovat erilaiset allergiat, diabetes sekä liikalihavuus. Nämä kaikki ovat suorassa yhteydessä ihmisen ravitsemukseen. Lapsena kertynyt ylipaino seuraa mukana usein aikuisuuteen asti mikä saattaa johtaa lihavuuteen liittyvien sairauksien yleistymiseen. Varhaislapsuuden ja jopa jo sikiöajan ravitsemuksella on merkitystä näiden terveysongelmien syntyyn ja kehittymiseen. Lisäksi varhaislapsuuden ravitsemuksen on todettu vaikuttavan sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. (Kyttälä ym. 2008, 10-11.) Koska ruokatottumukset ovat melko pysyviä ja säilyvät läpi elämän, onkin tärkeää opettaa lapselle terveellisen syömisen malli jo nuorena. Aikuinen on aina roolimalli, jota lapsi tarkkailee ja ottaa mallia aikuisen ruokavalinnoista sekä käytöksestä. Säännöllinen ateriarytmi edesauttaa lapselle luontaista syömisen säätelyä ja auttaa ylläpitämään hampaiden terveyttä sekä ehkäisee ylipainon kertymistä. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi pitää lapsen tyytyväisempänä, koska silloin nälkä ei pääse yllättämään ja aiheuta kiukuttelua tai väsymystä. (Arffman & Hujala 2010, 47 – 59.) Koska pienet lapset eivät pysty syömään kerralla kovin suuria määriä, ruokaa tulisi tarjota usein pieninä annoksina. Suositeltavaa olisi tarjota lapselle syömistä 3–4 tunnin välein eli noin 4–6 ateriaa päivässä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 8.)

Energiantarve lapsilla on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat muun muassa lapsen kasvunopeus, aineenvaihdunta ja lisäksi fyysinen aktiivisuus. Leikki-ikäisen energian tarvetta voidaan kuitenkin jonkin verran arvioida seuraavalla kaavalla: $1000 \text{ kcal} + \text{ikävuosi} \times 100 \text{ kcal}$ ($4,2 \text{ MJ} + \text{ikävuosi} \times 0,4 \text{ MJ}$). Paras tapa seurata lapsen ravitsemustilaa sekä energiansaantia on kuitenkin lapsen fyysisen kehityksen eli pituuden ja painon tarkkaileminen, sillä muutokset niissä näkyvät suhteellisen nopeasti. (Arffman & Hujala 2010, 47.)

Lapsen kehitys ja kasvu asettavat erityisvaatimuksia ravitsemukselle: energiansaannin tulee olla riittävää, hilihydraatteja tarvitaan liikkumiseen ja aivojen toimintaan, rasvaa energiavarastoksi, vitamiinien lähteeksi sekä hermoston kehitykseen ja proteiineja kudosten kasvuun. Kasvun ja kehityksen lisäksi lapsi tarvitsee ener-

giaa myös leikkimiseen, liikkumiseen ja aikuista vilkkaampaan aineenvaihduntaan. (Arffman & Hujala 2010, 59 – 60.) Tärkeintä ruokavaliossa on terveellinen kokonaisuus. Sydänterveyttä edistävä ruoka on monipuolista, sopii kaikille ja se voidaan koostaa monella eri tavalla. Pääkohtia sydänterveyttä edistävässä ruokavaliossa on kasvien, hedelmien, marjojen sekä täysjyväviljatuotteiden käyttö, hiilihydraattien ja rasvojen laatu sekä myös sokerin ja suolan määrä. Ravitsemukselliset tavoitteet saavutetaan, kun päivittäin nautittu ruoka on monipuolista, kasvispainotteista, vähärasvaista, sisältää vain hieman kovaa rasvaa, kuitupitoista sekä vähäsuolaista. Kaikki tarvittavat ravintoaineet saadaan monipuolisesta, sydänystävällisestä ruoasta eikä D-vitamiinia lukuun ottamatta muille ravintolisille ole tarvetta. (Pusa 2015.)

4.1 Leikki-ikäisen ravitsemussuositukset

Maitotuotteet ja ravintorasvat. Leikki-ikästä lähtien päivittäiseen ruokavalioon suositellaan kuuluvan 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita (maitoa, piimää tai muita hapanmaitovalmisteita) sekä 2–3 juustoviipaletta. Tämä määrä turvaa riittävän kalsiumin, jodin ja D-vitamiinin saannin. Lisäksi maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin ja monien vitamiinien lähteitä. Maitovalmisteista tulisi suosia kokonaan rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja, sillä rasvaiset maitovalmisteet sisältävät jopa kaksi kolmasosaa tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. Suositusten mukaan piimä, maito, viili ja jogurtti valitaan korkeintaan 1 % rasvaa sisältävinä. Juustoista suositaan korkeintaan 17 % rasvaa sisältäviä, vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Monet maitovalmisteet sisältävät nykypäivänä myös runsaasti lisättyä sokeria, johon kannattaa kiinnittää huomiota valintaa tehdessä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 12.) Tarpeen vaatiessa nestemäiset maitovalmisteet voidaan korvata myös kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä täysin kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten kauramaito- ja soijamaitojuomilla. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22).

Pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa sisältäviä kasviöljyjä sekä -margariineja tulisi käyttää päivittäin ruokavaliossa näkyvän rasvan lähteinä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 14). Melkein kaikki kasviöljypohjaiset valmisteet sisältävät myös

runsaan määrän E- ja D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22). Leikki-ikäisten näkyvän rasvan suositeltu päivittäinen annos on 20–30 g, mikä vastaa 1,5–2 ruokalusikallista kasviöljyä tai vaihtoehtoisesti 4–6 teelusikallista kasvimargariinia. Leipärasvaksi suositellaan käytettävän vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä, jossa ei ole mukana voita. Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää erilaisia kasviöljyjä, joko juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai kasvirasvaveitettä, joka sisältää 60–70 % rasvaa. Erityisesti suositellaan rypsi- ja rapsiöljyjä, jotka sisältävät terveydelle edullisia omega-3-rasvahappoja. Myös salaatin päälle kastikkeeksi suositellaan kasviöljyä sellaisenaan tai vaihtoehtoisesti öljypohjaista kastiketta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 14–15.)

Hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä ovat myös erilaiset siemenet, pähkinät ja mantelit, joista valitaan sokeroimattamat, suolaamattomat tai muuten kuorruttamattomat vaihtoehdot. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23). Leikki-ikäiselle sopiva annos siemeniä, pähkinöitä ja manteleita päivässä on noin 15 g, mikä tekee viikossa 100 g. Korkean rasva- ja energiapitoisuuden vuoksi pähkinöiden ja manteleiden saantisuositusta ei saisi kuitenkaan ylittää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 14.)

Viljatuotteet, kasvikset ja hedelmät. Viljavalmisteen annosteluun lapselle ei ole tarkkoja määriä, vaan annostelu riippuu pitkälti lapsen energiantarpeesta sekä iästä. Suositusten mukainen arvio leikki-ikäisille lapsille on kuitenkin noin neljä annosta viljavalmistetta päivässä. Yksi annos viljavalmistetta on noin 1 dl keitettyä riisiä, pastaa, puuroa tai vaihtoehtoisesti yksi leipäviipale. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 11.) Leivissä suositellaan kuitupitoisia, vähintään 6 g/100 g kuitua sisältäviä tuotteita. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21). Tavallisten leipä-, puuro-, mysl- ja murovalmisteen sijaan tulisi suosia täysjyväisiä vaihtoehtoja ja valita mahdollisimman vähäsuolainen tuote. Valkoisen riisin tilalle suositellaan erilaisia rouheita, suurimoita ja rikottuja jyviä, kuten täysjyväriisiä, kaura-, ruis- tai ohra-riisisekoitusta, ohraa sekä spelttiä. Hyviä, hieman perinteisistä viljoista poikkeavia täysjyvävalmistetta ovat myös hirssi, tattari, teff, quinoa, amarantti ja kamut. Täysjyväviljavalmisteen sisältävät runsaasti kuitua, jonka on todettu ehkäisevän diabetesta, sepelvaltimotautia sekä paksusuolen-

syöpää. Lisäksi kuidut pitävät pitkään kylläisenä, jolloin verensokeri pysyy tasaisempana aterioiden välillä. Kuidut myös edesauttavat suolen normaalia toimintaa ja ehkäisevät ummetusta. Kuidun lisäksi täysjyvävalmisteet sisältävät runsaasti folaattia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, magnesiumia, rautaa, sinkkiä, seleeniä sekä E-vitamiinia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 11–12.)

Vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat muodostavat ruokavalion perustan, ja niitä tulisi nauttia jokaisella aterialla päivittäin. Lapsille ei ole tarkkaa suositeltua grammamäärää, vaan annoskoko vaihtelee lapsen iän ja kasvun mukaan. Kasvisten, hedelmien ja marjojen päivittäisenä suosituksena pidetään vähintään viittä lapsen oman kouran kokoista annosta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 10.) Yhtä annosta voi vastata esimerkiksi pieni porkkana tai tomaatti, puolikas hedelmä tai vaihtoehtoisesti 1 dl kasvisraastetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Hedelmiä ja marjoja tästä määrästä tulisi olla noin puolet sekä loput vihanneksia ja juureksista. Osa näistä suositellaan nautittavan kypsentämättömänä ja osa voidaan käyttää myös erilaisten ruokien raaka-aineina. Suolattuja tai sokeroituja valmisteita ei suositella käytettävän. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.) Vitamiini- tai kivennäisainevalmisteet eivät korvaa kasvisten syöntiä, eikä niillä ole tutkimuksissa todettu olevan samanlaisia terveyshyötyjä kuin vastaavasti runsaalla kasvisten nauttimisella. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 10.) Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät luonnostaan runsaan määrän vitamiineja ja kivennäisaineita, kuituja sekä paljon muita hyödyllisiä yhdisteitä, joiden merkitystä terveydelle ei vielä aivan tarkoin tunneta. Lisäksi rasvan ja hiilihydraattien laatu kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on terveydelle edullista. (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.) Yleisesti ottaen kasvisruokavaliota noudattavat ja runsaasti kasviksia nauttivat ihmiset ovat hoikempia, heillä on matalampi verenpaine, paremmat veren rasva-arvot ja lisäksi he sairastavat vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia sekä aikuisiän eli 2 tyyppin diabetesta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 10.)

Peruna on paitsi ravitsemuksellisesti myös ympäristön kannalta hyvä valinta ruokapöytään. Peruna sisältää monia kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia, C-vitamiinia sekä kohtuullisen määrän hiilihydraatteja. Lapsille keitetty peruna on helppo ja halpa perusvalinta. Perunajalosteita sekä rasvaisia perunaruokia

suositellaan nautittavaksi vain harvoin. Perunan käyttö viljojen ohella vähentää myös lasten raskasmetallien saantia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 10–11.)

Lapsia voidaan tutustuttaa ja rohkaista erilaisiin kasviksiin esimerkiksi teemäpäivien muodossa. Teemoja voivat olla sesongin kasvikset tai vaikkapa erilaiset väri-teemat. Lapsi innostuu myös, kun hänet otetaan mukaan ruoanlaittoon, kuten raasteiden ja salaattien valmistukseen. Myös kasvisten esillepanoon kannattaa kiinnittää huomiota. Kasvikset kannattaa laittaa tarjolle lapsia kiinnostavassa muodossa ja hyvin tunnistettavina, kuten dippikasviksina. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 11.) Sapere-menetelmä on todettu toimivaksi niin päiväkodeissa kuin kotonakin. Sapere on ruokakasvatusmenetelmä jonka tarkoituksena on antaa lasten tutustua ruokiin aistiensa avulla. Lapset oppivat aistimalla, kokeilemalla, leikkimällä, tutkimalla ja ihmettelemällä erilaisia elintarvikkeita ja ruokia. Menetelmän perustana on kokonaisvaltainen aistikokemus jonka avulla lapsi oppii uusia asioita ja rakentaa myönteisen sekä lunnollisen suhteen syömiseen ja ruokaan. (Sapere on ruokakasvatusmenetelmä 2013.)

Liha- ja kalaruoat. Liha ja kala ovat hyviä proteiinin lähteitä maidon ohella. Punainen liha, makkara ja lihaleikkeleet eivät kuitenkaan sovellu jokapäiväiseen ruokavalioon. Leikki-ikäisille kypsennettyä punaista lihaa suositellaan viikossa syötäväksi korkeintaan 250 g. Lisäksi lihaa valitessa tulisi huomioida sen sisältämä rasva ja suola ja valita tuote mahdollisimman vähärasvaisena ja vähäsuolaisena. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, 13.) Elintarviketurvallisuusvirasto Evira (2013) on yhdessä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kanssa antanut suosituksen nakkien, makkaroiden sekä leikkeleiden käytöstä leikki-ikäisille lapsille. Perusteena suositukselle on edellä mainittujen tuotteiden säilöntäaineena yleisesti käytetty nitriitti. Myös kyseisten tuotteiden sisältämä runsas suola ja kova rasva on huomioitu suositusta laadittaessa. 1–2-vuotiailla suositus on korkeintaan yksi makkara-ateria ja 3–4 leikkelesiivua viikossa. Yli kaksivuotiailla suositus on hieman suurempi: yksi makkara-ateria viikossa ja yksi leikkelesiivu päivää kohden tai kaksi makkara-ateriaa viikossa, mutta ei leikkeleitä tai kaksi leikkelesiivua päivässä, mutta ei makkararuokia.

Vaalea siipikarjanliha on suositeltavampi vaihtoehto nautittavaksi punaisen lihan tilalle, sillä siipikarjan liha sisältää vähemmän rasvaa punaiseen lihaan verrattuna ja lisäksi rasvan laatu on parempi. Vaaleaa lihaa suositellaan nautittavan 2–3 kertaa viikossa. Rasvanlaadultaan suositeltavin vaihtoehto on kala, jota suositellaan syötävän vähintään 2–3 kertaa viikossa, vaihdellen eri kalalajeja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 13–14.) Kala sisältää runsaasti monitydyttymättömiä, terveydelle edullisia rasvahappoja sekä D-vitamiinia. (Terveyttä ruoasta! - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22).

Maailman terveysjärjestö WHO:n alaisen syöpätutkimuslaitoksen (IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat 2015) asiantuntijoiden hiljattain julkaiseman kannanoton mukaan prosessoidut lihatuotteet luokitellaan samaan haittaluokkaan tupakan kanssa, eli ryhmään 1. Punainen liha eli naudan-, sian-, lampaan-, hevosen- ja vuohenliha luokitellaan ryhmään 2, joka tarkoittaa, että on olemassa rajallista näyttöä punaisen lihan syöpää aiheuttavista vaikutuksista. Prosessoitujen lihatuotteiden nauttiminen on syöpätutkimuslaitoksen asiantuntijoiden mukaan yhteydessä paksu- ja peräsuolen syöpään, mutta yhteys nähtiin myös haimasyöpään sekä eturauhassyöpään. Syöpätutkimuslaitoksen asiantuntijoiden mukaan jokainen 50 gramman annos lihajalosteita päivässä kasvattaa peräsuolen syöpään sairastumisen riskiä 18 %. Kuitenkaan yksittäisen ihmisen riski sairastua on pieni, mutta riski kasvaa mitä enemmän lihaa kulutetaan.

Sokeri. Päivittäisestä kokonaisenergiasta korkeintaan 10 % saisi olla peräisin lisäystä sokerista. 2–vuotiaan päivittäinen energiantarve on keskimäärin 1200 kcal, jolloin sokerin enimmäismääräksi suositellaan korkeintaan 30 g sokeria päivässä, mikä vastaa kahta ruokalusikallista. 5–vuotiaan lapsen energiantarve on noin 1500 kcal päivää kohden, joten silloin sokerin saantisuositus on korkeintaan 38 g päivässä. Päivittäinen suositus sokerin osalta ei ole suuri, yleensä määrä täytyy helposti jo aivan tavanomaisista ruoista. Kuitenkaan, hedelmien, marjojen, kasvien tai maidon luontaisia sokereita ei tarvitse karttaa. Lasten suurin sokerin lähde on lisätty sokeri, jota saadaan mehujuomista, jogurteista ja muista sokerisista maitovalmisteista, kekseistä, leivonnaisista sekä suklaasta ja makeisista. Täysmehut sisältävät useasti jopa yhtä paljon sokeria kuin virvoitusjuomat, joten täysmehujen

osalta suositus on yksi lasillinen päivässä aterian yhteydessä. Sokeriset juomat aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja usein vaikuttavat haitallisesti painonhallintaan sekä tyyppin 2 diabetekseen. Myös makeutusaineilla makeutetut juomat tulisi karsia jokapäiväisestä ruokavaliosta, sillä niiden happamuus aiheuttaa hammaseroosiota. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 16–17.)

Maailman terveysjärjestö WHO (Sugars intake for adults and children 2015, 4–5) suosittelee lisätyn sokerin vähentämistä puoleen nykyisestä päivän saantisuosituksista. Uusi suositus sokerille olisi korkeintaan 5 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Tähän määrään sisältyy kaikki ruokiin sekä juomiin lisätyt sokerit ja sokerit, joita on luonnostaan mm. erilaisissa hedelmämehuissa sekä –tiivisteissä ja hunajassa. WHO:n mukaan tällä muutoksella saataisiin vähennettyä ihmisten kasvavaa ylipainoisuuden ja lihavuuden riskiä sekä hampaiden reikiintymistä.

Suola. Ravitsemussuositusten mukaan 2-vuotiaiden suolan saantisuositus päivää kohden on alle 2 g, mikä vastaa noin puolta teelusikallista suolaa. 2-10-vuotiailla suolan saantisuositus on 3–4 g vuorokautta kohden eli korkeintaan yksi teelusikallinen. Lähes kaikki elintarvikkeet sisältävät luontaisesti natriumia, joten fysiologinen tarve natriumille täyttyy terveillä ihmisillä usein ilman lisättyä suolaakin. Liiallinen natrium kuormittaa turhaan lapsen munuaisia sekä vaikuttaa haitallisesti verenpaineeseen ja sydän- ja verisuonisairauksien syntymiseen. Myös astman oireet voivat pahentua suolan liiallisen käytön myötä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 18.) Pusan (2015) mukaan jopa 80 % päivittäisestä suolasta saadaan piilosuolana elintarvikkeista. Eryistä huomiota tulisi kiinnittää runsaasti suolaa sisältäviin tuotteisiin, kuten leipiin, lihavalmisteisiin, juustoihin sekä muroihin ja valita niistä vähäsuolaiset vaihtoehdot. Ruoanvalmistuksessa on myös hyvä käyttää maustemittaa, jolloin suolan määrän arviointi helpottuu. Lapset tottuvat suolan makuun varsin nopeasti, joten ruoan suolattomuus auttaa makumieltymyksien syntymistä vähäsuolaisia tuotteita kohtaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 18–19.)

Lisäaineet. Kun lapsi noudattaa monipuolista ruokavaliota, eivät elintarvikeparanteet ole haitaksi terveydelle. Lisäaineet ja elintarvikeparanteet ovat tuotteeseen tarkoituksellisesti lisättyjä aineita ja niillä pyritään edistämään esimerkiksi tuotteet makua, rakennetta ja säilyvyyttä. Lisäaineiden käytöstä määrätään myös Suomen laissa, ja niiden turvallisuus ja käyttötarve varmistetaan aina ennen käyttöön hy-

väksymistä. Poikkeuksen lapsilla tekevät nitriitti sekä bentsoehappo. Niiden liiallisen saannin välttämiseksi on annettu suositukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 23.) Nitriitin osalta suositukset koskevat lapsien edellä mainittuja makkararuokien ja leikkeleiden käyttöä. Myöskään bentsoehappoa ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön. Monet mehujuomat sisältävät yleisesti paljon bentsoehappoa, ja niiden runsasta käyttöä tulisi siksi rajoittaa ja sen sijaan suosia vettä janojuomana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 77.)

Lisäaineiden saantia voi myös välttää suosimalla peruselintarvikkeita kuten kasviksia, marjoja ja hedelmiä, tuoretta lihaa ja kalaa, kananmunia, maitoa ja pähkinöitä. Myös luomutuotteet sisältävät paljon vähemmän lisäaineita kuin niin sanotut tavanomaiset tuotteet tai ne voivat olla kokonaan lisäaineettomia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 23.)

Erityisruokavaliot. Erilaiset ruoka-allergiat ovat leikki-ikäisten yleisimpiä sairauksia. Ruoka-allergiat ilmenevät tavallisesti ruoansulatus-, iho- tai hengitysoireina ja ne vaativat ruokavaliohoitoa. Jo pienet määrät allergialle herkistävää ainetta riittää pitämään ruoka-allergiaa yllä, siksi välttämisyruokavalio on ainoa hoitokeino. (Fogelholm 2001, 133.) Tavallisimmat allergisoivat aineet ovat maito ja kananmuna. Kuitenkin kananmuna-, maito- ja vilja-allergiat yleensä häviävät lapsella ennen kouluikää. Toisenlaisia allergioita ovat kala- ja pähkinäallergia, jotka tavallisesti jatkuvat aikuisikään saakka. Siitepölyyn liittyvät ristikkäisallergiat hedelmiin ja kasviksiin yleistyvät lapsen täytettyä kaksi vuotta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 67.)

Keskeinen asia ruoka-allergian hoidossa on turvata lapsen monipuolinen ja riittävästi energiaa sekä ravintoaineita sisältävä ruokavalio, joka turvaa myös lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Allergia tulisi aina diagnosoida lääkäriä ennen kuin aloittaa välttämisyruokavaliota, ja välttämisen tulee kohdistua ainoastaan allergiaa aiheuttaviin ruoka-aineisiin. Jos allergiset oireet eivät ole vakavia, voidaan ruokavaliossa käyttää ruoka-ainetta oireiden sallimissa rajoissa. Salliva ruokavalio edesauttaa myös lapsen sietokyvyn kehittymistä allergiaa vastaan. Lieviä allergiaoireita kuten ihon punoitusta ja suun kutinaa lapsille aiheuttavat monesti kypsennämättömät kasvikset sekä hedelmät. Nämä oireet poistuvat yleensä heti kun kas-

vikset ja hedelmät nautitaan kypsennettyinä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, 67–68.)

4.2 Päiväkoti-ikäisten ravitseminen Suomessa

Mertasen ja Väisäsen (2012) mukaan suomalainen lapsi nauttii keskimäärin 3450 ateriaa päiväkodissa elämänsä aikana. Lasten ruokavalio ennen kouluikää - tutkimuksessa (Kyttälä ym. 2008, 92–93) selviää, että lapset, jotka ovat kodin ulkopuolella hoidossa, omaavat monipuolisemman ja paremmin ravitsemussuosituksia vastaavan ruokavalion arkipäivisin kuin lapset, joita hoidetaan kotona. Ruokavalion ravintoainetiheys oli päivähoidossa olevilla lapsilla parempi usean ravintoaineen osalta. Erot kuitenkin tasaantuivat tutkittavien lasten välillä viikonloppuisin, jolloin lähes kaikki tutkittavat lapset käyttivät huomattavasti enemmän makeisia, sokeripitoisia juomia sekä lisättyä sokeria. Arkipäiviin verrattuna sokeripitoisten elintarvikkeiden kulutus oli viikonloppuisin jopa kaksinkertainen. Vastaavasti muiden elintarvikeryhmien kulutus laski viikonloppuisin. Tutkimuksessa kuitenkin huomioitiin lapsille jo lähes perinteeksi muodostunut lauantain karkkipäivä, joka osaltaan siis vaikutti tutkimustuloksiin. Tuloksista voidaan silti huomata, kuinka arkipäivinäkin lapset nauttivat huomattavan paljon makeisia ja lisättyä sokeria. Arkipäivien ja viikonloppujen energiansaannissa ei tuloksia tarkastellessa huomattu eroja, arkipäivinä vain ruoan ravintoainetiheys oli parempi. (Kyttälä ym. 2008, 92–93.) Lasten ruokavalio ennen kouluikää – tutkimuksen (Kyttälän ym. 2008, 33–42) mukaan alle kouluikäisten lasten tärkeimmiksi energianlähteiksi nousivat erilaiset viljavalmisteet, liharuoat sekä maitotuotteet.

Kyttälän ym. (2008, 44–47) suorittaman tutkimuksen mukaan lapset oppivat makeisten, suklaan ja naposteltavien käytön varsin nopeasti. Kolmen kirjanpitopäivän aikana yhteensä 20 % yksivuotiaista lapsista käytti jotain sokerivalmistetta. Sokerivalmisteiden käyttö ja niiden käyttömäärät kasvoivat merkittävästi lapsen täytettyä kaksi vuotta. Alle kouluikäisillä lapsilla makeisten ja sokerin käyttö oli yleistynyt jokapäiväiseksi. Tutkimuksen kolmen kirjanpitopäivän aikana joka viidennellä lapsella sisältyi makeisia jokaiseen päivään. Myös mehujuomien käyttö lisääntyi voimakkaasti lapsen täytettyä kaksi vuotta. Mehujuomat syrjäyttivät määrällisesti jopa

veden nauttimisen. Kahdesta ikävuodesta lähtien lisääntyi myös erilaisten virvoitusjuomien kulutus, mutta silti mehujuomat pitivät selkeästi johtoaseman.

Lasten ruokavalio ennen kouluikää – tutkimuksen (Kyttälä ym. 2008, 29–42) tulosten perusteella viljatuotteista lasten suosikki oli puuro, mikä näkyy käyttömäärissä. Vaalean leivän sijaan käytetään yleisesti enemmän kokojyväleipää, sekaleipää sekä ruisleipää. Muita viljavalmisteita esiintyy lähes kaikkien lasten ruokavaliossa iästä riippumatta. Keksejä sekä leivonnaisia käyttää kolmen kirjanpitopäivän aikana yksivuotiaista 30–40 % ja muista ikäryhmistä 60–70 %. Maitotuotteista lapset käyttävät eniten rasvatonta maitoa, kevytmaitoa sekä ykkösmaitoa. Vähän rasvaa sisältävien maitojen kulutus on jokaisessa ikäryhmässä suunnilleen samalla tasolla, vain rasvattoman maidon käytön osuus yleistyy iän myötä. Jogurtti kuuluu yli puolen tutkittavan lapsen ruokavalioon kirjanpitopäivien aikana. Viilejä nauttii vain noin neljäsosa tutkittavista lapsista. Yksivuotiaista lapsista 30 % söi juustoa, vanhemmissa ikäryhmissä juustoa nauttii 70 % lapsista. Liharuokia syövät lähes kaikki lapset ikävaiheesta riippumatta. Syödyimpiä ovat jauhelihaa sisältävät ruoat, lihaa sisältävät laatikot ja keitot sekä erilaiset makkaraleikkeleet. Kalaruokien nauttiminen sen sijaan on todella vähäistä, eikä ikävaiheiden välillä näkynyt sen suhteen eroavaisuuksia. Kyttälän ym. (2008, 83) mukaan rasvan laatu ei tutkimukseen osallistuneilla lapsilla vastaa suosituksia: tyydyttyneitä rasvahappoja lapset saavat yli suositusten, kun taas monitydyttymättömiä rasvahappoja saadaan yleisesti vähemmän kuin suositellaan. Myös suolaa lapset saavat jopa aikuisten saantisuosituksia enemmän. Vitamiineista sekä kivennäisaineista alle saantisuosituksen jää raudan sekä E- ja D-vitamiinin saanti. Lasten tuoreiden kasvien ja hedelmien käyttö on myös suosituksiin nähden kovin vähäistä. (Kyttälä ym. 2008, 29–42).

Nykypäivänä lasten ylipainosta on tullut kasvava ongelma elintason nousun ja ruokatottumusten muuttumisen myötä. (Kyttälä ym. 2008, 11). Lasten lihavuus on yleistynyt aikuisia nopeammin ja viimeisen 20 vuoden aikana Suomessa pelkätään ylipainoisten lasten osuus väestöstä on yli kaksinkertaistunut. Ongelman taustalla on lisääntynyt makeisten ja virvoitusjuomien kulutus sekä perinteisten aterioiden korvaaminen napostelulla ja erilaisilla epäterveellisillä välipaloilla. Myös lasten päivittäisen liikunnan määrä on vähentynyt, ja useasti lapsia palkitaan her-

kuilla. Nykypäivänä vallitseva kiireinen elämäntilanne on myös kasvavan ylipaino-ongelman taustalla. (Janson & Danielsson 2005, 7.)

Niinikosken ym. (2009) suorittaman pitkäaikaisen sydänterveyden edistämiseen varhaislapsuudesta lähtien tähtäävän STRIP-tutkimuksen mukaan lapsen aivan ensimmäisten elinvuosien ravitsemuksella on merkittävä vaikutus tulevaisuuden verenpaineeseen sekä sydän- ja verisuonitautien puhkeamiseen. Tutkimuksessa seurattiin vuosittain lasten verenpainetta aina 7 kuukauden ikäisestä, 15-vuotiaaksi asti. Lapsista 540 noudatti ruokavaliota joka sisälsi vain vähän tyydyttyynyttä rasvaa, sekä alhaiset kolesterolipitoisuudet. 522 lapsista sai vain ohjausta. Verenpaineen nousuun lapsuudessa vaikuttavat geenit, ympäristö sekä niiden vuorovaikutus, nämä tekijät otettiin myös huomioon tutkimusta tehdessä. Tuloksissa selvisi, että verenpaine oli alhaisempi lapsilla jotka noudattivat vähän tyydyttyynyttä rasvaa sisältävää ruokavaliota, verrattuna lapsiin jotka saivat vain ohjausta. Huomattiin myös, että lapsilla joiden vanhemmilla oli kohonnut verenpaine, oli myös korkeampi verenpaine verrattuna lapsiin joiden vanhemmilla oli normaali verenpaine. Myös isovanhempien verisuonisairauksilla oli tutkimuksen mukaan merkitystä. Lapsilla joiden isovanhemmilla oli verisuonisairaus, oli suurempi taipumus sairastua sydän- tai verisuonisairauteen, kuin lapsilla joiden isovanhemmat eivät sairastaneet verisuonitauteja. Kuitenkaan kaikki ei ole kiinni geeneistä, myös ruokavalio vaikuttaa. Ravintoa tarkastellessa verenpainetaudin aiheuttajana pidetään ruokavalion sisältämää natriumia. Vähäsuolaisen ruokavalion noudattaminen lapsen ensimmäisen vuoden aikana, hidastaa merkittävästi verenpaineen nousua lapsuuden ja nuoruuden aikana. Kuitenkin myös ravintorasvojen määrä ja laatu vaikuttaa verenpaineeseen, vaikka ne eivät suoranaisesti näkyisikään lapsen painossa. Korkea verenpaine lapsena altistaa verenpainetaudin puhkeamiselle aikuisena. Tulosten pohjalta voidaan todeta kuinka lapsuusajan elämäntapaneuvontaa sekä ennaltaehkäisyn tärkeyttä tulisi korostaa entisestään, varsinkin perheissä joissa on jo ennestään sukurasitetta kohonneeseen verenpaineeseen sekä verisuonisairauksiin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunta ovat ilmaisseet huolensa makeisiin ja jäätelöön kohdistuvan veron poistamisesta. Esimerkiksi nuorten lihominen sekä suunterveyden heikkeneminen ovat suoraan yh-

teydessä veron piirissä olevien tuotteiden suureen kulutukseen. Vuoden 2015 keväällä WHO suositteli lisätyn sokerin osuudeksi ruokavaliossa korkeintaan 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta. Mieluiten lisätty sokeri saisi jäädä alle 5 %. Tällä hetkellä suomalaiset lapset saavat 13–14 % päivittäisestä energiastaan sokerista. Väestön kasvava ylipainoisuus ja siitä johtuvien sairauksien yleisyys kuormittavat turhaan terveydenhuoltoa ja lisäävät valtion kustannuksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan verotus on kattava ja tehokas tapa ohjata väestöä terveyttä edistäviin ruokavalintoihin ja siten edistää kansanterveyttä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ehdotus on, että veron tasoa nostettaisiin sekä veropohjaa laajennettaisiin. Makeis-, jäätelö- ja virvoitusjuomavero muutettaisiin terveysperusteiseksi, ja jatkossa verotus koskisi laajemminkin tuotteisiin lisättyä sokeria. (Eskola, Lyytikäinen & Vartiainen 2015.)

5 PÄIVÄKOTI PIKKU-ÄIJÄN ELINTARVIKEHANKINNAT

Kauhajoen päiväkoti Pikku-Äijä kuuluu Suupohjan hankintarenkaan alaisuuteen. Suupohjan hankintarenkaalta päiväkoti saa listan tuotteista, joita tulisi suosia tilattaessa. Kuitenkin lopullisen ratkaisun tilauksista päiväkodilla tekee ruokapalveluita vastaava työntekijä. Elintarvikkeiden hankinnassa ei ole käytössä erillistä hankintasuositusta, mutta yleiset ravitsemussuositukset huomioidaan hankintoja tehdessä. Tuotteiden hinta vaikuttaa myös oleellisesti valintoihin. Budjetti on noin 540 000 euroa vuodessa. Ruokalistat päiväkoti Pikku-Äijässä laaditaan ruokapalveluvastaavan, ruokapalvelupäällikön sekä päiväkodin johtajan kanssa yhdessä. Ruokalistana toimii kuuden viikon kiertävä lista, joka on laadittu yleisen ruokasuosituksen pohjalta. (Nimell 2015.)

Työ aloitettiin valokuvaamalla päiväkodin elintarvikkeet keväällä 2015. Kuvia otettiin kuiva-ainevaraston ja kylmiöiden tuotteista sekä pakasteista. Kuvaamiseen päädyttiin, koska päiväkodilla ei ollut varsinaista listaa kaikista elintarvikkeista joita heillä käytetään. Elintarvikkeiden kirjaaminen olisi vienyt paljon aikaa. Kuvista tuotteet tunnisti myös helpommin, mikä auttoi elintarvikkeiden ravintosisältöjen etsinnässä. Seuraava vaihe oli siirtää kuvat koneelle, etsiä niiden ravintosisällöt eri valmistajien tuotetietoja apuna käyttäen ja listata tuotteet laadittuun taulukkoon. Tämän jälkeen kullekin tuotteelle etsittiin sopiva hankintakriteeri Suomen Sydänliiton suosituksesta ja verrattiin tuotteiden ravintosisältöjä suosituksen kriteereihin. Elintarvikkeita on yhteensä 127 kappaletta.

5.1 Käytössä olevat elintarvikkeet ryhmittäin ja niiden ravitsemuslaadun vertailu suosituksiin

Päiväkoti Pikku-Äijän elintarvikkeet jaoteltiin ryhmiin Sydänliiton laatiman hankintasuosituksen elintarvikeryhmien mukaan. Elintarvikeryhmiä ovat: maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet, ravintorasvat, liha ja lihavalmisteet, leipä ja viljavalmisteet, valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet, peruna- ja vihannes-tuotteet sekä mausteet ja liemivalmisteet. Jokainen elintarvike kirjattiin taulukkoon oman elintarvikeryhmän alle ja viereiseen sarakkeeseen kirjattiin elintarvikkeen

ravintosisältö. Ravintosisällön viereen kirjattiin jokaisen elintarvikkeen elintarvikeryhmälle annettu Sydänliiton suositus koskien tuotteen ravintosisältöä. Päiväkodin elintarvikkeiden ravintosisältöjä verrattiin annettuihin suosituksiin. Taulukkoon tehtiin lisäksi huomio, mikäli tuotteen ravintosisältö ei vastaa suositusta. Myös tuotteelle mahdollisesti myönnetty Sydänmerkki kirjattiin, sillä suositusten mukaan Sydänmerkkituote sopii sellaisenaan suositeltavien tuotteiden listaan. Elintarvikeryhmittäin jaotellut taulukot löytyvät kokonaisuudessaan työn liitteistä 1—7.

Maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet. Pikku-Äijässä käytettävät maidot, maitovalmisteet sekä niiden kaltaiset valmisteet on esitetty taulukossa 1. Tämän elintarvikeryhmän tuotteita on yhteensä 22 kappaletta. Valmisteista neljä on kaura- tai riisipohjaisia valmisteita erityisruokavaliota noudattaville lapsille. Maidossa, piimässä ja jogurtissa suositus koskee rasvan määrää, kovan rasvan osuutta sekä lisätyn sokerin määrää. Kermojen ja muiden ruoanvalmistukseen käytettävien tuotteiden osalta kriteeri koskee ainoastaan tuotteen rasvan määrää sekä kovan rasvan osuutta. Erilaisissa juustoissa rasvan ja kovan rasvan kriteerien lisäksi on määritelty myös tuotteelle sopiva suolan sekä natriumin määrä. (Liite 1.) Tämän elintarvikeryhmän tuotteista yhdeksän kappaletta ovat sellaisia, jotka eivät sovellu kriteerien mukaan käytettäväksi päiväkodissa. Nämä tuotteet ovat Valion Eila-vaniljajogurtti, Valion Gefilus–Eila-vadelma-mustaherukkajogurtti, Valion Eila-creme fraiche, jossa on 18 % rasvaa, Valion laktoositon creme fraiche, Valion Eila-vispikerma, Valion Aamupala Raikas -sulatejuustoviipale, jossa on 18 % rasvaa, Valion Hyvä Suomalainen Arki goudaviipale, Valion Koskenlaskijaviherpippurijuusto sekä Valion laktoositon ja maustamaton Viola-tuorejuusto. Suosituksen kriteerit ylittävät tuotteet sisältävät liikaa rasvaa, sokeria tai suolaa. (Liite 1). Kuitenkin Valion goudajuustoa sekä ruoanvalmistukseen käytettäviä, kriteerien rajat ylittäviä tuotteita voidaan suositusten mukaan käyttää korkeintaan kerran viikossa. Päiväkodin maidoista, maitovalmisteista ja niiden kaltaisista valmisteista seitsemälle on myönnetty Sydänmerkki.

Taulukko 1. Maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet

MAITO, MAITOVALMISTEET JA NIIDEN KALTAISET VALMISTEET	
Huomioitavaa	Tuote
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila rasvaton piimä
Sydänmerkki-tuote	Valio Gefilus rasvaton piimä
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila rasvaton maitojuoma
Sydänmerkki-tuote	Valio rasvaton maito
Soveltuu vain ruoanvalmistukseen	Valio kevytmaito
	Valio Eila kermaviili
Sisältää liikaa rasvaa ja sokeria	Valio Eila jogurtti vanilja
Sisältää liikaa rasvaa ja sokeria	Valio Eila Gefilus vadelma-mustaherukkajogurtti
Sydänmerkki-tuote	Valio A + luonnonjogurtti laktoositon maustamaton
Sisältää liikaa rasvaa, mutta soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen korkeintaan keran viikossa	Valio Eila creme fraiche 18 %
Sisältää liikaa rasvaa, mutta soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen korkeintaan keran viikossa	Valio laktoositon creme fraiche
	Valio Eila vaniljakastike
Sisältää liikaa rasvaa, mutta soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen korkeintaan keran viikossa	Valio Eila vispikerma
	Planti kaurajuoma
	Planti riisijuoma
	Rice dream original riisijuoma
Sydänmerkki-tuote	Nordic kaurajuoma
Sisältää liikaa kovaa rasvaa sekä suolaa	Valio Aamupala Raikas sulatejuustoviipale 12 %
Sisältää liikaa kovaa rasvaa sekä suolaa, mutta soveltuu käytettäväksi korkeintaan keran viikossa	Valio Hyvä Suomalainen Arki goudaviipale
Sisältää liikaa rasvaa ja erityisesti kovaa rasvaa sekä liikaa suolaa	Valio Koskenlaskija viherpippuri sulatejuusto
Sisältää liikaa rasvaa ja kovaa rasvaa	Valio Viola laktoositon, maustamaton tuorejuusto
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila Hyvä Suomalainen Arki ruoka 13 %

Ravintorasvat. Päiväkodin ravintorasvat on esitetty taulukossa 2. Ravintorasvoja on päiväkodilla käytössä ainoastaan kolme kappaletta. Kasviöljylle on annettu kriteeriksi kovan rasvan osuus rasvasta. Levitettävien rasvojen kriteereihin kovan rasvan osuuden lisäksi kuuluu myös tuotteen suolan ja natriumin määrä. Kaikki kolme tuotetta ovat annettujen kriteerien mukaisia ja yhdelle, Flora Professional laktoosittomalle margariinille on myönnetty Sydänmerkki. (Liite 2.)

Taulukko 2. Ravintorasvat

RAVINTORASVAT	
Huomioitavaa	Tuote
	Eldorado rapsiöljy
	Flora normaalisuolainen margariini
Sydänmerkki-tuote	Flora Professional laktoositon margariini

Liha ja lihavalmisteet. Päiväkodin lihat ja lihavalmisteet on esitetty taulukossa 3. Tuotteita on yhteensä 13 kappaletta. Liha ja lihavalmisteissa kriteerit on eritelty sen mukaan, onko liha raakaa vai kypsää, kokolihaa vai jauhelihaa tai leivän päälle vai ruoanvalmistukseen. Myös makkaroille on omat kriteerinsä. Suositukset koskevan rasvan määrää, kovan rasvan osuutta sekä suolan ja natriumin määrää tuotteessa. (Liite 3.) Annettuihin kriteereihin ei sovellu kuusi tuotetta. Nämä kuusi tuotetta ovat Atrian herkkumaksamakkara, Atrian balkan, Atrian keittokinkku, Atrian perinteisesti marinoitu broilerin paistisuikale, Atrian lenkkikuutio sekä Atrian uunimakkara. Kriteereihin sopimattomat tuotteet sisältävät liikaa rasvaa tai suolaa. (Liite 3). Kuitenkin Atrian keittokinkku, joka sisältää hieman liikaa suolaa suositukseen nähden, on saanut Sydänmerkin. Toinen Sydänmerkin saanut tuote on Atrian broilerin miedosti suolattu fileesuikale.

Taulukko 3. Liha ja lihavalmisteet

LIHA JA LIHAVALMISTEET	
Huomioitavaa	Tuote
Sydänmerkki-tuote	Atria broilerin fileesuikale miedosti suolattu
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria herkkumaksamakkara
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria balkan
Sydänmerkki-tuote (sisältää silti hieman liikaa suolaa)	Atria keittokinkku
	Atria naudan jauheliha
Sisältää liikaa suolaa ja myös rasvan määrä saisi olla hieman pienempi	Atria perinteisesti marinoitu broilerin paistisuikale
	Atria californiamarinoitu broilerin paistileike
Sisältää liikaa suolaa, tarjolle ainoastaan harvemmin kuin kerran viikossa	Atria lenkkikuutio
Sisältää liikaa rasvaa ja suolaa, tarjolle ainoastaan harvemmin kuin kerran viikossa	Atria uunimakkara
	Atria palvilapasuikale
	Atria naudan kuutio
	Atria broilerin paistisuikale naturell
	Atria sian suikale

Leipä ja viljavalmisteet. Päiväkodissa käytettävät erilaiset leivät ja viljavalmisteet on esitetty taulukossa 4. Leipien osalta suosituksessa annetut kriteerit koskevat suolan, natriumin sekä kuidun määrää. Näkkileivälle on annettu omat suositusarvot samoista ainesosista. Pastat, riisit ja riisiseokset arvioidaan ainoastaan niiden kuitupitoisuuden mukaan. Aamiaisviljavalmisteiden sekä puurohiutaleiden kriteereihin kuuluvat tuotteet rasvapitoisuus, kovan rasvan osuus sekä kuidun, sokerin, suolan ja natriumin määrä tuotteessa. Päiväkodin valikoimista löytyy yhteensä 38 erilaista leipää ja viljavalmistetta, joista 16 ei sovellu suositusten mukaisiin kriteereihin. (Liite 4.) Päiväkodilla on yleisesti käytössä seitsemän erilaista leipälajia, joista viisi sisältää liikaa suolaa sekä natriumia ja/tai liian vähän kuitua. Leivistä Oululaisen Reilu täysjyväleipä sekä Valion vähäsuolainen ruispala ovat saaneet Sydänmerkit. Myös Vaasan Koulunäkille on myönnetty Sydänmerkki. Muut suosituksiin nähden liian vähän kuitua sisältävät tuotteet ovat: Risella-puuroriisi, Rainbow-puuroriisi, Riso scotti-risottoriisi sekä Torino Lasagne Piccolo. Loput seitsemän tuotetta jotka sisältävät liian vähän kuitua ovat gluteenittomia tuotteita. Wasa gluteeniton näkkileipä sisältää myös suositukseen nähden liikaa suolaa. (Liite 4.) Viljavalmisteiden joukossa on myös kahdeksan Sydänmerkin saanutta tuotetta: Torino-täysjyväsarvimakaroni, Torino-tumma minispagetti, Torino-täysjyväcappelli,

Torino-tumma kierremakaroni, Nalle-ohratäysjyvähiutale, Nalle-neljän viljan täysjyvähiutale, Risella riisi ja kaura seos sekä Virtasalmen Viljatuote gluteeniton tattari-
lese.

Taulukko 4. Leipä ja viljavalmisteet

LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET	
Huomioitavaa	Tuote
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Fazer Puikula täysjyväruis
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia sekä liian vähän kuitua	Fazer Puikula kaura
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Oululainen Reissumies tosi tumma
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Oululainen Reissumies ruissämpylä
Sydänmerkki-tuote	Oululainen Reilu täysjyvä
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia sekä liian vähän kuitua	Oululainen Pehmo viipaleet kaura
Sydänmerkki-tuote	Valio ruispala vähäsuolainen halkaistu pakaste
Sydänmerkki-tuote	Vaasan Koulunäkki
Sydänmerkki-tuote	Torino täysjyvä sarvimakaroni
Sydänmerkki-tuote	Torino tumma minispagetti
Sydänmerkki-tuote	Torino täysjyvä cappelli
Sisältää liian vähän kuitua	Torino lasagne Piccolo
Sydänmerkki-tuote	Torino tumma kierremakaroni
Sydänmerkki-tuote	Nalle ohra täysjyvähiutale
Sydänmerkki-tuote	Nalle neljän viljan täysjyvähiutale
	Myllynparas kaurahiutale
	Metro neljän viljan hiutale
	Myllynparas ruishiutale
Sisältää kuitua liian vähän, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Sunnuntai gluteeniton jauhoseos
	Myllynparas sämpyläjauhoseos
	Gogreen kvinoa
Sisältää liian vähän kuitua	Risella puuroriisi
Sisältää liian vähän kuitua	Rainbow puuroriisi
Sydänmerkki-tuote	Risella riisi & kaura
Sisältää liian vähän kuitua	Riso scotti risottoriisi
	Eldorado ruisjauho
	Eldorado kolmen viljan sämpyläjauho
	Myllynparas graham täysjyvävehnä jauho
	Helmi perunasuurimot
	Nalle tumma mannasuurimo
	Nestle monivilja Cheerios muro
Ei sisällä ollenkaan kuitua, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Risenta gluteeniton hirssihautale
Sisältää kuitua liian vähän, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Risenta gluteeniton riisijauho
Sydänmerkki-tuote, vaikka sisältää liikaa rasvaa	Virtasalmen Viljatuote gluteeniton tattarilese
Sisältää liikaa suolaa sekä liian vähän kuitua. Kuitenkin kyseessä gluteeniton tuote, joten korvaavia parempia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Wasa gluteeniton, laktoositon näkkileipä
Sisältää kuitua liian vähän, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Barilla gluteeniton spagetti
Sisältää kuitua liian vähän, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	Semper gluteeniton penne tricolore
Ei sisällä ollenkaan kuitua, mutta koska kyseessä	Mama riisinuudeli

sä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole tarjolla	
--	--

Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet. Päiväkodilla käytössä olevat valmisruoat, aterian osat sekä puolivalmisteet on esitetty taulukossa 5. Yhteensä tämän elintarvikeryhmän tuotteita päiväkodilta löytyy 19 kappaletta. Suosituksen kriteerit on laadittu koskemaan tuotteiden sisältämää rasvan ja kovan rasvan määrää sekä suolan ja natriumin määrää. Suositusten mukaisiin kriteereihin päiväkodilla käytettävistä elintarvikkeista ei sovellu 10 tuotetta. (Liite 5.) Valion kirjolohimassalle on annettu Sydänmerkki, vaikka se sisältää suositusten mukaan liikaa rasvaa. Tuote sisältää kuitenkin yksinomaan kalan rasvaa, joka on terveellistä. Tämän elintarvikeryhmän epäsopivien tuotteiden määrä on suuri, koska valmisruoat sisältävät usein paljon rasvaa ja suolaa. Valmisruokien, aterian osien ja puolivalmisteiden ryhmästä löytyy kuitenkin Valion kirjolohimassan lisäksi kolme muuta Sydänmerkin saanutta tuotetta: Apetit bataatti-juurespihvi, Valion kasvispihvi sekä Findus lohimurekepihvi.

Taulukko 5. Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet

VALMISRUOAT, ATERIAN OSAT JA PUOLIVALMISTEET	
Huomioitavaa	Tuote
Sisältää liikaa suolaa	Felix sinappirelish
Sydänmerkki-tuote	Apetit bataatti-juurespihvi kypsä
Sydänmerkki-tuote	Valio kypsä kasvispihvi
Sisältää liikaa rasvaa, myös suolaa voisi olla vähemmän	Saarioinen perinteinen lindströminpihvi kypsä
Sisältää hieman liikaa suolaa	Saarioinen pieni lindströminpihvi kypsä
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Saarioinen lihamureke, viipaloitu ja kypsä
Sisältää liikaa rasvaa	Findus mamman liihapyörykkä, kypsä
	Valio emmental kalkkunapihvi, kypsä
Sydänmerkki-tuote	Findus lohimurekepihvi
	Findus hokifilee, annospala
	Findus kapinkummeliturska
Sydänmerkki-tuote, sisältää hieman liikaa rasvaa, mutta sekin kaikki terveellistä kalan rasvaa	Valio kirjolohimassa
	Metro kirjolohisuikale
Sisältää liikaa suolaa	Valio paneroitu broilerpihvi
	Atria maissipaneroitu broilerin paistipala, kypsä
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Atria ohukainen
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria kermakastike
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Valio Eila Mustapekka pippurijuustokastike
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Valio Eila Mustaleima juustokastike

Peruna- ja vihannestuotteet. Päiväkodin peruna- ja vihannestuotteet on esitetty taulukossa 6. Näitä tuotteita löytyy päiväkodilta 14 kappaletta. Suositusten mukaiset tuotteet eivät saa sisältää lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria. Prosessoiduille perunatuotteille on annettu erikseen kriteeri rasvan ja kovan rasvan sallitulle määrälle. (Liite 6.) Taulukon kaikki tuotteet ovat suositusten mukaisia. Näiden lisäksi päiväkodilla käytetään myös muita tuoreita vihanneksia ja hedelmiä kauden mukaan. Kaikkia elintarvikeryhmän tuoretuotteita ei kuitenkaan kirjattu, sillä ne ovat käsittelemättömiä ja sopivat sellaisenaan suosituksiin.

Taulukko 6. Peruna- ja vihannestuotteet

PERUNA- JA VIHANNESTUOTTEET	
Huomioitavaa	Tuote
	Fresh juuressuikale
	Fresh kurkku kuutio
	Fresh kurkku suikale
	Fresh jäävuorisalaatti
	Jäävuori-frisee-punasalaatti
	Kaali-porkkanaraaste
	Fresh porkkana suikale
	Fresh porkkana kuutio
	Retiisi suikale
	Purjosipuli kuutio
	Kukkakaali, pakaste
	Bonne päärynäsose
	Bonne mangosose
	Bonne omenasose

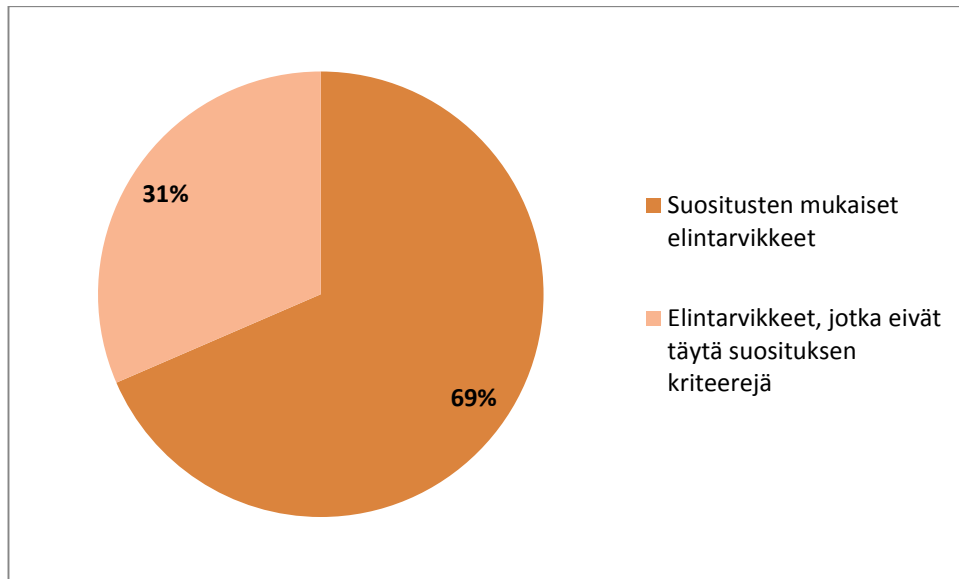
Mausteet ja liemivalmisteet. Päiväkodilla käytössä olevat mausteet ja liemivalmisteet on esitetty taulukossa 7. Tuotteita löytyy yhteensä 18 kappaletta. Mausteille ja liemivalmisteille on annettu suositukset niiden sisältämän suolan sekä natriumin osalta. Tuotteista seitsemän ei sovi annettuihin kriteereihin. (Liite 7.) Suosituksia eivät täytä kastikepohjat, teriyaki kastike, sinappi, ketsuppi sekä muutama mausteseos. Sydänmerkkituotteita tästä elintarvikeryhmästä ei löydy yhtäkään.

Taulukko 7. Mausteet ja liemivalmisteet

MAUSTEET JA LIEMIVALMISTEET	
Huomioitavaa	Tuote
	Basicline kasvisliemi
	Knorr kasvisliemi
	Knorr lihaliemi
	Knorr kanaliemi
	Knorr kalaliemi
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Isomitta paistinkastike
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Isomitta kermakastikepohja
Sisältää liikaa suolaa (lisättyä suolaa)	Knorr citrus mausteseos
Sisältää liikaa suolaa (lisättyä suolaa)	Santamaria jauhelihamaus
	Santamaria kurkuma
	Santamaria basilika
	Santamaria inkivääri
	Santamaria sitruunapippuri
	Santamaria kalamauste
	Metro pizzamauste
Sisältää liikaa suolaa	Blue Dragon teriyaki sauce
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia	Eldorado sinappi
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia	Eldorado tomaattiketsuppi

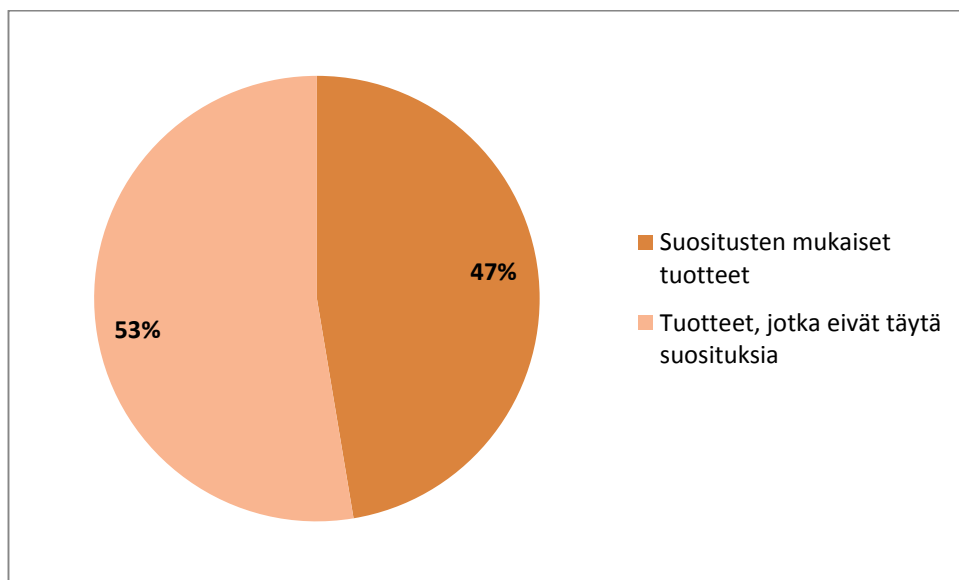
5.2 Hankintojen ravitsemuslaatukriteerien toteutuminen elintarvikeryhmittäin

Päiväkodin 127 tuotteesta 47 ei sovellu Sydänliiton laatiin hankintasuositukseen. Tästä määrästä on jätetty pois muutama Sydänmerkin saanut tuote, jonka suolatai rasvapitoisuus oli silti suosituksiin nähden hieman liian korkea. Epäsopivat tuotteet tekevät yhteensä noin 37 % elintarvikkeista. Tässä määrässä on myös viljatuotteiden ryhmään lasketut gluteenittomat, liian vähän kuitua sisältävät tuotteet. Jos gluteenittomaan ruokavalioon tarkoitettut tuotteet jätetään pois laskuista, jää kriteereihin sopimattomia tuotteita silti vielä 40, mikä tekee noin 31 % kaikista tuotteista (kuviokuva 2). Selvityksen perusteella siis yli kolmasosa tuotteista jää hankintakriteereiden ulkopuolelle.



Kuvio 2. Päiväkoti Pikku-Äijässä käytettävien elintarvikkeiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

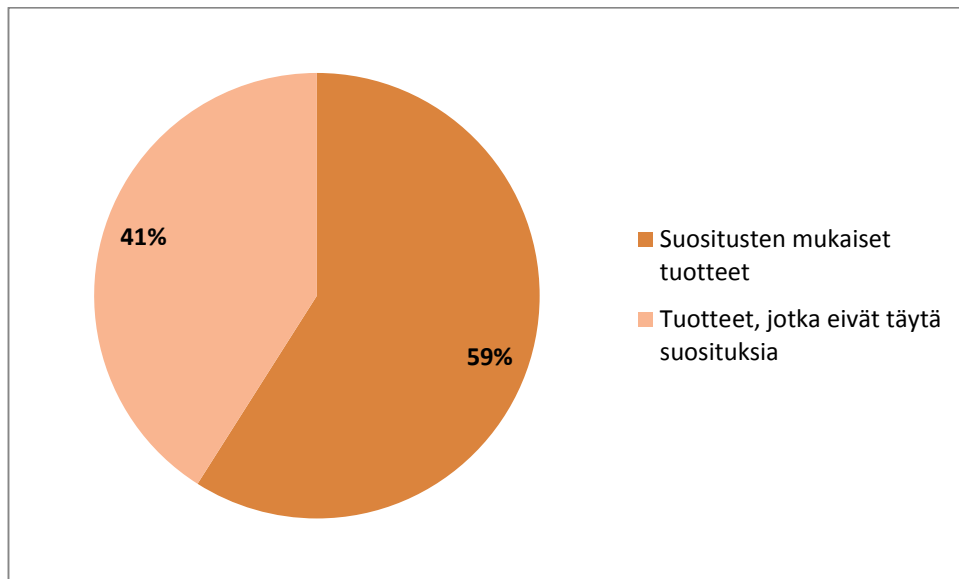
Suurin suosituksen ulkopuolelle jäänyt elintarvikeryhmä on valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet. Kyseisestä elintarvikeryhmästä noin 53 % ei täytä niille asetettuja kriteerejä (kuvio 3).



Kuvio 3. Päiväkodin valmisruokien, aterian osien sekä puolivalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

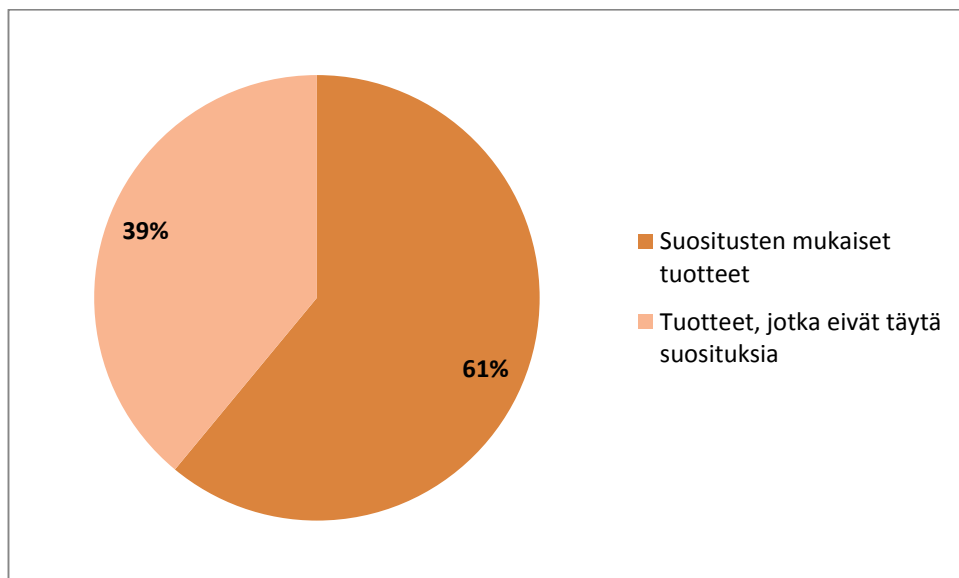
Jos viljatuotteiden gluteenittomia, liian vähän kuitua sisältäviä tuotteita ei lasketa, toiseksi suurin kriteerien ulkopuolelle jäävä elintarvikeryhmä on maito, maitoval-

misteet ja niiden kaltaiset valmisteet. Tästä elintarvikeryhmästä noin 41 % ei täytä Sydänliiton hankintasuosituksen kriteerejä (kuvio 4).



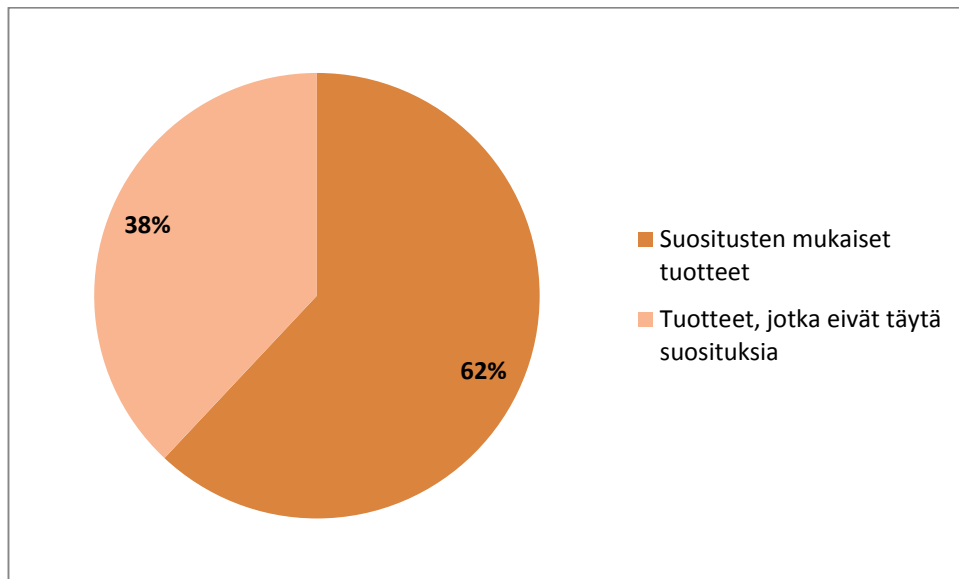
Kuvio 4. Päiväkodin maitojen, maitovalmisteiden sekä niiden kaltaisten valmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

Päiväkodilla käytettävistä mausteista ja liemivalmisteista noin 39 % ei hankintasuosituksen mukaan sovellu käytettäväksi ruoanvalmistukseen (kuvio 5).



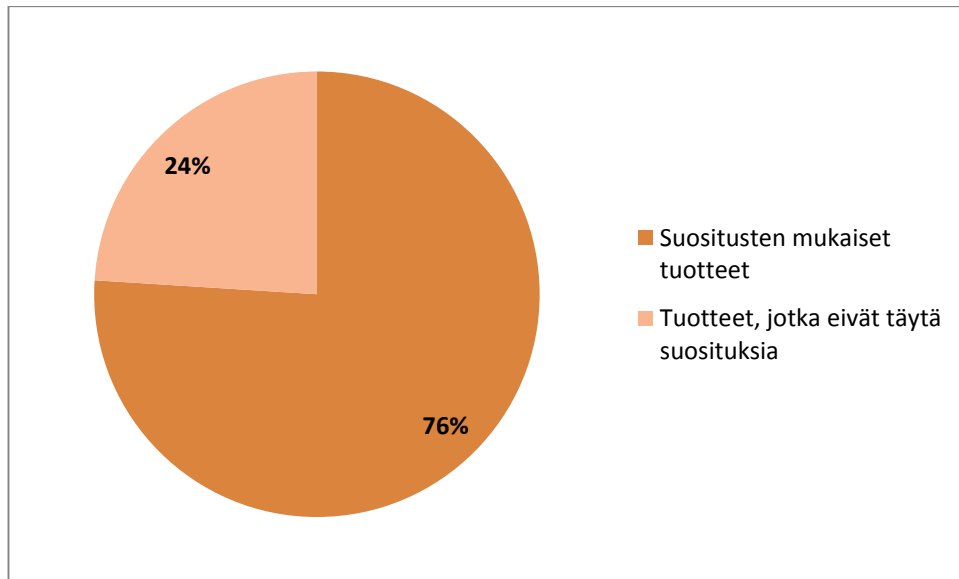
Kuvio 5. Päiväkodin mausteiden ja liemivalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

Lihasta ja lihavalmisteista noin 38 % ei täytä suosituksessa annettuja kriteerejä (kuvio 6).



Kuvio 6. Päiväkodin lihojen ja lihavalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

Leivästä ja viljavalmisteista noin 24 % tuotteista ei täytä kriteerejä, jos gluteenittomat tuotteet jätetään pois laskuista (kuvio 7). Gluteenittomat tuotteet sisältävät liian vähän kuitua suosituksiin nähden, mutta ne ovat tarkoitettu ainoastaan erityisruokavaliota noudattaville lapsille. Gluteenittomia, kuitupitoisia tuotteita on markkinoilla vain vähän ja tämän vuoksi gluteenittomia tuotteita ei voi arvioida täysin samoin kuin perinteisiä viljatuotteita. Päiväkodilla käytössä olevat ravintorasvat sekä peruna- ja vihannestuotteet ovat kaikki suosituksen mukaisia.



Kuvio 7. Päiväkodin leipien ja viljavalmisteiden ravitsemuslaatu hankintasuositukseen verrattuna.

5.3 Kehittämissuositukset

Päiväkodin elintarvikkeiden ravintosisältöjä verrattiin annettuihin hankintasuositukseen. Tämän pohjalta annettiin kehittämissuosituksia niiden tuotteiden osalta jotka eivät ravitsemuslaadultaan sopeet hankintakriteereihin. Kehittämissuosituksessa annetut tuotteet ovat joko Sydänmerkki-tuotteita tai tuotteiden ravintosisältö sopii muuten annettuihin kriteereihin. Osalle elintarvikkeista ei kuitenkaan löytynyt täysin hankintakriteereihin sopivia korvaavia tuotteita. Näille elintarvikkeille pyrittiin löytämään mahdollisimman hyvä tuote, jonka ravintosisältö on lähellä suosituksen kriteerejä. Osa tuotteista oli myös sellaisia, että ne olisi hyvä jättää kokonaan pois käytöstä, sillä tuoteryhmää vastaavia ravitsemuslaadultaan hyviä tuotteita ei ole tällä hetkellä markkinoilla.

5.3.1 Maitotuotteet

Maitotuotteille annetut kehittämissuositukset näkyvät taulukossa 8. Päiväkodin jogurtit sisältävät tällä hetkellä liikaa rasvaa ja sokeria, ruoanvalmistustuotteet liikaa rasvaa sekä erilaiset käytössä olevat juustot liikaa rasvaa, etenkin kovaa rasvaa sekä suolaa. Tavoitteena oli etsiä korvaavia tuotteita jotka sopivat hankintasuosi-

tuksen kriteereihin ja/tai tuotteita joille on myönnetty Sydänmerkki. Kaikille muille tuotteille löydettiin korvaava Sydänmerkkituote, paitsi Valio Eila vispikermalle. Vispikerma voidaan jatkossa käyttökohteesta riippuen korvata esimerkiksi Valion Vaahtoutuvalla vaniljakastikkeella 9 %, joka löytyy jo ennestään päiväkodin valikoimista. Maitotuotteiden kohdalla oli haastetta löytää laktoosittomia vaihtoehtoja, jotka olisivat vähärasvaisia eivätkä sisältäisi lisättyä sokeria. Etenkin jogurteissa valikoima oli melko suppea, joten päädyttiin HYLA tuotteisiin, mukana kuitenkin myös yksi laktoositon kriteerit täyttävä jogurtti. Sulatejuustot korvattiin joko Edamjuustolla tai tuorejuustolla, käyttökohteesta riippuen. Sulatejuustot sisältävät luonnostaan runsaasti natriumia, joten kriteereihin sopivia tuotteita ei ole tarjolla. Myöskään ranskankermasta ei löytynyt vastaavaa suosituksia täyttävää tuotetta, joten se päädyttiin vaihtamaan kermaviiliin. Vaihtoehtoisesti käyttökohteen mukaan, voi ranskankerman korvata myös suositusten mukaisella ruokakermalla.

Taulukko 8. Kehittämisehdotukset maitotuotteille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Valio Eila jogurtti vanilja	Arla Luonto+ Rasvaton puolukkajogurtti laktoositon (Sydänmerkki)
Valio Eila Gefilus vadelma-mustaherukkajogurtti	Valiojogurtti rasvaton mustikka-vadelma HYLA (Sydänmerkki), Valiojogurtti rasvaton metsämarja HYLA (Sydänmerkki)
Valio creme fraiche 18 %, Valio laktoositon creme fraiche	Valio kevytkermaviili HYLA (Sydänmerkki), Juustoportti kermaviili kevyt 6 % (Sydänmerkki)
Valio Eila vispikerma	Valio Vaahtoutuva vaniljakastike 9 % UHT laktoositon
Valio Aamupala Raikas sulatejuustoviipale 12 %, Valio Hyvä Suomalainen Arki goudaviipale	Valio Edam 17 % viipale (Sydänmerkki), Valio Edam 9 % (Sydänmerkki)
Valio Koskenlaskija viherpippuri sulatejuusto	Valio Viola kevyt 200 g yrtti tuorejuusto laktoositon (Sydänmerkki), Valio Viola kevyt 200 g ruohosipuli tuorejuusto laktoositon (Sydänmerkki)
Valio Viola laktoositon, maustamaton tuorejuusto	Valio Viola kevyt 200 g maustamaton tuorejuusto laktoositon (Sydänmerkki)

5.3.2 Liha ja lihavalmisteet

Taulukossa 9 on esitetty kehittämisehdotukset lihalle ja lihavalmisteille, jotka eivät täyttäneet annettuja hankintakriteerejä. Liha ja lihavalmisteet sisälsivät liikaa suolaa, natriumia sekä rasvaa. Lähtökohtaisesti tuotteille pyrittiin löytämään korvaavat

tuotteet Sydänmerkkituotteista. Lihavalmisteiden tuoteryhmä Sydänmerkkituotteiden osalta on kuitenkin hyvin suppea, suurin osa Sydänmerkin saaneista tuotteista on leikkeleitä. Maksamakkara vaihdettiin terveellisempään vaihtoehtoon, kalkkunaleikkeeseen. Myös balkanmakkaran voi jatkossa vaihtaa kokolihaleikkeeseen. Jos kuitenkin leivän päälle tarkoitettu makkara halutaan pitää valikoimassa, korvaava tuote löytyy kriteereihin sopivasta Lauantaimakkarasta. Ruokamakkarat osoittautuivat todella hankaliksi, täysin suosituksia vastaavia valmisteita löydettiin ainoastaan yksi. Perinteiselle lenkkikuutiolle löydettiin korvaajaksi broilerilenkkikuution, joka vastaa suosituksen kriteerejä. Uunimakkaran päädyttiin vaihtamaan kalkkunanakkiin, joka sisältää tosin 0,1 g/100 g liikaa suolaa suosituksiin nähden, mutta on parempi vaihtoehto kuin alkuperäinen. Vähärasvaiset, suosituksiin rasvakriteeriltään sopivat makkarat ja nakit sisältävät usein kuitenkin suuren määrän suolaa, ja vastaavasti toisinpäin. Makkararuokia suositellaan nautittavaksi harvemmin kuin kerran viikossa, etenkin jos tuote ei ole suositusten mukainen.

Taulukko 9. Kehittämisehdotukset lihalle ja lihavalmisteille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Atria herkkumaksamakkara	Atria 200g Kalkkunaleike (Sydänmerkki), Atria 200g Ohut Kalkkunaleike (Sydänmerkki)
Atria balkan	HK Lihaisa Lauantai 9 % Kevyt
Atria perinteisesti marinoitu broilerin paistisuikale	Atria Broilerimuru Merisuola (Sydänmerkki), Atria Perhetilan Hunajamarinoitu Broilerin Fi- leesuiikale
Atria lenkkikuutio	HK Broilerilenkkikuutio, pakaste
Atria uunimakkara	Kivikylän kotipalvaamo kalkkunanakki (suolaa 1,8 g/ 100 g eli 0,1 g liikaa)

5.3.3 Leivät ja viljavalmisteet

Leiville ja viljavalmisteille annetut kehittämisehdotukset näkyvät taulukossa 10. Yleisesti päiväkodilla käytettävät leivät sisältävät liikaa suolaa ja natriumia. Pasta ja riisit sisältävät taas liian vähän kuitua. Kaikki uudet ehdotukset korvaamaan nykyään käytössä olevia leipiä, ovat Sydänmerkkituotteita. Suolakriteerin täyttäviä leipävaihtoehtoja on hieman haastava löytää, mutta suositusten mukaisia tuotteita kannattaa kysyä myös paikkakunnan lähileipureilta. Silloin tällöin esimerkiksi sämpylöitä voi valmistaa myös itse, jolloin suolan määrä saadaan helposti minimoitua. Päiväkodilla käytössä olevat pastat ovat hyvin kuitupitoisia Sydänmerkkituotteita,

johon Torino lasagne Piccolo tekee poikkeuksen. Samaisella merkillä on myös täysjyvää sisältävä vaihtoehto tuotteesta, joka sopii kuitupitoisuudeltaan suositukseen ja jolle on myös myönnetty Sydänmerkki. Vaalean puuroriisin voisi vaihtaa kaura + riisi hiutaleeseen, jolloin puuron kuitupitoisuus kasvaa huomattavasti. Myös vaalealle risottoriisille on parempia vaihtoehtoja: ohrahelmi tai porkkanaohratto. Ohrahelmi on kotimainen, terveellisempi vaihtoehto riisille ja se sisältää runsaasti kuitua. Ohrahelmeä voi käyttää kuten riisiä ja hieman puuroutuvan rakenteen ansiosta se sopii mainiosti esimerkiksi risottoon. Porkkanaohratto on luomuporkkanalla maustettu ohra-kauraseos, joka on myös kotimaista ja sopii käytettäväksi risottoon. Kummallekin tuotteelle on myönnetty Sydänmerkki.

Taulukko 10. Kehittämisehdotukset leiville ja viljavalmisteeille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Fazer Puikula täysjyväruis, Fazer Puikula kaura, Oululainen Reissumies tosi tumma, Oululainen Reissumies ruissämpylä, Oululainen pehmoiviipaleet kaura	Elonen Tapio Ruisruutu (Sydänmerkki) , Elonen Mainio pellavaviipaleet (Sydänmerkki), Fazer Real Ruis (Sydänmerkki), Fazer Onnenleipä (Sydänmerkki), Fazer Pehmoinen Pala 12 kpl/450 g (Sydänmerkki)
Torino Lasagne Piccolo	Torino Täysjyvä Lasagne Piccolo (Sydänmerkki)
Risella puuroriisi, Rainbow puuroriisi	Myllyn Paras Kaura + Riisi Hiutale (Sydänmerkki)
Riso scotti risottoriisi	Torino Ohrahelmi (Sydänmerkki) , Myllärin Luomu Porkkanaohratto (Sydänmerkki)

5.3.4 Gluteenittomat viljavalmisteeet

Gluteenittomille viljavalmisteeille on annettu kehittämisehdotuksia taulukossa 11. Gluteenittomien tuotteiden suurin ongelma on niiden sisältämä vähäinen kuidun määrä. Vaihtoehtoisia tuotteita on saatavilla hyvin rajoitetusti. Gluteenittomat tuotteet ovat kuitenkin tarkoitettu vain erityisruokavaliota noudattaville, keliakiaa sairastaville lapsille, joten niiden vaikutus päiväkodin elintarvikkeiden kokonaisuuteen ei ole merkittävä. Käytössä olevan gluteenittoman jauhoseoksen voisi vaihtaa kuitupitoiseen toisen tuotemerkin tuotteeseen. Samoin toisen tuotemerkin gluteeniton näkkileipä on ravitsemuslaadultaan parempi vaihtoehto, mutta sisältää silti myös 0,1 g/100 g liikaa suolaa suositukseen nähden. Päiväkodilla käytössä olevan gluteenittoman spagetin ja pastan voisi vaihtaa toisen tuotemerkin kuitupitoiseen vaihtoehtoon. Gluteenittomalle hirssihiutaleelle ja gluteenittomalle riisijauhulle ei

löytynyt suosituksia vastaavia korvaavia gluteenittomia tuotteita. Riisinuudelin voi vaihtoehtoisesti korvata samalla gluteenittomalla kuitupitoisella makaronilla kuin spagetin ja pastankin.

Taulukko 11. Kehittämisehdotukset gluteenittomille viljavalmistetuille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Sunnuntai gluteeniton jauhoseos	Semper Gluteeniton kuitupitoinen jauhoseos
Wasa gluteeniton, laktoositon näkkileipä	Semper Gluteeniton Näkkileipä (suolaa 0,1 g/100 g liikaa!)
Barilla gluteeniton spagetti, Semper gluteeniton penne tricolore	Semper Kuitupitoinen Makaroni

5.3.5 Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet

Päiväkodin valmisruoille, aterian osille sekä puolivalmistetuille on annettu kehittämissuosituksia taulukossa 12. Käytössä olevat valmisruoat sisältävät suosituksiin nähden liikaa suolaa ja rasvaa. Aterian osien ja puolivalmistetuiden osalta Sydänmerkin saaneita tuotteita ei löytynyt juuri yhtäkään. Myös muita kriteerit täyttäviä tuotteita oli vaikea löytää, etenkin valmiita kastikkeita. Päiväkodin valmiit kastikkeet voisi korvata suosituksiin menevillä ruokakermoilla, joista voisi itse maustamalla valmistaa kastikkeet. Myös muutama Sydänmerkkituote voisi olla vaihtoehto valmiille kastikkeille: KNORR Ruskea peruskastike tai HK Demi-glace kastikepohja. Valion paneroidun broilerpihvin voisi vaihtaa suositukset täyttävään Saarioisen esikypsennettyyn Broilerleikkeeseen. Findus Mamman lihapyörykän voisi korvata joko Saarioisen kypsentämättömällä Broilerpullalla tai Saarioisen kypsentämättömällä Lihapullalla. Molemmat tuotteet löytyvät pakasteina. Saarioisten lihamureke korvattaisiin suosituksen kriteerit täyttävällä HK lihamurekkeella. Lindströminpihveille ei löytynyt vastaavaa suosituksiin menevää tuotetta, joten se korvattiin Saarioisen lindströminpihvit Finduksen punajuurihihveillä. Felix sinappirelishille parempi vaihtoehto olisi Saarioisen kurkkuraastesalaatti, jolle on annettu Sydänmerkki. Ohukaisille ei löytynyt vastaavaa kriteerit täyttävää tuotetta. Ehdotus on, että einesohukaiset voisi poistaa päiväkodin välipalalialta ja vaihtoehtoisesti valmistaa itse pannukakkua välipalaksi. Itse tekemällä voi säädellä tehokkaasti rasvan ja suolan määrää tuotteessa. Toisaalta einesohukaiset sisältävät vain 0,2 g/100 g liikaa suolaa suosituksiin nähden, rasvakriteeri on suositusten mukainen.

Suosittelujen mukaan, jos tuote sisältää rasvaa ja/tai suolaa yli suositusten, tuotteen käyttöä suositellaan harvemmin kuin kerran viikossa. Päiväkodin ruokalistan mukaan einesohukkaat ovat ainoastaan kerran välipalana kuuden viikon kiertävällä listalla.

Taulukko 12. Kehittämisehdotukset valmisruoalle, aterian osille ja puolivalmisteille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Felix sinappirelish	Saarioinen kurkkuraastesalaatti (Sydänmerkki)
Saarioinen perinteinen lindströminpihvi kypsä, Saarioinen pieni lindströminpihvi kypsä	Findus punajuurihihvi 70 g
Saarioinen lihamureke, viipaloitu ja kypsä	HK Lihamureke, viipaloitu, pakaste
Findus mamman lihapyörykkä kypsä	Saarioinen Broilerpulla 30 g kypsentämätön pakaste 5 kg, Saarioinen Lihapulla 19 g kypsentämätön pakaste 5 kg
Valio paneroitu broilerpihvi	Saarioinen Broilerleike 135 g esikypsennetty pakaste 4 kg
Atria ohukainen	-
Atria kermakastike, Valio Eila Mustapekka pippurijuustokastike, Valio Eila Mustaleima juustokastike	Valio Crea ruokakerma kolme juustoa UHT laktoositon, Valio Crea ruokakerma Mustapekka pippurijuusto UHT laktoositon, KNORR Ruskea peruskastike 3,75 kg/50 L (Sydänmerkki), HK Demi-glace kastikepohja (Sydänmerkki)

5.3.6 Mausteet ja liemivalmisteet

Päiväkodissa käytettäville mausteille ja liemivalmisteille on annettu kehittämisehdotuksia taulukossa 13. Mausteiden ja liemivalmisteiden suurin ongelma on niiden sisältämä runsas suolan ja natriumin määrä. Mausteseokset saadaan suositusten mukaisiksi vaihtamalla ne vastaaviin suolattomiin vaihtoehtoihin. Suolattomia mausteita on tarjolla runsas valikoima. Paistinkastikkeen ja kermakastikepohjan tilalle vaihdettiin samat tuotteet kuin valmiskastikkeiden tilalle eli Sydänmerkkituotteet: KNORR Ruskea peruskastike sekä HK Demi-glace kastikepohja, joista saa maustamalla ja muuntelemalla erilaisia kastikkeita. Käytössä olevan sinapin voisi vaihtaa Sydänmerkkituotteeseen, Meiran Makeaan Sinappiin. Ketsupista ei löydy suosituksiin sopivaa tuotetta. Nykyinen päiväkodilla käytössä oleva ketsuppi on suolapitoisuudeltaan melko pieni verrattuna muihin markkinoilla oleviin ketsuppeihin. Ketsupin käyttöä tulisi siis erityisesti vähentää ruoanlaitossa ja välttää sen lisäämistä ruokailun yhteydessä. Myöskään Blue dragon teriyaki kastikkeelle ei löydy korvaavaa vaihtoehtoa, joka sopisi annettuihin kriteereihin. Maustekastikkeet

sisältävät paljon suolaa ja jopa markkinoilla olevat vähäsuolaiset vaihtoehdot sisältävät suolaa moninkertaisia suosituksen suolakriteeriin nähden. Maustekastikkeet voi korvata itse maustamalla. Jos maustekastiketta kuitenkin käytetään, tulee sitä käyttää vain hyvin pieniä määriä.

Taulukko 13. Kehittämisehdotukset mausteille ja liemivalmisteille.

Tuote	Kehittämisehdotus
Isomitta paistinkastike, Isomitta kermakastike-pohja	KNORR Ruskea peruskastike 3,75 kg/50 L (Sydänmerkki), HK Demi-glace kastikepohja (Sydänmerkki)
Knorr citrus mausteseos	Meira Sitruunainen mausteseos, suolaton
Santa Maria Jauhelihamaste	Santa Maria Jauhelihamaste, ei lisättyä suolaa
Blue dragon teriyaki sauce	-
Eldorado sinappi	Auran Sinappi Makea (Sydänmerkki)
Eldorado tomaattiketsuppi	-

6 POHDINTA

Lasten ravitsemusta koskevaa ajankohtaista, uutta kirjallisuutta tai muita lähteitä oli erittäin haastavaa löytää. Lasten ravitsemusta ja ruokavaliota on viime vuosina tutkittu kovin vähän. Kuitenkin työtä aloitellessani Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi sopivasti kommentoitavan version Syödään yhdessä –ruokasuosituksista lapsiperheille. Kyseisestä julkaisusta oli suuri apu, sillä se sisälsi kaipaamaani tuotetta tietoa lasten ravitsemuksesta.

Aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi oma mielenkiinto työtä kohtaan säilyi koko projektin ajan. Työ oli myös tarpeeksi haastava ja täytin työlle asettamani tavoitteet. Työtä tehdessäni yllätyin, kuinka paljon aikaa elintarvikkeiden jaottelu, tietojen etsiminen sekä taulukointi ja kirjaaminen vei. Myös suositusten mukaisten tuotteiden löytäminen vei paljon aikaa. Ajattelin, että suosituksiin sopivia tuotteita olisi markkinoilla tarjolla paljon enemmän. Myös työn tulokset yllättivät. En odottanut, että niin moni tuote jäisi suosituksen kriteerien ulkopuolelle.

Työtä tehdessäni mietin, että olisi mielenkiintoista tietää paljonko nykyisten tuotteiden vaihtaminen ehdotettuihin tuotteisiin tulisi käytännössä maksamaan. Hinta on monesti ratkaiseva tekijä elintarvikkeita valitessa ja budjetit melko pieniä. Kuitenkaan itselläni ei ole pääsyä tuotteiden hintatietoihin omalta tietokoneeltani ja työ olisi paisunut liian suureksi yhdelle tekijälle. Mahdollisesti toinen opiskelija voisi tarttua työhön ja laatia kustannuslaskelmat.

Jälkeenpäin ajateltuna tekisin joitain työn vaihteita toisin. Tuotteita valokuvatessa olisi voinut kuvata suoraan myös tuotteiden ravintosisällöt. Nyt ylimääräistä aikaa kului jokaisen tuotteen ravintosisällön etsimiseen Internetistä. Valokuvauspäiviä olisi myös voinut tehdä useamman. Kuvattuihin tuotteisiin vaikutti sen hetkinen tilanne päiväkodin varastoissa. Jonain toisena päivänä varastoissa olisi voinut olla enemmän valikoimaa. Näin elintarvikevalikoimasta olisi voinut saada vieläkin kattavamman käsityksen.

Kaiken kaikkiaan työ oli mielestäni tärkeää ja vastaavia voisi suorittaa myös muihin päiväkodeihin ja kouluihin. Jatkossa työtä voisi jatkaa katsomalla läpi päiväkodin

ruokalistat ja reseptiikat sekä muokata niitä tarpeen mukaan. Päiväkodin päivän aterioista voisi laskea myös kokonaisenergian sekä eri ravintoaineiden osuudet.

LÄHTEET

- Arffman, S. & Hujala N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 16.12.2013. Makkaroiden, nakkien ja leikkeleiden käyttö alle kouluikäisillä lapsilla. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.10.2015]. Saatavana: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/makkarat-+nakit+ja+leikkeleet/>
- Eskola, J., Lyytikäinen, A. & Vartiainen, E. 28.10.2015. Makeis-, jäätelö- ja virvoitusjuomavero tulisi muuttaa terveystieteiseksi koskemaan laajemminkin lisättyä sokeria. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: https://www.thl.fi/documents/10531/634402/VRN_THL_kannanotto_sokerivero.pdf/4a26fbda-5d64-4490-8b08-a28df9e9252f
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat. 26.11.2015. [Verkkajulkaisu]. France: International agency for research on cancer, World Health Organization. [Viitattu 11.11.2015]. Saatavana: http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset –lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Suomentaja Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Julkisten hankintojen periaatteet. 2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: hankinnat.fi. [Viitattu 11.11.2015]. Saatavana: <http://www.hankinnat.fi/fi/julkinen-hankinta/hankintojen-periaatteet/Sivut/default.aspx>
- Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola, M., Tapanainen H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- L 30.3.2007/348. Laki julkisista hankinnoista.
- L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatuslaki.
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4., uud. p. Helsinki: WSOY

- Lasten päivähoito 2013. 19.12.2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 33/2014.
- Mertanen, E. & Väisänen, K. 2012. Ruokapalvelut hyvinvoinnin edistäjänä. [Verkko-lehti].AMK-lehti Journal of Finnish Universities of Applied Sciences 4/2012.[Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://uasjournal.fi/index.php/uasj/article/view/1426/1351>
- Niinikoski H., Jula A., Viikari J., Rönnemaa T., Heino P., Lagström H., Jokinen E. & Simell O. 2009. Blood pressure is lower in children and adolescents with a low-saturated-fat diet since infancy: the special Turku coronary risk factor intervention project. [Verkkojulkaisu]. STRIP-tutkimus: Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. [Viitattu]. Saatavana: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19364991?ordinalpos=1&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum
- Nimell, S. 2015. Ruokapalveluvastaava. Päiväkoti Pikku-Äijä. Haastattelu. 3.11.2015
- Nutricia Baby Oy. 9.12.2015. Kuva AD Osmo Penna. [Henkilökohtainen sähköpostiviesti]. Vastaanottaja: Tiina Korkeamäki. [Viitattu 9.12.2015].
- Pajanen, H. 21.6.2006. Lapsi ikäkausittain. [Verkkojulkaisu]. Nettineuvo. [Viitattu 21.9.2015]. Saatavana: <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>
- Pusa, T. 7.10.2015. Sydänterveyttä edistävä ruoka. [Verkkojulkaisu].Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 12.10.2015]. Saatavana: <http://www.sydan.fi/ravitsemussuositus/sydanterveyttaedistavaruoka>
- Ruottinen, S., Lagström, HK.,Niinikoski, H., Rönnemaa,T., Saarinen, M., Pahkala, KA., Hakanen, M.,Viikari, JS. & Simell,O. 2010. Dietary fiber does not displace energy but is associated with decreased serum cholesterol concentrations in healthy children. [Verkkojulkaisu]. STRIP-tutkimus: Turun yliopiston Sydäntutkimuskeskus. [Viitattu]. Saatavana: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20071642>
- Sapere on ruokakasvatusmenetelmä. 2.10.2013. [Verkkojulkaisu]. Peda.net. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/sapere>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

- Sugars intake for adults and children. 2015.[Verkkajulkaisu]. World Health Organization. [Viitattu 11.11.2015]. Saatavana: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
- Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi.2010. [Verkkajulkaisu]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana: http://sydanliitto.jelastic.planeetta.net/SSL/www.sydanliitto.fi/c/document_library/hankintakriteerit_paivitetty%202011666e.pdf?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.11.11.2014. Leikki-ikäiset. [Verkkosivusto]. [Viitattu 21.9.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 7.9.2015. Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille.[Kommentoitava versio]. [Viitattu 21.9.2015]. Julkaisematon.
- Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Varhaiskasvatus. 18.8.2015. [Verkkosivusto]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 21.9.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>
- Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 12.11.2015]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1. Maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet

Liite 2. Ravintorasvat

Liite 3. Liha ja lihavalmisteet

Liite 4. Leipä ja viljavalmisteet

Liite 5. Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet

Liite 6. Peruna- ja vihannestuotteet

Liite 7. Mausteet ja liemivalmisteet

Liite 8. Leikki-ikäisten ravitsemusopas

LIITE 1. Maito, maitovalmisteet ja niiden kaltaiset valmisteet

MAITO, MAITVALMISTEET JA NIIDEN KALTAISET VALMISTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/100g	Suositus
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila rasvaton piimä	Rasva 0 g, Hiilihydraatit 4,5 g josta sokereita 4,5 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Sydänmerkki-tuote	Valio Gefilus rasvaton piimä	Rasva 0 g, Hiilihydraatit 4,7 g josta sokereita 4,7 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila rasvaton maitojuoma	Rasva 0 g, Hiilihydraatit 3,1 g josta sokereita 3,1 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Sydänmerkki-tuote	Valio rasvaton maito	Rasva 0 g, Hiilihydraatit 4,9 g josta sokereita 4,9 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Sopii ruoanvalmistukseen, mutta ei juotavaksi	Valio kevytmaito	Rasva 1,5 g, josta tyydytynyttä 0,8 g, Hiilihydraatit 4,5 g josta sokereita 4,5 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
	Valio Eila kermaviili	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 5,5 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %
Sisältää liikaa rasvaa ja sokeria	Valio Eila jogurtti vanilja	Rasva 2.1 g, josta tyydytynyttä 1.2 g, Hiilihydraatit 13 g josta sokereita 13 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 0,4 g, jos rasvaa 0,5–2 g /100 g, sokeri < 12 g/100 g
Sisältää liikaa rasvaa ja sokeria	Valio Eila Gefilus vadelma-mustaherukkajogurtti	Rasva 2,5 g, josta tyydytynyttä 1,4 g, Hiilihydraatit 14 g josta sokereita 14 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 0,4 g, jos rasvaa 0,5–2 g /100 g, sokeri < 12 g/100 g
Sydänmerkki-tuote	Valio A + luonnonjogurtti laktoositon maustamaton	Rasva 0,1 g josta tyydytynyttä 0,06 g, Hiilihydraatit 5,5 g josta sokereita 5,5 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 0,4 g, jos rasvaa 0,5–2 g /100 g, sokeri < 12 g/100 g
Sisältää liikaa rasvaa, mutta soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen korkeintaan kerran viikossa	Valio Eila creme fraiche 18 %	Rasva 18 g josta tyydytynyttä 10 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %
Sisältää liikaa rasvaa, mutta soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen korkeintaan kerran viikossa	Valio laktoositon creme fraiche	Rasva 28 g josta tyydytynyttä 15 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %

sa			
	Valio Eila vaniljakastike	Rasva 9 g josta tyydyt- tynyttä 7,6 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %
Sisältää liikaa rasvaa, soveltuu käytettäväksi ruoanvalmistukseen kor- keintaan kerran viikossa	Valio Eila vispikerma	Rasva 38 g josta tyydyt- tynyttä 21 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %
Soveltuu juotavaksi ja ruoanvalmistukseen	Planti kaurajuoma	Rasvaa 0,9 g josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatteja 5,6 g josta sokereita 4,5 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Soveltuu juotavaksi ja ruoanvalmistukseen	Planti riisijuoma	Rasvaa 1,0 g josta tyydytynyttä rasvaa 0,1 g, Hiilihydraatteja 9,0 g josta sokereita 6,0 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Soveltuu juotavaksi ja ruoanvalmistukseen	Rice dream original riisi- juoma	Rasvaa 1,0 g josta tyydytynyttä 0,1 g, Hiilihydraatteja 9,4 g josta sokeria 4,0 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Soveltuu juotavaksi ja ruoanvalmistukseen Sydänmerkki-tuote	Nordic kaurajuoma	Rasvaa 0,9 g josta tyydytynyttä 0,1 g, Hiilihydraatteja 7 g josta sokereita 4,1 g	Rasva ≤ 0,5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 0,5–2 %, ei lisättyä sokeria
Sisältää liikaa kovaa ras- vaa sekä suolaa	Valio Aamupala Raikas sulatejuustoviipale 12 %	Rasva 12 g josta tyydyt- tynyttä 6,6 g, Suola 3 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 10,1–15 %, Natrium ≤ 700 mg/100 g, suola ≤ 0,8 %
Sisältää liikaa kovaa ras- vaa sekä suolaa. Soveltuu käytettäväksi korkeintaan kerran viikossa.	Valio Hyvä suomalainen Arki goudaviipale	Rasva 29 g josta tyydyt- tynyttä 16 g, Suola 2,1 g	Rasva ≤ 17 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 17,1–30 %, Natrium ≤ 480 mg/100 g, Suola ≤ 1,2 %
Sisältää liikaa rasvaa ja erityisesti kovaa rasvaa sekä liikaa suolaa.	Valio Koskenlaskija viher- pippuri sulatejuusto	Rasva 22 g, josta tyy- dytynyttä, 12 g, Suola 2,8 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 10,1–15 %, Natrium ≤ 700 mg/100 g, Suola ≤ 0,8 %
Sisältää liikaa rasvaa ja kovaa rasvaa	Valio Viola laktoositon, maustamaton tuorejuusto	Rasva 27 g josta tyydyt- tynyttä 15 g, Suola 0,6 g	Rasva ≤ 15 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 15,1–30 %, Natrium ≤ 480 mg/100 g, Suola ≤ 1,2 %
Sydänmerkki-tuote	Valio Eila hyvä suomalai- nen arki ruoka 13 %	Rasva 13 g josta tyydyt- tynyttä 1,2 g	Rasva ≤ 10 %, Kova rasva ≤ 33 %, jos rasvaa 10,1–15 %

LIITE 2. Ravintorasvat

RAVINTORASVAT			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
	Eldorado rapsiöljy	Rasva 100 g, josta tyydytynyttä 8 g	Kova rasva \leq 20 % rasvasta
	Flora normaalisuolainen margariini	Rasva 60 g josta tyydytynyttä 18 g, Suola 0,91 g	Rasvapitoisuus mieluiten 60–70 %, Kova rasva \leq 33 % rasvasta, Natrium \leq 400 mg/100 g, Suola \leq 1,0 %
Sydänmerkki-tuote	Flora Professional laktoositon margariini	Rasva 60 g josta tyydytynyttä 18 g, Suola 0,89 g	Rasvapitoisuus mieluiten 60–70 %, Kova rasva \leq 33 % rasvasta, Natrium \leq 400 mg/100 g, Suola \leq 1,0 %

LIITE 3. Liha ja lihavalmisteet

LIHA JA LIHAVALMISTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
Sydänmerkki-tuote	Atria broilerin fileesuikale miedosti suolattu	Rasva 3,7 g, josta tyydytynyttä 0,6 g, Suola 0,5 g	Rasva ≤ 13 % (tavoite ≤ 12 %), Kova rasva marinadissa ≤ 20 % rasvasta, Suola ≤ 0,8 % (tavoite ≤ 0,6 %)
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria herkkumaksamakara	Rasva 18 g, josta tyydytynyttä 6,5 g, Suola 1,8 g	Rasva ≤ 12 %, Kova rasva ≤ 40 % rasvasta, Natrium ≤ 600 mg/100 g, Suola ≤ 1,7 % (Tavoite 1,5 %)
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria balkan	Rasva 16 g, josta tyydytynyttä 6,1 g, Suola 2,1 g	Rasva ≤ 12 %, Kova rasva ≤ 40 % rasvasta, Natrium ≤ 600 mg/100 g, Suola ≤ 1,7 % (Tavoite 1,5 %)
Sydänmerkki-tuote (sisältää silti hieman liikaa suolaa)	Atria keittokinkku	Rasva 3,0 g, josta tyydytynyttä 1,1 g, Suola 1,9 g	Rasva ≤ 4 %, Natrium ≤ 800 mg/100 g, Suola ≤ 1,8 %
	Atria naudan jauheliha	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 5,2 g, Suola 0,1 g	Rasva ≤ 10 %, Suola ≤ 0,8 %
Sisältää liikaa suolaa ja rasvan määrä voisi olla myös hieman pienempi	Atria perinteisesti marinoitu broilerin paistisuikale	Rasva 11 g, josta tyydytynyttä 2,2 g, Suola 1,1 g	Rasva ≤ 11 % (Tavoite ≤ 10 %), Suola ≤ 0,9 %
	Atria californiamarinoitu broilerin paistileike	Rasva 9,9 g, josta tyydytynyttä 2,3 g, Suola 0,52 g	Rasva ≤ 11 % (Tavoite ≤ 10 %), Suola ≤ 0,9 %
Sisältää liikaa suolaa, tarjolle ainoastaan harvemmin kuin kerran viikossa	Atria lenkkikuutio	Rasva 12 g, josta tyydytynyttä 3,8 g, Suola 2 g	Rasva ≤ 12 %, Kova rasva ≤ 40 % rasvasta, Natrium ≤ 600 mg/100 g, Suola ≤ 1,7 % (Tavoite 1,5 %)
Sisältää liikaa rasvaa ja suolaa, tarjolle ainoastaan harvemmin kuin kerran viikossa	Atria uunimakkara	Rasva 19 g, josta tyydytynyttä 7 g, Suola 1,9 g	Rasva ≤ 12 %, Kova rasva ≤ 40 % rasvasta, Natrium ≤ 600 mg/100 g, Suola ≤ 1,7 % (Tavoite 1,5 %)
	Atria palvilapasuikale	Rasva 10 g, josta tyydyt-	Rasva ≤ 10 %, Natrium ≤ 800 mg/100 g, Suola ≤

		tynyttä 3,9 g, Suola 1,9 g	1,9 %
	Atria naudan kuutio	Rasva 5 g, josta tyydytynyttä 2,6 g, Suola 0,1 g	Rasva \leq 11 % (Tavoite \leq 10 %), Suola \leq 0,9 %
	Atria broilerin paistisuikale naturell	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 2,7 g, Suola 0,1 g	Rasva \leq 11 % (Tavoite \leq 10 %), Suola \leq 0,9 %
	Atria sian suikale	Rasva 4,8 g, josta tyydytynyttä 1,8 g, Suola 0,2 g	Rasva \leq 11 % (Tavoite \leq 10 %), Suola \leq 0,9 %

LIITE 4. Leipä ja viljavalmisteet

LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Fazer Puikula täysjyväruis	Suola 1,1 g, Kuitu 9 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia sekä liian vähän kuitua	Fazer Puikula kaura	Suola 1,1 g, Suola 4,7 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Oululainen Reissumies tosi tumma	Suola 1,1 g, Kuitu 9,1 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Oululainen Reissumies ruissämpylä	Suola 1,1 g, Kuitu 7,9 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Oululainen Reilu täysjyvä	Suola 0,7 g, Kuitu 7,7 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia sekä liian vähän kuitua	Oululainen Pehmo viipaletit kaura	Suola 1,1 g, Kuitu 4,5 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Valio ruispala vähäsuolainen halkaistu pakaste	Suola 0,6 g, Kuitu 11 g	Natrium \leq 280 mg/100 g, Suola \leq 0,7 %, Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Vaasan koulunäkki	Suola 1,2 g, Kuitu 17 g	Natrium \leq 480 mg/100 g, Suola \leq 1,2 %, Kuitu \geq 10 %
Sydänmerkki-tuote	Torino täysjyvä sarvimakaroni	Kuitu 6,0 g	Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Torino tumma minispagetti	Kuitu 6,0 g	Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Torino täysjyvä cappelli	Kuitu 6,0 g	Kuitu \geq 6 %
Sisältää liian vähän kuitua	Torino lasagne Piccolo	Kuitu 3,0 g	Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Torino tumma kierremakaroni	Kuitu 6,0 g	Kuitu \geq 6 %
Sydänmerkki-tuote	Nalle ohra täysjyvähiutale	Rasvaa 2,0 g, josta tyydytynyttä, 0,5 g, Hiilihydraatteja 66 g, josta sokeita 1,0 g, Kuitu 11 g, Suolaa 0,0 g	Rasva \leq 5 %, Kova rasva \leq 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium \leq 400 mg/100 g, Suola \leq 1,0 %, Sokeri \leq 16 g/100 g, Kuitu \geq 6 %

Sydänmerkki-tuote	Nalle neljän viljan täysjyvähiutale	Rasvaa 2,8 g, josta tyydytynyttä 0,5 g, Hiilihydraatteja 61 g, josta sokereita 1,1 g, Kuitu 15 g, Suolaa 0,0 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Myllynparas kaurahiutale	Rasva 7,5 g josta tyydytynyttä 1,3 g, Hiilihydraatteja 54 g josta sokereita 1,1 g, Kuitu 11 g, Suola 0,005 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Metro neljän viljan hiutale	Rasva 2,8 g josta tyydytynyttä 0,4 g, Hiilihydraatteja 61,1 g, josta sokereita 0,9 g, Kuitua 12,1 g, Natriumia 0,0020 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33% rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Myllynparas ruishiutale	Rasva 2 g, josta tyydytynyttä 0,3 g, Hiilihydraatteja 60 g josta sokereita 1,3 g, Kuitu 17 g, Suola 0.002 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
Kuitua liian vähän suositukseen nähden, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole	Sunnuntai gluteeniton jauhoseos	Rasva 0,3 g josta tyydytynyttä 0,1 g, Hiilihydraatteja 85 g josta sokereita 3,3 g, Kuitua 3,3 g, Suola 0,5 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Myllynparas sämpyläjauhoseos	Rasva 2 g, josta tyydytynyttä 0.4 g, Hiilihydraatteja 63 g josta sokereita 0.5 g, Kuitu 7.1 g, Suola 0.01 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Gogreen kvinoa	Kuitu 7 g	Kuitu ≥ 6 %
Sisältää liian vähän kuitua	Risella puuroriisi	Kuitu 1,2 g	Kuitu ≥ 6 %
Sisältää liian vähän kuitua	Rainbow puuroriisi	Kuitu 0 g	Kuitu ≥ 6 %
Sydänmerkki-tuote	Risella riisi & kaura	Kuitu 8,9 g	Kuitu ≥ 6 %
Sisältää liian vähän kuitua	Riso scotti risottoriisi	Kuitu 0,9 g	Kuitu ≥ 6 %
	Eldorado ruisjauho	Rasva 2,0 g josta tyydytynyttä 0,3 g, Hiilihydraatteja 58,0 g josta sokereita 1,3 g, Kuitu 20,0 g, Suola 0,10 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Eldorado kolmen viljan	Rasva 2,6 g josta tyydytynyttä 0,5 g, Hiilihydraatit 64,1 g josta sokereita	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Nat-

	sämpyläjauho	0,6 g, Kuitu 6,8 g, Suola 0,01 g	riium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Myllynparas graham täysjyvävehnä jauho	Rasva 3 g josta tyydytynyttä 0,5 g, Hiilihydraatteja 56 g josta sokereita 0,8 g, Kuitu 11 g, Suola 0.005 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Helmi perunasuurimot	Rasva 0 g josta tyydytynyttä 0 g, Hiilihydraatteja 94,2 g josta sokereita < 0,2 g, Suola 0,01 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Nalle tumma mannasuurimo	Rasva 2,3 g josta tyydytynyttä 0,4 g, Hiilihydraatteja 69 g josta sokereita 0,4 g, Kuitu 6,0 g, Suola 0,0 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
	Nestle monivilja cheerios muro	Rasva 4,1 g josta tyydytynyttä 1,0 g, Hiilihydraatteja 75,0 g josta sokereita 21,3 g, Kuitu 7,2 g, Natrium 0,4 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
Ei sisällä ollenkaan kuitua, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole	Risenta gluteeniton hirssihiutale	Rasva 3,0 g, Hiilihydraatteja 69,0 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
Kuitua liian vähän suosituksiin nähden, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole	Risenta gluteeniton riisijauho	Rasva 1,0 g, Hiilihydraatteja 80 g, Kuitua 1,5 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
Sydänmerkki-tuote, vaikka sisältää liikaa rasvaa	Virtasalmen Viljatuote gluteeniton tattarilese	Rasva 8,8 g, josta tyydytynyttä 1,9 g, Hiilihydraatteja 38 g, josta sokereita 0,2 g, Kuitu 9,3 g, Suola < 0,1 g	Rasva ≤ 5 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 5,1–10 %, Natrium ≤ 400 mg/100 g, Suola ≤ 1,0 %, Sokeri ≤ 16 g/100 g, Kuitu ≥ 6 %
Sisältää suosituksiin nähden liikaa suolaa sekä liian vähän kuitua. Kuitenkin kyseessä gluteeniton tuote, joten korvaavia parempia tuotteita vaikea löytää	Wasa gluteeniton, laktoositon näkkileipä	Ravintokuitua 6,0 g, Suola 2,0 g	Natrium ≤ 480 mg/100 g, Suola ≤ 1,2 %, Kuitu ≥ 10 %
Kuitua liian vähän suosituksiin nähden, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoi-	Barilla gluteeniton spagetti	Kuitu 1,1 g	Kuitu ≥ 6 %

sia valmisteita juurikaan ole			
Kuitua liian vähän suositukseen nähden, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole	Semper gluteeniton penne tricolore	Kuitu 1,0 g	Kuitu \geq 6 %
Ei sisällä ollenkaan kuitua, mutta koska kyseessä gluteeniton tuote, ei kuitupitoisia valmisteita juurikaan ole	Mama riisinuudeli	Kuitu 0 g	Kuitu \geq 6 %

LIITE 5. Valmisruoat, aterian osat ja puolivalmisteet

VALMISRUOAT, ATERIAN OSAT JA PUOLIVALMISTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
Sisältää liikaa suolaa	Felix sinappirelish	Rasva 1,1 g josta tyydytynyttä 0,1 g, Suola 1,4 g	Rasva ≤ 6 %, Kova rasva ≤ 20 % rasvasta, Natrium ≤ 300 mg/100g, Suola ≤ 0,7 %
Sydänmerkki-tuote	Apetit bataatti-juurespihvi kypsä	Rasva 3.8 g, josta tyydytynyttä 0.4 g, Natrium 0.38 g, lisätty suola 0,8 %	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sydänmerkki-tuote	Valio kypsä kasvispihvi	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 1,2 g, Suola 0,8 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sisältää liikaa rasvaa, myös suolaa voisi olla vähemmän	Saarioinen perinteinen lindströminpihvi kypsä	Rasva 14 g, josta tyydytynyttä 6,3 g, Suola 1,1 g, Natrium 0,42 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sisältää hieman liikaa suolaa	Saarioinen pieni lindströminpihvi kypsä	Rasva 8,3 g, josta tyydytynyttä 3,5 g, Suola 1,2 g, Natrium 0,49 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sisältää liikaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Saarioinen lihamureke, viipaloitu ja kypsä	Rasva 17 g, josta tyydytynyttä 7,4 g, Suola 1,3 g, Natrium 0,54 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sisältää liikaa rasvaa	Findus mamman lihapöyrykkä, kypsä	Rasva 16 g, josta tyydytynyttä 5,5 g, Suola 1,1 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
	Valio emmental kalkkunapihvi, kypsä	Rasva 9 g, josta tyydytynyttä 3,9 g, Suola 1 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sydänmerkki-tuote	Findus lohimurekepihvi	Rasva 8 g, josta tyydytynyttä 0,8 g, Suola 0,8 g	Rasva ≤ 11 % (tavoite ≤ 7 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,7 %)
	Findus hokifilee, annospala	Rasva 0,5 g, josta tyydytynyttä 0,09 g, Suola 0,2 g	Rasva ≤ 11 % (tavoite ≤ 7 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,7 %)

	Findus kapinkummeli-turska	Rasva 1 g, josta tyydytynyttä 0,4 g, Suola 0,3 g	Rasva ≤ 11 % (tavoite ≤ 7 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,7 %)
Sydänmerkki-tuote, sisältää hieman liikaa rasvaa, mutta sekin kaikki terveellistä kalan rasvaa	Valio kirjolohimassa	Rasva 14 g, josta tyydytynyttä 1,8 g, Suola 0,13 g	Rasva ≤ 11 % (tavoite ≤ 7 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,7 %)
	Metro kirjolohisuikale	Rasva 11 g	Rasva ≤ 11 % (tavoite ≤ 7 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,7 %)
Sisältää liikaa suolaa	Valio paneroitu broilerpihvi	Rasva 11 g, josta tyydytynyttä 1,9 g, Suola 1,5 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
	Atria maissipaneroitu broilerin paistipala, kypsä	Rasva 7,7 g, josta tyydytynyttä 2,4 g, Suola 1,1 g	Rasva ≤ 12 % (tavoite 8 %), Natrium ≤ 500 mg/100 g, Suola ≤ 1,1 % (tavoite ≤ 0,8 %)
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Atria ohukainen	Rasva 4,5 g, josta tyydytynyttä 0,6 g, Suola 0,9 g	Rasva ≤ 6 % (tavoite ≤ 5 %), Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 6,1–8 %, Natrium ≤ 300 mg/100 g, Suola ≤ 0,7 % (tavoite ≤ 0,6%)
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Atria kermakastike	Rasva 20 g, josta tyydytynyttä 13 g, Natrium 0,6 g	Rasva ≤ 4 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 4,1 – 8 %, Natrium ≤ 350 mg /100g, Suola ≤ 0,8 % (Tavoite ≤ 0,7 %)
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Valio Eila Mustapekka pippurijuustokastike	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 5,5 g, Suola 1,4 g	Rasva ≤ 4 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 4,1 – 8 %, Natrium ≤ 350 mg /100g, Suola ≤ 0,8 % (Tavoite ≤ 0,7 %)
Sisältää liikaa rasvaa, kovaa rasvaa, suolaa sekä natriumia	Valio Eila Mustaleima juustokastike	Rasva 10 g, josta tyydytynyttä 5,5 g, Suola 1,3 g	Rasva ≤ 4 %, Kova rasva ≤ 33 % rasvasta, jos rasvaa 4,1 – 8 %, Natrium ≤ 350 mg /100g, Suola ≤ 0,8 % (Tavoite ≤ 0,7 %)

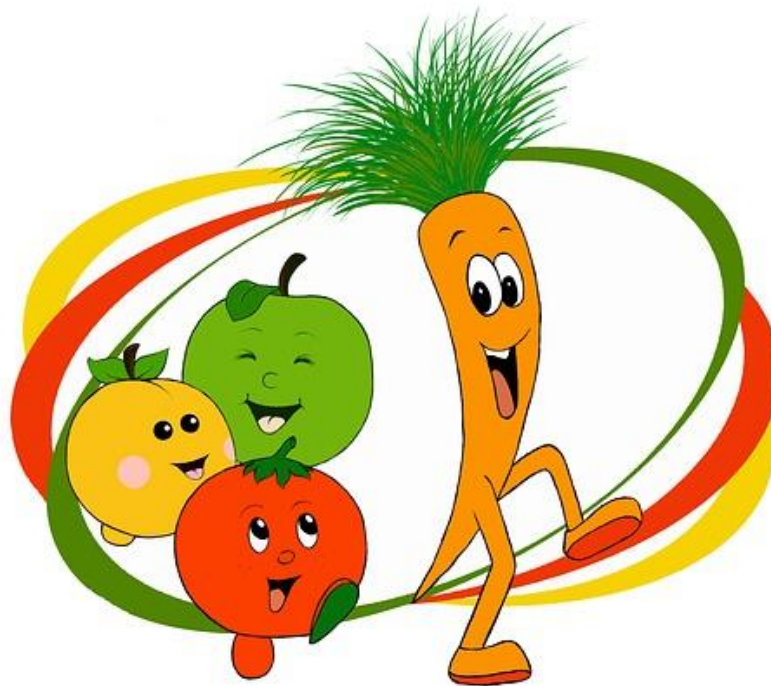
LIITE 6. Peruna- ja vihannestuotteet

PERUNA- JA VIHANNESTUOTTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
	Fresh juuressuikale	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Fresh kurkku kuutio	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Fresh kurkku suikale	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Fresh jäävuorisalaatti	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Jäävuori-frisee-punasalaatti	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Kaali-porkkanaraaste	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Fresh porkkana suikale	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Fresh porkkana kuutio	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Retiisi suikale	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Purjosipuli kuutio	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Kukkakaali, pakaste	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Bonne päärynäsose	Hedelmäpitoisuus 100%,makeuttamaton, ei lisättyä sokeria. Lisäaineeton	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Bonne mangosose	Hedelmäpitoisuus 100%,makeuttamaton, ei lisättyä sokeria. Lisäaineeton	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria
	Bonne omenasose	Hedelmäpitoisuus 100%,makeuttamaton, ei lisättyä sokeria. Lisäaineeton	Ei lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria

LIITE 7. Mausteet ja liemivalmisteet

MAUSTEET JA LIEMIVALMISTEET			
Huomioitavaa	Tuote	Ravintosisältö/ 100g	Suositus
	Basicline kasvisliemi	Valmiin liemen suolapitoisuus 0,3 %.	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
	Knorr kasvisliemi	Valmiin liemen suolapitoisuus 0,3 %.	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
	Knorr lihaliemi	Valmiin liemen suolapitoisuus 0,3 %.	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
	Knorr kanaliemi	Valmiin liemen suolapitoisuus 0,3 %.	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
	Knorr kalaliemi	Valmiin liemen suolapitoisuus 0,5 %.	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Isomitta paistinkastike	Ohjeen mukaan valmistetun tuotteen suolapitoisuus 0,8 %	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
Sisältää liikaa suolaa sekä natriumia	Isomitta kermakastikepohja	Ohjeen mukaan valmistetun tuotteen suolapitoisuus 0,7 %	Natrium ≤ 200 mg /100 g, Suola ≤ 0,5 %
Sisältää liikaa suolaa (lisättyä suolaa)	Knorr citrus mausteseos	Suola 45 g/ 100 g	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
Sisältää liikaa suolaa (lisättyä suolaa)	Santamaria jauhelihamauaste	Suola 41 %	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Santamaria kurkuma	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Santamaria basilika	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Santamaria inkivääri	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Santamaria sitruunapippuri	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Santamaria kalamauste	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
	Metro pizzamauste	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa	Ei lisättyä natriumia, ei lisättyä suolaa
Sisältää liikaa suolaa	Blue dragon teriyaki sauce	Suolapitoisuus 1,8 %	Natrium tavoite ≤ 300 mg /100 g, Suola tavoite ≤ 0,7 %
Sisältää liikaa suolaa ja	Eldorado sinappi	Suola 2,1 g	Natrium tavoite ≤ 300 mg /100 g, Suola tavoite ≤

natriumia			0,7 %
Sisältää liikaa suolaa ja natriumia	Eldorado tomaattiket-suppi	Suola 1,2 g	Natrium tavoite \leq 300 mg /100 g, Suola tavoite \leq 0,7 %

LIITE 8. Leikki-ikäisten ravitsemusopas*Leikki-ikäisten ravitsemusopas*

Ravitsemuksen vaikutukset

Kansantauteihin liittyvät haitalliset elintavat alkavat muokkautumaan usein jo varhaislapsuudessa. Suomessa ajankohtaisimpia kansan terveysongelmia ovat erilaiset allergiat, diabetes sekä liikalihavuus. Nämä kaikki ovat suorassa yhteydessä ihmisen ravitsemukseen. Myös lasten ylipainosta on tullut kasvava ongelma elintason nousun myötä. Ylipaino usein seuraa aikuisuuteen asti ja saattaa johtaa lihavuuteen liittyvien sairauksien yleistymiseen. Varhaislapsuuden ravitsemuksella on merkitystä näiden terveysongelmien syntyyn ja kehittymiseen. Lisäksi varhaislapsuuden ravitsemuksen on todettu vaikuttavan sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. Koska ruokatottumukset ja -mieltymykset ovat melko pysyviä ja seuraavat aikuisuuteen saakka, on tärkeää opettaa lapselle terveelliset ja monipuoliset ruokailutavat jo nuorena. Lapsuuden ruokavalio luo pohjan hyvinvoinnille myöhemmin aikuisiällä.

Toimi esimerkkinä lapselle

Aikuinen on aina vastuussa lapsen ruokailusta sekä toimii itse roolimallina lapselle. Lapsi tarkkailee ja ottaa usein mallia aikuisen ruokavalinnoista sekä käyttäytymisestä ruoan äärellä. Aikuisen oma asennoituminen ruokaan ja ruokailuun vaikuttaa myös lapseen.

Lapsen energiantarve

Kasvun ja kehityksen lisäksi lapsi tarvitsee energiaa leikkimiseen ja liikkumiseen. Myös lasten aineenvaihdunta on aikuisia vilkkaampi. Monipuolisesta ja terveellisestä ruoasta lapsi saa tarvitsemansa energian sekä tärkeät ravintoaineet. Ruoasta saatavia hiilihydraatteja lapsi tarvitsee liikkumiseen sekä aivojen toiminnan tueksi. Rasvat toimivat lapsen energiavarastona, vitamiinien lähteenä sekä hermoston kehityksen tukena. Lisäksi riittävä määrä proteiineja takaa lasten kudosten kasvun.

Energiantarve on lapsilla hyvin yksilöllinen. Energiantarpeeseen vaikuttavat muun muassa lapsen kasvunopeus, aineenvaihdunta sekä fyysinen aktiivisuus. Leikki-ikäisen energiantarvetta voidaan kuitenkin arvioida kaavalla:

$1000 \text{ kcal} + (\text{ikävuosi} \times 100 \text{ kcal}) \text{ TAI } 4,2 \text{ MJ} + (\text{ikävuosi} \times 0,4 \text{ MJ})$

Sydänterveyttä edistävä ruokavalio

Sydänterveyttä edistävän ruokavalion kulmakiviä ovat:

- säännölliset ruoka-ajat
- monipuolisuus
- kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö
- vähäsuolaisten täysjyväviljatuotteiden käyttö
- vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet
- riittävä pehmeän rasvan saanti (öljyt, pehmeä margariini, rasvainen kala, pähkinät ja siemenet)
- ylimääräisen sokerin, suolan sekä valkoisen viljan karsiminen pois

Ravitsemukselliset tavoitteet saavutetaan, kun päivittäin nautittu ruoka on monipuolista, kasvispainotteista, vähärasvaista, kuitupitoista, vähäsuolaista ja sisältää vain vähän kovaa rasvaa. Kaikki tärkeät ja välttämättömät ravintoaineet saadaan monipuolisesta, sydänystävällisestä ruoasta.

Lapsen ruokavalion perusta

➤ Rasvan laatu

Pehmeää rasvaa sisältäviä kasviöljyjä sekä -margariineja tulee käyttää päivittäin ruokavaliossa näkyvän rasvan lähteinä. Leikki-ikäisten näkyvän rasvan suositeltu annos päivässä on 20–30 g, mikä vastaa noin 1,5–2 ruokalusikallista kasviöljyä tai vaihtoehtoisesti 4–6 teelusikallista kasvimargariinia. Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista rasvaveitettä, jonka kovan rasvan osuus on korkeintaan 33 % ja suo-

lapitoisuus korkeintaan 1 %. Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää erilaisia korkeintaan 20 % kovaa rasvaa sisältäviä kasviöljyjä. Erityisesti suositellaan rypsi- ja rapsiöljyjä, jotka ovat rasvahappokoostumukseltaan suotuisia. Kalaa suositellaan nautittavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa, eri kalalajeja vaihdellen.

➤ **Suolan käytön vähentäminen**

Suolaa saadaan tavanomaisista elintarvikkeista riittävästi ilman, että sitä tarvitsee erikseen lisätä ruokaan. Runsaasti suolaa sisältävät esimerkiksi leivät, lihavalmisteet, juustot sekä murot. Liiallinen natrium kuormittaa lapsen munuaisia sekä vaikuttaa haitallisesti verenpaineeseen ja sydän- ja verisuonisairauksien syntymiseen. Suolan saantisuositus 2-vuotiaalle päivää kohden on alle 2 g eli noin ½ teelusikallista suolaa. 2–10-vuotiailla suolan saantisuositus on 3–4 g vuorokaudessa eli korkeintaan 1 teelusikallinen. Lapset tottuvat suolan makuun nopeasti. Suolaton ruoka edesauttaa lapsen makumieltymyksien syntymistä vähäsuolaisia tuotteita kohtaan.

➤ **Sokerin määrän karsiminen**

Suurin osa lasten nauttimasta sokerista on peräisin lisätystä sokerista. Sokeria saadaan maustetuista jogurteista ja muista sokerisista maitovamisteista, mehujuomista, makeisista sekä leivonnaisista. Päivittäisestä kokonaisenergiasta korkeintaan 10 % saisi olla peräisin lisätystä sokerista. Esimerkiksi 2-vuotiaan päivittäinen energiantarve on keskimäärin 1200 kcal, jolloin sokerin määrä saa olla korkeintaan 30 g sokeria päivässä, mikä vastaa 2 ruokalusikallista. Suurin suositeltava sokerimäärä päivässä ei ole suuri, yleensä määrä täyttyy helposti jo aivan tavanomaisista ruoista.

➤ **Kuitupitoiset viljavalmistet**

Leivissä suositetaan vähintään 6 % kuitua ja enintään 0,7 % suolaa sisältäviä täysjyvätuotteita. Vähäsuolaista ja kuitupitoista leipää tulee olla tarjolla joka päivä. Vaalea pasta ja riisi vaihdetaan täysjyvätuotteisiin jotka sisältävät vähintään 6 % kuitua.

➤ **Runsaasti kasviksia**

Päivän jokaisella aterialle tulisi nauttia monipuolisesti vihanneksia, juureksia, hedelmiä tai marjoja.

Lautasmalli

Pääaterioiden koostamista helpottamaan on luotu erilaisia lautasmalleja. Kuva värikkäästä lautasmallista ruokailun yhteydessä auttaa myös lapsia hahmottamaan kuinka terveellinen ateria tulee koota lautaselle. Ohje monipuolisen, värikkään annoksen kokoamiseen:

- **puolet** lautasesta kasviksia (tuoreet salaattit, raasteet ja hedelmät tai kypsennetyt lämpimät kasvislisäkkeet)
- **neljännes** lautasesta perunaa, täysjyväpastaa, täysjyväriisiä tai muuta täysjyväviljalisäkettä.
- **neljännes** lautasesta kalaa, lihaa tai kananmunaa (vaihtoehtoisesti palkkasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävää kasvisruokaa)

Lisäksi pääruoalla suositellaan nautittavan täysjyväleipää, joka on voideltu kasvirasvavaltiteella. Ruoan kanssa aterioilla nautitaan rasvatonta piimää, maitoa tai vettä. Jälkiruokana toimivat marjat ja hedelmät. Jälkiruoan ja maitovalmisteen voi halutessaan siirtää myös välipalaksi.



Välipalan koostaminen

Pääaterioiden lautasmalli-idea voi lainata myös terveellisen välipalan koostamiseen. Periaatteena on:

kasvis + vilja + proteiinilähde = hyvä välipala

- kasvikset: vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat ja pähkinät
- viljat: täysjyväviljavalmistet kuten puuro, leipä, mysli, murot ja leseet
- proteiini: piimä, maito, juusto, jogurtti, rahka tai leikkele

LÄHTEET:

Arffman, S. & Hujala N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nutricia Baby Oy, kuva AD Osmo Penna.

Pusa, T. 7.10.2015. Sydänterveyttä edistävä ruoka. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 12.10.2015]. Saatavana:

<http://www.sydan.fi/ravitsemussuositus/sydanterveyttaedistavaruoka>

Suomen Sydänliitto ry. 2010. Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 10.11.2015]. Saatavana:

http://sydanliitto.jelastic.planeetta.net/SSL/www.sydanliitto.fi/c/document_library/hakintakriteerit_paivitetty%202011666e.pdf?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 7.9.2015. Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille.[Kommentoitava versio]. [Viitattu 21.9.2015]. Julkaisematon.

Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.