



RUOAN RAVITSEVUUS JA MAITTAVUUS AHJOLAN PÄIVÄKODISSA

Mirva Jantunen

**Opinnäytetyö
Tammikuu 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Tekijä(t) JANTUNEN, Mirva	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 44 + 52	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi RUOAN RAVITSEVUUS JA MAITTAUVUUS AHJOLAN PÄIVÄKODISSA		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja(t) Haapaveden kaupungin ruokapalvelut		
Tiivistelmä Työn tavoitteena oli selvittää, kuinka hyvin ravitsemussuositukset täyttyvät päiväkotiruokailussa Haapaveden kaupungissa. Lisäksi haluttiin selvittää lasten mielipide ruoan mausta. Tutkimus toteutettiin Ahjolan päiväkodissa 4 – 6-vuotiaiden Muksujen ryhmässä. Työ oli osa Haapaveden kaupungin ruokapalveluiden asiakastytyväisysselvitystä. Selvitystyö oli laadullinen tutkimus, jolla selvitettiin lasten mielipide ruoan mausta ja ravinto- sisällöstä. Menetelmänä oli ruokailutilanteiden osallistuva havainnointi. Apuvälineinä käytettiin äänittämistä, ruoka-annosten kuvaamista, syömisten ja kommenttien kirjaamista. Ruoka-annos- ja malliannoskuvien avulla selvitettiin energian ja ravintoaineiden määrä päivittäin. Tiedot käsiteltiin Aterix-reseptiohjelmalla, jonka avulla laskettiin ruoka-annoksen ravintoainepitoisuus. Saatuja tuloksia verrattiin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Lapset pitivät ruoasta. Heidän mielestään tavalliset perusruoat, jossa raaka-aineet ovat selvästi tunnistettavia, maistuivat parhaiten. Salaatteja ei kovin hyvin osattu syödä, joten niiden syömisen opetteluun on hyvä kiinnittää huomiota. Energiaa lapset saivat ruoasta liian vähän. Suosituksen mukaisesta energiamäärästä puuttui noin puolet. Myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saannis- sa oli puutteita. Eniten vajeista oli raudan, sinkin ja D-vitamiinin saannissa. Selvitystyö antoi tärkeää tietoa päiväkotiruokailusta. Ongelmakohtat ovat selviä ja niihin puuttamalla voidaan parantaa lasten ravitsemustilaa. Lämpimien kasvien käyttömahdollisuutta voisi selvittää ja salaattien raaka-aineiden ja rakenteen selkeyttä lisätä. Ruoan energiamäärää tulisi lisätä, jottei päivittäinen vajeus olisi niin suuri. Riittävä energiansaanti auttaisi lasta jaksamaan paremmin hoitopäivän aikana.		
Avainsanat (asiasanat) päiväkotiruokailu, maku, ravitsevuus, suomalaiset ravitsemussuositukset		
Muut tiedot Lasten annoskortit 52 sivua		

11.1.2007

Author(s) JANTUNEN, Mirva	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 44 + 52	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title NUTRITIOUSNESS AND TASTE OF THE FOOD IN AHJOLA DAY CARE CENTRE		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) MERTANEN, Enni		
Assigned by Food services in Haapavesi town		
Abstract <p>The aim of this study was to study how well nutrition recommendations came true in day care meals in Haapavesi. It was also studied how the children found the taste of the food. The study was done in a group of 4 to 6 year-old children, called Muksut, in Ahjola day care centre. The thesis is part of a bigger study dealing with consumer satisfaction of food services in Haapavesi.</p> <p>The study concentrated on qualitative issues. The aim was to reveal the children's opinions of the taste of the food served. The nutritive value of the food was also examined. In practice, children's meals were participated and their reactions were observed. Recordings and photos were used, and the children's comments were also written down. The photos of meals and model portions were used to find out about the amount of energy and nutrients in the daily portions. The findings were examined with the help of Aterix recipe programme, which helped to count the nutritive value of the portion. The results were compared to the Finnish nutrition recommendation.</p> <p>In general the children liked the food. According to them the ordinary basic food which contained easily recognizable ingredients was the best. More attention should be paid to the fact that the children were not used to eating salads. The children did not get enough energy from the food, compared to the recommendations the energy intake was only about half of the recommended. There were not enough vitamins or minerals either. Deficiencies of iron, zinc and vitamin D were the greatest.</p> <p>This study gave important information of day care meals. The trouble spots were easily recognizable and by focusing on them children's nutrition can be improved. Warm vegetables could perhaps be use more and it should be thought what salads should contain and look like. Children should get more energy from the food so that they would have enough energy for the day.</p>		
Keywords Eating in day care centre, taste, nutritiousness, Finnish nutrition recommendation		
Miscellaneous The children's meal cards 52 pages		

SISÄLTÖ

1 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA.....	3
2 LEIKKI-ikäISEN RUOKAILUTAPOJEN MUODOSTUMINEN.....	5
2.1 Makutottumukset.....	5
2.2 Ruokailu osana elämää	6
3 LASTEN RUOKAILU PÄIVÄHOIDOSSA.....	6
3.1 Kasvatustilanne.....	7
3.2 Ruokailun suunnittelu	8
3.3 Erityisruokavaliot	9
4 UUDET RAVITSEMUSsuositukset	9
4.1 Ravitseminen ja terveys nyt.....	9
4.2 Energian ja ravintoaineiden saantisuositukset.....	10
4.3 Ruokavalion kokoaminen alle kouluikäiselle.....	12
4.4 Liikkuminen	13
5 PÄIVÄKOTIRUOKAILUN TUTKIMUSMENETELMÄT	13
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN AHJOLAN PÄIVÄKODISSA.....	15
6.1 Havainnointi.....	17
6.2 Kuvaaminen ja ruoka-annosten määrittäminen.....	17
6.3 Omavalvonta ja dieetit	20
6.4 Syödyn ruoan ravintoainepitoisuuden laskeminen	21
7 TULOKSET	26
7.1 Energian riittävyys.....	26
7.2 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti	28
7.3 Energiaravintoaineiden jakautuminen	29
7.4 Mielenpito ruoasta	31
8 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	36
Liite 1. Tiedote lasten vanhemmille	36
Liite 2. Tiedote päiväkodin ja keittiön henkilökunnalle.....	37
Liite 3. Havainnoinnin aputaulukko	38
Liite 4. Lämpötilaseurannan kooste	39

	2
Liite 5. Ruokamäärien yhteenvetotaulukko	41
Liite 6. Kuviot raudan, sinkin, D-vitamiinin ja E-vitamiinin saannista	43

KUVAT

Kuva 1. Lautasmalli	13
Kuva 2. Helmipuuro, malliannos 100g	18
Kuva 3. Lihakeitto, malliannos 130g	18
Kuva 4. Maksalaatikko, perunat, voikastike ja kaali-puolukkasalaatti, malliannos 66g + 93g + 25g + 16g = 200g	19
Kuva 5. Lapsi P:n ruoka-annos; spagetti, jauhelihakastike ja perunasalaatti.....	20
Kuvat 6, 7, 8. Lapsi L ruoka-annos; perunat, makkarakastike ja aurinkosalaatti.....	23
Kuva 9. Lapsi H, riisihiutalepuuro 50g	24
Kuva 10. Lapsi A, neljänviljanpuuro 150 g	25

KUVIOT

KUVIO 1. Lasten energiansaanti, päivä 1	26
KUVIO 2. Lasten energiansaanti, päivä 2.....	27
KUVIO 3. Lasten energiansaanti, päivä 3.....	27
KUVIO 4. Energiansaannin määrä suosituksesta	28
KUVIO 5. Energiaravintoaineiden jakauma prosentteina.....	30

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Energian tarpeen viitearvot lapsilla (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 12.).....	10
TAULUKKO 2. Vitamiinien saantisuositus päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 23.).....	11
TAULUKKO 3. Kivennäisaineiden saantisuositus päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 24.).....	12
TAULUKKO 4. Ruokalista, viikko 37	16

1 RUOKAILU PÄIVÄKODISSA

Ruokailulla on suuri merkitys lasten hyvinvointiin, kasvuun ja koko elämään. Päivähoidossa olevat lapset syövät suuren osan päivittäisestä ruokamäärästä päiväkodissa tai muussa hoitopaikassa. Ruoan laatu ja määrä vaikuttavat vireystilaan ja ravitsemuksen tasoon. Lisäksi ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa seurustellaan toisten kanssa ja opetellaan maistelemaan uusia ruokia ja uudenlaisia makuja.

Päiväkodin toiminnassa ruokailulla on merkittävä osa. Se rytmittää touhua, toimintaa ja leikkejä. Ruokailu vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja aikatauluihin. Syöminen auttaa lapsia jaksamaan päivän touhuissa. Ruokailu on kaikkien yhteistä ja samanaikaista toimintaa, jonka avulla opetellaan lisäksi hyviä tapoja toisten seurassa.

Lasten ruokailulla on pitkän ajan kuluessa kansantaloudellista merkitystä, koska ruokien valintaan vaikuttavat makutottumukset ja -mieltymykset luodaan jo hyvin varhain. Hyvien valintojen tekemiseen ohjaavat ruokavalinnat vaikuttavat tulevaisuudessa esimerkiksi diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien esiintymiseen Suomessa. Yksi suurimmista haasteista on saada näiden sairauksien jatkuva lisääntyminen käännettyä laskuun ravitsemuskasvatuksella.

Päivähoidon laadun tutkimusta ja selvitystyötä kokonaisuutena on tehty useissa kunnissa. Niissä tutkimuksissa ruokailua koskevat selvitykset ovat olleet muutaman asiakohdan tarkastelua. Kyselytutkimuksen, jota kokeiltiin Tampereen kaupungin päivähoidossa, kyselylomakkeessa oli kaksi kysymystä ruokailusta, joten kokonaiskuvaa ruokailusta ei siitä syntynyt. Kokeiluluonteisena kyselynä samassa tutkimuksessa tehtiin haastattelu vanhempien ja henkilökunnan lisäksi päiväkodissa oleville lapsille. Kysely koettiin hyväksi ja lasten haastattelua aiottiin jatkaa tulevaisuudessakin. Lapset osasivat yllättävän tarkasti ja hyvin vastata heitä koskeviin kysymyksiin. (Mäntylä, 2003.) Tutkimustieto lasten omista käsityksistä ja arvostuksista on arvokasta tietoa aikuisille, jotka vaikuttavat lasten ruokailuun tai ruoan ravintosisältöihin.

Kunnissa eri puolella Suomea on tehty ruokapalveluiden laatuselvityksiä ja laatukäsikirjoja, jotka kattavat koko ruokahuollon laadun kriteerit ja laadun mittaamenetelmät (Sivonen & Typpönen 2004). Päivähoidon ruokailua on tutkittu omana kokonaisuutenaan vähän. Helsingissä on tutkittu päivähoidossa olevien lasten ravinnonsaantia ja ruoan laatua (Rajakangas 1998). Yksi tutkimus on tehty Ylivieskassa, jossa Huvikumpu-projektissa vuonna 1999 Anne Savikoski selvitti luomu- ja lähiruoan käyttömahdollisuuksia päiväkodissa (Savikoski 1999). Jatkotutkimuksen Huvikumpu 2-projektissa on tehnyt Jenni Lehtonen, joka selvitti case-tutkimuksena luomuruoan kustannuksia ja koettua laatua kunnallisessa ruokapalvelutoiminnassa (Lehtonen 2004).

Tutkimusten tekemisestä on jo jonkin verran aikaa, joten paikallisuuden lisäksi ajan kuluminen puoltaa uudelleen asiaan perehtymistä. Myös selvitystyöni näkökulma poikkeaa edellä mainituista siten, että Ahjolan päiväkotiin tuodaan ruoka valmistuskeittiöltä ja vain ruoan jakelu tapahtuu päiväkodissa. Ruoka on valmistettu samoin kuin muidenkin jakelukeittiöiden ruoka. Hyvin monissa Suomen kunnissa ruokapalveluita on yhdistetty. Suuremmissa ruoanvalmistusyksiköissä valmistetaan ruokaa yhtä aikaa aivan pienille lapsille, koululaisille ja vanhuksille. Mielenkiintoa asiaan tuo asiakkaan näkökulma: pystytäänkö eri ikäryhmien tarpeet ottamaan huomioon ja kuinka hyvin ravitsemussuositukset toteutuvat?

Opinnäytetyönäni selvitän ruokailuun liittyviä asioita Ahjolan päiväkodissa Haapavedellä. Uudet ravitsemussuositukset ovat tuoneet tarpeen tutkia eri asiakasryhmien ruoan ravitsemuksellista laatua. Ruokailun laatu päiväkodissa halutaan selvittää kokonaisuutena. Työssäni selvitän, saavatko lapset riittävästi energiaa ja ravintoaineita päivittäin syömästään ruoasta. Lisäksi selvitän, mitä mieltä lapset itse ovat ruoasta.

Lapset syövät päiväkodissa aamupalan, lounaan ja välipalan tai osan aterioista, riippuen päivittäisestä hoitoajasta. Päiväkodin ravitsemustyöntekijä valmistaa aamupalan ja välipalan. Lounasruoka tuodaan kuljetuslaatikoissa valmistuskeittiöltä, Paakkilanhovin keittiöltä, jossa ruoka on valmiiksi jaettu astioihin eri osastoilla jaettavaksi. Ruoka tehdään valmistuskeittiöllä tavanomaisesti tuotetuista raaka-aineista ja osittain käytössä ovat teollisuuden valmistuotteet. Raaka-ainehankinnat tehdään keskitetysti koko kunnan ruokapalvelun tekemien sopimusten mukaan.

Toimeksiantajana selvitystyössä on Haapaveden kaupungin ruokapalvelut. Yhteyshenkilöinä ovat ruokapalvelupäällikkö Arja Mertala ja Paakkilanhovin emäntä Piia Aakko. Lasten ravitsemusta ja tyytyväisyyttä ruokaan halutaan selvittää ruokapalveluiden kehittämistyön osana. Lasten asiakastyytyväisyyttä selvitetään Haapaveden kaupungin tämän vuoden strategian painopistealueiden tavoitteiden mukaisesti. (Haapaveden kaupungin strategia 2010.)

2 LEIKKI-ikäISEN RUOKAILUTAPOJEN MUODOSTUMINEN

2.1 Makutottumukset

Lasten ruokailutapojen perusta luodaan kotona. Lapset syövät kuten muutkin perheenjäsenet ja ovat hyvin herkkiä ottamaan mallia syömistavoista vanhemmiltaan ja sisaruksiltaan. Vanhempien vastuulla on se, että kotona on tarjolla ravitsevaa perusruokaa vaihtelevasti valmistettuna. Jos lapset saavat itse valita ruokansa, he valitsevat mieluiten tuttuja ruokia. Usein tarjotut ruoat ovat usein heidän lempiruokiaan. Sen vuoksi on tärkeää totuttaa lapsia uusiin makuihin ja erilaisiin ruokiin. Kun uusia ruokia maistellaan pieniä annoksia kerrallaan, useamman kerran peräkkäin, maut tulevat tutuiksi.

Lapset ovat uteliaita ja oppivat hyvin nopeasti syömään uusiakin makuja, kun niitä tarjotaan suotuisassa ilmapiirissä. Toisaalta epäluuloisuus kaikkea uutta kohtaan voi rajoittaa uusien makujen oppimista. Jokaiselle kasvavat jo lapsena omat mieltymykset ja tavat, joten uusien ruokien opettelutilanteet ovat tärkeitä. Maisteluiden tuloksena lapsi oppii pitämään ruoasta tai jonkin osatekijän epäonnistuessa kehittyä vastenmielisyys ruokaa kohtaan, mistä pois oppimiseen voi mennä vuosikymmeniä. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 136 - 137.)

2.2 Ruokailu osana elämää

Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvä yhdessä tekeminen kehittää lapsen käsitystä ruoasta ja sen merkityksestä elämässä. Ostoksilla käyminen, ruoanlaittoon liittyvät tehtävät, astioiden ja kattauksen suunnittelu, astioiden pesu ja pöydän siivous yhdessä muiden kanssa opettavat lapselle, että ruoka ja kaikki siihen liittyvä toiminta on mukavaa ja kuuluu normaaliin elämänmenoon.

Eri ikävaiheissa lapsi syö eri tavalla. Kasvukaudella ruokaa kuluu paljon, mutta välillä ei mikään ruoka tunnu maistuvan. Se kuuluu luonnollisena osana lapsen kehitykseen. Kuitenkin säännölliset ruoka-ajat opettavat lapselle säännöllisyyttä, heidän ruokahalunsa pysyy siten parempana ja säästytään monilta ruokailuun liittyviltä ongelmilta. Lapsi tuntee nälän- ja kylläisyydentunteen ja syö sen mukaisesti. Tuputtaminen tai lahjominen voi häiritä tätä herkkää mekanismia. (Hasunen ym. 2004, 139 - 140.)

Ruokailu on jokapäiväinen ja myönteinen tapahtuma. Kun ruokailutilanne on rauhallinen, lapsetkin oppivat kunnioittamaan ruokaa ja se maistuu paremmin. Johdonmukaisuus kotona ja päivähoitossa ruokailutilanteiden toimintatavoissa on hyvä sopia heti alussa. Se helpottaa lasta ymmärtämään, mikä on sallittua ja oikein, mikä taas epätoivottavaa käytöstä. (Hasunen ym. 2004, 141 - 142.) Lapsi oppii ymmärtämään, että ruokailutilanteissa toimitaan aina samalla tavoin riippumatta paikasta tai siitä, ketä on yhtä aikaa ruokailemassa hänen kanssaan.

3 LASTEN RUOKAILU PÄIVÄHOIDOSSA

Ruokailu ja siihen liittyvät asiat ovat oleellinen osa päiväkodin toimintaa. Ruokailutilanteissa lapsille opetetaan hyviä ruokailutapoja ja käyttäytymissääntöjä luontevasti (mts. 150). Toisten lasten ja aikuisten huomioon ottamista harjoitellaan ruokaa jaettaessa ja syödessä. Rauhallinen ilmapiiri ruokaillessa lisää kaikkien

viihtyisyyttä ja antaa jokaiselle ruokailijalle mahdollisuuden syödä ruokansa loppuun omassa tahdissaan. Ahjolan päiväkodissa olevilla lapsilla on kotoa opittuna erilaisia käytäntöjä, mutta päiväkodin sääntöihin opetellaan vähitellen.

3.1 Kasvatustilanne

Säännöllinen ruokailu ja syöntiajat tuovat lapsille turvallisuuden tunteen. Päivähoito on hyvä uusien ruokien opettelupaikka, kun lapsi huomaa muidenkin lasten maistelevan. Esimerkki kannustaa arempaakin lasta maistelemaan uusia makuja. Myös ruokia, joista lapsi ei ole aiemmin pitänyt, maistellaan uudelleen ja opetellaan syömään. Toisten huomioiminen on ensimmäisiä opeteltavia asioita päiväkodin ruokailussa. Toisen lapsen syömistä tai siihen liittyviä asioita ei arvostella, vaan lapsia pyritään opettamaan hienotunteisuuteen ja toisten auttamiseen.

Lapset oppivat myös vastuuta, kun ateriointiin liittyviä tehtäviä hoidetaan vuorotellen. Lapsille sopivia tehtäviä ovat esimerkiksi pöydän kattaminen ja tarjoiluun liittyvät tehtävät. (Mts. 150 – 151.) Ahjolan päiväkodissa on käytössä apulaisen tehtävä, jota kukin lapsi hoitaa vuorollaan viikon ajan kerrallaan. Joitain pieniä ruoanvalmistustehtäviä opetellaan yhdessä, jolloin onnistumisen elämykset innostavat kokeilemaan vastaavaa kotonakin.

Päiväkodissa, jossa tein tutkimuksen, on käytössä pikkukeittiö, jossa kullakin lapsiryhmällä on oma vuoronsa tehdä itse pieniä ruoanvalmistukseen tai leipomiseen liittyviä tehtäviä. Kukin osasto voi kerran viikossa toimia pikkukeittiöllä. Seurantaviikolla tutkimusryhmässäni olevat esikoululaiset leipoivat sämpylöitä, joista jokainen lapsi sai ruokailussa maistaa yhden sämpylän ja esikoululaiset itse saivat viedä loput kotiin maisteltavaksi. Sämpylät maistuivat hyviltä, ja lapset olivat hyvin ylpeitä aikaansaannoksestaan.

3.2 Ruokailun suunnittelu

Ruokailun tavoitteena päivähoitossa on edistää ja ylläpitää lasten terveyttä ja hyvinvointia yhdessä kotien kanssa. Ruokailun tehtävänä on turvata lapselle riittävät ja tasapainoiset ateriat ja välipalat hoitopäivän aikana. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2002, 38.) Ruokalistat suunnitellaan siten, että ateriat kokopäivähoitossa kattavat kaksi kolmasosaa ja osapäivähoitossa yhden kolmasosan päivittäisestä ravinnon tarpeesta (Hasunen ym. 2004, 152).

Päiväkotiruoka Helsingissä tehdyn tutkimuksen mukaan on hyvän makuista ja ravitsemuksellisesti hyvää, mutta lapset syövät sitä liian vähän. Tutkimuksen mukaan vain puolet päivittäisestä ravinnontarpeesta tuli täytetyksi. (Rajakangas 1998.) Näiden tietojen yhteensovittaminen on haastava tehtävä ruokailua suunnitteleville.

Lasten ruokailun perusta syntyy päivähoitossa olevien lasten ruokailusuosituksista. Suunnittelussa on hyvä olla mukana suositusten lisäksi tietoa perheiden ruokailutavoista ja periaatteista. Eri perheissä voi olla hyvinkin erilaisia ruokailutapoja. On lapsia, jotka ovat kotona oppineet syömään monipuolisesti erilaisia ruokia, mutta on myös aiempaa enemmän lapsia, jotka ovat tottuneet saamaan ruokansa kapeasta mieliruokien valikoimasta. Se voi aiheuttaa hankalia tilanteita päivähoiton ruokailussa. (Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi 2002, 38.) Erilaiset perheet ja eri kulttuureista tulleet perheet on otettava huomioon. Se tuo haastavuutta ruokailuun ja sen toteuttamistapoihin.

Päivähoiton ruokailun laatuksiteerit määritellään jokaisessa kunnassa ruokailusuositusten mukaisesti. Aistinvaraisen ja ravitsemuksellisen laadun kehittämisessä on hyvä olla mukana päivähoiton ja ruokapalvelun henkilöstön lisäksi terveydenhuoltohenkilöstöä. Lasten parasta ajatteleva hyvä yhteistyö vanhempien ja ammattihenkilöstön välillä on välttämätöntä. (Hasunen ym. 2004, 153.)

3.3 Erityisruokavaliot

Erityisruokavalioita noudattavien lasten määrä on päivähoidossa lisääntynyt viime vuosikymmenen aikana. Hasusen ym. (2004) mukaan tavallisimpia ovat erilaiset ruoka-allergiat, laktoosi-intoleranssi, diabetes, keliakia ja eettisestä tai uskonnollisesta vakaumuksesta johtuva ruokavalio. Ruokavalioista on oltava käytettävissä selkeät ohjeet, koska ruokavalioita noudattavien riittävästä ravinteiden saannista on huolehdittava. Erityisruokavaliota noudattavien on tuotava hoitopaikkaan kirjallinen todistus lääkäriltä tai terveydenhoitajalta, yhtenäisesti sovitun periaatteen mukaisesti. Jokaisen erityisruokavaliota noudattavan lapsen tilanne tarkistetaan vuosittain, koska lapsen kasvaessa ohjeet voivat muuttua. (Hasunen ym. 2004, 154.)

4 UUDET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Suomalaiset ravitsemussuosituksset – ravinto ja liikunta tasapainoon (2005) perustuu Pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravinnon lisäksi suosituksessa on mukana liikunta niin aikuisille kuin lapsillekin. Niillä yhdessä terveyden edistäjinä on kansantaloudellisesti suuri merkitys.

4.1 Ravitsemus ja terveys nyt

Suomalaisten yleinen ravitsemustila näkyy myös lapsilla. Tilanne on parantunut, mutta esimerkiksi energiaravintoaineiden saannin osuudet eivät ole suositusten mukaisia. Vähärasvaiset ja rasvattomat maitotuotteet, kasviöljyt ja pehmeät kasvisrasvavevitteet ovat useimmilla ruokavaliossa mukana. Samoin hedelmien ja kasvien syöntiä on lisätty ja suolan käyttöä vähennetty. Huonoa kehitystä on makeiden juomien ja makeisten kulutuksen kasvaminen erityisesti lapsilla ja nuorilla.

Suomalaisten lasten terveyden huolestuttavin asia on liikalihavuuden lisääntyminen. Liikkumistavat ovat muuttuneet ja liikkuminen kaiken kaikkiaan on vähentynyt. Rasvaisia ja makeita välipaloja syödään entistä enemmän. Samoin pakkauskoot ovat kasvaneet. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005, 8 - 9.) Nämä muutokset yleisessä ruokakulttuurissa on otettava huomioon myös pienten lasten ruokailun suunnittelussa.

4.2 Energian ja ravintoaineiden saantisuositukset

Lasten energiantarve painokiloa kohden on suurempi kuin aikuisilla, koska osa energiasta menee kasvuun. Lasten painon ja pituuden kehitystä seurataan kasvukäyrien avulla. (Mts. 12.) Neuvolassa seurataan tilannetta ja tilanteeseen pyritään vaikuttamaan, jos paino nousee liikaa.

TAULUKKO 1. Energian tarpeen viitearvot lapsilla (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 12.)

Keskimääräinen paino kg			Arvioitu energian tarve MJ/ vrk(kcal/ vrk)			Arvioitu energian tarve MJ/vrk(kcal/vrk)		
Ikä	tytöt	pojat	tytöt	koko päivä	puoli päivä	pojat	koko päivä	puoli päivä
4 v	16,8	17,3	5,3(1270)	3,53	1,77	5,7(1360)	3,79	1,89
5 v	19,2	19,4	6,1(1460)	4,06	2,03	6,3(1510)	4,19	2,09
6 v	21,1	21,4	6,8(1630)	4,53	2,26	7,4(1770)	4,93	2,46

Rasvojen määrä lasten ruokavaliossa on pidettävä kohtuullisena, ja sen laatuun on kiinnitettävä huomiota. Ruokalistasuunnittelussa käytettävä rasvan määrän suositus on 30 E%. (Mts. 14.) Rasvan määrä jää Ahjolan päiväkodissa käytetyissä ruoissa alhaiseksi lähes aina.

Hiilihydraattien osuuden ravinnosta suositellaan olevan 55 E%. Kuitupitoisten hiilihydraattien osuutta tulisi lisätä ja puhdistetun sokerin osuutta vähentää ravinnosta. Kuitupitoinen ravinto parantaa elimistön rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa, jolloin

lihavuus ja siihen liittyvien sairauksien riski vähenee. Se parantaa myös suoliston toimintaa ja ehkäisee siten suolistosairauksia. Käytännössä kuitu- ja hiilihydraattisuositus toteutuu, kun lisätään täysviljatuotteiden, juuresten, vihannesten ja hedelmien käyttöä ruokavaliossa ja vähennetään paljon sokeria sisältävien tuotteiden määrää. (Mts. 17 – 18.)

Proteiinin määrä suomalaisessa ruokavaliossa on tällä hetkellä hyvä, eikä sen käyttöön esitetä muutoksia. Proteiinin osuuden ruokavaliosta suositellaan olevan 15 E%. (Mts. 18.) Vitamiinien ja kivennäisaineiden saannissa ei ole suuria puutteita. Eniten puutteita on D-vitamiinin, folaatin ja raudan saannissa. (Mts. 23 – 24.)

TAULUKKO 2. Vitamiinien saantisuositus päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 23.)

Ikä v.	Hoito-aika/pvä	A-vitamiini RE(1)	D-vitamiini µg	E-vitamiini α - TE(2)	Tiamini mg	Riboflaviini mg	Niasiini NE(3)	B-6-vitamiini µg	Folaatti µg	B-12 vitamiini µg	C-vitamiini mg
2-5		350	7,5	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30
	koko	233	5,03	3,35	0,4	0,47	6,03	0,47	53,6	0,54	20,1
	puoli	116,6	2,5	1,65	0,2	0,23	2,97	0,23	26,6	0,26	9,9
6-9		400	7,5	6	0,9	1,1	12	1,0	130	1,3	40
	koko	268	5,0	4,02	0,6	0,74	8,0	0,67	87,1	0,87	26,8
	puoli	133,3	2,5	1,98	0,29	0,36	3,96	0,3	43,3	0,43	13,2

1 Retinoliekvivalentti (RE) = 1µg retinolia = 12 µg β-karoteenia

2 α- tokoferliekvivalentti = 1 mg α- tokoferolia

3 Niasiiniekvivalentti (NE) = 1 mg niasiinia = 60 mg tryptofaania

TAULUKKO 3. Kivennäisaineiden saantisuositus päivässä (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 24.)

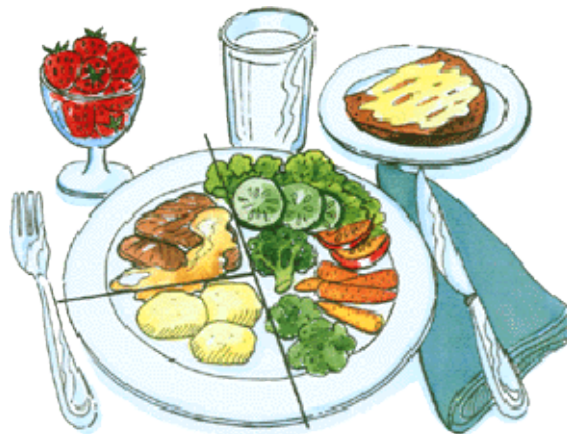
Ikä v.	Hoito-aika/pvä	Kalsium mg	Fosfori mg	Kalium g	Magneesium mg	Rauta mg	Sinkki mg	Kupari mg	Jodi µg	Seleeni µg
2-5		600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
	koko	402	314,9	1,2	80,4	5,36	4,02	0,27	60,3	16,8
	puoli	199	156,6	0,59	39,9	2,66	1,98	0,13	29,9	8,38
6-9		700	540	2,0	200	9	7	0,5	120	30
	koko	469	36108	1,34	134	6,03	4,69	0,33	80,4	20,1
	puoli	233	179,8	0,66	66,6	2,97	2,31	0,17	39,9	9,9

Suolaa suositellaan käytettävän niukasti lasten ruoassa. Jos suolankäyttöä on tarpeen vähentää, se kannattaa tehdä vähitellen. Suolan määrä lasten ruoassa on johdettu aikuisten suolamäärästä. Suositus on 0,5 g/MJ. Niukka suolan käyttö lapsesta asti saattaa säästää kohonneelta verenpaineelta aikuisena. (Mts. 32.)

4.3 Ruokavalion kokoaminen alle kouluikäiselle lapselle

Jokapäiväiset ruokavalinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Harvemmin syötävien ruokien merkitys ei kokonaisuuden kannalta ole merkittävä. Suositusten mukainen ruokavalio sisältää runsaasti täysviljaa, kasviksia, marjoja, hedelmiä ja perunaa. Lisäksi siihen kuuluu vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunaa. Rasvaksi suositellaan kasviöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä.

Aterian kokoamisessa hyvä pääsääntö myös lapsille on lautasmalli. Siinä puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja salaatilla, yksi neljäsosa on perunaa, riisiä tai pastaa ja yksi neljäsosa on vähärasvaista lihaa, kalaa tai kananmunaa. Ateriaan kuuluu juomaksi rasvaton maito, piimä tai vesi. Lisäksi tarjotaan leipää, jonka päällä on sipaisu kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät ovat hyvä jälkiruoka tai lapsilla usein välipala. Lasten ruoka-annos on pienempi kuin aikuisten annos. (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005, 35 – 36.) Alla oleva kuva lautasmallista on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivustolta. Kuva havainnollistaa hyvin, miten ateria kootaan lautaselle.



Kuva 1. Lautasmalli

4.4 Liikkuminen

Liikkuminen on lapsille luontaista. Kuitenkin on todettu liikunnan vähentyneen niin paljon, että on tarvittu lapsillekin oma liikuntasuositus. Lapsille ja nuorille suositellaan vähintään 60 minuuttia liikuntaa päivässä. Liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi. Sen olisi hyvä olla monipuolista, jotta se kehittäisi fysiikan eri puolia lapsessa. (Mts. 42.)

Päiväkodin toiminta on painottunut toiminnalliseen tekemiseen, jolloin liikkumista tulee lapsille päivittäin. Toisille lapsille liikkuminen on luontaista, mutta on myös lapsia, joita on houkuteltava mukaan liikuntaa sisältäviin leikkeihin. Liikkumisen laatu ja määrä on henkilökunnan ammattitaidon ja oman innostuksen varassa. Taitoa tarvitaan siinäkin, että kaikki lapset voivat olla omine vahvuuksineen ja taipumuksineen mukana liikkumisen riemussa.

5 PÄIVÄKOTIRUOKAILUN TUTKIMUSMENETELMÄT

Ravinnontarve on jokaiselle lapselle yksilöllistä. Toinen lapsi kuluttaa enemmän ja syö siten enemmän ruokaakin. Kasvupyrähdysten aikana lapsen ruokahalu kasvaa ja

ruoka-annokset ovat tavallista suurempia. Päivittäin syödyn ruoan määrä vaihtelee vireystilan, outojen tai uusien ruokien, sairastamisen tai jonkun muun asian mukaan. Selvitystyön tutkimusongelmina ovat syödyn ruoan määrä ja siitä saatavat ravintoaineet sekä lasten mielipide ruoasta.

Tutkimusmenetelmänä päiväkodin ruokailun tutkimisessa käytän osallistuvaa havainnointia. Osallistuvan havainnoinnin vuorovaikutus tapahtuu tutkittavien ehdoilla mahdollisimman pitkälle, eikä tutkija vaikuta tapahtumien kulkuun (Grönfors 1982, 93). Lasten ruokailun tutkiminen vaatii osallistumista jollakin tasolla ja toimin mahdollisimman objektiivisesti. Tilanteissa ei tietoisesti pyritä vaikuttamaan lasten käyttäytymiseen. Apuvälineenä käytän ruokailutilanteiden äänittämistä kasetille lasten spontaanien kommenttien selvittämiseksi. Lisäksi kuvaan ruoka-annokset, että saadaan selville energian ja ravintoaineiden määrä syödyistä ruoista. Ruokamäärän todentamisen apuna käytän malliannoksia ja niistä otettuja kuvia. Havainnoin ruokailutilanteissa sitä, vaikuttaako toisten lasten syöminen ja kommentit ruokailuun, vaikuttaako siihen lastenhoitajien syöminen tai jokin tavallisuudesta poikkeava tapahtuma tai tekeminen päiväkodin arjessa.

Osallistuminen havainnoinnin apuvälineenä antaa monipuolisuutta tilanteen tarkasteluun. Sen hyötynä on näköaistin ja kuulon lisäksi mahdollisuus käyttää tunteita ilmiöiden ja asioiden tarkastelussa (Grönfors 2001, 131). Lasten mielipiteen selvittäminen voi olla vaikeaa haastatteleamalla, joten ruokailutilanteiden havainnointi tuo mielipiteet aidoimmin esille. Havainnointi on käyttökelpoinen menetelmä juuri lasten toimintaa tutkittaessa, koska heidän kielelliset valmiutensa eivät välttämättä ole kovin pitkälle kehittyneitä. He eivät osaa tarkkaan sanoa mielipiteitään eri asioista, vaan ne on helpommin selvitettävissä olemalla läsnä tilanteessa.

Havainnointitilanne voi ujostuttaa lapsia, jos se tulee heille yllätyksenä. Sen vuoksi on eduksi, jos tutkija pystyy järjestämään vierailun ryhmässä edeltä käsin. Tutkimusmateriaali kerätään vasta tutustumisen jälkeen. Mitä useamman kerran on mahdollista tavata ennen varsinaista tutkimusta, sen parempi. Tulokset ovat luotettavampia, kun osapuolet tuntevat toisensa edes jollakin tavoin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 202.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN AHJOLAN PÄIVÄKODISSA

Haapaveden kaupungin strategian mukaan vuoden 2006 tavoitteena ruokapalveluiden osalta on lasten ja vanhusten tyytyväisyys ruokapalveluihin. Opinnäytetyöni osuudeksi valittiin lasten ruokailun tutkiminen. Sovimme, että tutkin tyytyväisyyttä ruokaan, syödyn ruoan määrää ja sen kautta energian ja ravintoaineiden riittävyyttä verrattuna suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

Sovimme Arja Mertalan ja Piia Aakon kanssa yhteisissä palaverissa selvitystyön toteuttamisesta ja siihen liittyvistä toimenpiteistä. Arja Mertala tiedotti Ahjolan päiväkodin johtajalle asiasta. Päiväkodin ravitsemustyöntekijä ja lastenhoitohenkilöstö olivat innostuneita asiasta. Tutkimusryhmäksi päiväkodissa sovittiin Muksujen ryhmä, jossa on hoidossa tällä hetkellä yhdeksäntoista lasta. Lapset ovat 4 – 6-vuotiaita toimeliaita lapsia. Tutkimusviikoksi sovittiin viikko 37, 11. – 15. 9. 2006.

Ruokaohjeet lounasruoista oli valmiiksi tehtynä Aterix-reseptiohjelmaan. Päiväkodin ravitsemustyöntekijä tekee aamupalat ja välipalat itse päiväkodin keittiössä. Niistä ei ollut valmiina ohjeita käytössä. Ravitsemustyöntekijä kirjoitti ohjeet, ja minä siirsin ne Aterix-reseptiohjelmaan ennen varsinaista tutkimusjaksoa päiväkodissa. Siten päivittäisen energian ja ravintoaineiden määrä saadaan luotettavasti selville kaikista ruoista.

Viikkoa ennen tutkimusjaksoa toimitin tiedotteet päiväkodin ja valmistuskeittiön työntekijöille sekä Muksujen vanhemmille. Tiedotteessa kerroin tutkimuksesta, sen tarkoituksesta sekä toimintatavoista pääpiirteissään. Vanhempien tiedotteessa oli maininta myös luottamuksellisuudesta ja tieto siitä, ettei lasten kuvia tai nimeä mainita tutkimustuloksia julkistettaessa. (liite 1, liite 2.) Tutkimusaineiston käsittelemisen helpottamiseksi käytin kuvatessa etunimiä, mutta tulosten kokoamisessa olivat käytössä sattumanvaraiset kirjaimet.

Ennen varsinaista tutkimusviikkoa kävin tutustumassa päiväkotiin, keittiöön ja Muksuissa työskenteleviin lastenhoitajiin ja lapsiin. Lastenhoitajat olivat kertoneet etukäteen lapsille tutkimuksesta ja sen toteuttamistavoista jonkin verran, joten lapset osasivat odottaa vierailuani ja tutkimusviikon tapahtumia. Vierailullani kerroin tarkemmin, mitä seuraavalla viikolla tulee tapahtumaan. Olin mukana ryhmässä

lounasruokailun ajan. Otin koekuvia ruoka-annoksista ja äänitin ruokailun. Lapset odottivat innokkaasti tulevaa viikkoa ja vaikuttivat reippailta ja yhteistyöhaluisilta. Kuvaaminen oli heistä hauskaa, eikä äänittämisestä näyttänyt olevan mitään haittaa heidän toimimiseensa ruokailutilanteessa.

Ruokalistalla tutkimusviikolla oli monentyypisiä ruokia: spagetti ja jauhelihakastike, perunat ja makkarakastike, lihakeitto, uunikala ja perunamuusi sekä maksalaatikko perunoiden ja voikastikkeen kera. Lisäksi lounaalla oli joka päivä salaattia tai tuoreita kasviksia. Aamupalalla on joka aamu tarjolla puuroa erilaisista hiutaleista haudutettuna. Välipalat koostuvat usein marjakiisselistä ja voileivistä.

Tutkimusviikolla oli välipalana lisäksi hampurilainen, pulla ja mehu ja jogurtti. Aina aamupalalla ja välipalalla on lisäksi tarjolla leipää ja leikkeleitä sekä juomana maitoa, vettä ja mehua. Tarkoitus on, että jokainen lapsi saisi vatsansa täyteen. Aamupalalla on tarjolla lähes päivittäin hedelmiä, jotka lastenhoitajat kuorivat ja paloittelevat pienempiin lohkoihin. Hedelmät on jätetty osastolle myöhemmin syötäväksi, jos niitä kaikkia ei ole syöty aamupalalla.

TAULUKKO 4. Ruokalista, viikko 37

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala	Helmipuuro	Kaurapuuro	4-viljan- puuro	Riisihiutale- puuro	Vehnähiutale- puuro
Lounas	Jauhelihakastike	Makkarakastike	Lihakeitto	Maksalaatikko	Uunikala
	Spagetti	Perunat	Tomaatti, kurkku, paprika	Perunat + voikastike	Perunamuusi
	Perunasalaatti	Aurinkosalaatti	Juusto	Kaali- puolukkasalaatti	Porkkana- ananassalaatti
Välipala	Marjakiisseli	Hampurilainen	Mansikka- soppa	Pulla ja mehu	Jogurtti

6.1 Havainnointi

Ruokailutilanteen rauhallisuuteen, hyviin tapoihin ja toisten huomioimiseen on tänä syksynä kiinnitetty tavallista enemmän huomiota, koska ryhmässä on vilkkaita ja äänekkäitäkin lapsia. Aikuisten ruokailu ja esimerkki rauhoittivat lasten levottomuutta ja liiallista puhumista. Ruokailutilanteita oli mukava seurata, koska lapsista huomasi, kuinka tärkeä tilanne ruokailu on. Lapset koettivat käyttäytyä sovitun mukaisesti, ja ruoalla ei leikitty, vaan sitä arvostettiin.

Ruokailutilanteiden äänittäminen kasetille toimi havainnoinnin apuvälineenä. Siinä tallentuivat lasten spontaanit kommentit ruoasta, ruokailutilanteesta ja juttelun voimakkuus ruokailun aikana. Seurasin ruokailutilanteissa tarkemmin vuorossa olevia lapsia. Lapset on sijoitettu kolmeen pöytään siten, että vieretysten istuu puheliaampia ja hiljaisempia lapsia. Ruokailutilanteet pysyvät siten rauhallisempina. Joitakin kertoja lastenhoitajat joutuivat puuttumaan ruokailun aikana liialliseen äänekkyyteen. Kiellon jälkeen äänen voimakkuus vaimeni rauhalliseksi jutteluksi.

Ruokailussa Muksuilla on tiettyjä sääntöjä ja tapoja, joiden mukaan toimitaan joka päivä. Apulainen auttaa lastenhoitajia hakemalla heidän kanssaan lounaan ruokakärryn. Hän kattaa jokaiselle lapselle valmiiksi pöytään lautasliinan, ruokailuvälineet ja mukin. Hän kertoo toisille lapsille mitä on ruokana ja vie ruoka-annokset pöytiin. Muksujen lastenhoitajat annostelevat ruoan valmiiksi lautaselle, mutta ruokaa voi jokainen hakea lisää. Hoitajat tuntevat lapset ja he pyrkivät annostelevaan lautaselle sopivan ruokamäärän. Lasten on määrä saada vatsa täyteen, mutta ruoan jättämistä yritetään välttää. Leipää saa ottaa sen jälkeen, kun on syönyt pääruoan. Poikkeuksena on keittoruoka, jonka kanssa leipää voi syödä koko ruokailun ajan. Ruoka-astiat on lupa viedä sen jälkeen pois, kun on syönyt kaiken sen ruoan ja voileivät, minkä jaksaa.

6.2 Kuvaaminen ja ruoka-annosten määrittäminen

Kuvasin joka päivä aamupuurosta ja lounasruoasta malliannokset, joiden tehtävänä oli helpottaa ruoka-annosten painon määrittämistä. Kuvia otin puuroista 25 – 200 gramman annoksista 25 gramman välein. Lounaan ruoka-annoksista otin myös kuvia

siten, että punnitsin kunkin ruoka-aineen erikseen ja kirjasin niiden painot. Myös kokonaisuus on näkyvissä ja oli näin vertailukohtana lasten annoskokoja määriteltäessä.



Kuva 2. Helmpuuro, malliannos 100g



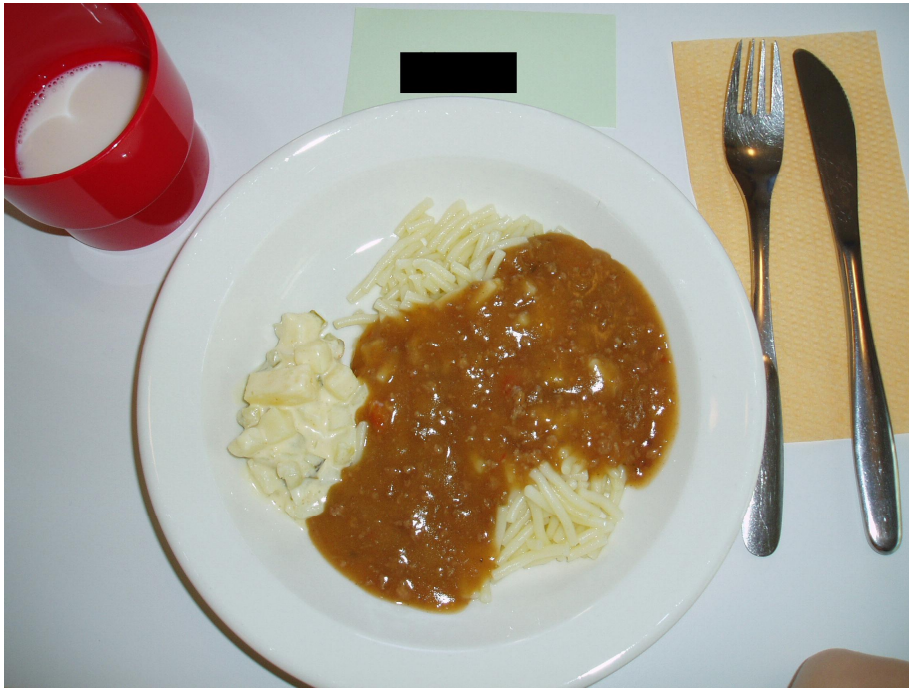
Kuva 3. Lihakeitto, malliannos 130g



Kuva 4. Maksalaatikko, perunat, voikastike ja kaali-puolukkasalaatti, malliannos 66g + 93g + 25g + 16g = 200g

Lisäksi punnitsin erikseen leipäviipaleiden, leikkeleiden ja tuoreiden kurkku-, tomaatti- ja paprikaviipaleiden painot. Siten ne oli helppo kirjata kokonaisuuteen mukaan. Juomat laskin sen mukaan, että yksi annos on 1 desilitra eli 100 grammaa. Ravintoarvot ovat valmistajien ja pakkaajien ilmoittamia arvoja.

Lasten ruoka-annokset kuvasin ruoan jakamisen yhteydessä siten, että apulainen kantoi ruokalautasen pöytään ja minä kuvasin sen ennen syöntiä. Lautasen vieressä oli lappu, jossa luki lapsen etunimi, että pystyisin erottamaan kuvasta, kenen ruoka-annoksesta on kyse. Jos lapsi otti lisää ruokaa, otin kuvan myös siitä. Joitakin kertoja kävi myös niin, että ruokaa jäi lautaselle, jolloin otin myös jääneestä ruoasta. Näiden kuvien avulla pystyin määrittelemään ruoka-annosten sisällön ja määrän.



Kuva 5. Lapsi P:n ruoka-annos; spagetti, jauhelihakastike ja perunasalaatti

Ruokailun aikana kirjasin ylös, minkä verran kukin lapsi joi maitoa tai muuta juomaa. Lisäksi merkitsin, minkä verran lapsi söi leipää ja levitettä. Apuvälineenä minulla oli kaavake, johon merkitsin juomat, leivät ja muut syötävät lyhenteillä. Samaan kaavakkeeseen kirjasin myös erityiskommentit ruoasta. (liite 3)

6.3 Omavalvonta ja dieetit

Ruoan lämpötilalla on merkitystä ruoan makuun ja sitä myöten sen menekkiin. Sen vuoksi seurasin tutkimusjaksolla päivittäin lämpötiloja aamupalalla ja lounaalla. Omavalvontasuunnitelmassa on määritely, että lämpimän ruoan lämpötila ei saisi laskea alle 70°C ja kylmän ruoan lämpötila pitäisi olla alle 8°C. Näin välttyttäisiin haitallisten bakteerien liialliselta lisääntymiseltä. Ruokamyrkytyksiä aiheuttavat mikrobit lisääntyvät nopeasti näiden raja-arvojen ulkopuolella. Astioiden ja ruoka-aineiden huolellinen käsittely ja siisteys kaikessa toiminnassa ehkäisee liiallisen mikrobien joutumisen ruokiin.

Lounasruoka kuljetetaan päiväkodille tarkoitusta varten hankituissa lämpölaatikoissa GN-vuokiin jaettuna noin puoli tuntia ennen ruokailua. Laatikot pidetään suljettuina niin kauan, että ruoka-aikana ravitsemustyöntekijä nostaa ruoat kuljetuskärryihin ryhmittäin. Salaatti toimitetaan päiväkodille yhdessä vuokassa, josta se jaetaan

kuppeihin tarjolle eri osastoille. Salaatin jakamisen jälkeen astiat nostetaan jääkaappiin odottamaan tarjoilua.

Seurannan tuloksena ilmeni, että lämpimissä ruoissa lämpötila säilyi kohtuullisen hyvin. Poikkeuksena oli kokonaisten perunoiden lämpötila, joka oli kummallakin tarjoamiskerralla liian kylmä jo siinä vaiheessa kun tarjoiluastiaa lähdettiin viemään ruokailutilaan. Sillä selittyy perunoiden kova pinta, jolloin lasten on vaikea itse pilkkoa perunoita.

Salaattien lämpötila oli osassa salaateista liian lämmin, vaikka ne säilytettiin jääkaapissa siihen asti, kun ruoka vietiin tarjolle. Perunasalaatti ja kaali-puolukkasalaatti olivat kylmimpiä ja aurinkosalaattikin oli alle lämpötilan raja-arvon. Viipaloidut kasvikset ja porkkanaraaste olivat jonkin verran liian lämpimiä. (liite 4)

Toisena seuraamisalueena ruokien tarjoilussa oli erityisruokavalioiden toteutuminen. Ryhmässä, jossa tein tutkimusta, on yksi laktoositonta ruokaa tarvitseva lapsi. Hänen kohdallaan tilanne oli hankala, koska laktoosi-intoleranssia ei oltu vielä todettu kokein, vaan se on perustunut kotona tehtyihin havaintoihin. Sopimuksena on, että dieetistä tulee olla lääkärin tai neuvolan antama todistus asiasta. Seurantaviikolla asia tuli hyvin konkreettisesti esille, kun yhtenä päivänä hänelle tarjottiin laktoosittoman maitojuoman sijaan Hyla-maitoa, ja vatsa tuli syönnin jälkeen niin kipeäksi, että hän itki kivusta. Hoitajat juttelivat asiasta vanhempien kanssa ja he yhdessä totesivat todistuksen tarpeellisuuden.

Lisäksi yksi lapsi on kalalle ja yksi lapsi on sitrushedelmille allerginen. Kalattomalle oli tarjolla uunikalan sijaan murekettä, jota hän söi aika hyvin. Lapsi sanoi toivovansa, että voisi syödä kalaa kuten muutkin. Sitrusallergisen ainoa poikkeama ruoassa seurantaviikolla oli uunikalan mauste, joka oli korvattu toisella mausteella.

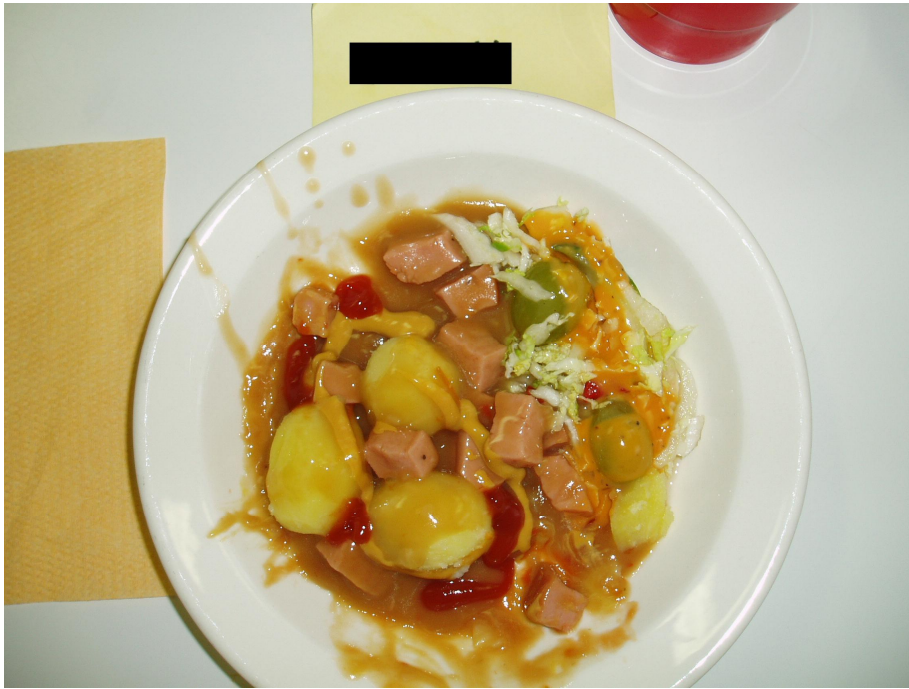
6.4 Syödyn ruoan ravintoainepitoisuuden laskeminen

Aterix-reseptiohjelmaan kirjatut ohjeet ovat tällä hetkellä käytössä olevia ohjeita. Niiden mukaisesti valmistetaan lasten ruoka Ahjolan päiväkotiin. Tarkistin ruokaohjeet, niihin tulevat raaka-aineet ja että kaikki on asianmukaisesti merkitty

ohjeeseen ja käytössä olevat raaka-aineet ovat tuottajilta, jotka ovat tarjousten mukaan tavarantoimittajina. Kun kaikki raaka-aineet ovat mukana ohjeessa, ohjelma laskee ravintoainepitoisuuden asianmukaisesti. Jonkin verran epätarkkuutta esiintyi erityisesti teollisuuden valmiiden tuotteiden ravintosisällöissä. Tiedoissa ei ollut aina merkitty kaikkia ravintoaineita, joten tulos lasten aterioiden ravintosisällöissä ei ole kaikissa ruoissa aivan tarkka.

Seurantaviikon aikana otin jokaisen lapsen ruoka-annoksista kolmena päivänä digi-kuvan, jotta sain ruoka-annoksesta laskettua annoksen ruokamäärän ja sen kautta ravintoaine- ja energiapitoisuuden. Otin kuvan myös lisäannoksesta ja ruoasta, jota lapsi ei jaksanut syödä. Lisäksi kirjasin lasten juomat ja leivät päällysteineen.





Kuvat 6, 7, 8. Lapsi L ruoka-annos; perunat, makkarakastike ja aurinkosalaatti

Kuvien analysointi tapahtui annosmallien mukaan. Vertasin lapsen ruoka-annoksesta otettua kuvaa malliannoksesta otettuun kuvaan. Sen mukaan laskin ruoan painon. Kokosin kunkin lapsen eri aterioilla syömät ruoat yhteen päivittäisen ravintoainelaskelman pohjatiedoiksi (liite 5). Yllä olevien kuvien ruoka-annos oli suurin annos, mitä lapset söivät seurantaviikon aikana. Makkarakastiketta ja salaattia jäi jonkin verran, mutta perunoita ei jäänyt jäljelle.

Lasten syömän ruoan määrässä oli suuriakin vaihteluita. Esimerkiksi aamupuuron vaihteluväli oli 10 - 175 grammaa. Hoitajien kertoman mukaan poika, joka syö parhaiten puuroa, käy useimpina aamuina hakemassa lisää kerran tai kaksi, mutta seurantaviikolla hän ilmeisesti ujusteli sen verran, ettei hakenut lisää. Kuvat ovat esimerkkinä siitä, miten eri kokoisia puuroannoksia lapset yleensä syövät.



Kuva 9. Lapsi H, riisihiutalepuuro 50g

Lapselle, joka syö hyvin vähän puuroa, hoitajat annostelevat valmiiksi vähän puuroa lautaselle, jotta hän kokisi onnistuneensa syötyään koko annoksen. Sen toivotaan tuovan rohkeutta ottaa toisella kertaa enemmän puuroa. Näin vältetään tunteelta, ettei koskaan saa syötyä riittävästi.



Kuva 10. Lapsi A, neljänviljanpuuro 150 g

Annoskortteja tein joka lapselle kolmelta päivältä, ja kortteihin kirjasin syödyt ruoat kultakin päivältä. Joidenkin lasten annoskortteja on vain kaksi, koska he olivat sairaana, ja siten pois hoidosta. Annoskorttiin merkitsin pääruoan, salaatin, juoman ja leivän sekä levitteen ja muut leivänpäälliset. Aterix-reseptiohjelma laski kunkin päivän ravintoainemäärät, joista voin verrata tuloksia suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

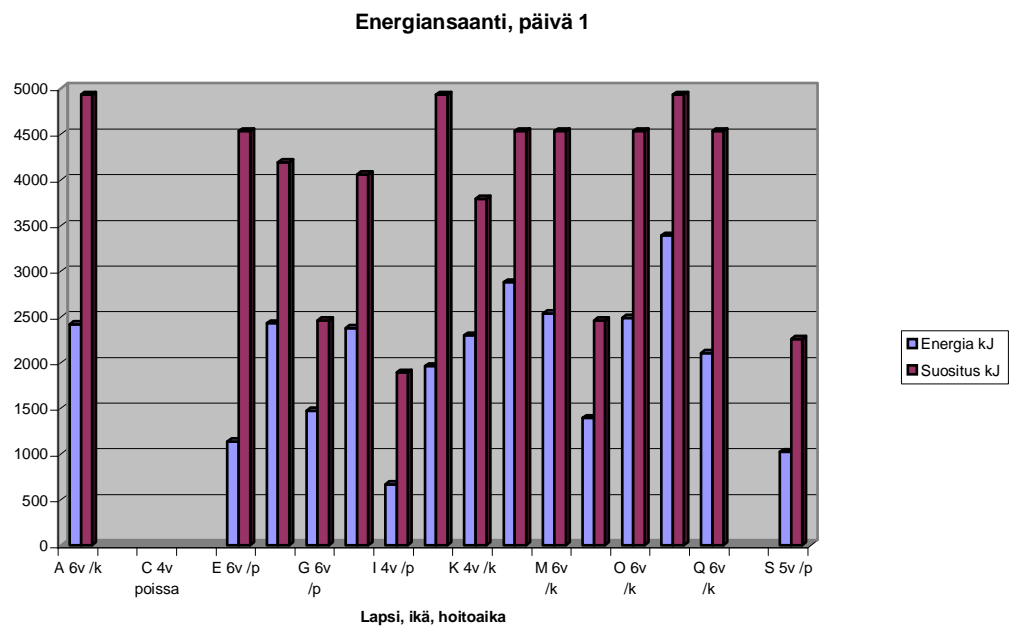
Osa lapsista on kokopäivähoidossa ja osa puolipäivähoidossa. Siten jouduin laskemaan jokaiselle lapselle erikseen oman ravinnontarpeensa. Lisäksi suosituksissa on eri ikäryhmillä omat suositukset, mikä monimutkaisti tulosten tulkitsemista. Tuloksia on siten vaikea selkeästi verrata ryhmässä olevien lasten välillä, mikä ei liene edes kovin tarpeellista. Tärkeintä on kunkin lapsen oma tulos ja mitä parannettavia asioita siitä selviää. Tulokset pidemmältä ajanjaksolta voisivat olla luotettavampia, mutta suuntaa ja tietoa antavana jo tämän laajuinen tutkimusjakso oli mielestäni riittävä.

7 TULOKSET

7.1 Energian riittävyys

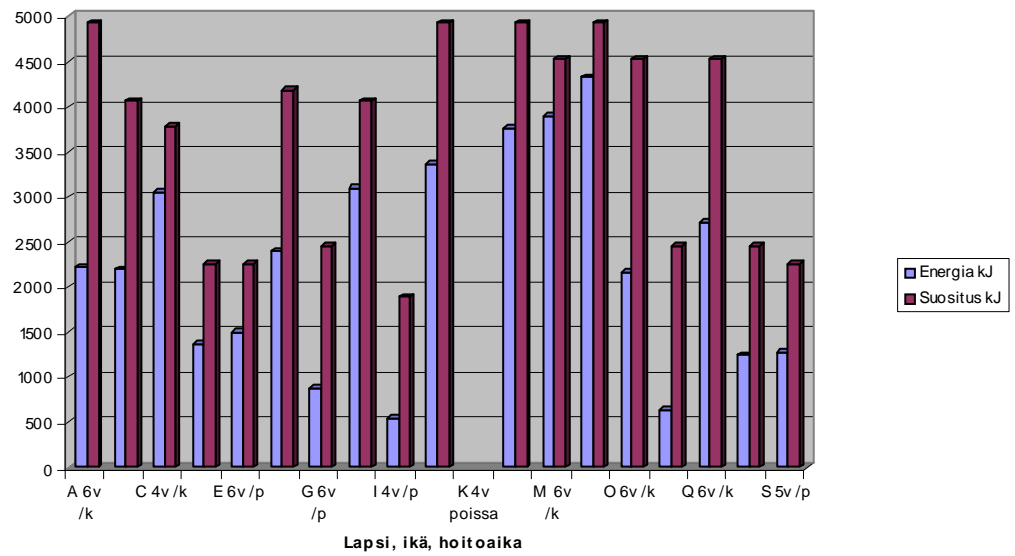
Ravintoainelaskelmat osoittivat, että energiansaannissa on runsaasti puutteita. Lapsi, joka syö huonosti, saa reilun kolmanneksen suosituksen mukaisesta energiasta. Hyvin syövät lapset saavat ruoasta yli puolet tarvitsemastaan, mutta yksikään lapsi ei jaksaa syödä niin paljoa, että suosituksen mukainen energiamäärä täytyisi.

Jonkin verran tulosta vääristää se, ettei lasten hedelmiensyöntiä otettu mukaan laskelmiin. Missään tapauksessa hedelmien osuus ei ole niin suuri, että päivittäinen energiansaantisuositus tulisi täyteen. Enimmillään lapsi syö päivässä puolikkaan omenan, muutaman viinirypäleen tai appelsiininlohkon. Niiden energiaa lisäävä osuus on noin 50 – 100 kJ, joka voi auttaa jaksamista, mutta ei ole ratkaisevan suuri määrä energiantarpeen täyttämiseksi.



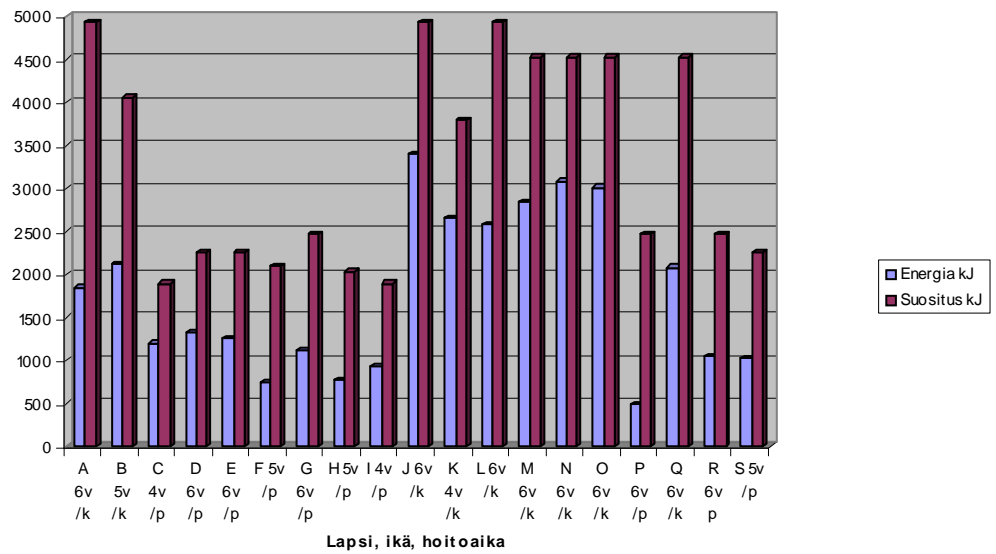
KUVIO 1. Lasten energiansaanti, päivä 1

Energiansaanti, päivä 2



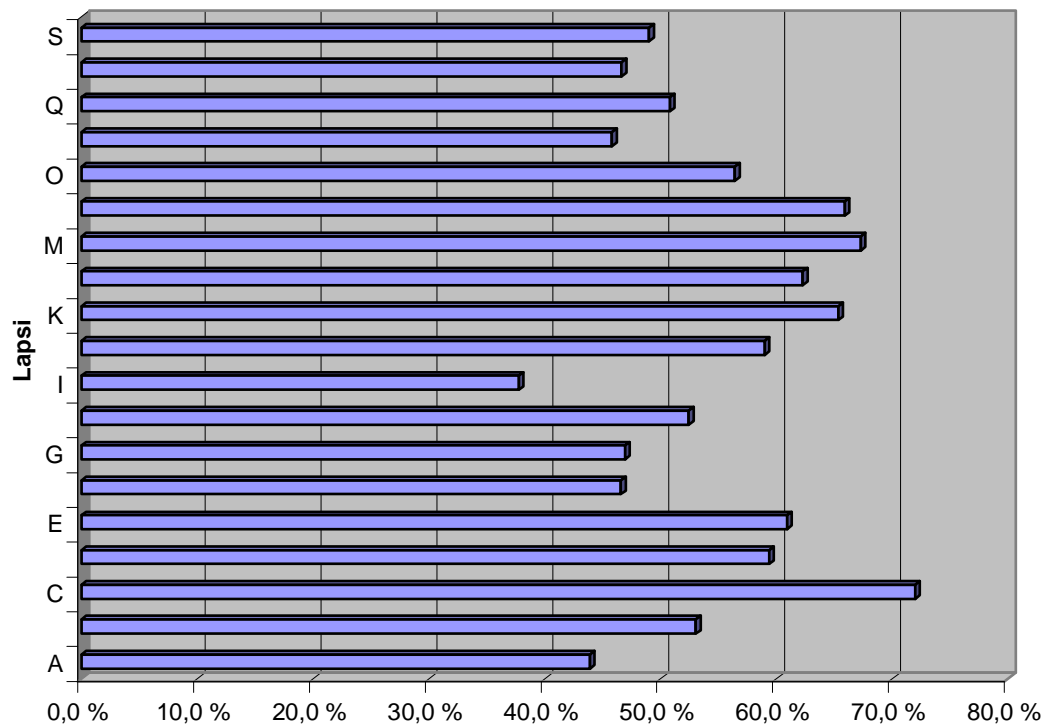
KUVIO 2. Lasten energiansaanti, päivä 2

Energiansaanti, päivä 3



KUVIO 3. Lasten energiansaanti, päivä 3

Energia, % suosituksesta



KUVIO 4. Energiansaannin määrä suosituksesta

Yllä olevaan kuvioon on koottu kaikkien lasten kaikkien päivien energiensaannista keskiarvo, ja siitä laskettu prosentuaalinen osuus suosituksesta. Siitä käy selvästi esille, että vain puolet lapsista saa 50 % energian saantisuosituksesta.

7.2 Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

Vitamiinien saannissa on jonkin verran puutteita, mikä johtuu osittain lasten päivittäin syömän ruoan pienestä annoskoosta. Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan suurimmat puutteet on todettu olevan D-vitamiinin, folaatin ja raudan saannissa (Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 22). Muksujen ryhmässä suurimmat puutteet olivat raudan, sinkin, D-vitamiinin ja E-vitamiinin saannissa (liite 6).

Rautaa oli ruoassa riittävästi tai yli tarpeen päivänä, jolloin ruokana oli maksalaatikkoa. Muulloin lasten raudansaanti jäi alle suositusten. D-vitamiinin

riittävyys ravinnossa on parantunut luultavasti maitotuotteisiin lisätyn D-vitamiinin ansiosta. Mielestäni vielä voitaisiin muuttaa tilannetta parempaan suuntaan sillä, että päiväkodissakin ruokajuomana olisi aina maito sen sijaan, että aamupaloilla lapset juovat tuoremehuja. Toisaalta se voisi vähentää C-vitamiinin saantia.

Sinkin vähyys lasten päivittäisessä ravinnonsaannissa oli vähän yllättävä asia. Ajattelisin sen johtuvan pienistä ruoka-annoksista. Lisäksi vaikuttaa, että lapset eivät syö kovin suuria määriä lihaa tai kalaa, joissa on runsaasti sinkkiä. Niiden menekkiä pitäisi lisätä. Lapsille tarjottava liha- ja kalatuotteet pitäisi valita siten, että ne maistuvat lapsille. Toisaalta nykyisin runsaasti käytössä olevat tuotteet, pyörykät ja puikot, sisältävät paljon muita ainesosia kuin itse kalaa tai lihaa. Sen vuoksi perusraaka-aineen saanti on pienempi kuin voisi olettaa.

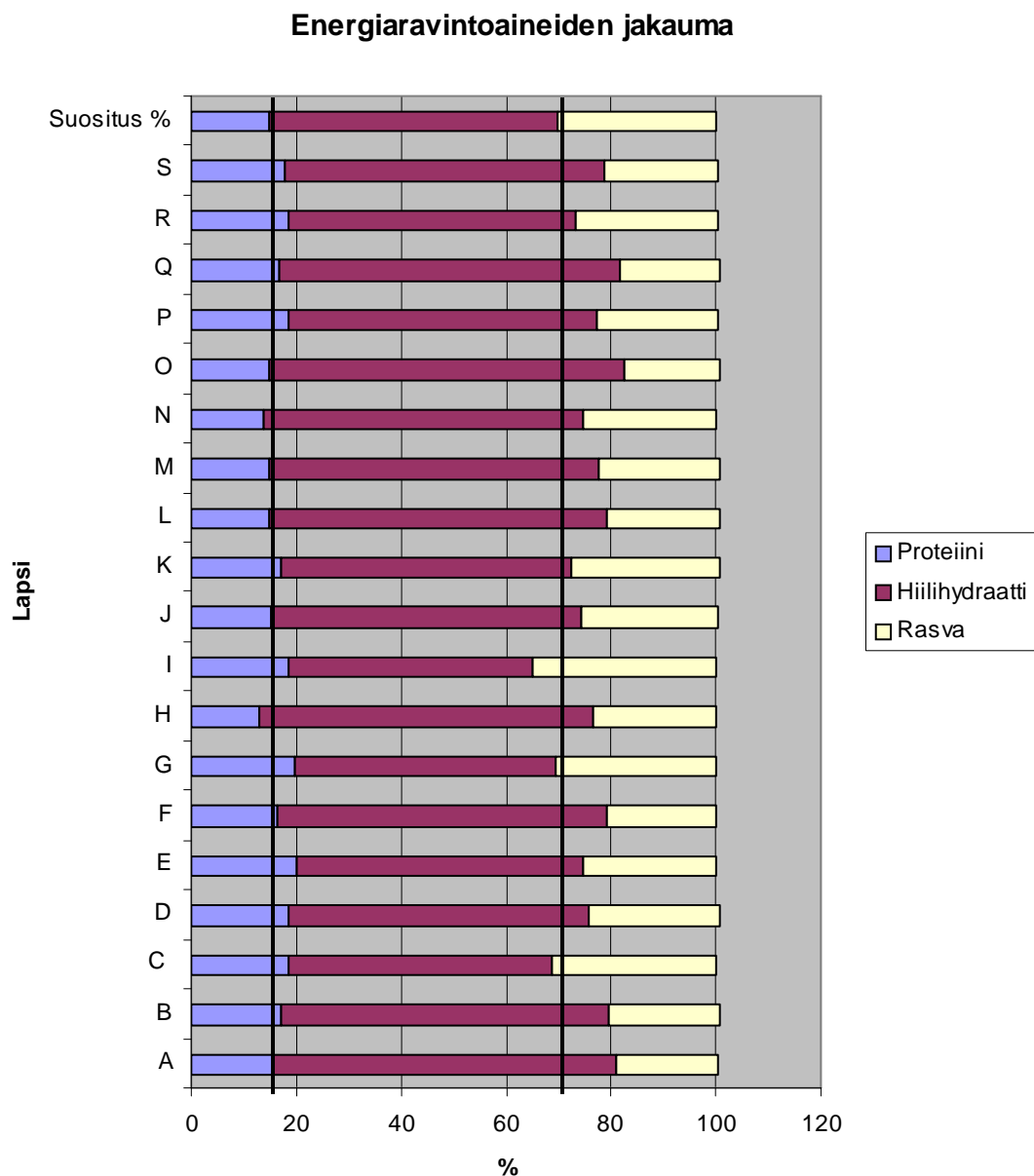
Osalla lapsista oli vajausta eri B-vitamiinien ja E-vitamiinin saannissa. E-vitamiinin saantia voitaisiin parantaa kasvien käyttöä lisäämällä. Folaattien saannissa ei ollut kovin suuria puutteita. Puolet lapsista sai riittävästi folaattia ja muidenkin saanti oli lähes suositusten mukaista. B-6-vitamiinin ja tiamiinin saannissa oli vajausta tutkimusjaksolla, mutta pidemmällä ajanjaksolla tilanne on todennäköisesti hyvä.

7.3 Energiaravintoaineiden jakautuminen

Energiaravintoaineiden jakautumasta laskin kunkin lapsen ruoasta keskiarvon. Suosituksen mukaan ruoan energiaravintoaineiden pitäisi jakautua siten, että rasvan osuus on 30 %, hiilihydraattien 55 % ja proteiinin osuus 15 %. Kuviosta selviää, että proteiinien osuus ryhmän lapsilla tuli kaikkein parhaiten täyteen. Suurimmalla osalla suositus ylittyy jonkin verran kokonaisuutena. Toki jonkin verran päivittäistä vaihtelua esiintyy. Suosituksen mukaiset rajat olen kuvannut pystyviivalla, joka kulkee kuvion läpi.

Rasvaa lasten ruoassa on keskimäärin liian vähän. Kokonaisenergiensaannin kannalta voisi olla hyvä, jos ruoan rasvapitoisuutta kasvatettaisiin, jolloin energian saantisuositukset päivittäin täyttyisivät paremmin. Lapset eivät jaksa syödä niin suuria annoksia ruokaa, että nykyisellä ruoan energiamäärällä suositukset täyttyisivät.

Hiilihydraattien osuus kokonaisenergian määrästä täyttyy parhaiten. Kuusitoista lasta saa ruoasta hiilihydraatteja enemmän kuin suositukset ovat. Kolmen lapsen saanti jää vähän alle suosituksen. Suurta vaihtelua ei kuitenkaan esiinny. Hiilihydraattien laatua ei ohjelma erittele, joten sen jakaumaa ei voi luotettavasti tietää. Suurin osa on nähdäkseni nopeasti imeytyvää hiilihydraattia, joten kuidun osuutta voisi lisätä ruoassa. Leipänä lapset kyllä mielellään syövät näkki- tai ruisleipää, jotka ovat hyviä kuidun lähteitä.



KUVIO 5. Energiaravintoaineiden jakauma prosentteina

7.4 Mielipiteet ruoasta

Lapset ovat yksilöitä ruokamieltyymysten suhteen aivan kuten aikuisetkin. Aamulla toisille lapsille puuro ja muu aamupala maistuvat hyvin, mutta joillekin lapsille ruoka ei heti maistu, vaan he tarvitsevat hetken aikaa herätäkseen kunnolla. Päiväkodissa aamupala on kuitenkin oltava tiettyyn aikaan, eikä puuroa voida jättää odottamaan ruokahalun heräämistä. Lapsi, jolle aamupala ei oikein maistu, on lounasaikaan jo todella nälkäinen.

Puuro on ravitsevaa ruokaa, jolla nälkä pysyy hyvin poissa lounaaseen asti. Päiväkodissa tarjotaan joka aamu puuroa. Kaikki eivät puurosta pidä, vaan syöminen oli maistelua ja puuroa jäi lautaselle. Lapsi, jolle puuro ei maistu, ei välttämättä syö leipääkään enempää kuin yhden palan. Silloin aamupala ei sisällä riittävästi ravintoaineita eikä energiaa ja nälkä vaikuttaa aamupäivän aikana jaksamiseen leikeissä ja muissa touhuissa. Osa lapsista taas pitää puurosta niin, että he söivät sitä kaksi tai kolmekin lautasellista aamuisin.

Lounasruoka on lapsista yleensä hyvänmakuista. Perusruoat ovat lasten mieleen. Perusruoat ovat tuttuja ja niiden maut ovat selkeitä. Mieluisimpia ruokia ovat heidän mielestään keittoruoat ja perunat ja kastike. Myös makaroniruoat ovat useimmille lapsille mieluisia.

Salaattien syömisessä näyttää olevan vielä paljon opettelemista. Yleensä salaattia otettiin vähän ja vaikka muuta ruokaa haettiin lisää, saattoi salaattia olla lautasella viimeiseksi. Kun kysyin lapsilta, miksi he eivät syö salaattia, ei siihen osattu selvästi vastata. Se vain ei heidän mielestään ollut hyvää. Perunasalaatin syönti oli kaikkein huonointa. Se ei lasten mielestä maistu hyvälle. Vain yksi lapsi söi sitä kunnolla, suurin osa ei yhtään enempää kuin maistoi vähän. Yllättävää mielestäni oli se, ettei porkkanaraastekaan maistunut kuin muutamalle lapselle. Yksi lapsi, joka on selvästi kotona oppinut syömään paljon kasviksia, muisti kehua ääneenkin miten hyvältä se maistuu. Mutta useimmat lapset eivät ottaneet edes kurkkua tai tomaattia leivän päälle, kun niitä oli tarjolla. Seurantaviikon aikana ei ollut tarjolla yhtään kertaa lämpimiä kasviksia, joten niiden mieluisuuden arviointi on mahdotonta.

Ravitsemussuositus velvoittaa tuoreiden kasvisten tai vihannesten tarjoamiseen

päivittäin, joten lämpimien kasvien tarjoaminen lisäksi on ilmeisesti liian suuri kustannuserä.

Keittoruoka oli lasten mielestä hyvää ja viikolla tarjolla ollut lihakeitto menikin lähes kokonaan. Useimmat lapset hakivat lisää keittoa. Keittoruoissa on useimmiten selkeät ja tutut raaka-aineet, jotka erottuvat ruoasta hyvin. Lapset selvästi pitävät ruoista joista ainekset erottuvat selvästi ja he siten tietävät, mistä ruoka on valmistettu.

Selvästi juhlavaa oli päivänä, kun esikoululaiset olivat itse leiponeet sämpylöitä, ja niitä saatiin syödä ruokailussa. Itse tehtyä ruokaa arvostetaan. Varsinkin, kun päivittäinen ruoka tuodaan valmiina ja ruoanvalmistuksen tuomaa tuoksua ei ole päiväkodissa, itse tekeminen antaa lapsille hyviä kokemuksia ruoanvalmistuksesta, tekemisen eri vaiheista ja tuoksuista.

8 POHDINTA

Ruoalla ja sen laadulla on suuri merkitys päiväkodissa olevien lasten ja aikuisten päivittäiseen toimintaan. Kun ruoka on hyvää ja ruokailutilanne on rauhallinen, lapset syövät riittävän paljon. He jaksavat leikkiä ja touhuta päiväkodissa koko hoitopäivän ajan, eikä nälästä johtuvaa levottomuutta ja kiukuttelua tule. Päiväkotiruokailu ohjaa lapsia terveellisiin ruokailutottumuksiin ja aterian kokoamista terveellisesti ja maukkaasti. Kasvatuksellinen merkitys päiväkodin ruokailulla on lapsille sekä aterian kokoamisessa että tapakulttuurin opettajana.

Kansantaloudelliseksi ongelmaksi nouseva liikalihavuus vaatii kiinnittämään huomiota jo päivähoitoikäisten lasten ravitsemukseen ja liikkumiseen. Yksistään päivähoidon ruokailulla ongelmat eivät kuitenkaan ratkea, vaan myös vanhempien pitää huomata makeiden ja rasvaisten naposteltavien ja pikaruokien tuomat ongelmat. Elämäntapa on nykyisin niin hektistä, että asioita ei välttämättä ajatella vuosikymmeniä eteenpäin. Valinnoilla ja ruokailutavoilla on hyvin suuri merkitys ihmisen elämässä esimerkiksi siihen, millainen riski on sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin. Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu koko kansan ravitsemustilan ja sen myötä terveydentilan parantamiseksi.

Vääränlainen syöminen näyttäisi tutkimukseni perusteella oleva enemmän kotien kuin päivähoiton ongelma. Kotiruokailussa tehtävien ruokavalintojen merkitys on suuri. Lihavuuden lisääntyminen viittaa siihen, että syödään liikaa sokerisia ja rasvaisia ruokia ja välipaloja, jolloin tavallinen ruoka jää liian vähälle. Monissa perheissä perheen yhteistä ruokaa ei edes valmisteta päivittäin työ- ja hoitopäivän jälkeen. Siten syömistavat ja kulttuuri vääristyvät ja painottuvat liikaa välipalojen varaan.

Lapset syövät tutkimukseni mukaan liian vähän hoitopäivän aikana. Tärkein kehittämisaalue on energian lisääminen ruokaan. Samaan tulokseen on tultu jo Rajakankaan tutkimuksessa lähes kymmenen vuotta sitten (Rajakangas 1998). Vaikka aikaa on kulunut, tilanne on pysynyt lähes samana, jopa ehkä huonontunutkin. Mielestäni asian muuttamiseksi olisi jo aika tehdä hyviä päätöksiä. Ruokia suunnitteleva henkilöstö on avainasemassa tilanteen parantamisessa. Ruokien ravintosisältöjen rikastuttaminen ja lapsille mieluisan ruoan maun kehittäminen auttaisi varmasti parantamaan tilannetta.

Mielestäni olisi hyvä miettiä, miten ruoan energiamäärää lisättäisiin järkevästi ja suosituksia noudattaen, ettei energianvaje jäisi niin suureksi. Ruoka-annosten kokoa ei kovin paljon voi suurentaa, koska lapsi ei jaksakaan kerralla syödä suuria annoksia ainakaan joka päivä. Kun ruoka-annoksesta saatava energiamäärä olisi suurempi, ei lapsella olisi hoitopäivän jälkeen ole niin kova nälkä, että tarvitsisi syödä runsas välipala heti hoidon jälkeen, vaan hän jaksaisi odottaa lämmintä ruokaa. Näin ruokailun vinoumia ei pääsisi syntymään.

Oli hyvä miettiä myös ruokailuun liittyvää kulttuuria. Päivähoitossa korostetaan ruokien maistelua. Jokaisen ruoan maistaminen onkin tärkeää. Kuitenkin asian voisi muuttaa siten, että sekään ei haittaisi, jos lapsi ei jaksaisikaan syödä kaikkea lautasella olevaa ruokaa. Lautaselle laitettaisiin reilu annos ruokaa ja lapsi söisi siitä sen mitä jaksaa. Siten syötävän ruoan määrä voisi huomaamatta kasvaa. Keittiölle on joka tapauksessa varattava reilu määrä ruokaa, josta aina jonkin verran jää tähteeksi. Onko tärkeintä se, että ruokaa ei jää lautaselle, kun sitä kuitenkin joudutaan laittamaan jätteisiin?

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saannissa olevat puutteet saadaan pienemmillä muutoksilla kuntoon, kun suurimmat vajaukset tiedetään. D-vitamiinin vajaus

korjaantuisi lisäämällä jonkin verran maidon käyttöä. Sinkin ja raudan lisäämistä auttaisi muuttaminen liha- ja kalatuotteet enemmän perusraaka-ainetta sisältäviksi. Suurin ongelma onkin se, kuinka vähillä henkilöstöresursseilla pystytään vastaamaan kunkin ruokailijaryhmän tarpeisiin. Teollisuuden valmistuotteet ovat helpottamassa ja nopeuttamassa ruoanvalmistusta. Ruokien valmistaminen vähemmän jalostetuista raaka-aineista parantaisi kuitenkin ruoan ravitsemuksellista laatua.

Salaattien ja kasvien syömisen vähyys on sen verran huolestuttava asia, että se mielestäni vaatii paneutumista kehittämistyöhön. Salaattien raaka-aineiden olisi oltava tunnistettavia ja lapsille tuttuja ja mieluisia. Toinen tutkimista vaativa asia on lämpimien kasvien tarjoamismahdollisuus. Sen mukana saataisiin lisättyä kasvien syöntiä ja muutettua hiilihydraattien koostumusta parempaan suuntaan. Ruoka-annokset olisivat myös värikkäämpiä ja siten houkuttelevampia.

Ahjolan päiväkodissa tai muissa Haapaveden päiväkodeissa ei ole aikaisemmin tutkittu päivittäistä ravintoaineiden ja energian saantia, joten asian selvittäminen antoi paljon uutta tietoa. Tulosten perusteella on helpompi muuttaa kehittämistä vaativia osia aterioista. Kokonaisuudessaan tieto ruoan ravitsemuksesta auttaa päivähoidon ruokailua suunnittelevaa ja toteuttavaa henkilökuntaa.

Lapsille ruokailu päiväkodissa ja kotona on tärkeä tapahtuma. Kiireettömyydellä saataisiin ruokamäärääkin suurennettua. Lapset hyvin herkästi kiirehtivät johonkin mielenkiintoiseen leikkiin, eivätkä sen vuoksi malta syödä riittävästi. Kun ruoka on hyvää ja sitä nautitaan yhdessä aikuisten kanssa rauhallisessa ilmapiirissä, sen merkitys vain korostuu lapsen hyvinvoinnin osana.

LÄHTEET

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätyömenetelmät. Juva: WSOY.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineistonkeräysmenetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Gummerus.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki: Edita

Hautala, L. 1999. Lasten luomuruoka, Huvikummun arkea ja juhlaa. Jyväskylä: Gummerus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Lehtonen, J. 2004. Luomulähiruoan kustannukset ja koettu laatu kunnallisessa ruokapalvelutoiminnassa – case päiväkotit Huvikumpu. Pro gradu. Helsingin yliopiston sivusto. Viitattu 22.5.2006.
[Http://:www.thesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/talou/pg/lehtonen/luomulah.pdf](http://www.thesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/talou/pg/lehtonen/luomulah.pdf).

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus.

Mäntylä, S. 2003. Laatua lasten päivähoidossa. Tampereen kaupungin sivusto. Viitattu 16.5.2006. [Http://:www.tampere.fi/sote/phoito/laatu03.pdf](http://www.tampere.fi/sote/phoito/laatu03.pdf).

Rajakangas, L. 1998. Päiväkotien ruoka on monipuolista – lasten ravinnonsaannissa silti niukkuutta. Maito ja terveys ry:n sivusto. Viitattu 30.5.2006.
[Http://:www.maitojaterveys.fi/index.php?id=229](http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=229).

Savikoski, A. 1999. Lapsen täysiarvoinen ravitsemus päiväkodissa ja kotona. Opas päiväkotien ja vanhempien käyttöön. Viitattu 8.5.2006.
[Http://:www.kirjasto.jypoly.fi/opin/alku.html](http://www.kirjasto.jypoly.fi/opin/alku.html).

Sivonen, S. & Typpönen, T. 2004. Julkisten ruokapalveluiden laatu osana laatuketjua. Viitattu 16.5.2006. [Http://:laatuketju.fi/ShowFile](http://:laatuketju.fi/ShowFile).

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 18.5.2006.
[Http://:www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf](http://:www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf).

Toimenpideohjelma kansallisten ravitsemussuositusten toteuttamiseksi. 2002. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Komiteamietintö. Viitattu 30.5.2006.
[Http://:www.mmm.fi/julkaisut/mietinnot/toimintaohjelma_kansalliset_ravitsemussuosituks.pdf](http://:www.mmm.fi/julkaisut/mietinnot/toimintaohjelma_kansalliset_ravitsemussuosituks.pdf).

LIITTEET

Liite 1. Tiedote lasten vanhemmille

Tiedote

4.9.2006

Ruokailututkimus Ahjolan päiväkodissa

Haapaveden kaupungin ruokapalveluiden toimeksiannosta tutkin päiväkotiruokailua Ahjolan päiväkodissa syyskuun 2006 aikana. Selvitys on osa Haapaveden kaupungin tämän vuoden strategiaa ja sen toteuttamista käytännössä. Tutkimustyö on lisäksi restonomiopintojeni opinnäytetyö.

Havainnoin lasten ruokailutilanteita ja ruoka-annoksia. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä mieltä lapset itse ovat ruoasta ja kuinka paljon he todellisuudessa syövät, saavatko he ravitsemussuosituksen mukaiset energia- ja ravintoainemäärät päivittäin.

Teen selvityksen 4 – 5-vuotiaiden osastolla, jossa lapsenne on hoidossa. Lapsenne nimeä ei tule esiintymään tietoja käsiteltäessä tai tuloksia koottaessa. Tulos tiedotetaan päiväkotiin ja haluttaessa myös koteihin.

Lisätietoja tutkimuksesta voi kysyä suoraan minulta ja niitä voi kysyä päiväkodin johtaja Liisa Koposelta ja ruokapalvelupäällikkö Arja Mertalalta.

Yhteistyöterveisin Mirva Jantunen
(040-829 5504)

Liite 2. Tiedote päiväkodin ja keittiön henkilökunnalle

Tiedote

4.9.2006

Ruokailututkimus Ahjolan päiväkodissa

Teen asiakastytyväisyysselvitystä Ahjolan päiväkodissa Muksujen osastolla Haapaveden ruokapalveluiden toimeksiannosta. Selvitys on osa tämän vuoden Haapaveden kaupungin strategian toteuttamista. Selvitystyön teen restonomiopintojen oppinäytetyönä.

Seurantaviikko, jolloin havainnoin ruokailutilanteita, on **viikko 37**, eli 11 – 15.9.2006. Olen mukana ruokailutilanteissa seuraamassa mitä lapset syövät ja kysyn heidän mielipidettään ruoasta.

Osaston ruoka punnitaan Paakkilanhovin keittiössä, kun ruoka jaetaan astioihin. Lisäksi sen lämpötila mitataan. Uudelleen lämpötila mitataan Ahjolassa ennen ruoan jakamista. Ahjolan keittiöllä itse valmistettavat aamupala ja välipala punnitaan ja tarkkaillaan lämpötilaa lämpimistä ruoista.

Olen itse paikalla päivittäin joka ruokailulla, jonka aikana kuvaan lasten ruoka-annoksia ja ne punnitaan. Jos ruokaa jää, myös jäänyt ruoka punnitaan. Näistä tiedoista saadaan todellinen ruoan kulutus, josta voin laskea ravintoaineiden ja energian määrän. Siten saadaan selville, onko niiden saanti riittävää. Lisäksi havainnoin ruokailutilanteita saadakseni selville lasten omia mielipiteitä ruoasta.

Lisätietoja tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta voi kysyä suoraan minulta tai ruokapalvelupäällikkö Arja Mertalalta.

Yhteistyöterveisin

Mirva Jantunen

puh.040-829 5504 tai 451269

Liite 3. Havainnoinnin aputaulukko

Havainnointi Ahjolassa, viikko 37, päivä _____

Lapsen nimi	Leipä	Maito	Muut	Kommentit, havainnot, ryhmän mukaan toimiminen ym.
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Liite 4. Lämpötilaseurannan kooste

Ahjolan päiväkoti/ Muksut, viikko 37, lämpötilat

Päivä	Ruoka	Lämpötila Paakkilanhovi	Lämpötila Ahjola
11.9.06	Helmipuuro		81,3
.	Spaghetti	86,2	78,4
	Jauhelihakastike	88,4	87,4
	Perunasalaatti	0,1	0,6
12.9.06	Kaurapuuro		86,0
	Perunat	87,3	65,6
.	Makkarakastike	94,1	86,4
	Kiinank-aurinkosal	4,4	6,8
13.9.06	Neljänviljanpuuro		87,9
	Lihakeitto	96,8	91,4
	Paprika, tomaatti ja kurkku		16,6
14.9.06	Riisihiutalepuuro		82,1
	Maksalaatikko	92,6	86,4
	Perunat	78,5	68,4
	Voisulakastike	90	80,4

	Kaali-puolukkasal	0,2	2,2
15.9.06	Vehnähiutalepuuro		79,7
	Uunikala	91,4	73,4
	Muusi	83,0	79,8
	Porkkana- ananasraaste	9,4	9,6

Liite 6. Kuviot raudan, sinkin, D-vitamiinin ja E-vitamiinin saannista

