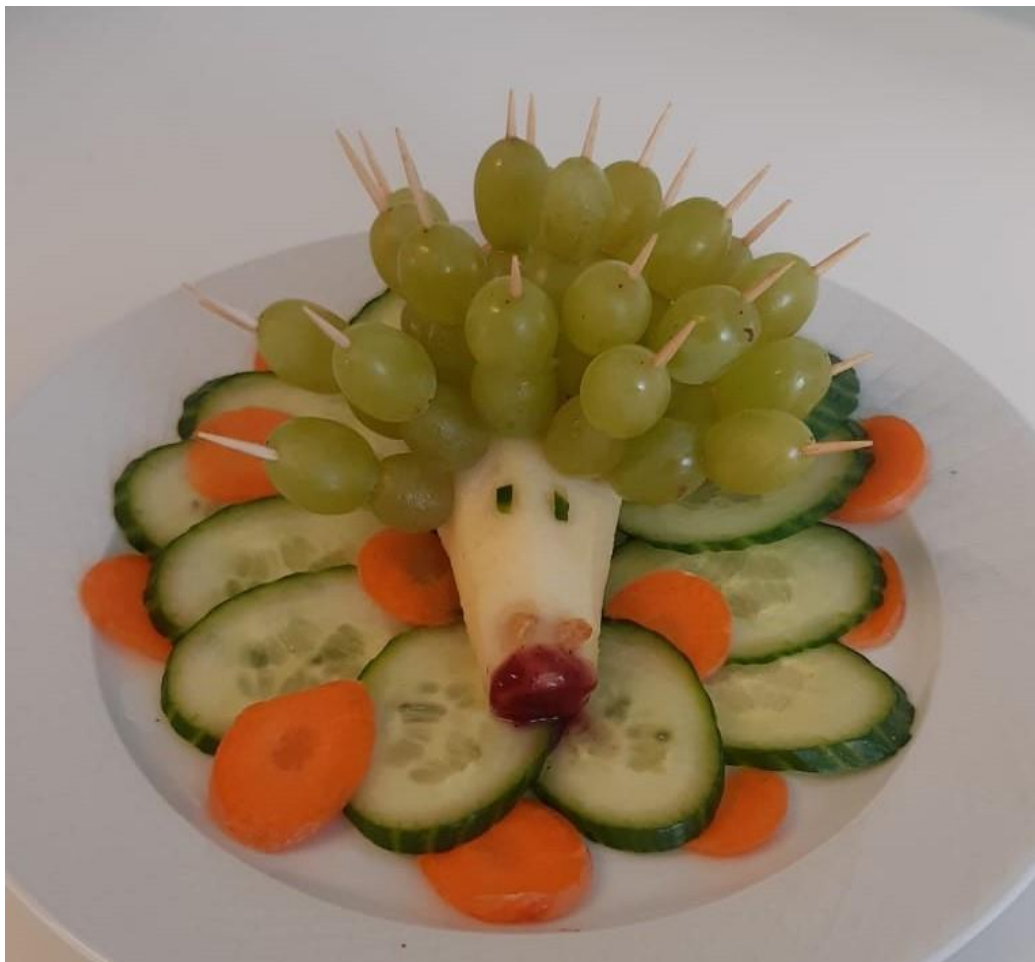


Kittilän varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen suunnitelma

(26.11.2020)



Aluksi

Ruokailu on osa varhaiskasvatusta. Laadukkaat, terveelliset ja monipuoliset ateriat ja välipalat edistävät lasten hyvinvointia ja terveyttä – jopa elinikäisesti. Lisäksi yhdessä syöminen on oppimisen kokemus. Yhteisessä ruokapöydässä opitaan hyviä pöytätapoja ja toisten huomioon ottamista. Pöytäkeskusteluilla opitaan ruuan ja rauhallisen syömisen arvostusta. Parhaimmillaan yhdessä syöminen on mukava ja kiireetön hetki sekä lapsille että henkilökunnalle.

Lasten makumieltymykset ja ruokatottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen, minkä vuoksi juuri lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa ravitsemukseen. Lapsen suhde ruokaan rakentuu lapsen yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa.

Varhaiskasvatuksella on tärkeä merkitys lapsen ravitsemuksen, ruokatottumusten sekä syömiseen liittyvien taitojen ja tapojen kehittymisessä. Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Ruokatottumusten lisäksi siihen sisältyvät arjen rytmi, ajankäyttö, uni, lepo, ruutuajan hallinta ja liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat myös vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisu. Niitä kaikkia voidaan oppia ja niissä voidaan kehittyä erityisesti vertaisryhmän kanssa yhdessä ja aikuisten ohjauksessa tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa (THL, 2016). Ruokailu ja ruokakasvatus ovat myös osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista. [Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille](#). THL. 2016.

Kittilän ruokakasvatuksen suunnitelma on rakentunut vuoden ajan erimuotoisissa työpajoissa; mukana oli päiväkotien ravitsemistyöntekijöitä, päiväkotiapulaisia, perhepäivähoitajia, lastenhoitajia ja vetäjänä varhaiskasvatuspäällikkö. Ravintoarvot, lähiruoka, lisäaineet, ruokahävikki, värit, esteettisyys, kattaminen, kokeilut ja lasten kokemukset käytiin lävitse. Yhteenvetoa oli työstämässä myös Sirkan esiopettaja. Samoissa työpajoissa työstettiin suunnitelman lopussa oleva **Varhaiskasvatuksen välipalalista**. Tilaa ideoille on jätetty niin keittiöön Emännälle kuin lapsillekin (Lasten toivekonsertit), jotta ilo tehdä ruokaa ja makoisasta ruuasta nauttiminen toisivat osaltaan hyvän mielen päivään.

Tervetuloa siis nauttimaan ja keskustelemaan pöydän antimista. Olkoon ateriointihetkenne rauhaisa ja yhtä lämminhenkinen kuin kokoontuminen leirinuotion ääreen.

Kiitos paljon työpajoihin osallistuneille arvokkaasta työstä.

Marketta Toivola
varhaiskasvatuspäällikkö

Ruokakasvatusta ohjaavat tekijät

Varhaiskasvatustilain ohjaa (11§) varhaiskasvatuksun ruokailua: ” Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksun luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.” Lisäksi ruokailua ohjaavat valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma (2018) ja varhaiskasvatuksun ruokailusuositus [Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksun ruokailusuositus](#) (2018).

Oppimisen alueet:

Kielten rikas maailma	Keskustelu ruuasta, ruokamuistot, aistikokemusten nimeäminen, ruoka-aiheiset lorut ja -laulut
Ilmaisun monet muodot	Värit, kattaus, ruokailutilan koristelu, ruokailo, vuorovaikutus, myönteisyys
Minä ja meidän yhteisömme	Ruokarauha, valinnat, jakaminen, vuoron odottaminen, kestävä kehitys, kierrätys, ruoan kunnioitus
Tutkin ja toimin ympäristössäni	Mistä ruoka tulee, kasvien, hedelmien ja marjojen tunnistus, niiden rakenteen ja maun muutokset ruoanvalmistuksessa, muoto, missä kasvaa, kestävä kehitys
Kasvan, liikun ja kehityn	Mitä syödään, mitä ruoka sisältää, ruuan terveellisyys, lautasmalli, ”voimaruoka”

Lapsen kanssa toimivan kasvatushenkilöstön on tärkeää olla tietoinen syömiseen liittyvistä kehitysvaiheista (kuva 1). Henkilöstö havainnoi lapsen kehitysvaiheita, harjaantumista ja mahdollista tuen ja avun tarvetta, ja suunnittelee havainnoinnin pohjalta tarvittavan kasvatuksellisen ja hoidollisen tuen. Monet syömiseen liittyvät taidot eivät synny itsestään, vaan vaativat suotuisan ruokailuympäristön ja mahdollisuuden harjoitella. Esimerkiksi laajaa ruokakokemuksiin liittyvää sanastoa ei opi ilman ruokailukokemuksista käytyjä keskusteluja. Tarkoituksenmukainen ohjaus on lapsilähtöistä, lapsen ikäkauden ja edellytykset huomioon ottavaa toimintaa, joka tukee lapsen myönteistä kokemusta ruokailusta. Myönteinen emotionaalinen ilmapiiri luo hyvän ruokailuympäristön, jossa on tilaa syömiselle, sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja oppimiselle.

Kuva 1. Lapsen syömään oppimisen vaiheet



Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle tai erityistarpeiselle lapselle tarjotaan varhaiskasvatuksessa sopivaa ja turvallista ruokaa. Erityisruokavaliot, joissa ruokavaliot on osa sairauden hoitoa, edellyttävät hoitavan lääkärintodistusta. Kasvatushenkilöstö suunnittelee, miten erityisruokavaliot, erityisesti allergiat ja keliakia, huomioidaan ruokailujärjestelyissä ja esimerkiksi ryhmissä leivottaessa. Retkiä järjestettäessä varmistetaan, että erityisruokavaliotakin noudattavilla on mukana riittävästi ruokaa ja diabetesta sairastavalle lapselle on ylimääräistä hiilihydraattipitoista juotavaa tai syötävää verensokerin laskun varalta.

Mikäli lapsella on vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavia ruoka-allergioita, tarvitaan lääkärintodistus, joka on aina määräaikainen. Huoltajien kanssa käydään läpi ruoka-allergian aiheuttajat ja oireet sekä ruuan välttämistarkkuus kunkin ruuan osalta. Lisäksi sovitaan yksityiskohtaiset toimintatavat eri tilanteisiin: voiko lapsi annostella itse ruokaa linjastosta ja miten toimitaan, jos lapsi altistuu tai saa allergiareaktion, sekä miten toimitaan retkillä. Kun kyseessä on vaikea tai hengenvaarallinen ruoka-allergia, varataan lapselle keittiöön/ ruokavaunuun omalla nimellä varustettu annos. Keittiö- ja kasvatushenkilökunta käy yhdessä läpi päivittäin tarjottavat erityisruokavalioteriat.

Ruokailu tilanteena

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on dokumentti, johon kirjataan lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet ja toimenpiteet. Suunnitelmaan kirjataan myös lapsen ruokailuun ja syömisestä kehittyminen liittyvät pedagogiset ja tarvittaessa myös kasvun ja oppimisen tukeen liittyvät

tavoitteet, lapsen ruokailuun liittyvät yksilölliset tarpeet ja mahdollinen erityisruokavalio. Suunnitelmaa laadittaessa huomioidaan lapsen kulttuurinen ja katsomuksellinen tausta, kuten perheen etnisen taustan, uskonnon tai eettisen vakaumuksen mukainen ruokavalio. Suunnitelmassa voidaan kuvata lapsen ruokailun yleistä sujumista ja vahvuuksia, kiinnostuksen kohteita sekä yksilöllisiä tarpeita (esimerkiksi ruuan rakenteeseen, syömisen karkea- ja hienomotorisiin valmiuksiin, pureskelun kehittymiseen, kotona käytettyyn ruokajuomaan, valikoivaan syömiseen ja mahdollisia muita syömiseen liittyviä kysymyksiä).

Ruokalistat suunnitellaan ja toteutetaan lasten ravitsemussuositusten perusteella. Ruokailutilanteissa lasten ruokavalintoihin vaikuttavat useat keskenään vuorovaikutuksessa olevat tekijät: tarjolla oleva ruoka, fyysinen ja sosiaalinen ruokailuympäristö sekä lapsen ominaisuudet, kuten ikä, temperamentti ja yksilölliset aistikokemukset. Ehdoton edellytys terveellisille ruokavalinnoille on, että maukasta ja terveellistä ruokaa on riittävästi tarjolla. Lapsen ruokamieltymykset ovat osaksi synnynnäisiä ja perinnöllisiä, mutta eivät muuttumattomia ominaisuuksia. Erilaisten ruokakokemusten ja oppimisen kautta ruokamieltymykset voivat kehittyä suotuisasti. Lapsille luontainen tapa tutustua ruokaan on käyttää kaikkia aisteja: katsella, kuunnella, koskea, haistaa ja maistaa ruokaa. Aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa tätä hyödynnetään erilaisten aisteja virittävien harjoitusten avulla.

Aikuisen on hyvä syödä lasten kanssa samanaikaisesti samaa ruokaa. Aikuinen osoittaa kiinnostusta lasten syömistä kohtaan ja hänen tehtävänä on rohkaista lasta maistamaan. Ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista ja ruokailutilanteiden tulee olla miellyttäviä ja positiivisia. Lasta ei pakoteta syömään, eikä myöskään lahjota syömään. Aikuinen päättää mitä tarjotaan (aterialista, jossa huomioitu lasten osallisuus ja ravitsemusnäkökulmat), ja lapsi päättää kuinka paljon syö (vai syökö ollenkaan).

Lapsen osallisuus

Osallisuus on lapsen oma tuntemus siitä, onko hänelle annettu mahdollisuus osallistua ja onko hän saanut osallistua. Lapsen osallisuudella on myös tavoitteita, joita ovat itsetunnon vahvistaminen, lapsen vaikutusmahdollisuuksien lisääminen ja sitä kautta oman elämän mielekkyyden, hallinnan tunteen ja vastuuntuntoisuuden kasvattaminen. Lisäksi osallisuudella pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja antamaan kaikille tunne siitä, että on osa jotakin yhteisöä. Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksen kautta ja se toteutuu, kun lapsella on tunne siitä, että hänet otetaan tosissaan, kuunnellaan ja ymmärretään. Tämän kokemuksen toteutumiseen vaaditaan varhaiskasvattajalta hetkeen pysähtymistä, lapsen kuulemista ja näkemistä sekä todellista kiinnostusta lapsen asioihin. (Järvinen & Mikkola 2015, 13–14, 17.)

Lapselle annetaan mahdollisuus osallistua ruuanlaittoon, pöydän kattamiseen ja yleensäkin ruokapuuhiin kykyjensä mukaan. Varhaiskasvatuksessa lapset voivat toimia ns. apulaisina; olla apuna pöytien kattamisessa ja kertoa muille mitä ruokaa on tarjolla. Varhaiskasvatuksessa tutustutaan mm. leipomiseen ja paikalliseen ruokakulttuuriin. Lasten kanssa noudatetaan hyvää hygieniää. Samalla opetellaan käsipesun käytänteitä ja myssyn pitämistä.

Lapsen osallisuutta ruokakasvatuksessa tuetaan antamalla lapsen ottaa itse ruokansa, antamalla lapsen kertoa onko hänellä vielä nälkä tai onko hän vastaavasti jo kylläinen. Ruokailuhetkissä pyritään kiireettömyyteen ja rauhallisiin pöytäkeskusteluihin. Kannustetaan lapsia kertomaan omia ruokakokemuksiaan. Ruuasta saa keskustella ja siitä saa kertoa oman mielipiteensä. Keskustellaan kierrättämisestä, kompostoinnista ja ruokahävikistä. Yhteinen haaste voi olla tavoite ruokahävikin

vähentämiselle, jolloin tehtävänä on seurata, arvioida ja kirjata tulevan jätteen määrää päivittäin. Lapsi voi osallistua pöytien kattamiseen, siivoamiseen, ruokailusääntöjen laatimiseen ja ruokailistan suunnitteluun. Lisäksi vierailuta tuottajien luona ja ruokakaupassa laajentavat lapsen tietämystä ruuantuotannon ketjusta.

Lapset osallistetaan ruokailutilanteisiin ikätasonsa mukaisesti esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Lapset itse kaatavat juomansa ja voitelevat leipänsä ja laittavat leivänpäälliset.
- Lapset itse annostelevat ruokansa, samalla keskustellen kahden kesken aikuisen kanssa tarjolla olevan ruoan sisällöstä yms. – vuoropuhelu.
- Tavoitteena asetella lautaselle kaikkea, mitä tarjolla - ei maistamispakkoa.

Hyvät ruokailutavat:

- Käsien pesu aina ennen ruokailua
- Odotetaan omaa vuoroa hakea ruokaa
- Toivotetaan hyvää ruokahalua
- Keskustellaan yhteisesti ruokailun lomassa mm. väreistä, mitä tänään löytyy lautaselta, miltä eri värit maistuvat ja tuntuvat suussa yms.
- Opetellaan ottamaan itselle sopivia ruoka-annoksia (Tavoitteena pitää hävikki vähäisenä.)
- Suodaan kaikille ruokarauha
- Itse huolehditaan astiat kärryyn syömisen jälkeen
- Pastillin jälkeen, kiitos ja tuolin paikoilleen.

Lasten aistiruokailu

Ravitsemuskasvatus on varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksen mukaan ”kasvatuksellista toimintaa, jonka päämääränä on edistää yksilöiden ja yhteisöjen ruokaan liittyvien arvojen, asenteiden, tietojen, taitojen ja toimintatapojen kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan. Ravitsemuskasvatuksen yhteydessä terveys tulisi ymmärtää laajasti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveytenä ja hyvinvointina. Terveellisten ruokatottumusten kehittymisen lisäksi on tärkeää vahvistaa esimerkiksi itsesäätelytaitoja, myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta ja toisten kehosta.” (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 29.)

Lapsi tutustuu ruokaan useiden aistien kautta. Epämieluisan ruuan kohdalla makuaistia ennen kannattaa ruokaan tutustua muita aisteja käyttäen ja jättää maistaminen viimeiseksi. Sanotaan, että lapsi tarvitsee jopa 10 – 15 maistamiskertaa oppiakseen syömään uutta ruokaa. Ruokakasvatuksen apuna voidaan käyttää erilaisia ruokakasvatusmenetelmiä, kuten aistilähtöistä ruokakasvatusta, jossa eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Suunnitelmallisesta ja säännöllisesti käytetystä ruokakasvatusmenetelmästä on monenlaista hyötyä. Sen myötä lasten päivään tulee luontevasti ruokapuhetta, kiinnostus ruokaa kohtaan voi lisääntyä,

makumieltymykset monipuolistuvat ja erityisesti kasvien menekki kasvaa. Myös erilaisiin syömispulmiin saadaan ratkaisuja aistilähtöisillä, lasten osallisuutta ja omia kokemuksia hyödyntävillä menetelmillä. Ruokakasvatusaktiiviteetteja toteutettaessa huomioidaan erityisruokavalioita noudattavat lapset ja tarjotaan heille mahdollisuus osallistua ruuan tutkimiseen, valmistamiseen ja ruokakulttuuriin tutustumiseen turvallisesti yhdessä toisten kanssa. ([Makukoulu: Sapere-ruokakasvatusmenetelmä](#))

Hajuaisti: Mille ruoka-aines tuoksuu? Joskus sille on vaikea antaa nimeä. Hajuaisti toimii myös varoitusmerkkinä ja ilmoittaa pilaantuneesta tai palaneesta ruuasta. Jo varhain lapset oppivat yhdistelemään tiettyjä tuoksua perhejuhliin, tiettyyn ihmiseen tai paikkaan; esimerkiksi kalakeiton tuoksu voi tuoda mummolan mieleen. Leipomisen yhteydessä voi haistella raaka-aineita; ruokasoodaa, sokeria, suolaa, leivinjauhetta, vehnäjauhoja, ruisjauhoja jne. Eri tuoksuisia hedelmiä ja vihanneksia voi pilkkoa yhdessä lasten kanssa kulhoihin ja opetella haistelemalla vertailemaan esim. omenaa ja perunaa.

Kuulo: Ruuanvalmistuksessa ja ruokailun yhteydessä lapset kuulevat ympäriltään hyvin erilaisia ääniä. Kuuloaistin avulla saamme vihiä mm. siitä, että ruoka-aika lähestyy ja aavistamme, mitä keittiössä mahtaa valmistua. Kuuloaistiin liittyy myös ruokapuhe ja ruuasta puhuminen yleensä. Ne ovat tärkeitä signaaleita lapselle ja lisäävät iloa ruokapöytään.

Kuunnellaan, mitä eroa on pureskella, porkkanaa tai näkkileipä ja miltä kuulostaa pehmeä leipä. Opettelemme keskustelemaan ruokailujen yhteydessä sopivista aiheista.

Näkö: Saamme valtaosan kaikista aistihavainnoistamme näköaistin avulla. Tästä syystä lasten ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyvät näköhavainnot ovat tärkeitä. Ulkonäkö on ensimmäinen arvioinnin kohde, kun lapsi päättää, aikooko hän syödä ruuan. Ruuan esille laittaminen, pöydän kattaminen, koristelu ja esimerkiksi kukat pöydällä tuovat oman lisänsä ruokaan liittyvään näköaistimukseen. Pöydät katetaan kauniisti. On tärkeää, että lapsi näkee, miten ruoka syntyy ja mitä sille tehdään ennen kuin se asetetaan lautaselle: Lasten kanssa etsitään lautaselta mahdollisimman monia eri värejä, värikkäillä kasviksilla voi ”piirtää” lautaselle kukkia ja hymynaaman jauhelihapihville.

Tunto: Lapsella on luontainen tarve tunnustella suullaan, käsillään ja jaloillaan ympäristöään. Usein pienet lapset syövätkin enemmän kasviksia, jos ne on paloitetu sormipaloiksi ja niitä saa itse ottaa kulhosta – hieman pyöritelläkkin sormissa.

Suuontelon kosketustunto eli suutuntuma on tärkeä ruokaan liittyvä aistimusten välittäjä; sillä on merkitystä siinä, tuleeko ruoka syödyksi. Toiset lapset syövät tietyt ruoka-aineet mieluummin keitettynä ja lämpimänä ja toinen ruoka taas maistuu paremmalta tuoreena sekä kylmänä. Lasten kanssa voi esimerkiksi leipoa niin, että lapset tekivät jokaisen työvaiheeseen omin käsin. Lapsen kanssa opetellaan rikkomaan kananmunia, mittamaan ja kaatamaan maitoa, ripottelemaan sokeria ja jauhoja. Lapset saavat itse upottaa kätensä taikinaan ja kokea miltä taikina tuntuu.

Kittilän ruokakulttuuri ja -perinne

Kittilässä luonto on lähellä ja sitä tulee hyödyntää myös ruokakasvatuksessa. Lapset otetaan osallisiksi tutkimalla ja itse tekemällä; retket lähimetsään, marjojen poiminen, kuvaaminen ja kasvimaan viljely ja -rakentelu. Vuodenajasta riippuen tutkitaan luonnon kasveja, kiviä, puita ja tutustutaan varsinkin syötäviin luonnonantimiin.

Ruokakasvatuksen tavoitteita ovat:

- Myönteinen suhtautuminen ravintoon ja syömistä kohtaan sekä terveellisten ja monipuolisten ruokatottumusten edistäminen. Lapsia ohjataan syömään oikein ja tarpeeksi, ja heitä opetetaan omatoimisiksi.
- Opetellaan hyviä pöytätapoja, yhdessä syömistä, toisen huomioonottamista sekä ruokarauhaa. Ruokakasvatusmenetelminä käytetään keskustelemista, tarinoita, loruja, leikkejä ja lauluja, jotka rikastuttavat lapsen ruokasanastoa ja opettavat uusia asioita ruuasta.
- Lapset saavat käyttää kaikkia aistejaan tutustuessaan ruokaan ja siihen liittyviin asioihin, sillä lapsi oppii tutkien ja kokeillen. Ruokahetket ovat kiireettömiä ja miellyttäviä.

Varhaiskasvatuksen ruokasuosituksissa on määritelty lapselle tarjottava ruoka aamupalasta iltapalaan, mutta suosituksissa korostuu myös lapsen osallisuus ja kasvattajan vastuu ruokakasvatuksen toteuttajana. Syömistä ohjaavat ruokapyramidi ja lautasmalli. Ruokapyramidin alimmissa eli suurimmissa laatikoissa ovat sellaiset ruoka-aineet, joita suositellaan syömään päivittäin ja huipulla sellaiset ruoat, joiden syömistä kannattaa rajoittaa. Aterian koostamista ohjaa myös lautasmalli, jonka mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää tuoreilla ja kypsillä kasviksilla, neljäsosa lihalla, kalalla tai palkokasveilla ja viimeinen neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla. Lisäksi suositellaan leipää ja maitoa. Lasten pitäisi syödä kourallinen kasviksia 5-6 kertaa päivässä, eli kasviksia tulisi olla jokaisella aterialla. Kouraa voi käyttää apuna mittaamisessa.

Ruokailujen välit eivät saa venyä liian pitkiksi tai olla liian lyhyitä, sopiva ruokailuväli lapselle on noin kolme tuntia. Ruokalistat on suunniteltu suosituksia mukailen, mutta lautasmallin toteutumiseen käytännössä kiinnitetään huomiota. Ruokalistasta päiväkodeilla ja ryhmäperhepäiväkodeilla vastaa kunnan ravintopalvelu ja perhepäivähoidossa perhepäivähoitaja itse. Ruokalistat laaditaan ravitsemussuosituksen perusteella. Suunnittelussa otetaan huomioon kauden kasvikset, erityisruoka-valiot, teemat sekä juhlat. Terveyttä ja iloa ruoasta -teoksessa on malliannoksia selityksineen avuksi ruokailutilanteisiin. Huomiota kiinnitetään liialliseen punaisen lihan saantiin, riittävään kalan syöntiin, kasvien ja maitotuotteiden käyttöön sekä täysjyväviljatuotteiden syöntiin. Huomiota kiinnitetään myös suolan vähentämiseen.

Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä oman identiteetin ilmentäjä. Perusruoka ja sen lisäkkeet vaihtelevat ruokakulttuurin mukaan. Lapsen kotona tarjotut ruuat ja syömisestä rutiinit voivat olla erilaisia verrattuna perinteistä tai paikallista suomalaista ruokakulttuuria edustavaan varhaiskasvatuksen ruokailuun ja ruokailutapoihin. Myös tavat ja käsitykset siitä, mitä ruoka-aineita missäkin iässä lapselle annetaan ja miten ruokia syödään vaihtelevat (esimerkiksi syödäänkö käsin, lautaselta ja ruokailuvälinein).

Kittilän varhaiskasvatuksen yksiköissä suositaan ulkona syömistä ympäri vuoden esimerkiksi pihalla, laavulla, luonnossa, kesäisin vaikka päivittäin. Retkiruokailu tulee mahdollistaa eri-ikäisten lasten ryhmissä. Säännöllinen ruokailu toteutetaan lapselle riittävinä, olosuhteisiin sopivina aterioina myös retki- ja muina erityispäivinä.

Kasvatus- ja ruokapalveluhenkilöstön yhteistyö

Kittilän varhaiskasvatus on ollut karkiton vuodesta 2016 lähtien. Kittilän varhaiskasvatuksessa opetellaan suunterveyttä edistäviä tapoja, joita ovat mm. säännöllinen ateriarytmi, veden käyttö janojuomana, makeistensyönnistä luopuminen, sekä ksylitolituotteiden käyttö ruokailun jälkeen, mikä on hampaiden harjauksen tavoin varhaiskasvatukseen soveltuva kariksen hallinnan menetelmä.

Siinä, missä ruokakasvatuksen päävastuu on kasvatushenkilökunnalla, on ruokapalveluhenkilökunnan päätehtävänä huolehtia ruuan ravitsemuksellisesta täysipainoisuudesta ja ruokaturvallisuudesta (mm. erityisruokavaliot ja hygienia). Ruokapalveluhenkilöstön tehtävänä on tukea kasvatushenkilökuntaa onnistumaan ruokakasvatustehtävässään siten, että ateriat ovat sovitun sisältöisiä ja toiminta sopimuksen mukaista. Lisäksi ruokapalveluhenkilöstö toimii tarvittaessa asiantuntijana varhaiskasvatuksen ateriapalveluun liittyvissä asioissa myös perhepäivähoidon osalta.

Yhdessä:

- Suunnitellaan yhdessä erilaisiin retkiin sopivat eväspaketit.
- Ruokapalveluhenkilöstön edustaja voi vierailta ruokapiirissä, tuo mukaan ruuan raaka-aineita (tai kuvia), kertoo niistä, antaa lasten tutkia ja maistaa. Keskustellaan yhdessä siitä, missä ja miten ruoka on tehty ja kuka sen on tehnyt.
- Yhdessä laaditaan ruokakasvatuksen tavoitteita tukeva pedagoginen ruokalista.
- Suunnitellaan yhdessä ruokatoimintaa, johon lapset voivat osallistua: leipominen, välipalan valmistaminen tai jonkin aterian osan valmistaminen ja tarjolle laittaminen.
- Sovitaan miten lasten mielipiteet selvitetään, miten huomioidaan lasten ajatukset ja toiveet tarjottavasta ruuasta ja ruokailutilanteista.
- Sovitaan yhdessä, miten järjestetään vettä tarjolle erityisesti hellepäivinä ja pitkäkestoisen tai intensiivisen liikunnan yhteydessä (vesipullot, kanisterit, kannut, hygienia).
- Sovitaan yhdessä toimintatavoista ja palautekäytännöistä.

Meidän talon pelisäännöt – apukysymyksiä yhteisten toimintatapojen linjaamiseen yksiköissä:

- Miten eri ruokailutilanteet hoidetaan? Miten aloitetaan ja lopetetaan?
- Miten ruoka annostellaan? Milloin lapsi voi annostella itse?
- Mitä ovat hyvät pöytätavat ja miten niitä harjoitellaan?
- Miten henkilöstö ohjaa lapsia ruokailutilanteissa? Miten lapselle puhutaan?
- Miten henkilöstö puhuu ruuasta ja omasta syömisestään?
- Miten puhutaan lasten ruokailusta?
- Miten ja missä ruokailun pulmista puhutaan?

Lähteet ja linkkejä materiaaleihin työntekijöille ja perheille:

Järvinen, K. & Mikkola, P. (2015). Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.

[Makuaakkoset.](#)

[Makukoulu: Sapere-ruokakasvatusmenetelmä](#)

[Neuvokas –perhe.](#)

[Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille.](#) THL. 2016.

Turkki, S-M. (2018). Hyvinvoinnin tukeminen ravitsemuskasvatuksen avulla varhaiskasvatuksessa. Oulun kasvatustieteiden yksikkö.

[Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus](#) Thl. 2018.

Varhaiskasvatuslaki 2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Opetushallitus.

KITILÄN VARHAISKASVATUKSEN VÄLIPALALISTA 1.12.2020 alkaen

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1	Sokeriton myslä, hedelmäpalat, maustamaton jogurtti	Hedelmäsa-laatti	Emännän pannari; jauheliha/ kala/ kinkku/ kasvis	Rahkabaari	Teeleipä (taikinassa raastetta ymv. ylijääneitä kasviksia)
2	Granola	Jogurttijäätelö + marja/hed.	Pannari + marjoja	Lastentoivekonsertti + hedelmäpalat	Marja/hedelmä - kaurahyve
3	Tuoremarjakiisseli + sokeroimaton muro	Hedelmärahka	Vispipuuro	Karjalanpiirakka + munavoijuures-tikut	Lämmin leipä/ pitsa/ Lastentoivekonsertin täyte
4	Juressämpylät Tuorehedelmärahka	Sokeriton myslä, hedelmäpalat, maustamaton jogurtti	Smoothiejäätelö + hedelmä/ marjasose	Piirakka; Lastentoivekonsertti	Juressämpylät (ylijäämäraasteet ja -soseet)
5	Luonnonjogurtti / viili + hedelmäsose / marjat	Rieska; peruna / kaura	Marjasalaatti, maustamaton jogurtti	Kaura ymv. granola	Marja-smoothie
6	Lastentoivekonsertti; marja/ hedelmä ymv. rahkajuoma	Tuorehedelmäsaalaatti	Uunipuuro	Lastentoivekonsertti; piirakka ymv.	Lämmin leipä/ toast/ patonki (ylijääneitä vihanneksia ymv.)
7	Hedelmäsmootie	Täysjyvämarjapuuro	Dippi-kasvikset	Tuorepuuro; leseet, marja/ hedelmä, siemenet	Emännän pitsa; kasvis / liha / kala

Jokaiseen välipalaan kuuluvat kasvikset, hedelmät tai marjat sellaisenaan tai marja-/hedelmäsalaattina, -tuorekiisselinä tai -rahkana, kuitupitoiset täysjyväpuurot/ -leivonnaiset tai -leivät sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet.

Kasvisten, hedelmien ja marjojen osalta huomioidaan kausiluonteisuus. Muutoinkin suositaan lähiruokaa ja puhtaita raaka-aineita. Ruokahävikin vähentämiseksi voi välipalalistassa olla yksiköittäin vaihtelua; ns. Lasten toivekonsertti ja Emännän päivät ovat tervetulleita. Lasten toivekonsertti = lasten kokousten yhtenä aiheena on välipalatoive, joka esitetään keittiölle.

Perhepäivähoidossa listaa noudatetaan soveltuvin osin: esim. välipalat voivat vaihdella eri päivinä riippuen lounasruuan sisällöstä.

Sokeria ja suolaa käytetään maltillisesti. Allergiaruokavaliot huomioidaan yleisen ohjeistuksen mukaan.

Ruokajuomana on rasvaton/ vähärasvainen (1 %)/ ns. sininen maito, piimä tai vesi. Janojuomana on vesi. Tee ja satunnaisesti kaakao.

Jos käytetään mehua (kuten juhlassa), valitaan täysmehu, jossa ei ole lisättyä sokeria, ja sekin laimennettuna vedellä.

Maustamattomaan jogurttiin, viiliin tai rahkaan voi lisätä marjoja, hedelmänpaloja, sokeroimatonta marja- tai hedelmäsosetta. Valmisjogurttiin sekoitetaan vähintään 50% luonnonjogurttia tai rahkaa.

Viljatuotteista parhaimpia valintoja ovat puuro, leipä ja myslit. Suurin osa muroista ja muro-mysleistä sisältää runsaasti sokeria, suolaa, rasvaa ja niukasti kuitua.

Leikkeleet: kokolihaleikkeitä, joita tarjotaan vain muutaman kerran viikossa.

Levitteenä: kasvirasvavelite/ -riini –päätteiset levitteet.

Suositaan yleisestikin tuotteita, joissa on sydänmerkki tai

- kuitua vähintään 6 g/100g
- sokeria korkeintaan 16 g / 100 g
- suolaa korkeintaan 1 g / 100 g
- rasvaa enintään 5 g / 100 g.

Huomioidaan kansallisia ja kulttuurisia juhlapäiviä.

Välipalojen valmistamisessa ja tarjoilussa huomioidaan Kittilän ravintokasvatuksen käsikirjan ja valtakunnallisen Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten ohjeita.