

TIEDOTE

1.10.2018

Varhaiskasvatuksen henkilökunta ja
lasten huoltajat

PÄIVÄKOTIEN RUOKALISTA UUDISTUU 15.10.2018

Suomessa julkaistiin kevättalvella varhaiskasvatuksen ruokailusuositus ”terveyttä ja iloa ruoasta”. Koskaan aikaisemmin vastaavaa ikäkausisuositusta ei ole Suomessa ollut ja se antaakin hyvät ohjeet terveyttä ja ruokakasvatusta edistävään toimintaan varhaiskasvatuksessa.

Uuden ruokailusuosituksen myötä päiväkotien ruokalistalle on tuotu aikaisempaa enemmän kasvisruokaa, lisätty siemeniä, vähennetty juustojen sekä leikkeleiden määrää ja vastaavasti korvattu eläinvalkuaista kasviperäisillä raaka-aineilla.

Lisäksi varhaiskasvatushenkilökunnan ruokakasvatusta on pyritty helpottamaan lisäämällä sapere –merkki* ruokalistalle, jonka toivotaan ohjaavan toimintaa päiväkodeissa aikaisempaa enemmän lasten kanssa tapahtuvaan pienimuotoiseen ruoanvalmistukseen.

Päiväkotien ruokalistalla on 15.10.2018 alkaen kerran viikossa lounaalla kasvisruoka, sen lisäksi vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien määrää ruokalistalla on lisätty. Leikkeitä ja juustoja on korvattu kananmunalla, raejuustolla, dippikastikkeilla, rahkoilla ja pirtelöillä.



Juureksia ja vihanneksia tarjotaan eri muodoissaan ja toivotaan, että aikaisempaa enemmän päiväkodeissa tutkitaan lasten kanssa erilaisia raaka-aineita, kuoritaan, pilkotaan, haistellaan ja maistellaan. Aamu- ja välipalalla tarjottavat lisäkkeet ovat pääasiassa makeuttamattomia tai vain hieman makeutettuja marja- ja hedelmäsoseita.

Jogurtit, rahkat ja pirtelöt ovat itse valmistamiamme. Yleensä pohjana käytetään maustamattomia maitotaloustuotteita, joihin sekoitetaan makuaineet, kuten marjat ja hedelmät. Sokeria lisätään niukasti, mikäli hedelmä tai marjasose ei itsessään riitä tuomaan riittävästi makeutta välipalaan tai jälkiruokaan. Valmistamamme kiisselit ovat ns. tuoremarja- tai hedelmäkiisselleitä, joissa vitamiinipitoisuus on mahdollisimman korkea. Lisätyn sokerin määrä on säädetty mahdollisimman alhaiseksi, jotta kiisseli olisi myös sokerin lisäyksen jälkeen terveyttä edistävää.

Päiväkotiruokat ovat edelleen sydänystävällisiä, joka tarkoittaa, että ruoanvalmistuksessa ja käytetyissä raaka-aineissa on valittu sydänterveyttä edistävät ruokaohjeet, ruoanvalmistustekniikka ja raaka-aineet. Ruoat ovat vähäsuolaisia, lisätyn sokerin määrä on alle 10 E%, käytämme pehmeitä

rasvoja ruoanvalmistuksessa ja levitteissä, runsaskuituisia leipomotuotteita ja vähärasvaisia tai rasvattomia maitotaloustuotteita.

Tavoitteemme on, että uusitun ruokalistan myötä varhaiskasvatuksen piirissä olevat lapset saisivat vielä aikaisempaa enemmän kokea iloa ruoasta ja ruokakasvatuksesta terveyttä edistävän ja ravitsevan ruoan parissa.

Elina Särmälä
ruokapalvelujohtaja