

## Lasten ruokailu Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksessa

Ruokailu on keskeinen osa varhaiskasvatusta, sillä tarjotut laadukkaat ja monipuoliset ateriat ja välipalat vaikuttavat lasten kasvuun ja kehitykseen, terveyteen sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. 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. Varhaiskasvatuksessa ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Varhaiskasvatuksessa lasten ruokailu perustuu 2018 julkaistuun Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositukseen.

Kokoaikaisessa varhaiskasvatuksessa tarjottavat ateriat kattavat noin 2/3 ja osa-aikaisessa varhaiskasvatuksessa noin 1/3 päivittäisestä energiantarpeesta.

Varhaiskasvatuksessa lapselle tarjotaan aamupala, lounas ja välipala, sekä vuoropäivähoidossa lisäksi päivällinen ja iltapala. Päiväkodin ruokalistaan tuovat vaihtelua erilaiset teemat sekä juhlapäivät.

Raaka-aineena käytetään monipuolisesti erivärisiä kasviksia, palkokasveja, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita, lihaa, kalaa ja kasviksia. Päiväkotien ruokalistalla on esimerkiksi luomupuuroja, maustamatonta luomujogurttia ja luomuhedelmiä.

Ruokajuomana tarjotaan D-vitamiinointua rasvatonta luomumaitoa, luomupiimää ja kaurajuomaa, vesi on aina saatavilla. Alle 1-vuotiaille tarjotaan ruokajuomana äidinmaidonkorviketta.

Leivälle levitetään margariinia ja ruoanvalmistuksessa käytetään rypsiöljyä pehmeän rasvansaannin turvaamiseksi. Pehmeät rasvat sisältävät mm. kasvulle ja hermoston terveydelle tärkeitä välttämättömiä rasvahappoja ja ne parantavat veren rasva-arvoja.

Suolaa lisätään ruokaan vain vähän, ja alle 1-vuotiaiden ruokaan ei lainkaan. Näin ehkäistään verenpaineen nousua varhaislapsuudesta saakka.

Sokeria käytetään hyvin maltillisesti. Lisättyä sokeria sisältäviä välipaloja on tarjolla korkeintaan kahtena päivänä viikossa ja silloinkin lisätyn sokerin määrä on pieni. Teemoja ja juhlapäiviä voidaan juhlistaa ruokakulttuurimme perinteisesti liittyvällä jälkiruoalla tai leivonnaisella.

Varhaiskasvatuksessa toteutetaan terveydellisiin syihin perustuvat erityisruokavaliot, jotka ilmoitetaan lomakkeella. Huoltajat täyttävät lomakkeen yhdessä päiväkodin johtajan, tai hänen valtuuttamansa hoito- ja kasvatushenkilön kanssa.

Lakto-ovo-vegetaarinen kasvisruoka, sekä ainoastaan kasvikunnan tuotteita sisältävää vegaaniruoka mahdollistavat myös eettisen vakaumuksen ja uskonnon mukaiset ruokavaliot.

Vegaaniruokavalio koostetaan tavanomaisista päiväkodissa käytössä olevista raaka-aineista ja tarjottavien tuotteiden valikoima on suppeampi kuin perusruokavaliossa. Ruokajuomana tarjotaan soija- tai kaurajuomaa ja leikkeleenä kasviksia sekä kasvislevitteitä.

Varhaiskasvatuksessa huolehditaan lapsen suun terveydestä tarjoamalla lounaan jälkeen xylitol-pastilli.

Päiväkotien keittiöihin ei ole mahdollista tuoda lapselle omia ruokia tai tuotteita, koska keittiöitä koskee elintarvikelainsäädännön vaatimukset tuoteturvallisuudesta ja omavalvonnasta.

Jos, päiväkodissa on tapana juhlia lasten syntymäpäiviä, voivat huoltajat sopia hoito- ja kasvatushenkilöiden kanssa tarjoiluista. Niiden tulee olla pakkauksessa olevia tuotteita, joissa on tuoteseloste.