

Janika Suhonen

**Päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan
vaikutusmahdollisuudet elintarvikehankintoihin ja
ruoan ravitsemuslaatuun**

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Janika Suhonen

Työn nimi: Päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet elintarvikehankintoihin ja ruoan ravitsemuslaatuun

Ohjaaja: Soili Alanne

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuuksia elintarvikehankintoihin ja ravitsemuslaatuun. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää henkilökunnan ravitsemuskäytäntöjä, tietämystä ja mielipiteitä ruoan ravitsemuslaadusta.

Tämä työ on osa monivuotista DAGIS-tutkimushanketta, missä tutkitaan 3–6-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntaa ja paikallaanoloa, ruoankäyttöä ja stressin säätelyä sekä päiväkotihenkilökunnan työhyvinvointia (DAGIS, [viitattu 18.04.2016]).

Opinnäytetyön aineisto kerättiin stukturoidulla kyselylomakkeella, jossa oli kysymyksiä vastausvaihtoehtoineen ja avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset koskivat muun muassa vastaajien koulutusta ja tehtävänimikettä, suosituksia, ruoan toimitusta ja vaikutusmahdollisuuksia. Saadut vastaukset analysoitiin Excel-
taulukkolaskentaohjelmalla.

Kyselyyn vastasi 61 henkilöä ja päiväkoteja oli mukana yhteensä 51. Enemmistö vastaajista oli 40–49-vuotiaita ja suurin osa oli työskennellyt päiväkodissa 0–5 vuotta. Vastaajat työskentelivät päiväkodeissa ruokapalvelutyöntekijöinä, ravitsemistyöntekijöinä, keittäjinä, palvelutyöntekijöinä sekä vastaavina ruoanjakajina. Saatujen tuloksien mukaan suurin vaikutusvalta päiväkodissa tarjottavan ruoan suhteen oli esimiehellä tai ruokalistan suunnittelijoilla. Kuitenkin tulosten perusteella myös ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet elintarvikehankintoihin ovat hyvällä mallilla aamupalan ja välipalan osalta. Lounaalla päätösvalta on keittiöllä, mistä ruoka tulee päiväkotiin ja näin ollen lounaan valintaan ei voi päiväkodissa monikaan vaikuttaa. Osalla vastaajista ei ollut tietoa suosituksista, jotka koskivat päivähoidon ruokailua. Päiväkotien keittiöillä on kuitenkin kaikki resurssit tarjota suositusten mukaista ruokaa, niistä tulisi vain informoida enemmän päiväkotien henkilökunnan välillä.

Avainsanat: leikki-ikäiset, päiväkodit, ravitsemus, elintarvikehankinnat, ravitsemuslaatu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author: Janika Suhonen

Title of thesis: Catering Personnel's Opportunities to Influence the Food Acquisitions and Nutrition Quality of the Food in Children's Day Care

Supervisor: Soili Alanne

Year: 2016

Number of pages: 51

Number of appendices: 1

The purpose of the thesis was to analyse the day care catering personnel's possibilities of influencing the food acquisitions and nutrition quality. In addition, the purpose was to find out the personnel's nutrition practices, knowledge and opinions on the nutrition quality of the food.

This work is a part of the long term DAGIS research project which examines children at the age of 3 -6, their physical education and immobility, use of food, stress control and the work welfare of the child day care personnel (DAGIS [pointed 18.04.2016]).

The material of the thesis work was collected with a structured questionnaire which included questions with answer options and open questions. The open questions concerned the interviewees' education and job titles, recommendations, delivery of food and possibilities of influencing. The received answers were analysed with statistical methods.

61 people answered the inquiry and the attending day care centres were 51 in total. The majority of the respondents was 40–49 years of age and most of them had worked in the child day care for 0–5 years. The respondents worked in the day care centres as food service or nutrition employees, cooks, service employees and food portioners. According to the results the greatest influence in terms of the food offered had the supervisors and the menu planners. The catering personnel's possibilities of influencing on the food acquisitions were good regarding to breakfasts and snacks. The lunches of the day care centres come from the main kitchen and the day care personnel cannot influence on the food choices. Some of the respondents had no knowledge of the recommendations relating to the day care meals. However, the kitchen of the day care has all the resources to offer food which is in accordance with the recommendations, but the personnel should communicate more effectively.

Keywords: preschoolers, kindergartens, nutrition, food acquisitions, nutrition quality

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS.....	8
2.1 Leikki-ikäisen lapsen ravinnon merkitys hyvinvoinnille.....	8
2.2 Leikki-ikäisen ravitsemussuositukset.....	10
2.3 Lasten ruokailu päivähoitossa.....	16
3 ELINTARVIKEHANKINNAT JA RUOAN RAVITSEMUSLAATU....	18
3.1 Julkiset hankinnat ja laki.....	18
3.2 Hankintaprosessi laadun näkökulmasta ja suositus elintarvikehankinnoista	19
3.3 Ruoan ravitsemuslaatua koskevat indikaattorit.....	21
3.3.1 Sydänmerkki-ateria.....	21
3.3.2 Arkilounaskriteerit.....	22
3.4 Kriteerien valvonta.....	24
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	25
4.1 Toimeksiantajan esittely.....	25
4.2 Tutkimuksen tavoitteet.....	26
4.3 Tutkimusaineisto ja käytettävät menetelmät.....	26
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	28
5.1 Vastaajien taustatiedot.....	28
5.2 Ravitsemuskäytännöt.....	29
5.3 Lapsille tarjottava ruoka.....	34
5.4 Ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet tarjottavaan ruokaan	36
5.5 Johtopäätökset.....	40
6 POHDINTA.....	46
LÄHTEET.....	48

LIITTEET.....	51
---------------	----

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma (n=61).....	28
Kuvio 2. Aterioiden valmistus päiväkodin keittiössä (n=51).....	30
Kuvio 3. Kiertävän ruokalistan pituus (n=48).....	30
Kuvio 4. Suosituksia tiukemmat ravitsemuskäytännöt (n=50).....	31
Kuvio 5. Ravitsemussuositusten toteutuminen keittiössä (n=47).....	32
Kuvio 6. Ravitsemussuosituksista tiedottaminen (n=31).....	33
Kuvio 7. Salaattien, kasviksien, hedelmien ja marjojen tarjoaminen lapsille yhdellä aterialla (n=45).....	34
Kuvio 8. Vastaajien tietämys sokeripitoisuuden selvityksestä (n=50).....	35
Kuvio 9. Vastaajien mielipide sokeripitoisuuden vähentämisestä päiväkodeissa (n=51).....	35
Kuvio 10. Kasvisten, hedelmien ja marjojen riittävyys aterialla (n=49).....	36
Kuvio 11. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan aamupalalla (n=51).....	37
Kuvio 12. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan lounaalla (n=51).....	37
Kuvio 13. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan välipalalla (n=51).....	38
Kuvio 14. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan retkieväänä (n=46).....	38
Kuvio 15. Toiveiden huomioiminen päiväkotiruokailussa (n=42).....	39
Kuvio 16. Ruokapalveluhenkilökunnan mielipide päiväkodissa tarjottavasta ruoasta sekä omasta kiinnostuksesta ravitsemukseen (n=50).....	40

1 JOHDANTO

Varhaislapsuudessa opitut ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen aikuisenakin. Lapsien makumieltymykset ja tottumukset muodostuvat jo varhaisella iällä ja ne heijastuvat terveyteen aikuisena. Aikuisiässä voimakkaimmin ruoan valintaan vaikuttaa ruoan herkullisuus ja ruoan koettu maku. Vanhempien tehtävänä on luoda lapsille ruokaympäristö, jossa lapsi tutustuu terveelliseen ruokavalioon sekä oppii tunnistamaan kylläisyydentunteen (Meronen 2014). Jo lapsena opitut ruokatottumukset ja elintavat ovat melko pysyviä ja voivat säilyä samanlaisena koko elämän. Terveyttä ruoasta! -suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan lapsen ruokamieltymysten ja ruokatottumusten kehittymiseen varhaislapsuus on otollista aikaa vaikuttaa. Näin estetään aikuisiällä muun muassa sepelvaltimotaudit, verenpainetauti, tyypin 2 diabetes, lihavuus, osteoporoosi ja hammaskarieksen synty. Lihavuus taas vaikuttaa muiden sairauksien kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksiin kehittymiseen. Tämän vuoksi ravitsemuksella on merkitystä raskausaikana, imeväisiässä ja lapsuudessa, koska tällöin kudokset kehittyvät ja kasvavat eniten. Ruokailu päiväkodissa on päivittäinen rutiini lapselle ja tämän vuoksi päiväkotitoiminta on mainio paikka sisäistää hyvät ruokatottumukset. Kuitenkaan jokaisessa päiväkodissa ei suosituksia noudateta, sillä useasti terveellisyyttä tärkeämmäksi kriteeriksi hankinnoissa nousee ruoan hinta.

Tämä työ on osa isompaa monivuotista DAGIS-tutkimushanketta, jossa tutkitaan 3–6-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntaa ja paikallaanoloa, ruoankäyttöä ja stressin säätelyä sekä päiväkotihenkilökunnan työhyvinvointia (DAGIS, [viitattu 18.04.2016]). Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuuksia elintarvikehankintoihin ja ruoan ravitsemuslaatuun. Lisäksi tavoitteena oli tutkia henkilökunnan ravitsemuskäytäntöjä sekä selvittää henkilökunnan tietämystä, mielipiteitä ja käytäntöjä, jotka liittyvät ruoan ravitsemuslaatuun.

2 LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS

2.1 Leikki-ikäisen lapsen ravinnon merkitys hyvinvoinnille

Lapsuusajan ravitseminen vaikuttaa kauas tulevaisuuteen. Lapsena opitut ruokatottumukset näkyvät myös aikuisiän ruokailuissa, tämän takia on tärkeää, että lapselle opetetaan jo pienenä terveellinen ruokavalio. Muun muassa aikuisiän ylipaino ja siihen liittyvät sydän- ja verisuonisairaudet ja tyypin 2 diabetes voivat saada alkunsa jo lapsena. (Arffman & Hujala 2010, 47.) Kasvispainotteista ruokavaliota suosivat lapset ja aikuiset ovat hoikempia ja heillä on matalampi verenpaine sekä paremmat veren rasva-arvot kuin muilla. Heillä on myös vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia ja tyypin 2 diabetesta kuin vähän kasviksia syöville lapsilla ja aikuisilla. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.) Kuidun uskotaan suojaavan tyypin 2 diabetekselta, sepelvaltimotaudilta ja paksusuolensyövältä. Kuitu alentaa terveydelle pahan LDL-kolesterolin pitoisuutta veressä, auttaa suolen toimintaa ja ehkäisee ummetusta sekä pitää kylläisenä pitkään, mikä on avuksi painonhallintaan. Mahalaukun tyhjeneminen ja hiilihydraattien imeytyminen hidastuu kuidun takia. Verensokeri nousee vähemmän ja hitaammin sekä verensokeri pysyy tasaisempaan aterioiden välillä, kun olet syönyt kuitupitoisen aterian. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23.)

Kymmenen prosenttia koko maailman kouluikäisistä lapsista arvioidaan kantavan liiallista kehon rasvaa ja näin ollen kroonisen sairauden riski on lisääntynyt. Näistä ylipainoisista lapsista neljännes on lihavia ja riskinä on, että varhaisaikuisiällä heille ilmaantuu tyypin 2 diabetes, sydänsairauksia tai muita sairauksia. Ylipainon yleisyys on huomattavasti korkeampi taloudellisesti kehittyneillä alueilla, mutta sen esiintyvyys kasvaa merkittävästi myös maailman useimmissa osissa. (Lobstein, Baur & Uauy 2004.) Ruokavalion monipuolisuus ja terveellisyys on tärkeää opetella jo leikki-ikäisenä, sillä mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä vaikeampaa ruokavaliota on enää muuttaa (Arffman & Hujala 2010, 59).

Lapsi tarvitsee energiaa kehitykseen, kasvuun ja liikkumiseen sekä lisäksi aktiiviseen leikkimiseen. Aivojen toimintaan ja liikkumiseen tarvitaan

hiilihydraatteja ja kudosten kasvuun tarvitaan proteiineja. Rasvaa tarvitaan ylläpitämään energiavarastoja, rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi ja hermoston kehitykseen. (Arffman & Hujala 2010, 60.)

Terveyttä edistävän ruokavalion perusta on säännöllinen syöminen. Pienet lapset eivät pysty syömään suuria määriä kerrallaan, joten he tarvitsevat useammin ruokaa. Turha napostelu ja hallitsematon syöminen johtuvat pitkistä ruokaväleistä, jotka altistavat lopulta ylipainolle. Näin ollen syömistä suositellaan 3–4 tunnin välein eli noin 4–6 ateriaa päivässä. Päivähoitossa lapsille tarjotaan säännölliset ateriat, ja samaa rytmiä olisi hyvä noudattaa myös kotona arkena ja vapaapäivänä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 18.) Jo lapsena opittu säännöllinen ateriaritmi auttaa ylläpitämään luontaista syömisen säätelyä, hampaiden terveyttä sekä hallitsemaan painoa. Säännöllinen ateriaritmi pitää lapsen tyytyväisenä ja näin välttää turhalta kiukuttelulta ja väsymykseltä. Lapsi saa tarvitsemansa energian ja ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta normaalista ruoasta, tämän takia monipuolista ruokaa tulee olla tarjolla runsaasti ja riittävän usein (Arffman & Hujala 2010, 59.)

Terveellinen tai epäterveellinen ruokavalio ei johdu yksittäisistä ruokavalinnoista, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Terveyttä edistävän syömisen lähtökohdista ovat kasvikunnan tuotteet eli täysjyväviljat, kasvikset, marjat ja hedelmät. Ruokavalion tulisi sisältää kalaa, kasviöljyjä ja muita pehmeitä rasvoja, kuten siemeniä ja pähkinöitä, sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi monipuoliseen ruokavalioon sopii kohtuullisesti käytettynä siipikarjaa ja hieman punaista lihaa. Edellä mainitussa ruokavaliossa on runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja ja kuitua sekä hyvänlaatuisia proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja sopivassa suhteessa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 19.)

Kyttälän ym. (2008) raportin mukaan alle kouluikäisten lasten ruokavaliossa on puutteita, vaikka energian ja kovan rasvan saanti oli laskenut. Silti lapset saivat liikaa tyydyttyneitä ja liian vähän monitydyttymättömiä rasvahappoja ruoasta. Raportin mukaan sakkaroosin eli sokerin saanti oli lisääntynyt sekä suolan saanti oli runsasta. Kasvisten, hedelmien, marjojen ja näkyvien rasvojen kuten öljyjen ja leipälevitteiden käyttöä pitäisi lisätä. Raportin perusteella lapsen ruokavalion laatu

huononi laadullisesti ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi alkoi syömään samaa ruokaa kuin vanhemmat. Tutkimuksessa mukana olevat lapset saivat hedelmiä ja marjoja noin 100–125 grammaa päivässä. Kasvisruokien kulutus oli vähäistä, sillä keskimääräinen kulutus oli alle 50 grammaa päivässä. Tämä tarkoittaa sitä, että lapset saivat kaksi annosta hedelmistä, marjoista ja kasviksista päivässä, kun suositus olisi 5 annosta päivässä. Raportissa mainittiin myös lasten sakkaroosin käyttö, joka oli runsasta. Eniten lapset saivat sokeria mehujuomista, suklaasta, makeisista, jogurteista sekä makeista jälkiruoista. Korpela-Kososen (2014) mukaan lapset saavat eniten sokeria välipaloista eli viidenneksen päivittäisestä suosituksesta. Sokerin päivittäisestä saannista 13 % tulee aamupalalla ja lounaalla sekä päivällisellä saanti on noin 5 %.

2.2 Leikki-ikäisen ravitsemussuositukset

Kasvikset ja juurekset sekä hedelmät ja marjat. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tarjotaan joka aterialla, koska ne muodostavat ruokavalion perustan (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21). Tavoite leikki-ikäisille lapsille olisi syödä viisi kasvis-, hedelmä- ja marja-annosta päivässä. Yksi annos vastaa pientä tomaattia tai porkkanaa, hedelmänpuolikasta tai yhtä desilitraa kasvisraastetta. Marjat ja hedelmät ovat loistavia C-vitamiinin, ravintokuidun ja muiden ravintoaineiden lähteitä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016, [viitattu 17.3.2016].) Annosmäärä täyttyy päivän aikana, jos jokaisella aterialla tarjotaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Jos kasvien syönti on vähäistä, jo yhden kasvisannoksen syönti tuo terveyshyötyjä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.) Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet eivät korvaa kasviksia, koska niillä ei ole tutkimuksissa todettu olevan samanlaisia terveyshyötyjä kuin runsaasti kasviksia syömällä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Peruna sisältää sopivasti hiilihydraatteja, C-vitamiinia ja useita kivennäisaineita, kuten kaliumia ja magnesiumia ja näistä syistä peruna on ravitsemuksellisesti sekä ympäristön kannalta hyvä ruoka-aine. Arkiruoksi keitetty peruna sopii mainiosti,

kun taas rasvaisia perunaruokia ja -jalosteita tulisi käyttää harvemmin. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 21.)

Viljatuotteet. Leikki-ikäisille lapsille suositellaan päivittäin vähintään 4 annosta viljavalmisteita. Yksi annos on noin 1 desilitra ja se voi olla keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai yhden leipäviipale. Lapsen ikä ja energiantarve vaikuttaa annosten määrään. Viljavalmisteita valitessa tulisi suosia vähäsuolaisia täysjyvätuotteita, koska kuitu ja ravintoaineet sijaitsevat suurimmaksi osaksi viljan kuoriosassa ja alkiossa. Tämän vuoksi täysjyvätuotteista saadaan paljon kuitua, E-vitamiinia, tiamiinia, magnesiumia, folaattia, niasiinia, fosforia, kuparia, rautaa, sinkkiä ja seleeniä. Kasvisruokavaliota noudattavilla vilja on yksi tärkeä proteiinin lähde. Tavanomaisessa viljassa on vähemmän seleeniä kuin luomuviljassa, joten perheiden, jotka käyttävät viljaa pääasiassa luomutuotteina, olisi hyvä huomioida tämä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23.)

Terveyshyödyt, joita saadaan täysjyväviljoista, perustuvat erityisesti niiden sisältämiin kuituihin. Kuidun saantisuositus 2–5-vuotiaille lapsille on 10–15 g/vrk ja 6–9-vuotiaille 15–20 g/vrk. Täysjyvävalmisteet kuten -leipä, -puurot, ja -myslit ovat erinomaisia kuidun lähteitä. Leiväksi tulisi valita runsaskuituinen vaihtoehto, jossa on kuitua vähintään 6 g/100 g. Valkoisen riisin sijaan valitse esimerkiksi suurimoita, rouheita ja täysjyväriisiä tai ohraa ja spelttiä. Erinomaisia täysjyvävalmisteita ovat lisäksi tattari, hirssi, teff, kvinoa, kamut ja amarantti. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 23–24.)

Maitovalmisteet. Leikki-ikäisille lapsille suositellaan 4 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja viipale juustoa päivittäin. Kalsiumin ja jodin saannin turvaamiseksi yllä mainittu määrä maitovalmisteita (maito, piimä ja muut hapanmaitovalmisteet) tarvitaan. Maitotuotteet sisältävät luontaisesti paljon hyvänlaatuista proteiinia, B12-vitamiinia, sinkkiä ja riboflaviinia. Maitovalmisteita syömällä kasviruokavaliota noudattavien proteiinien saanti täyttyy helposti. Jos käyttää kasvipohjaisia juomia maidon korvikkeena, tulisi niistä tarkistaa kalsium-, jodi- ja D-vitamiinipitoisuus, sillä pitoisuudet vaihtelevat valmistajien mukaan. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24–25.)

Maitotuotteita valittaessa tulisi suosia vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita, sillä maidon rasvasta kaksi kolmasosaa on kovaa rasvaa. On hyvä suosia maito-, piimä-, jogurtti- ja viilituotteita, jotka sisältävät enintään 1 % rasvaa ja juustoja, joissa on vähemmän suolaa ja rasvaa enintään 17 %. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24.)

Sokerin määrään maitovalmisteissa kannattaa myös kiinnittää huomiota. D-vitamiinia ei ole lisätty luomu tai raakamaitoihin eikä ulkomailla tuotettuihin maitovalmisteisiin. Tavallinen maito ja luomumaito sisältävät saman määrän jodia. Suomessa proteiinin saanti on riittävää, eikä proteiinitäydennettyjä maitovalmisteita tarvitse käyttää. Lapsille ei suositella päivittäin käytettynä runsasproteiinisia maitotuotteita ja juomia. Liiallinen proteiinin saanti rasittaa munuaisia sekä lapsilla että aikuisilla. Proteiini ei vahvista lihaksia, jos ruokavaliosta saadaan vähemmän energiaa kuin päivän aikana kulutetaan. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 24–25.)

Kasviöljyt ja -margariinit sekä pähkinät ja siemenet. Runsaasti pehmeää rasvaa eli tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät kasviöljyt ja -margariinit tulisi olla näkyvän rasvan lähde ruokavaliossa. Suositeltava määrä näkyvää rasvaa ruokavaliossa päivittäin leikki-ikäisille on 20–30 grammaa eli noin 1,5–2 ruokalusikallista kasviöljyä tai vastaavasti 4–6 teelusikallista kasvimargariinia. Leivän päälle tulisi käyttää kasvimargariineja, joissa on rasvaa vähintään 60 %. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27.)

Hyviä kuidun ja tyydyttymättömän rasvan lähteitä ovat muun muassa pähkinät, mantelit ja siemenet sekä avokado. Leikki-ikäiset lapset voivat syödä pähkinöitä, manteleita ja siemeniä, jotka ovat suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia noin 15 grammaa päivässä. Tämä määrä sen vuoksi, koska pähkinät ja mantelit sisältävät korkean rasvapitoisuuden vuoksi paljon energiaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27.)

Salaatinkastikkeena tulisi käyttää öljypohjaista kastiketta tai sellaisenaan käytettynä kasviöljyä. Kasviöljy, juokseva kasviöljyvalmiste tai 60–70 % rasvaa sisältävä kasvirasvavete sopii käytettäväksi ruoanvalmistuksessa. Hyviä alfa-noleenihapon lähteitä on rypsiöljy ja koostumukseltaan rypsiöljyä vastaava

rapsiöljy, tämän vuoksi ne ovat hyviä suomalaisessa ruokavaliossa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27.)

Ruokavalio, joka sisältää kasvikunnan tuotteista ja kalasta saatavaa tyydyttymätöntä rasvaa pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen ja tiettyihin syöpätyyppeihin (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 27).

Liha- ja kalaruoat, kananmuna ja palkokasvit. Maidon lisäksi liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiinin lähteitä. Rasvan määrään ja laatuun kannattaa kiinnittää huomiota yllä mainittuja raaka-aineita syödessään, koska niistä saa proteiinin lisäksi myös rasvaa. Terveiden kannalta paras vaihtoehto on kalan rasva. Nahattoman siipikarjan eli broilerin ja kalkkunan rasvan laatu on huomattavasti parempi kuin naudan tai lampaan lihan. Nahaton broileri ja kalkkuna ovat myös vähärasvaisia. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 25.)

Pääaterioilla suositellaan käyttämään viikoittain palkokasveja, jotka ovat hyviä proteiini lähteitä. Eri kalalajeja suositellaan syömään vähintään 2–3 kertaa viikossa. Myös vaaleaa siipikarjanlihaa tulisi syödä vähintään 2–3 kertaa viikossa, kun taas punaista lihaa harvemmin. Leikki-ikäiselle lapselle suositeltu annos kypsennettyä punaista lihaa, kuten naudan-, lampaan- ja sianliha, makkaraa ja lihaleikkeleitä on enintään 250 grammaa viikossa. Yllä mainitut lihatuotteet eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Lihatuotteita ostaessa on hyvä kiinnittää huomiota rasvan ja suolan määrään eli suosi vähärasvaisia ja -suolaisia tuotteita. Valmisruokia ostaessa valitse tuote, jossa on rasvaa alle 5 g/100 g ja suolaa enintään 0,8 g/100 g. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 25–26.)

Kananmunasta saat monia ravintoaineita, etenkin keltuainen sisältää runsaasti myös kolesterolia. Kananmunia suositellaan käytettäväksi 2–3 kappaletta viikossa etenkin silloin, jos suvussa on korkeaa kolesterolia tai kolesterolia on muuten kohonnut. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 25.)

Sokeri. Päivittäisestä kokonaisenergiansaannista sokeria saa olla enintään 10 %. Luontaista sokeria, jota saamme maidosta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista ei tarvitse varoa. Suositus 2–vuotiaalle on enintään 30 grammaa eli 2

ruokalusikallista sokeria päivässä, kun keskimääräinen energiantarve on 1200 kcal päivässä. 5–vuotiaan sokerin määrä on vastaavasti 38 grammaa eli 2,5 ruokalusikallista päivässä, kun keskimääräinen energiantarve on 1500 kcal. Liiallisella sokerinkäytöllä on monia haittavaikutuksia, se aiheuttaa muun muassa hammaskariesta ja painonnousua, joka johtaa ylipainoon. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30.)

Päivittäisestä kokonaisenergian saannista sokeria saadaan alle 5 % normaaleihin ruokiin lisäystä sokerista. Loput yli 5 % sokereista ja enemmänkin lapset saavat muun muassa mehuista, jogurteista, muista makeutetuista maitovalmisteista, leivonnaisista, kekseistä ja makeisista, joissa on lisättyä sokeria. Jos yllä mainittuja tuotteita syö päivittäin se lisää sokerin saantia ja heikentää lapsen ruoan ravintotiheyttä. Maitovalmisteissa voi olla yllättävän paljon sokeria, joten suosi maustamattomia jogurtteja, rahkoja ja viilejä ja lisää niihin itse hedelmiä tai marjoja. Muroista ja myseleistä tulisi valita tuotteet, joissa on sokeria enintään 16 g/100 g. Hedelmillä ja marjoilla taas voit herkutella päivittäin, sillä niissä on vain hedelmän/marjan oma sokeri. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 30–31.)

Suola. Lapsi siirtyy vuoden ikäisenä syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa, ja silloin suolan ja lisäaineiden saanti usein lisääntyy. Suolan käyttöä tulisi kuitenkin hillitä, vaikka sitä voidaankin käyttää ruoassa. (Arffman & Hujala 2010, 62.) Natriumia on luontaisesti melkein kaikissa elintarvikkeissa, joten ruokaan ei välttämättä tarvitse lisätä ollenkaan suolaa. Lapsilla liika natrium kuormittaa munuaisia. Vähäsuolainen ruoka suojaa muun muassa kohonneelta verenpaineelta ja sydän- ja verisuonisairauksilta. 2–10-vuotiaille suolan saantisuositus saa olla enintään 3–4 grammaa vuorokaudessa. Suolaa saadaan paljon leivistä, leikkeleistä ja juustoista, joten suosi vähäsuolaisia tuotteita. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 32–33.)

Juomat. Nesteitä tulisi juoda päivittäin enintään 1,5 litraa. Suositus ruokajuomaksi on rasvaton maito tai piimä, tällä varmistetaan riittävä kalsiumin saanti. Kasvuikäinen tarvitsee noin 4–6 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita ja muutaman viipaleen juustoa päivässä kalsiumin saannin turvaamiseksi. Janojuomana tulisi juoda vettä. (Arffman & Hujala 2010, 61.) Aterian yhteydessä kerran päivässä voi

myös nauttia lasillisen täysmehua tai tuoremehua. Kofeiinia lapset voivat saada muun muassa kaakaosta, kolajuomista ja suklaamakeisista, joten turvallisena määränä kofeiinia lapsille pidetään 3 mg painokiloa kohden vuorokaudessa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 28–29.)

Lisäaineet. Ruoan lisäaineilla ja muilla elintarvikeparanteilla tarkoitetaan sitä, että näitä aineita on lisätty elintarvikkeeseen tarkoituksellisesti. Lisäaineita käytetään, jotta tuotteiden säilyvyys, rakenne ja maku paranisivat. Useimmissa elintarvikkeissa on lisäaineita luonnostaan. Valitsemalla peruselintarvikkeita, kuten tuore liha ja kala, kananmuna, maito, tuoreet kasvikset, marjat ja hedelmät voit vähentää lisäaineiden saantia. Yllämainittujen peruselintarvikkeiden valmistuksessa lisäaineita saa käyttää vain rajoitetusti. Luomutuotteissa on paljon vähemmän lisäaineita kuin tavallisesti tuotetuissa tai niissä ei ole ollenkaan lisäaineita. Lisäaineiden käytöstä määrätään laissa, joten niiden turvallisuus ja käyttötarve arvioidaan ennen kuin ne hyväksytään käytettäväksi. Elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin on ilmoitettava käytetyt lisäaineet ja aromit. Lisäaineista ja elintarvikeparanteista ei ole haittaa tai vaaraa terveydelle, jos ruokavalio on monipuolinen. Säilöntäaineina käytettyjen nitriitin ja bentsoehapon ja bentsoaattien käytöstä on annettu käyttösuosituksia lapsille. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 39–40.) Esimerkiksi mehujuomia, jotka sisältävät bentsoehappoa tai bentsoaatteja ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 115).

Erityisruokavaliot. Erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tarjotaan päivähoidossa hänelle sopivaa ja turvallista ruokaa. Kasvisruokavalio kannattaa toteuttaa lakto-ovovegetaarisenä, jolloin lapsi voi syödä kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita ja kananmunaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 89.) Maito- ja kananmuna-allergiat ovat yleisimmät ruoka-allergiat lapsilla. Suurimmalla osalla lapsista maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat häviävät ennen kouluikää. Kun taas allergiat kalalle ja pähkinöille jatkuvat yleensä aikuisikään. Hedelmä- ja kasvis ruoka-allergiat ovat lapsilla usein lieviä ja noin 6–12 kuukautta kestäviä. Ruoka-aineet, jotka aiheuttavat lieviä oireita käytetään oireiden sallimissa rajoissa, tämä auttaa sietokyvyn kehittymistä. Kypsentämättömät kasvikset, kuten tomaatti, porkkana ja omena aiheuttavat

lieviä, itsestään ohimeneviä allergiaoireita, kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua. Yleensä kypsennetyt kasvikset sopivat loistavasti lievistä oireista kärsiville lapsille. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 102–103.)

2.3 Lasten ruokailu päivähoitossa

Suomessa päivähoitoruokailun järjestämisestä on säädetty laissa. Varhaiskasvatuslain (L 8.5.2015/580) mukaan ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestettyä ja ohjattua. Päivähoitossa olevalle lapselle on järjestettävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto, joka täyttää lapsen ravitsemustarpeet. Ruokailun toteuttamisen perustana toimii lapsilähtöinen ruokalista. Lapsia ei saa pakottaa syömään ruokaansa, vaan he syövät oman tarpeensa mukaisesti. Osana ateriaa tarjotaan leipää ja maitoa tai piimää ruokajuomana, niitä ei ole tarkoitus käyttää palkintona muun ruoan syömisestä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 88.)

Säännöllisen ateriarytmin turvaamiseksi ateriat ja välipalat tulisi suunnitella lapsilähtöisesti. Ateriat ja välipalat, jotka kuuluvat päivähoitossa olevalle lapselle tarjotaan normaalisti kyseisenä ajankohtana. Aamupala, lounas ja välipala kuuluvat kaikille lapsille, jotka ovat päivän ajan hoidossa. Lisäksi päivällinen ja iltapala tarjotaan vuoropäivähoitossa oleville lapsille. Osapäivähoidon ateriat kattavat noin yhden kolmasosan lapsen päivittäisestä energiantarpeesta ja kokopäivähoidon ateriat taas noin kaksi kolmasosaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87.)

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää -raportin (Kyttälä ym. 2008, 92) mukaan kotona arkipäivisin hoidettujen lasten ruokavalio ei ole niin monipuolinen ja ravitsemussuosituksien mukainen kuin kodin ulkopuolella hoidossa olevilla lapsilla. Raportin mukaan ruokavalion ravintoainetiheys on paljon parempi monen ravintoaineen osalta hoidossa olevilla lapsilla. Lapset käyttävät huomattavasti enemmän sakkaroosia sisältäviä makeisia, lisättyä sokeria ja juomia viikonloppuisin kuin arkipäivisin. Lapsen vanhemmat sekä muut aikuiset kotona ja päivähoitossa toimivat roolimalleina lastenruokakasvatuksessa (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 86).

Säännölliset ateriat ja välipalat, jotka tarjotaan päivähoidossa ja kotona tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä täysipainoisen ja terveellisen kokonaisuuden. Päiväkodissa pidetään ruokalista esillä, että vanhempien on helpompi sovittaa kotona tapahtuva ruokailu päivähoitoruokailuun. (Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 87.)

Päivähoitossa tarjotaan turvallista ja sopivaa ruokaa terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattaville lapsille. Kaikki erityisruokavaliota noudattavat lapset tarvitsevat lääkärintodistuksen. Tällä tavoin varmistetaan, että ruokavaliota on tarpeellinen ja lapsi saisi mahdollisimman vaihtelevasti eri ruoka-aineita. Jotta turhilta rajoituksilta välttyttäisiin, erityisruokavaliot tarkistetaan vuosittain. Kasvisruokavaliot sekä uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot toteutetaan hoitajan ilmoituksen perusteella. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 89.)

Lapsen ravitsemus on laaja-alainen osa hyvinvointia, sen merkitys ei tarkoita ainoastaan fyysisen hyvinvoinnin säilyttämistä ja sairauksien ehkäisyä. Syömisellä on jokaiselle ihmiselle fyysisten tarpeiden lisäksi myös psyykkisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia vaikutuksia. (Arffman & Hujala 2010, 47). Päiväkotiruokailun aikana lapset harjoittelevat syömistä ja siinä samalla totutaan oman yhteisön käytöstapoihin ja kulttuuriin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 19). Ruokailutilanne päiväkodissa edesauttaa lapsen henkistä kehittymistä ja hyvinvointia. Ruokailutilanteet opettavat myös vuorovaikutus- ja käyttäytymistaitoja sekä tukevat ruokailutottumusten kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 22.) Suomessa lasten ruokailu päiväkodeissa yhtenäistää lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja näin ollen edistää terveyden tasa-arvoa (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 11).

3 ELINTARVIKEHANKINNAT JA RUOAN RAVITSEMUSLAATU

Julkisissa päiväkodeissa tarjottava ruoka kuuluu hankintojen piiriin. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän (2010) laatimat kriteerit muun muassa ruoan ravitsemuslaadusta sopivat käytettäväksi arkiruokailuun muun muassa päiväkodeissa. Ravitsemuslaatuun voidaan vaikuttaa hankintojen kautta, ruoanvalmistuksella ja erilaisilla käytänteillä.

3.1 Julkiset hankinnat ja laki

Julkisilla hankinnoilla tarkoitetaan tavaroiden ja palvelujen sekä rakennusurakoiden ostamista julkisilla varoilla. Hankintoja tehtäessä tarvitaan kirjallinen sopimus, jossa ostajana on hankintayksikkö ja myyjänä yritys tai joku muu toimittaja. Kirjallisessa sopimuksessa sovitaan tavaroiden hankkimisesta, palvelun suorittamisesta tai urakan teettämisestä taloudellista korvausta vastaan. Hankintayksikkö eli julkinen ostaja, on useimmiten valtion tai kunnan viranomainen tai liikelaitos. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 14.)

Laki julkisista hankinnoista (L 30.3.2007/348) Suomessa määrää eri kilpailuttamismenettelyistä sekä toimintavelvoitteista, joita julkisten hankintayksiköiden on noudatettava hankintoja tehdessään. Hankintalaissa säädettyjen toimintavelvoitteiden taustalla ovat Euroopan yhteisön perustamissopimukseen kirjatut periaatteet. Jokaisessa hankintamenettelyn eri vaiheessa tulee noudattaa yhdenvertaista kohtelua ja tasapuolisuutta, avoimuutta, syrjimättömyyttä sekä suhteellisuutta. Yhdenvertaisuudella tarkoitetaan, että tarjouspyyntöä laatiessaan tarjoajia ei saa asettaa epätasa-arvoiseen asemaan. Tasapuolisuudella tarkoitetaan, että asetetut vaatimukset ovat kaikille samanlaiset. Avoimuusperiaate vaatii, ettei mitään tietoja saa salata, vaan kaikki hankintamenettelyjä koskevat asiakirjat ovat julkisia. Syrjimättömyydellä tarkoitetaan, että ehdokkaita ja tarjoajia on kohdeltava tasapuolisesti, riippumatta kansallisuudesta tai paikkakunnasta. Suhteellisuusperiaate taas edellyttää, että hankintojen vaatimukset ovat oikeassa suhteessa tavoitteena olevan päämäärän kanssa. (Julkisten hankintojen periaatteet 2012.)

3.2 Hankintaprosessi laadun näkökulmasta ja suositus elintarvikehankinnoista

Hankintayksikön on päätettävä ruokapalveluhankintoja suunnitellessaan, että millaista ravitsemuksellista laatua se toivoo hankkimiltaan aterioilta. Vaatimukset elintarvikehankinnoissa saattavat kohdistua tuotteen ravintoainepitoisuuteen, kuten esimerkiksi rasva-, suola- tai kuitupitoisuuteen tai tuotteen painoon, muotoon, kokoon sekä rakenteeseen. (Vikstedt ym. 2011, 21.) Laatuksiteerit on tärkeä huomioida, kun ruokapalveluja kilpailutetaan ja elintarvikkeita hankitaan (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 87). Elintarvikehankinnoissa on tärkeää kiinnittää huomiota ravitsemuksen kannalta olennaisiin elintarvikkeisiin ja niiden ravitsemuslaatuun päivittäisessä ruokailussa. Näitä ovat esimerkiksi maitotuotteet ja -valmisteet, liha ja lihavalmisteet, rasvat, valmisruoat sekä leipä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 51.)

Hankintaa miettiessään on päätettävä, mitä hankitaan ja merkittävä vaihe hankittavan määrittelyssä on tarjouspyynnön laatiminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 45). Julkisten hankintojen laissa (L 30.3.2007/348) 7 luvun 40 §:ssä säädetään, että tarjouspyyntö on laadittava niin ymmärrettävästi, että sen mukaan voidaan tarjota keskenään vertailukelpoisia ja yhteismitallisia tarjouksia. Lain mukaan hankintailmoitus tai tarjouspyyntö on tehtävä kirjallisesti ja pyydettyä toimittajia esittämään tarjouksensa määräaikaan mennessä.

Jos hankintalaissa (L 30.3.2007/348) säädetty kansallinen kynnysarvo 30 000 euroa ylittyy, on kaikista julkisista hankinnoista tehtävä hankintailmoitus ja tarjouskilpailu on järjestettävä. Tarjouspyynnöt avoimista tarjouskilpailuista ja hankintailmoitukset ilmoitetaan avoimessa HILMA-hankintailmoitusrekisterissä (Vikstedt ym. 2011, 16). Joukkoruokailun seuranta ja kehittämissyöryhmä (2010) suosittelee, että tarjouspyynnössä ehdoton valintakriteeri tulisi olla ravitsemuslaadun keskeiset kriteerit. Jos ravitsemuslaatu-perustetta käytetään tarjouspyynnössä, sitä varten täytyy olla standardi, viranomaisen suositus tai muu todellinen mittaväline (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 47).

Julkisten hankintojen lain (L 30.3.2007/348) 8 luvun 62 § mukaan on hyväksyttävä se tarjous, joka on hinnaltaan halvin tai se, joka on vertailuperusteiden mukaan

hankintayksikön kannalta kokonaistaloudellisesti edullisin. Lain mukaan vertailuperusteena kokonaistaloudellisesti edullisimmasta tarjouksesta voidaan käyttää esimerkiksi

- hintaa
- laatua
- teknisiä ansioita
- ympäristöystävällisyyttä
- esteettisiä ja toiminnallisia ominaisuuksia
- myynnin jälkeistä palvelua ja teknistä tukea
- käyttökustannuksia
- kustannustehokkuutta
- toimituspäivää tai toimitus- tai toteutusaikaa
- elinkaarikustannuksia.

Julkisten hankintojen lain (30.3.2007/348) mukaan hankintayksikön on tehtävä kirjallinen ja perusteltu päätös tarjousmenettelyn ratkaisusta sekä ehdokkaisen ja tarjoajien asemaan vaikuttavista ratkaisuista. Lain mukaan hankintapäätöksen jälkeen kirjoitetaan hankintaa koskeva kirjallinen hankintasopimus.

Suomen Sydänliiton julkaisema Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi -hankintasuositus (2010) on apuväline ruokapalveluiden elintarvikehankintoihin. Hankintasuosituksen tarkoituksena on opastaa ruokapalveluiden ammattilaisia terveellisten aterioiden suunnittelussa ja valmistamisessa. Suosituksen tarkoituksena on myös auttaa ammattilaisia valitsemaan ravitsemuslaadultaan hyviä elintarvikkeita. Hankintasuositukseen on otettu mukaan elintarvikkeet, jotka ovat suurimmat piilorasvan ja -suolan lähteet sekä elintarvikkeet, joita käytetään usein ja suuria määriä ammattikeittiöissä. Tärkeimmät ruoan terveellisyden indikaattorit ovat vähäinen kovan rasvan ja suolan määrä sekä riittävän pehmeä rasvan määrä ja siksi nämä on valittu elintarvikkeiden ravitsemukselliseksi kriteereiksi. Myös kuitu ja sokeri ovat joissakin elintarvikeryhmissä kriteereinä. Suosituksen kriteereiden tarkoituksena on korjata suomalaiset ravitsemusvirheet ruokavaliassa vähentämällä suolan ja kovan rasvan saantia sekä lisäämällä pehmeiden rasvojen ja kuidun saantia. Luonnollisesti terveelliseen ateriatarjontaan ja hankintoihin kuuluvat hedelmät, marjat, kasvikset

sekä kala. Suosituksen kriteerien rajat on asetettu soveltaen osin Sydänmerkin myöntämisperusteita sekä osin hankintalainsäädäntöä. Suositukseen on myös liitetty tavoitearvot rasvan ja suolan määrälle. Tavoitteena on siis suosia markkinoilta löytyviä tuotteita ja hankintamääräysten mukaisia tuotteita, joissa rasvan laatu, suolan ja kuidun määrä ovat lähempänä tavoitearvoja. Sydänmerkillä varustetut tuotteet taas sopivat sellaisenaan suositeltavien tuotteiden listaan. (Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi 2010.)

3.3 Ruoan ravitsemuslaatua koskevat indikaattorit

Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) painottavat energian saannin ja kulutuksen tasaisuutta, kuitupitoisten hiilihydraattien sekä kasvien, hedelmien ja marjojen saannin lisäämistä, sokerin, suolan ja kovan rasvan saannin vähentämistä. Edellä mainittuja keskeisiä tavoitteita voidaan pitää aterioiden terveellisyyden indikaattoreina, näitä noudattamalla ruoka on terveyttä edistävä. Elintarvikkeiden monipuolisella käytöllä, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on myös suositusten mukaista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 37.) Indikaattorit, jotka kuvaavat ruokapalvelun ravitsemuslaatua voivat suuntautua esimerkiksi hankittavien elintarvikkeiden ravitsemuslaatuun, tarjottavien elintarvikkeiden, aterioiden ja ateriakokonaisuuksien ravintosisältöihin sekä keittiön käytäntöihin. Valittujen ravitsemuslaatua kuvaavien indikaattorien täytyy olla yhteydessä kansallisiin ruokailutottumuksiin ja niissä huomattujen ravitsemusongelmien korjaamiseen. (Vikstedt ym. 2011, 17.) Suomessa ravitsemuslaadun indikaattorina on käytössä Parempi valinta -Sydänmerkki ja se on laajennettu koskemaan myös terveellisiä aterioita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 37).

3.3.1 Sydänmerkki-ateria

Sydänmerkki-ateria on terveellisten ja ravitsemussuositukseen perustuvien aterioiden merkintäjärjestelmä (Mikä Sydänmerkki-ateria? [viitattu 30.3.2016]). Merkintäjärjestelmän tarkoituksena on muuttaa ruokien tarjontaa

terveellisemmäksi eli muuttaa tuotteet vähemmän energiaa, kovaa rasvaa ja suolaa sisältäviksi vaihtoehtoiksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 37). Sydänmerkki avustaa ruokailijaa terveellisen aterian kokoamisessa ja ruoan valmistajaa terveellisen ruoan valmistamisessa. Sydänmerkki auttaa viestimään helposti ja yksinkertaisesti tarjolla olevasta terveellisestä ateriasta. (Mikä Sydänmerkki-ateria? [viitattu 30.3.2016].)

Malliateria. Malliateria on ateriakokonaisuus, joka on päivittäin nähtävillä asiakkaille. Sen tarkoituksena on näyttää asiakkaalle suositeltavan ateriakokonaisuuden eri osat ja suositeltavat annoskoot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 15.) Ruokalistalla tulee olla merkintä, jos ateria on suositeltu. Merkki voi olla Sydänmerkki, jos ravintolalla on oikeus sen käyttöön tai se voi olla jokin vastaava merkki. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 42.) Malliateria kootaan yleensä lautasmallin mukaisesti. Lautasmalli on toteutettu suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaisesti, jonka mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, $\frac{1}{4}$ osaa lautasesta liha-, kala- tai kananmunaruoalla ja loput lautasesta pääruoan lämpimällä lisäkkeellä, kuten perunalla, riisillä tai pastalla. Lisäksi lautasmalli sisältää lasillisen rasvatonta maitoa tai piimää, leivän ja pehmeän kasvirasvaveitteen sekä mahdollisesti jälkiruoan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 15.) Asiakaskunnasta riippuen eli onko lapsi vai aikuinen aterian osien annoskokoja voidaan suurentaa tai pienentää lautasmalli-idean mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 43).

3.3.2 Arkilounaskriteerit

Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014) ovat lähtökohtana Sydänmerkki-aterian kriteereille. Kodin ulkopuolella syötävistä aterioista saadaan jo kolmannes koko päivän energiasta ja ravintoaineista (Terveyttä ruoasta! -Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 38). Jokaiselle aterianosalle esimerkiksi päiväkodissa, koulussa tai henkilöstöravintolassa Sydänmerkki-ateria on luonut omat kriteerit. Kriteereissä kiinnitetään huomiota muun muassa rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Viljapohjaisia tuotteita käytettäessä kiinnitetään huomiota kuidun määrään. (Aterian myöntämisperusteet, [viitattu 30.3.2016].)

Sydänmerkki ateriaan kuuluu pääruoka ja pääruoan lisäke, joka on esimerkiksi perunaa tai ohraa. Lisäksi muut lisäkkeet, kuten leipä, joka on vähempisuolainen ja runsaskuituinen sekä leivälle margariinia tai muuta kasvivasvaveitettä. Lisäksi maidon tai piimän tulee olla rasvatonta ja kasvikset eri tavoin valmistettuja sekä öljypohjaista salaattinkastiketta. Kaikki edellä mainitut aterianosat pitää löytyä ateriasta, että sitä voidaan kutsua Sydänmerkki-ateriaksi. Esimerkiksi jos salaattinkastike puuttuisi ateriasta, se ei olisi Sydänmerkki-ateria. (Mitä Sydänmerkki-ateriaan kuuluu? [viitattu 30.3 2016].)

Myöntämisperusteet vaihtelevat pääruoissa, sillä koko vaikuttaa suuresti vaihteluun. Esimerkiksi jauhelihakastiketta syödään vähemmän kuin jauhelihakeittoa, joten keittojen rasva- ja suolakriteerit ovat tiukemmat. Kalaruoissa rasvaa saa olla enemmän, sen sisältämän hyvän rasvan takia. Silti tyydyttyneen rasvan määrä tulisi olla pieni. Suolan määrään vaikuttaa raaka-aineen luontainen natrium sekä ruokaan lisätty suola. (Aterian myöntämisperusteet, [viitattu 30.3.2016].)

Peruna-, ohra-, pasta-, riisi- ja kasvislisäkkeillä tarkoitetaan pääruokien lisäkeitä. Aterian pääruokalisäkkeen kuitupitoisuuden tulee olla ainakin 4 %, jotta se hyväksytään Sydänmerkki-ateriaksi. Rasvaa saa lisätä vapaasti muihin perunalisäkkeisiin, paitsi keitettyyn perunaan, jos kovan rasvan määrä on vähäinen. Suolaa saisi olla enintään 0,5 %, mutta suositus olisi 0,3 %. (Aterian myöntämisperusteet, [viitattu 30.3.2016].)

Muilla lisäkkeillä tarkoitetaan leipää levitteineen ja salaattia kastikkeineen sekä ruokajuomaa. Leipärasvaksi suositellaan rasvaisempia vaihtoehtoja, kuten vähintään 60 % rasvaa sisältävä levite, jotta pehmeiden rasvojen saanti täyttyisi. Vähärasvaisemmat vaihtoehdotkin käyvät, jos rasvan ja suolan määrä pysyy kriteerien sisällä. Salaattinkastikkeiden tulisi myös olla öljyisiä ja täysrasvaisia, pehmeiden rasvojen saannin täyttymiseksi. Kevyemmät kastikkeet sopivat myös, jos rasva ja suola kriteerit täyttyvät. Salaattinkastike tulisi tarjota erikseen, jolloin määrää on helpompi säädellä. Kasviksiin voi lisätä rypsi- tai oliiviöljyä, koska ne täyttävät rasvan laatukriteerit. Suolaa voi lisätä vähän kypsennettyihin kasviksiin, mutta tuoreisiin kasviksiin suolaa ei saa lisätä. Marjat ja hedelmät, joihin ei ole lisätty sokeria tai rasvaa voivat täydentää kasvisannosta ja toimivat hyvin myös

jälkiruokana. Maitovalmisteiden tulisi olla rasvattomia tai vähärasvaisia. (Aterian myöntämisperusteet, [viitattu 30.3.2016].)

3.4 Kriteerien valvonta

Elintarvikelain (L 13.1.2006/23) tarkoituksena on taata elintarvikkeiden ja niiden käsittelyn turvallisuus sekä elintarvikkeiden laatu ja varmistaa, että tieto elintarvikkeista on totuudenmukainen ja riittävä. Elintarvikelain 2 luvun 7 § mukaan elintarvikkeiden tulee olla kemialliselta, fysikaaliselta ja mikrobiologiselta sekä terveydelliseltä laadultaan, koostumukseltaan ja muilta ominaisuuksiltaan sellaisia, jotka sopivat ihmisravinnoksi, eivätkä saa aiheuttaa vaaraa terveydelle tai johtaa kuluttajaa harhaan. Laki (8 §) määrää myös, että elintarvikkeet, joilla on ravitseuksellinen tai fysiologinen vaikutus, kuten vitamiinit, kivennäisaineet ja muut vastaavat aineet ja jotka eivät aiheuta vaaraa ihmisen terveydelle, on sallittua lisätä elintarvikkeisiin. Elintarvikelain (L 13.1.2006/23) 2 luku 9 § mukaan pakkauksen, esitteen, mainoksen tai muulla markkinointi tavalla annetut tiedot tulee olla totuudenmukaisia ja riittäviä, eivätkä ne saa johtaa harhaan. Edellä mainitut säädökset lisäävät elintarvikelain soveltamista siten, että elintarvikkeiden täytyy vastata ominaisuuksiltaan pakollisten vaatimusten lisäksi ilmaistuja väitteitä, lupauksia ja tietoja. Lain (19 §) mukaan elintarvikealan toimijalla tulee olla oikeat ja riittävät tiedot tuottamastaan, jalostamastaan ja jakelemastaan tuotteestaan sekä omavalvonnantoteuttamisesta on pidettävä kirjaa alkutuotantopaikalla. Elintarvikelainsäädännön noudattamista ja määräystenmukaisuutta elintarvikkeissa valvoo elintarvikevalvontaviranomainen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 48).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Toimeksiantajan esittely

Tämä opinnäytetyö on osa isompaa monivuotista DAGIS-tutkimushanketta, missä tutkitaan 3–6-vuotiaiden päiväkotilasten liikuntaa ja paikallaanoloa, ruoankäyttöä ja stressin säätelyä sekä päiväkotihenkilökunnan työhyvinvointia (DAGIS, [viitattu 18.4.2016]). Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi ravitsemustieteen dosentti ja Helsingin yliopiston lehtori, Maijaliisa Erkkola.

DAGIS-tutkimushankkeen tavoitteena on tasoittaa lasten sosioekonomisia terveyseroja ja tehdä päiväkodista terveyttä edistävä ympäristö lapsille ja aikuisille. Lasten ruokatottumuksista keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat sokeripitoiset elintarvikkeet sekä hedelmien ja kasvien käyttö. Keskeisenä tavoitteena on myös tutkia lasten paikallaanoloa ja liikkumista. Tutkimuksessa kartoitetaan myös lasten stressin säätelyä eli miten päiväkotij- ja kotiympäristö vaikuttavat stressin säätelyyn ja miten se on yhteydessä lasten elintapoihin. Lisäksi tutkimuksen yhtenä osa-alueena ovat päiväkotihenkilöstön elintavat, työhyvinvointi ja työn kuormittavuus. Tutkimuksessa ovat mukana päiväkotilapset ja heidän vanhempansa sekä päiväkodin henkilökunta. DAGIS-tutkimushanke toteutetaan vuosien 2014–2019 aikana yhteistyössä Samfundet Folkhälsanin, Helsingin yliopiston, Työterveyslaitoksen ja Seinäjoen yliopistokeskuksen kanssa. (DAGIS, [viitattu 18.4.2016].) Etelä-Suomessa ja Etelä-Pohjanmaalla tutkimuksen kartoitusvaiheessa oli mukana 66 päiväkotia ja 892 perhettä, joissa oli 3–6-vuotiaita lapsia.

DAGIS-tutkimus voi kaventaa sosioekonomisen aseman eroja ja energiatasapainoon liittyvää käyttäytymistä päiväkotikäisillä lapsilla. DAGIS-tutkimus voi ennakoida ja tunnistaa tärkeimmät muunneltavat tekijät päiväkodissa ja perhe ympäristössä, jotka liittyvät lapsien energiatasapainoon liittyvään käyttäytymiseen erityisesti lapsilla, joilla on alhainen sosioekonominen tausta. (Määttä ym. 2015.)

4.2 Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli tutkia päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuuksia elintarvikehankintoihin ja tarjottavan ruoan ravitsemuslaatuun. Muina tavoitteina oli selvittää ruokapalveluhenkilökunnan tietämystä, mielipiteitä ja käytäntöjä päiväkodissa tarjottavasta ruoasta ja sen ravitsemuslaadusta. Lisäksi tarkoituksena oli kartoittaa henkilökunnan ravitsemuskäytäntöjä ja yhteistyön toimivuutta ruokapalveluhenkilökunnan ja päiväkodin hoitohenkilökunnan välillä.

4.3 Tutkimusaineisto ja käytettävät menetelmät

Tutkimuksen kohdeperusjoukko oli Etelä-Suomesta ja Etelä-Pohjanmaalta DAGIS-hankkeessa mukana olevien päiväkotien ruokapalveluhenkilökunta. Tutkimuksessa oli mukana viisi kuntaa Etelä-Suomesta (Loviisa, Porvoo, Lohja, Hyvinkää, Vantaa) ja kolme kuntaa Etelä-Pohjanmaalta (Seinäjoki, Kauhajoki, Kurikka). Tutkimusmenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmuotoa.

Aineistonkeruumenetelmänä oli strukturoitu kyselylomake, joka sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Jokaisesta päiväkodista pyrittiin saamaan ruokapalveluhenkilökunnan edustajan vastaus kyselylomakkeeseen (liite 1). DAGIS-tutkimuksen työryhmä oli tehnyt kyselylomakkeen ja ruokapalveluhenkilökunnasta jokainen täytti saman lomakkeen. Kyselytutkimus on tutkijan aikaa ja vaivannäköä säästävä menetelmä sekä kyselylomakkeiden avulla voidaan kerätä laajasti tutkimusaineistoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Kyselylomake liittyi ruokapalvelujen käytäntöihin ja toimintaperiaatteisiin. Osa-alueet oli jaettu vastaajan taustatietoihin, keittiön taustatietoihin, koulutustietoihin, ravitsemuskäytäntöihin, lapsille tarjottavan ruoan arvioimiseen ja henkilökunnan vaikutusmahdollisuuksien ja erityisruokavalioiden arvioimiseen.

Tutkimusaineistona oli päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnalta saadut vastaukset kyselylomakkeisiin. Tuloksissa ei avattu kaikkia kyselylomakkeen kohtia, vaan vain ne, jotka liittyvät tähän työhön. Etelä-Pohjanmaan tutkimusryhmä toimitti

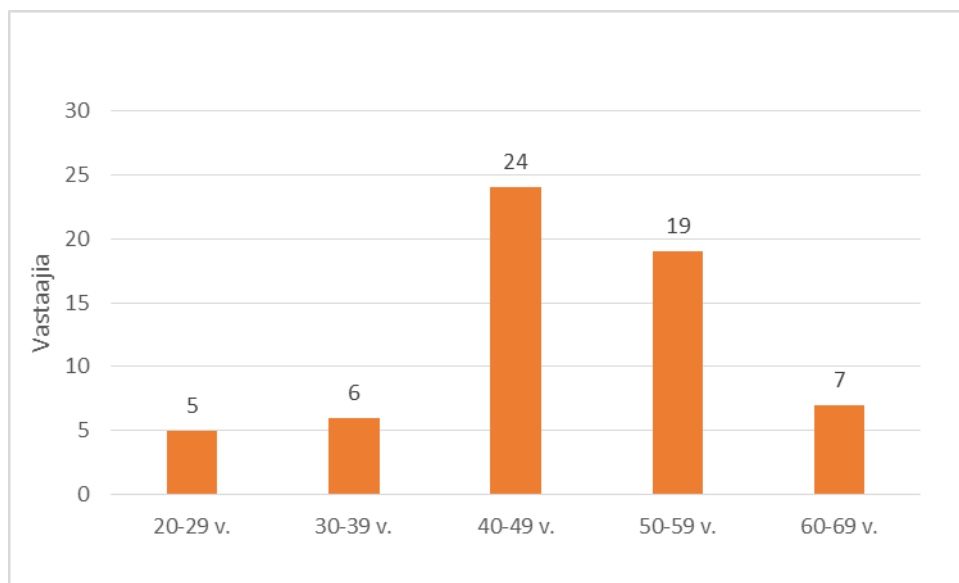
kyselylomakkeet henkilökunnalle sovittuna tutkimuspäivänä ja heillä oli viikko aikaa vastata lomakkeisiin, jolloin ne kerättiin pois lomakkeiden hakupäivänä. Lomakkeiden hakupäivän jälkeen täytetyt lomakkeet lähetettiin minulle postissa tarkastelua varten. Etelä-Suomesta sain kaikki lomakkeet samaan aikaan.

Täytettyjä kyselylomakkeita palautui yhteensä 61. Neljässä päiväkodissa oli täytetty useampi kuin yksi lomake ja suurimpaan osaan kysymyksistä oli vastattu yhdessä, joten valittiin tarkasteluun vain yksi kyselylomake jokaisesta päiväkodista. Tulokset olisivat olleet harhaanjohtavia, jos kaikki vastauslomakkeet olisi tarkastettu. Taustatietojen osalta kirjattiin 61 lomaketta. Useamman lomakkeen täyttäneistä päiväkodeista laskettiin lomakkeiden vastauksien keskiarvot, jotta pystyttiin tarkastelemaan vain yhtä lomaketta per päiväkotia. Päiväkoteja oli siis yhteensä 51. Tulokset on raportoitu saatujen vastauksien perusteella, joten kuvioissa vastaajien määrät on ilmoitettu sen mukaisesti.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 61 henkilöä, joista 60 oli naisia ja 1 oli mies. Suurin osa vastaajista (24) oli 40–49-vuotiaita. Kaksi nuorinta kyselyyn vastannutta oli 23-vuotiaita ja vanhin oli 67-vuotias. Vastaajien keski-ikä oli 47 vuotta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma (n=61).

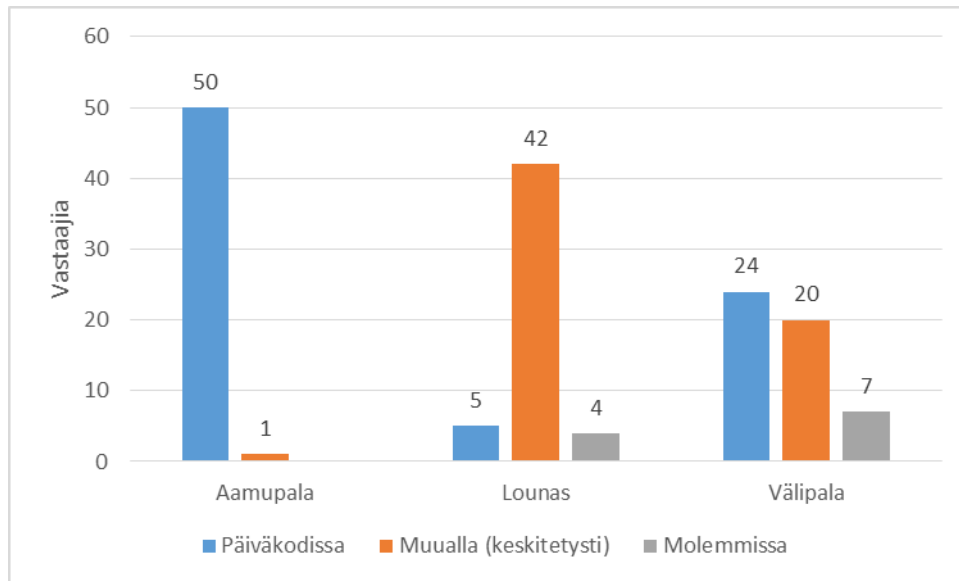
Kyselylomakkeessa kysyttiin henkilökunnalta heidän korkeinta koulutustaan. Enemmistö eli yhteensä 36 henkilöä, vastasi korkeimmaksi koulutukseksi ammattikoulun. Suurin osa heistä oli käynyt catering-alan perustutkinnon eli he olivat ammatiltaan suurtalouskokkeja tai kokkeja. Kaksi vastasi peruskoulun ja kolme vastasi lukion korkeimmaksi koulutukseksi. Ammattikorkeakoulun oli käynyt neljä vastaajista. Yksi vastaajista oli kotitalousopettaja ja yksi kotitalousopiston käynyt. Seitsemän vastaajista ei ole vastannut kysymykseen ollenkaan. Loput seitsemän oli vastannut muun muassa ravitsemistyönjohtaja (1), suurtaloustyönjohtaja (1), henkilöstöravintolan esimies (1), emäntäkoulu (2), kahvila-apulainen (1) ja tekninen piirtäjä (1).

Ruokapalveluhenkilökunta työskenteli tällä hetkellä päiväkotien keittiöissä muun muassa

- ruokapalvelutyöntekijöinä (13)
- ravitsemistyöntekijöinä (9)
- kokkeina (7)
- ruokapalveluvastaavina (6)
- keittäjinä (5)
- palvelutyöntekijöinä (5)
- vastaavina ruoanjakajina (5)
- tilahuoltajina, yhdistelmätyöntekijöinä (3)
- ravitsemistyönjohtajina (2)
- päiväkotiapulaisena (1)
- monipalvelutyöntekijänä (1)
- laitoshuoltajana (1)
- keittiövastaavana (1)
- dieettikokkina (1).

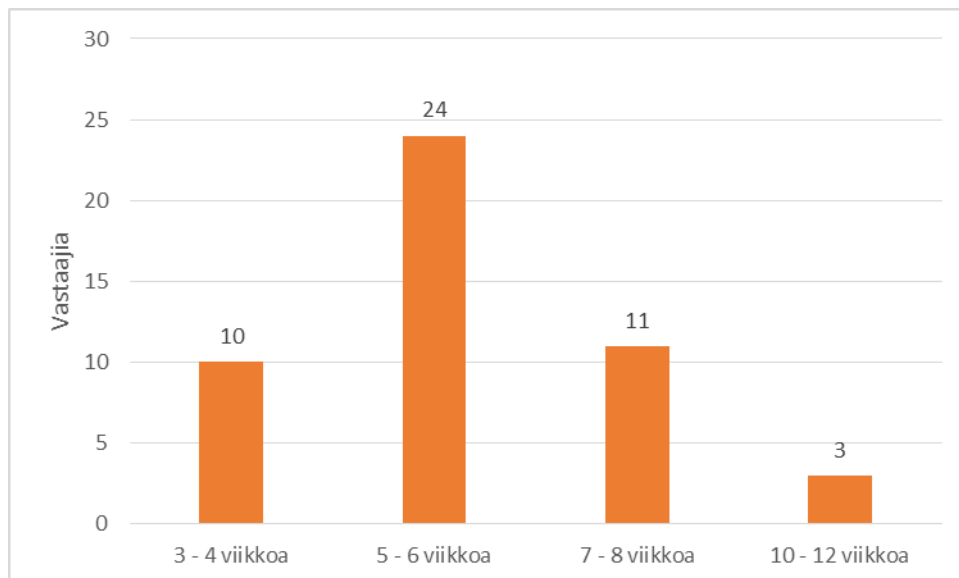
5.2 Ravitsemuskäytännöt

Aamupala valmistetaan lähes jokaisen päiväkodin omassa keittiössä, sillä vain yksi oli vastannut, että aamupala valmistetaan muualla. Suurimpaan osaan päiväkodeista lounas tulee muualta ja vain muutama päiväkoti valmistaa lounaan omassa keittiössä. Muutama henkilö oli vastannut, että lounas valmistetaan sekä päiväkodin omassa keittiössä että muualla. Tällä tarkoitetaan, että esimerkiksi lämmin ruoka tulee muualta isommasta keittiöstä ja kylmä ruoka, kuten salaatti tehdään itse päiväkodin omassa keittiössä. Yli puolet vastasi, että välipala valmistetaan päiväkodin omassa keittiössä ja reipas yksi kolmasosa vastasi, että välipala valmistetaan muualla. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Aterioiden valmistus päiväkodin keittiössä (n=51).

Kiertävä ruokalista oli käytössä lähes jokaisessa päiväkodissa, kun taas kahdessa päiväkodissa sitä ei ole käytössä ollenkaan. Yksi vastaajista ei osannut sanoa, onko kiertävä ruokalista käytössä ollenkaan päiväkodissa. Ruokalistan kierto oli suurimmassa osassa päiväkodeista 5–6 viikkoa. (Kuvio 3.)

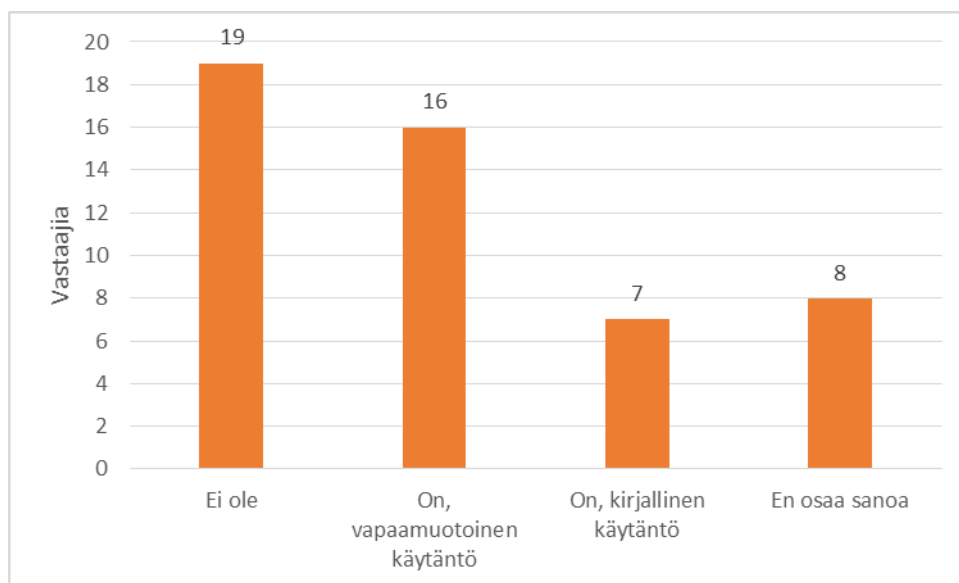


Kuvio 3. Kiertävän ruokalistan pituus (n=48).

Päiväkotien ruokapalveluhenkilökunta sai vapaasti kuulla suosituksia, jotka koskevat päivähoidon ruokailua. 11 vastasi, että käytössä on ravitsemussuosituksia, jotka koskevat lapsia ja muutama oli vastannut, että Sydänmerkki-ateriat. Kommentteja oli myös, että ruoan tulee olla monipuolista,

terveellistä, vähäsuolaista, vähärasvaista ja vähäsokerista. 15 henkilöä ei vastannut kysymykseen ollenkaan.

Suosituksia tiukempia ravitsemuskäytäntöjä oli käytössä yhdessä kolmasosassa päiväkodeista ja ne olivat vapaamuotoisia eli vain sanallisesti kerrottuja. Muutamassa lomakkeessa oli kommenttina, että muun muassa täysjyvä- ja luomutuotteet ja Sydänmerkki olivat käytössä ruokailuissa. Kirjallinen ravitsemuskäytäntö oli käytössä muutamassa päiväkodissa ja parissa lomakkeessa oli mainittu, että käytössä oli muun muassa Sydänmerkki- ja täysjyvätuotteita. Reilussa kolmasosassa päiväkodeista ei ollut käytössä ravitsemussuosituksia tiukempia käytäntöjä ollenkaan. (Kuvio 4.)

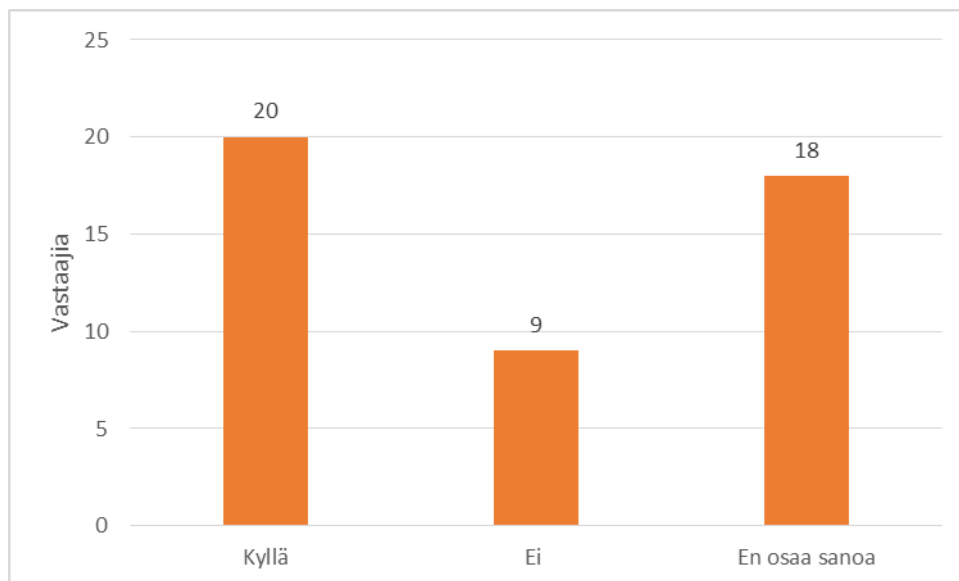


Kuvio 4. Suosituksia tiukemmat ravitsemuskäytännöt (n=50).

Vakioruokaohjeet olivat käytössä melkein jokaisessa päiväkodin keittiössä päivittäin tai lähes päivittäin ja kahdessa keittiössä ohjeet oli käytössä harvoin tai ei koskaan. Seitsemän vastaajista ei osannut sanoa, olivatko vakioruokaohjeet käytössä. Yksi ei vastannut ollenkaan kysymykseen.

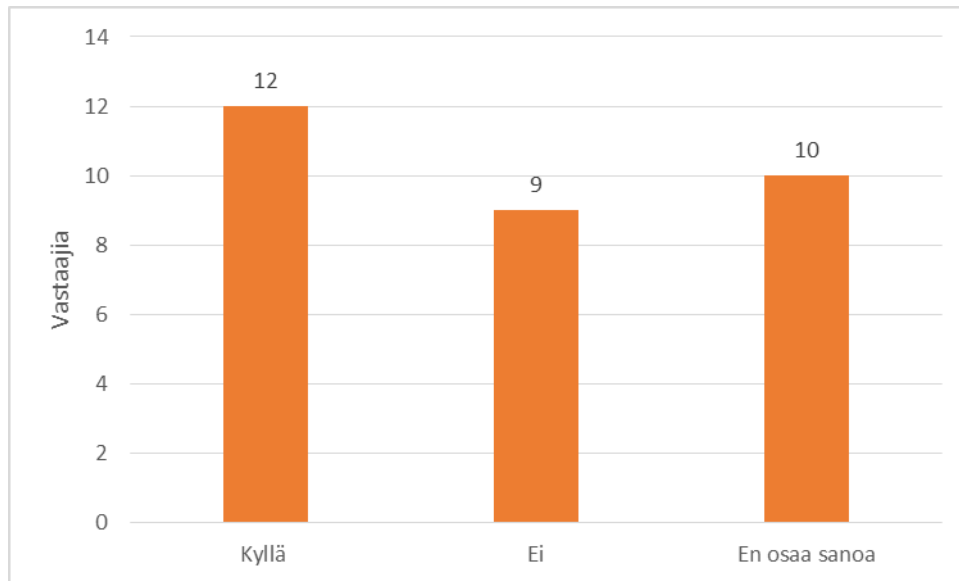
Ruokapalveluhenkilökunnasta melkein puolet oli sitä mieltä, että ravitsemussuosituksien toteutumista seurataan päiväkodin keittiössä ja vain muutama vastasi, että toteutumista ei seurata. Vastaajista vähän yli yksi kolmasosa ei osannut sanoa seurataanko suositusten toteutumista. (Kuvio 5.) Myönteisesti vastanneilta kysyttiin myös, miten suositusten toteutumista

seurataan, ja kommentteina oli muun muassa noudattamalla Sydänmerkki kriteerien täyttymistä, käyttämällä suolamittaria ja noudattamalla reseptejä.



Kuvio 5. Ravitsemussuositusten toteutuminen keittiössä (n=47).

Yhtenä kysymyksenä oli, että tiedotetaanko ravitsemussuositusten toteutumisesta päiväkodissa (kuvio 6). Vastaajista vähän yli kolmasosa vastasi, että kyllä tiedotetaan ja noin yksi kolmasosa vastasi, että ei tiedoteta. Kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa, tiedotetaanko suositusten toteutumisesta, ja 20 henkilöä ei vastannut ollenkaan kysymykseen. Kyllä vastanneilta kysyttiin, kenelle toteutumisesta tiedotetaan, ja suurin osa vastasi, että esimiehelle. Muutama vastasi, että Sydänmerkki on näkyvillä asiakkaille eli päiväkodin henkilökunnalle.



Kuvio 6. Ravitsemussuosituksista tiedottaminen (n=31).

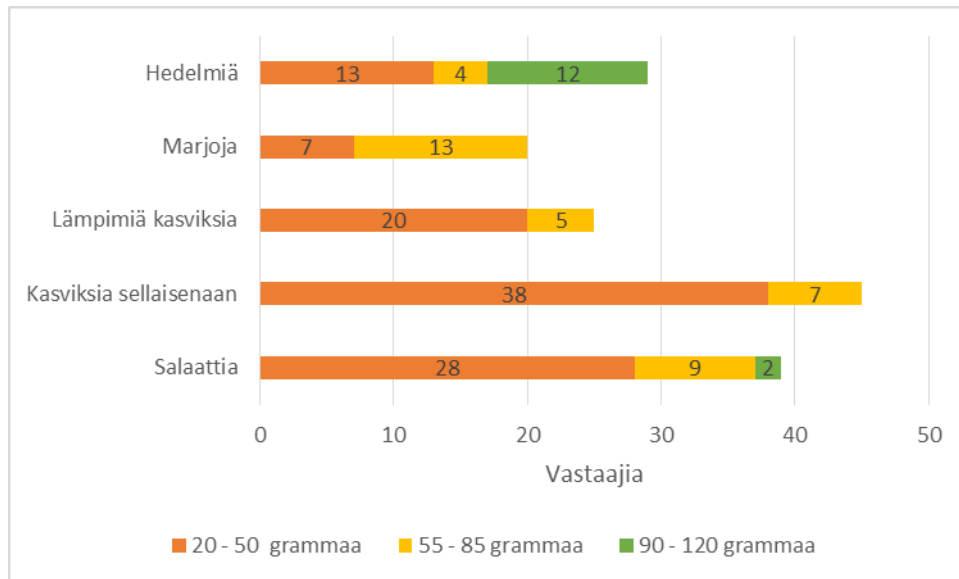
Kyselylomakkeessa kysyttiin, että miten ruoka toimitetaan keskuskeittiöstä päiväkodin omaan keittiöön sekä omasta keittiöstä lapsiryhmiin. Vähän yli kaksikymmentä vastasi, että ruoka toimitetaan keskuskeittiöltä omaan keittiöön lämmitettynä ja yksi kolmasosa vastasi, että ruoka toimitetaan kylmänä. Kahdeksan vastasi, että osa ruoista toimitetaan lämmitettynä ja osa kylmänä. Kahdeksan ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Melkein kaikissa päiväkodeissa ruoka toimitetaan päiväkodin omasta keittiöstä lapsi ryhmiin osastokohtaisesti jaettuna kärryihin GN-vuoissa.

Valmisruokaa oli tarjottu suurimman osan vastauksien perusteella edellisen viikon aikana kerran. Yksi viidesosa vastasi, että kaksi kertaa ja vain muutama vastasi, että ei kertaakaan. Joku vastasi, että seitsemän kertaa viikossa ja yksi vastasi, että yhden kerran kahdessa viikossa. Neljä henkilöä ei vastannut ollenkaan kysymykseen.

Leivällä käytettiin useimmiten Flora Professional 60 % margariinia ja muutamassa paikassa käytettiin muun muassa Keiju 70 % kasvirasvavevitettä ja Menu 60 % margariinia. Vain muutama vastasi rasvan käytöstä ruoanvalmistuksessa ja melkein kaikki heistä vastasivat, että rypsiöljy.

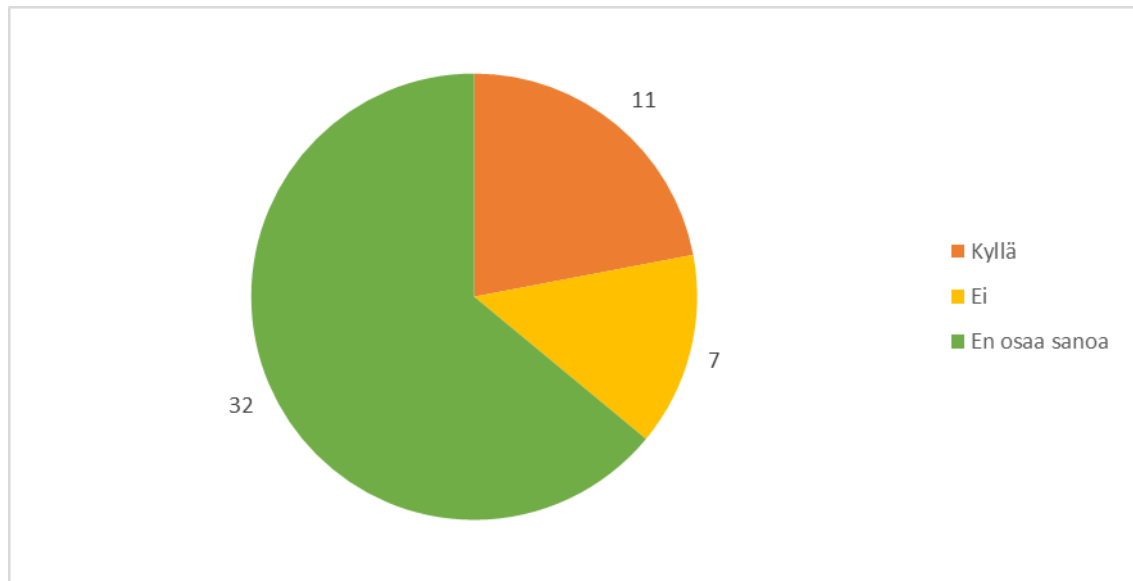
5.3 Lapsille tarjottava ruoka

Salaattia ja kasviksia sellaisenaan varattiin yleisemmin noin 20–50 grammaa lasta kohden joka aterialla. Melkein puolet vastaajista varasi 20–50 grammaa lämpimiä kasviksia lasta kohden per ateria. Lähes yksi kolmasosa vastaajista varasi yhdelle aterialle marjoja yhtä lasta kohden 55–85 grammaa. Hedelmiä varattiin lasta kohden 12 vastaajan mielestä 90–120 grammaa aterialla. (Kuvio 7.)



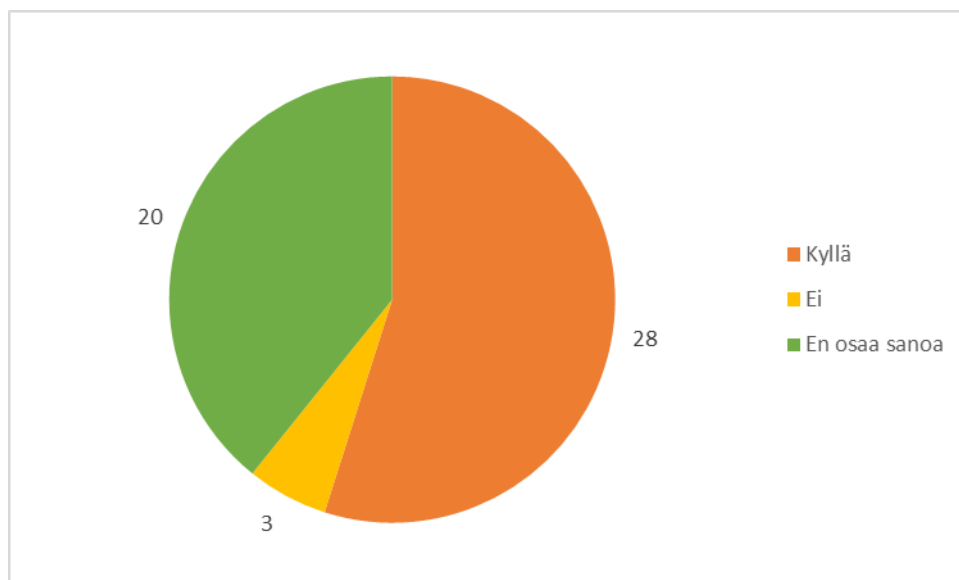
Kuvio 7. Salaattien, kasviksien, hedelmien ja marjojen tarjoaminen lapsille yhdellä aterialla (n=45).

Vastaajista melkein kukaan ei osannut sanoa onko tarjottavan ruoan sokeripitoisuus selvitetty. Vastaajista yksi viidesosa oli sitä mieltä, että sokeripitoisuus on selvitetty ja muutaman vastaajan mielestä ei ole selvitetty. (Kuvio 8.) Kyllä vastanneilta kysyttiin, että miten ruoan sokeripitoisuus on selvitetty ja kommentteina oli muun muassa, että tarjotaan sellaisia ruokia ja välipaloja, joihin ei ole lisätty sokeria sekä välipalat tehdään ohjeiden mukaisesti. Lisäksi kommenttina oli, että hallinto ja kehitysyksikkö ovat selvittäneet ruoan sokeripitoisuuden.



Kuvio 8. Vastaajien tietämys sokeripitoisuuden selvityksestä (n=50).

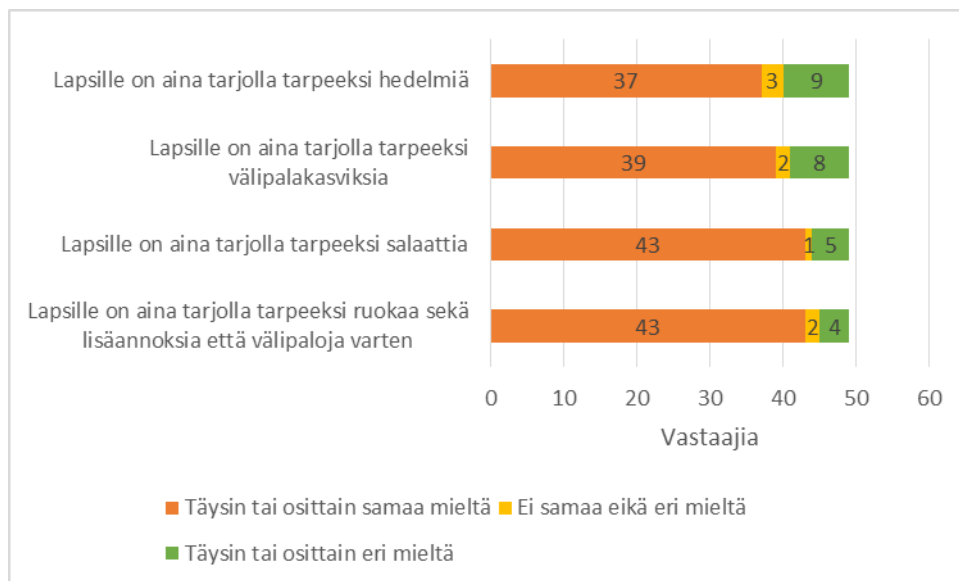
Yli puolet vastaajista olivat sitä mieltä, että tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta on pyritty vähentämään ja kaksi viidesosaa vastaajista ei osannut sanoa. (Kuvio 9.) Kyllä vastanneilta kysyttiin, miten sokeripitoisuutta on pyritty vähentämään ja kommentteina oli esimerkiksi, että hillot ja sokerit on poistettu aamupalalta ja tilalle laitettu sokerittomia tuotteita tai soseet on tehty itse, tarjolla on myös enemmän hedelmiä ja muun muassa valmis jogurtit on jätetty pois listalta.



Kuvio 9. Vastaajien mielipide sokeripitoisuuden vähentämisestä päiväkodeissa (n=51).

Henkilökunnalta kysyttiin lisäksi lapsille tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta. Melkein kaikkien mielestä ruoan sokeripitoisuus sopiva eli sokeria ei ole liikaa eikä liian vähän ruoassa.

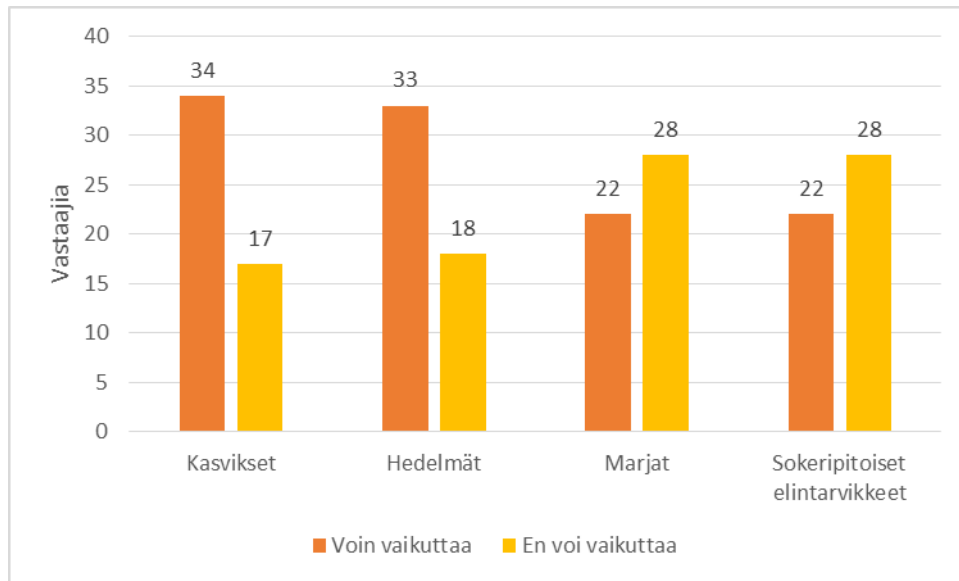
Vastaajista melkein kaikki olivat täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että lapsille on aina tarjolla tarpeeksi salaattia sekä ruokaa lisäannoksia ja välipaloja varten. Täysin tai osittain samaa mieltä vastaajat olivat myös siitä, että lapsille on aina tarjolla tarpeeksi välipalakasviksia ja hedelmiä. (Kuvio 10.)



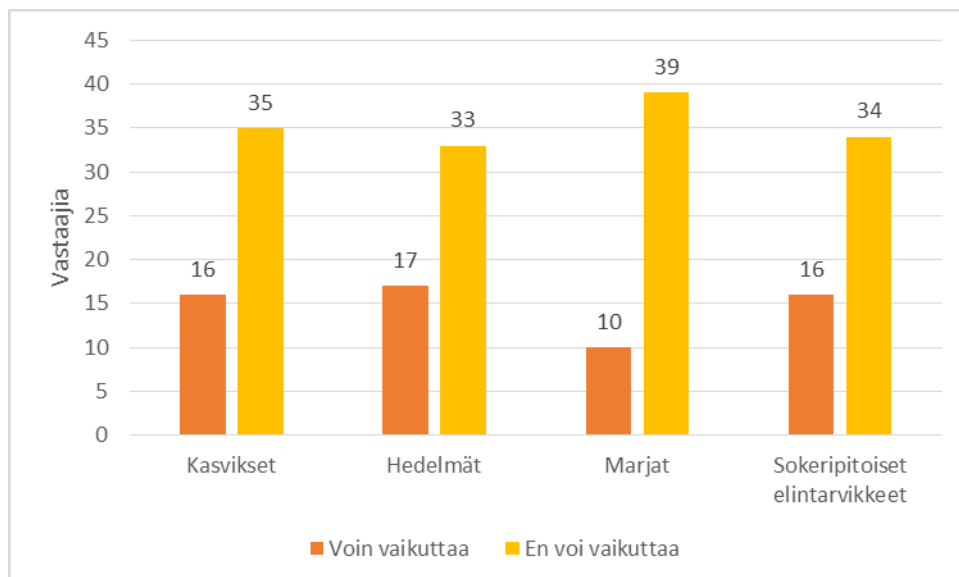
Kuvio 10. Kasvisten, hedelmien ja marjojen riittävyys aterialla (n=49).

5.4 Ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet tarjottavaan ruokaan

Aamupalalla kaksi kolmasosaa vastaajista pystyi vaikuttamaan kasvisten ja hedelmien tarjontaan. Vähän yli puolet vastaajista eivät voineet vaikuttaa marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan. (Kuvio 11.) Ruokapalveluhenkilökunnasta noin kaksi kolmasosaa ei voinut vaikuttaa kasvisten, hedelmien, marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan lounaalla (Kuvio 12).

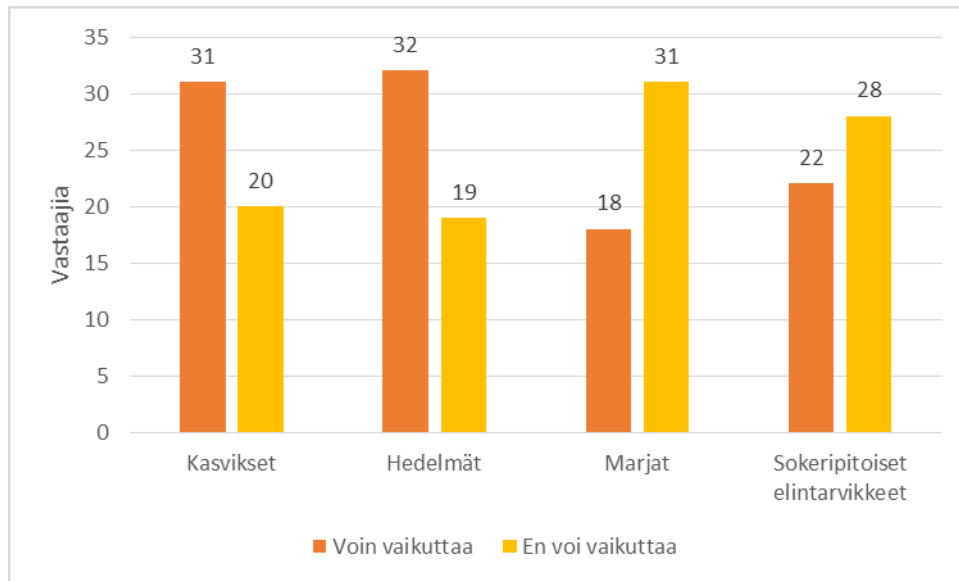


Kuvio 11. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan aamupalalla (n=51).

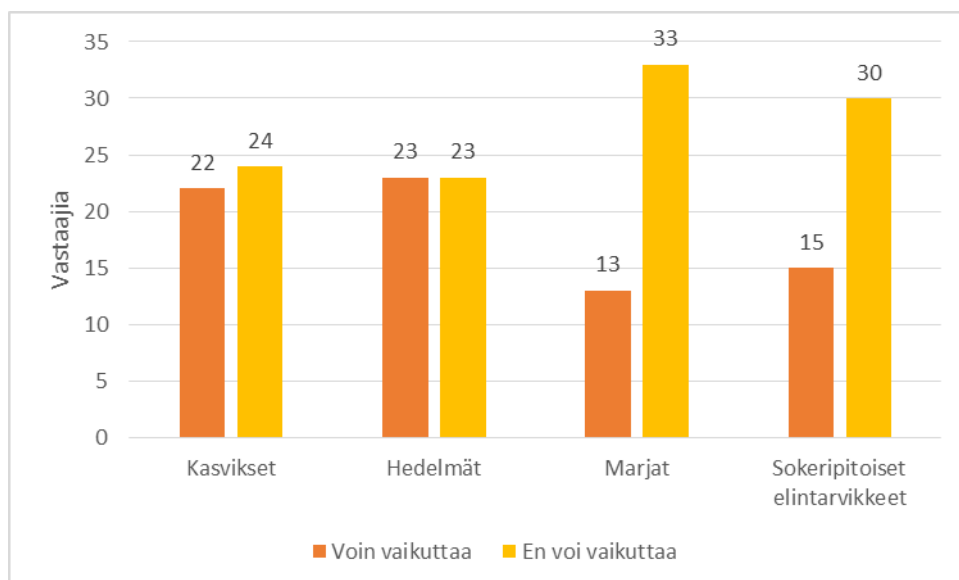


Kuvio 12. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan lounaalla (n=51).

Päiväkodissa yli puolet vastaajista pystyi vaikuttamaan kasviksien ja hedelmien tarjontaan välipalana. Suurin osa vastaajista ei voinut vaikuttaa marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan välipalalla. (Kuvio 13.) Ruokapalveluhenkilökunnasta suurin osa ei voinut vaikuttaa marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan retkieväänä. Kasvisten ja hedelmien tarjontaan pystyi vaikuttamaan puolet vastaajista. (Kuvio 14.)



Kuvio 13. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan välipalalla (n=51).

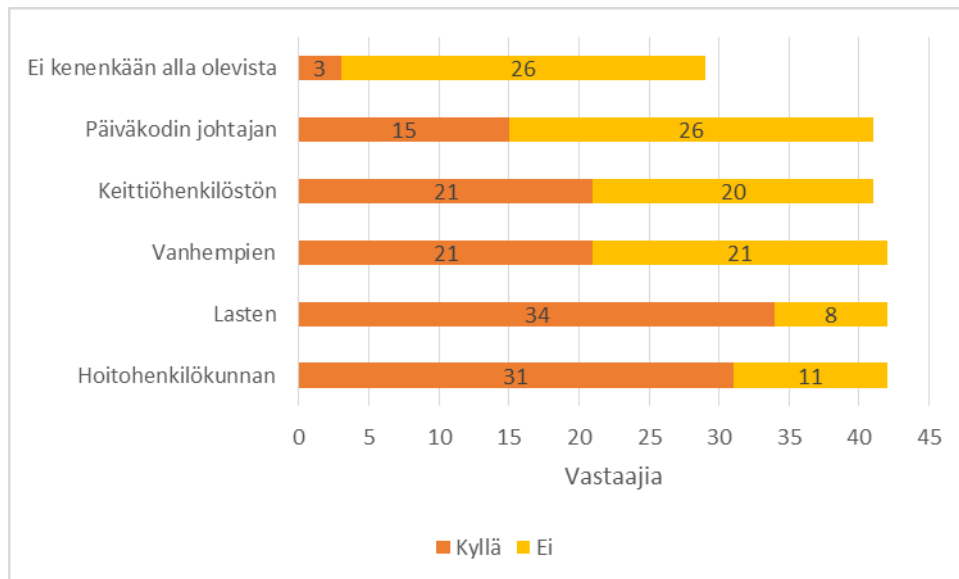


Kuvio 14. Vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeiden tarjontaan retkieväänä (n=46).

Yhtenä kysymyksenä oli, että kenellä on suurin vaikutusvalta päiväkodissa tarjottavan ruoan suhteen. Melkein kaikkien mielestä suurin vaikutusvalta oli ruokalistan suunnittelijoilla tai esimiehellä. Osa oli vastannut, että kaupunki päättää ja osa vastasi, että keskuskeittiöllä tai yhteiskeittiöllä on suurin vaikutusvalta. Kymmenen henkilöä ei vastannut kysymykseen ollenkaan.

Melkein kaikkien vastaajien mielestä lasten ja hoitohenkilökunnan toiveet voidaan ottaa huomioon päiväkotiruokailussa. Noin puolet oli vastannut, että kenenkään

alla olevista toiveista ei voida ottaa huomioon. Kysymykseen ei vastannut yhdeksän henkilöä. (Kuvio 15.)

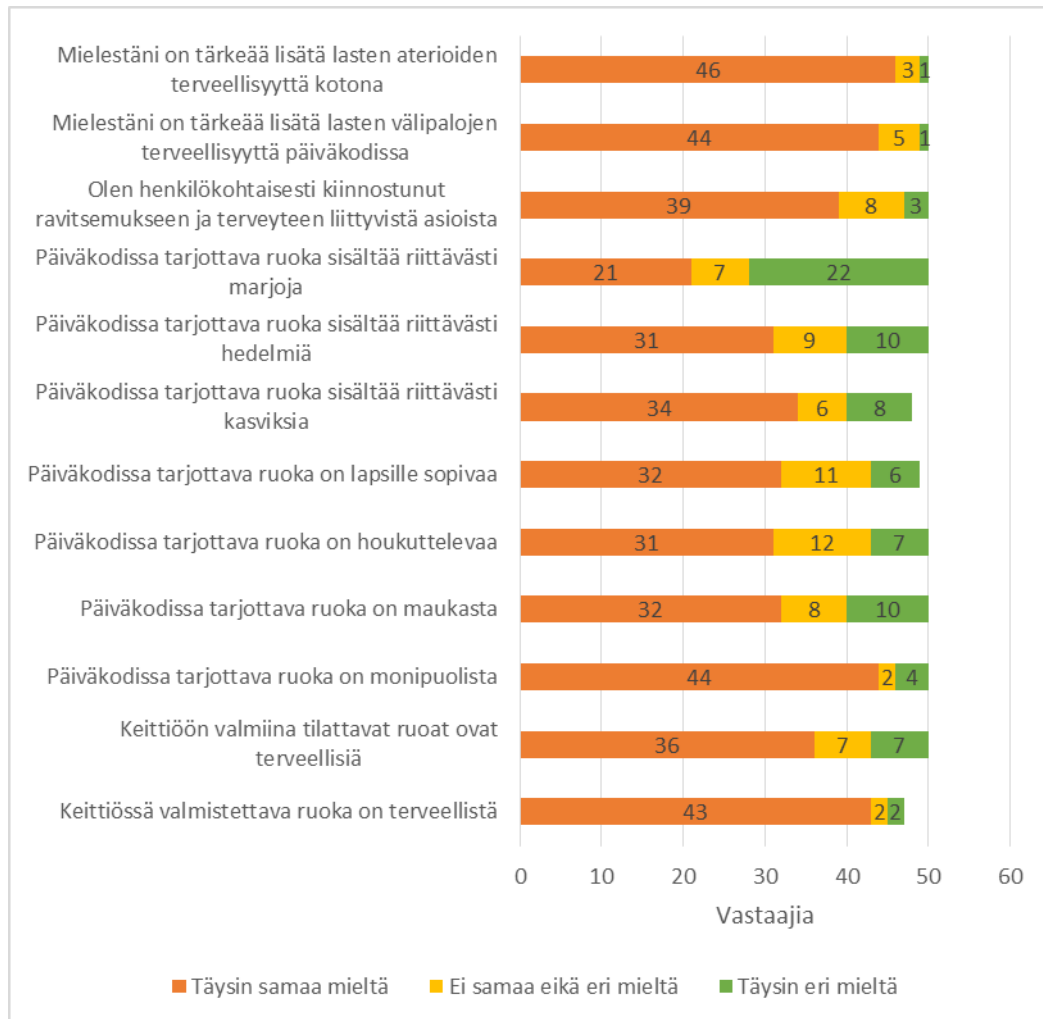


Kuvio 15. Toiveiden huomioiminen päiväkotiruokailussa (n=42).

Henkilökunnalta kysyttiin, että kuinka toimivaa on tiedonkulku johdon, kasvatushenkilökunnan ja keittiöhenkilökunnan välillä. Tiedonkulku henkilökunnan välillä oli vastaajista suurimman osan mielestä toimivaa. Vastaajista 15 mielestä henkilökunnan välisessä tiedonkulussa oli puutteita. Kyselylomakkeessa kysyttiin että, jos tiedonkulussa on puutteita, niin millaisia. Henkilökunnasta moni kertoi, että tieto ei aina tule perille asti ja joskus asioista unohdetaan tiedottaa. Myöskään tieto poissaolevista lapsista tulee liian myöhään keittiölle, minkä takia ruokia valmistetaan turhaan. Viisi henkilöä ei vastannut ollenkaan kysymykseen.

Viimeisessä kohdassa kysyttiin miltä määrin olet samaa mieltä päiväkodissa tarjottavasta ruoasta ja omasta kiinnostuksesta ravitsemukseen (Kuvio 16). Kysymyksessä oli viisi vastausvaihtoehtoa, mutta tuloksiin merkitsin vain kolme. Vastaajista melkein kaikki olivat täysin samaa mieltä siitä, että ruoka oli terveellistä. Yli kaksi kolmasosaa vastaajista oli täysin sitä mieltä, että keittiön valmiina tilattavat ruoat olivat terveellisiä. Päiväkodissa tarjottava ruoka oli monipuolista melkein kaikkien vastaajien mielestä. Vastaajista kaksi kolmasosaa piti päiväkodissa tarjottavaa ruokaa maukkaana, houkuttelevana ja lapsille sopivana. Reilu puolet vastaajista olivat täysin samaa mieltä siitä, että ruoka sisältää riittävästi kasviksia ja hedelmiä. Vähän yli yksi kolmasosa vastaajista

olivat täysin eri mieltä siitä, ettei tarjottava ruoka sisällä tarpeeksi marjoja. Lähes kaikki vastaajista olivat henkilökohtaisesti kiinnostuneita tai osittain kiinnostuneita ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista. Melkein kaikki vastaajista olivat täysin samaa mieltä siitä, että päiväkodissa olisi tärkeää lisätä välipalojen terveellisyttä sekä kotona olisi tärkeää lisätä aterioiden terveellisyttä.



Kuvio 16. Ruokapalveluhenkilökunnan mielipide päiväkodissa tarjottavasta ruoasta sekä omasta kiinnostuksesta ravitsemukseen (n=50).

5.5 Johtopäätökset

Tulosten perusteella päiväkotien keittiöissä työskentelee enimmäkseen naisia, sillä 61 vastaajasta vain yksi oli mies. Tästä voidaan päätellä, että julkisen puolen keittiöt ovat enemmän naisvaltaisia. Vastaajien keski-ikä oli 47 vuotta ja enemmistö vastaajista oli 40–59-vuotiaita. Melkein kaikki vastaajat olivat käyneet

ammattikoulun linjanaan catering-alan perustutkinto eli henkilökunnalla on tieto ja taito tehdä ruokaa. Tällä hetkellä enemmistö vastaajista työskenteli päiväkodissa muun muassa ruokapalvelutyöntekijöinä, ravitsemistyöntekijöinä, keittäjinä, palvelutyöntekijöinä ja vastaavina ruoanjakajina.

Vastauksien perusteella päiväkotien aamupalat ja välipalat valmistetaan suurimmaksi osaksi päiväkodin omassa keittiössä, kun taas lounas valmistetaan yleensä muualla isommissa keittiöissä, kuten kunnan/kaupungin keskuskeittiöllä. Lounaan valmistus isommassa keittiössä on kannattavaa, jos päiväkotia on iso ja keittiöllä ei ole riittävästi henkilökuntaa valmistamaan isoa määrää ruokaa. Aamupalat ja välipalat on helpompi valmistaa, eikä niiden tekemiseen tarvita niin paljon henkilökuntaa.

Kiertävä ruokalista on yleinen julkisen puolen keittiöissä ja vastauksien perusteella se on käytössä melkein jokaisessa päiväkodissa. Kiertävän ruokalistan hyviä puolia ovat vaihtelevuus ja monipuolisuus aterioissa, tarkoittaen, että joka viikko on eri ruokaa tarjolla, joten lapset eivät kyllästy niin helposti. Ruokalistan kierto monissa päiväkodeissa oli 5–6 viikkoa. Kuusi viikkoinen ruokalista on kaikista yleisin julkisella puolella. Vakioruokaohjeet ovat käytössä monissa päiväkodeissa, joten ruoan laatu on yhtä hyvä valmistuskerrasta toiseen.

Ruokalistasuunnittelun pohjana päiväkodeissa käytetään yleensä lapsille suunnattuja ravitsemussuosituksia. Vastaajista suurin osa ei osannut sanoa mitkä suositukset ovat käytössä päiväkodissa ja osa ei ollut vastannut ollenkaan kysymykseen. Tästä voidaan päätellä, että heillä ei ole tietoa asiasta tai heille ei kerrota työpaikalla tarpeeksi asiasta. Reipas kymmenen oli vastannut, että käytössä on lapsille tarkoitettuja ravitsemussuosituksia ja osa oli maininnut muun muassa Sydänmerkki-ateriat ja ruoan terveellisuuden, monipuolisuuden, vähäsuolaisuuden ja vähärasvaisuuden. Suosituksia tiukempia sanallisia ja kirjallisia ravitsemuskäytäntöjä oli muutamassa päiväkodissa. Näitä olivat muun muassa täysjyvä- ja luomutuotteet ja Sydänmerkki. On hyvä, että terveellisyteen panostetaan enemmän, mitä suositukset sanovat, sillä lapsille kuuluu opettaa jo pienenä terveellinen ruokavalio.

Vähän alle puolet päiväkotien ruokapalveluhenkilökunnasta seuraa ravitsemussuositusten toteutumista. Toteutumista seurataan muun muassa noudattamalla Sydänmerkki-kriteerien täyttymistä, noudattamalla reseptejä ja käyttämällä suolamittaria. Vähän reipas yksi kolmasosa ei osannut sanoa seurataanko suositusten toteutumista päiväkodissa. Päiväkodeissa suositusten seuraaminen pitäisi olla tarkempaa, että lapsi saisi mahdollisimman terveellistä ruokaa. Vähän yli yksi kolmasosa vastaajista oli sitä mieltä, että suositusten toteutumisesta tiedotetaan päiväkodissa ja noin yksi kolmasosa vastasi, että ei tiedoteta. Kolmasosa vastaajista ei osannut sanoa tiedotetaanko suositusten toteutumisesta ja 20 henkilöä ei vastannut ollenkaan kysymykseen. Kyllä vastanneilta kysyttiin, että kenelle toteutumisesta tiedotetaan ja vastauksena oli, että esimiehelle. Muutama vastasi myös, että Sydänmerkki on näkyvillä asiakkaille eli päiväkodin henkilökunnalle. Tiedotuskaan tuskin toimii hyvin, jos suosituksia ei niin hyvin seurata päiväkodeissa. Tiedonkulku päiväkodin johdon, kasvatushenkilökunnan ja keittiöhenkilökunnan välillä on toimivaa melkein kaikkien vastaajien mielestä. Kolmasosa vastaajien mielestä tiedonkulussa oli puutteita. Puutteiksi mainittiin muuan muassa, että tieto ei aina tule perille asti ja joskus asioista unohdetaan tiedottaa. Lisäksi tieto poissaolevista lapsista tulee liian myöhään keittiölle, minkä takia ruokia tehdään turhaan. Tärkeistä asioista pitäisi aina kertoa eteenpäin, uskon, että ongelmana voisi olla sekin, että on luultu että kaikki jo tietävät ja sitten on jätetty vain kertomatta asiasta. Päiväkodeissa olisi hyvä olla henkilökunnalle oma ilmoitustaulu, johon pistetään aina kaikki tärkeät isot kuin pienetkin asiat ylös.

Rasvan määrään ja laatuun tulisi kiinnittää huomiota ruokavaliossa. Kovaa rasvaa tulisi vähentää ja pehmeitä rasvoja tulisi käyttää levitteinä leivällä sekä ruoanvalmistuksessa. Vastauksien perusteella päiväkodeissa käytettiin useimmiten 60 % margariinia tai 70 % kasvirasvavevitettä, jotka ovatkin hyviä rasvan lähteitä. Ruoanvalmistuksessa päiväkodeissa käytettiin enimmäkseen rypsiöljyä.

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille (2016) mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi tarjota joka aterialla, koska ne ovat terveellisen ruokavalion perusta. Tavoitteena leikki-ikäisille lapsille olisi syödä viisi kasvis-

hedelmä- ja marja-annosta päivässä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a, [viitattu 17.3.2016]). Vastauksien perusteella kasviksia, hedelmiä ja marjoja tarjotaan lapsille päiväkodissa joka aterialla. Salaattia ja kasviksia tarjotaan lapsille sellaisenaan yleensä noin 20–50 grammaa yhdellä aterialla. Marjoja tarjotaan vastaajista yhden kolmasosan mielestä 55–85 grammaa aterialla. Hedelmiä tarjotaan 12 vastaajan mielestä noin 100 grammaa aterialla. Kyttälän ym. (2008) tutkimuksen mukaan tuoreiden hedelmien, marjojen ja kasvien kulutus lapsilla on vähäistä. Hedelmien ja marjojen kulutus silti kasvoi lapsen vanhetessa. Tutkimuksen mukaan tuoreiden kasvien ja salaattien kulutus 3–6-vuotiailla lapsilla oli reipas 30 grammaa päivässä. Kun taas hedelmien ja marjojen kulutus oli melkein 60 grammaa päivässä.

Tarjottavan ruoan sokeripitoisuus on tärkeää tietää aamupaloja, välipaloja ja jälkiruokia valmistaessa. Suurimmalla osalla vastaajista ei ollut tietoa onko tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta selvitetty. Muutama tiesi selvityksestä ja heiltä kysyttiin myös, että miten sokeripitoisuus on selvitetty. Vastaajat olivat kommentoineet, että tarjotaan sellaisia ruokia ja välipaloja, joihin ei ole lisätty sokeria ja välipalat tehdään ohjeiden mukaisesti. Muutama oli vastannut, että hallinto ja kehitysyksikkö ovat selvittäneet ruoan sokeripitoisuuden. Henkilökunnalta kysyttiin myös onko tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta pyritty vähentämään. Vastaajista suurimman osan mielestä ruoan sokeripitoisuutta oli vähennetty ja heiltä kysyttiin, että miten. Kommentteina oli muun muassa, että hillot ja sokerit on poistettu aamupalalta ja tilalle otettu sokerittomia tuotteita tai sitten soseet on tehty itse. Tarjolla on lisäksi enemmän hedelmiä ja esimerkiksi valmis jogurtit on jätetty pois listalta. Yhtenä kysymyksenä oli myös, että onko ruoan sokeripitoisuus sopiva ja lähes kaikki vastasivat, että on. Hienoa, että päiväkodeissa ruoan sokeripitoisuus on sopiva ja muutenkin ruoan sokereihin on ruvettu kiinnittämään huomiota ja niitä on pyritty vähentämään. Kyttälän ym. (2008) raportissa mukana olevien lapsien sakkaroosin käyttö oli runsasta suosituksiin verrattuna. He käyttivät sokeripitoisia elintarvikkeita vähintään kerran kolmen päivän aikana. Eniten sokeria he saivat mehujuomista, jogurteista, makeisista, suklaasta ja makeista jälkiruoista.

Ruokapalveluhenkilökunnasta suurin osa voi vaikuttaa kasvisten ja hedelmien tarjontaan aamupalalla, mutta marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan ei voi vaikuttaa reilu puolet vastaajista. Tämä voi johtua siitä, että marjoja ja sokeripitoisia elintarvikkeita ei tarjota niin usein aamupalalla kuin taas kasviksia ja hedelmiä tarjotaan. Lounaalla yli puolet vastaajista eivät voi vaikuttaa elintarvikkeiden tarjontaan. Tämä johtuu siitä, että moniin päiväkodeihin lounas tulee muualta, tästä syystä päiväkodin ruokapalveluhenkilökunta ei voi vaikuttaa elintarvikkeiden tarjontaan. Välipalalla yli puolet pystyy vaikuttamaan kasviksien ja hedelmien tarjontaan ja suurin osa vastaajista ei pysty vaikuttamaan marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan. Retkieväs tarjontaan puolet voi vaikuttaa kasvisten ja hedelmien osalta ja suurin osa vastaajista ei voi vaikuttaa marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden tarjontaan. Marjoihin ja sokeripitoisiin elintarvikkeisiin ei pysty monikaan vaikuttamaan aamupalalla, lounaalla eikä välipalalla. Siitä ei ole tietoa mistä tämä johtuu, mutta ainakin sokeripitoisten elintarvikkeiden osalta tämä on hyvä asia.

Julkisille ruokapalveluille ja päiväkodeille on asetettu tarkat lait ja tavoitteet ruoan ja sen laadun suhteen. Päiväkotien tulisi näiden lakien ja tavoitteiden mukaan noudattaa ensisijaisesti Suomalaisia ravitsemussuosituksia. Ruokapalveluhenkilökunnalta kysyttiin kenellä on suurin vaikutusvalta päiväkodissa tarjottavan ruoan suhteen. Vastanneista suurin osa oli sitä mieltä, että esimiehellä tai ruokalistan suunnittelijoilla on suurin valta vaikuttaa. Osan mielestä kaupunki päättää ja muutaman mielestä päätösvalta on keskuskeittiöllä.

Lopuksi henkilökunnalta kysyttiin mielipiteitä ruoan terveellisyydestä, monipuolisuudesta, maukkuudesta ja houkuttelevuudesta sekä onko ruoka lapsille sopivaa. Lisäksi kysyttiin, että sisältääkö tarjottava ruoka riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Myös henkilökunnan omaa kiinnostusta ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista sekä välipalojen terveellisyyttä päiväkodissa ja aterioiden terveellisyyttä kotona selvitettiin. Suurimmaksi osaksi henkilökunta oli täysin samaa mieltä ruoan terveellisyydestä, monipuolisuudesta, maukkuudesta ja houkuttelevuudesta. Jos päiväkodissa noudatetaan ravitsemussuosituksia ruoan tulisi olla automaattisesti kaikkea yllä mainittua. Vastaajista melkein kaikki sanoivat päiväkodissa tarjottavan ruoan olevan lapsille sopivaa. Pääasiassa vastaajat

olivat tyytyväisiä kasviksien ja hedelmien riittävyteen. Alle puolet olivat täysin samaa mieltä, että marjoja on tarpeeksi tarjolla. Joka aterialla olisi hyvä tarjota kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Melkein jokainen vastaajista olivat kiinnostuneita ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista. Lasten välipalojen terveellisyden lisääminen päiväkodissa ja lasten aterioiden terveellisyden lisääminen kotona olisi tärkeää lähes jokaisen vastaajan mielestä. Uskon, että aina löytyy parannettavaa aterioiden terveellisyydestä ainakin kotiooloissa.

Elintarvikehankinnoissa ravitsemuksen kannalta olennaisiin elintarvikkeisiin kuten maitotuotteisiin ja -valmisteisiin, lihoihin ja lihavalmisteisiin, rasvoihin, valmisruokiin sekä leipään tulisi kiinnittää huomiota (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011, 51). Koko ajan ollaan menossa parempaan suuntaan ravitsemuksen suhteen. Ravitsemuslaatu tulisi olla ehdoton kriteeri hankintoja tehdessään. Julkisissa keittiöissä on ruvettu kiinnittämään enemmän huomiota ruoan ravitsemuslaatuun päivittäisessä ruokailussa. Terveyttä ruoasta! -Suomalaisten ravitsemussuosituksien (2014) mukaan kuitupitoisten hiilihydraattien sekä kasvisten, hedelmien ja marjojen saantia tulisi lisätä ja suolan, sokerin ja kovan rasvan saantia tulisi vähentää. Näihin yksittäisen työntekijän pitäisi voida vaikuttaa päiväkodissa kaikkien elintarvikkeiden osalta. Tämän tutkimuksen päiväkodeissa käytetään rasvattomia maitotuotteita ja muun muassa jogurtit on pyritty maustamaan itse. Rasvoina käytetään 60 % margariineja tai kasvirasvavalevitteitä. Valmisruokia tarjotaan päiväkodeissa noin kerran viikossa. Tästä voi päätellä, että ruokapalveluhenkilökunta voi vaikuttaa joidenkin elintarvikkeiden hankintoihin.

6 POHDINTA

Aiheen tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi oma kiinnostus työtä kohtaan säilyi koko projektin ajan. Aiheen rajasin koskemaan muun muassa elintarvikehankintoja ja ruoan ravitsemuslaatua, sillä aihealue kiinnosti itseäni eniten. Ruoan laadusta käydään paljon keskustelua, sillä kaikilta löytyy siitä omat mielipiteensä ja ruoan laatu ei tule ikinä olemaan suositusten mukainen jokaisessa päiväkodissa. Lapset eivät niinkään ymmärrä ruoan laadusta vielä päiväkodissa, vaan vanhemmat ovat ne ketä se kiinnostaa. Tämän takia olisi tärkeää noudattaa lapsia koskevia ravitsemussuosituksia päiväkodeissa ja kotona.

Tutkimukselle asetetut tavoitteet toteutuivat kokonaisuudessaan ihan hyvin. Aineistoa tuli riittävästi, sillä 61 henkilöä vastasi taustatieto kysymyksiin ja muihin osa-alueisiin sain vastaukset 51 päiväkodista. Kyselylomakkeessa oli mielestäni hieman puutteita omaa aihetta ajatellen, sillä DAGIS-tutkimuksen työryhmä oli tehnyt kyselylomakkeen ja näin ollen en pystynyt itse lomakkeeseen vaikuttamaan. Vastaajista moni oli jättänyt vastaamatta joihinkin kysymyksiin, luultavasti sen takia, etteivät ymmärtäneet kysymystä. Lisäksi joissain kohdissa kysymys oli luettu huonosti ja vastauksia oli annettu liikaa.

Tuloksista esiin nousi muun muassa ruokapalveluhenkilökunnan vaikutusmahdollisuudet elintarvikkeidenhankintoihin ja vastauksien perusteella nämä ovat hyvällä mallilla ainakin aamupalan ja välipalan osalta. Parannettavaa aina löytyy marjojen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden osalta, mutta pääasiassa päiväkodin keittiöhenkilökunta saa päättää mitä tarjotaan. Lounaalla päätösvalta on keittiöllä mistä ruoka tulee päiväkotiin. Tuloksista esiin nousi myös tietämys suosituksista mitkä koskevat päivähoiton ruokailua. Suurin osa ei osannut sanoa mitään suosituksista eli heillä ei ole tietoa niistä tai työpaikalla ei ole niistä kerrottu. Syynä voi olla myös se, että muutamalla oli koulutuksena emäntäkoulu ja uskon, että siihen aikaan ei ole suosituksia ollut tai niitä ei ole noudatettu. Koulutustausta vähän ihmetytti ylipäättäänkin, sillä muutamalla vastaajista ei ollut minkäänlaista koulutus ravitsemukseen tai ruokaan liittyen. Työnimenä kuitenkin päiväkodissa monilla oli joko ruokapalvelutyöntekijä tai ravitsemistyöntekijä.

Kysely oli hyvä tapa selvittää perusasioita liittyen henkilökunnan vaikutusmahdollisuuksiin elintarvikehankintoja tehdessään. Lisäksi kyselyn avulla saatiin tietoon henkilökunnan tietämys, mielipiteet ja käytännöt ruoan ravitsemuslaadusta. Seuraavia kyselyjä tehdessään voisi myös haastatella muutamia päiväkodin keittiössä työskenteleviä työntekijöitä. Näin saisi vielä enemmän tarkempaa tietoa elintarvikehankinnoista ja vaikutusmahdollisuuksista tarjottavaan ruokaan.

Jatkossa voisi tutkia aiheeseen liittyen esimerkiksi lasten terveelliseen ruokavalioon vaikuttavien elintarvikkeiden käyttöä ja kulutusta. Näitä olisivat kuitupitoiset hiilihydraatit sekä kasvikset, hedelmät ja marjat, suola, sokeri ja kova rasva. Miten edellä mainitut elintarvikkeet vaikuttavat lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Miten paljon ja kuinka usein niitä tarjotaan lapsille. Tänä päivänä on tärkeää kiinnittää huomiota esimerkiksi lasten sokerin syönti määriin, sillä lisättyä sokeria on todella monessa elintarvikkeessa. Myös rasvojen laatua ja määrää sekä suolan käyttöä voisi tutkia.

LÄHTEET

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

Aterian myöntämisperusteet. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 30.3.2016]. Saatavana: http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/aterian_myontamisperusteet

Dagis – Increased Health and Wellbeing in Preschool. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.4.2016]. Saatavana: <http://www.dagis.fi/>

Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Julkisten hankintojen periaatteet. 2012. [Verkkosivusto]. Helsinki: hankinnat.fi. [Viitattu 24.02.2016]. Saatavana: <http://www.hankinnat.fi/fi/julkinen-hankinta/hankintojen-periaatteet/Sivut/default.aspx>

Korpela-Kosonen, K. 2014. Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria. [Verkkolehdiartikkeli]. Ruokatieto. [Viitattu 10.5.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/suurin-osa-lapsista-syo-liikaa-sokeria>

Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä C., Erkkola, M., Tapanainen H., Tuokkola, J., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

L 13.1.2006/23. Elintarvikelaki.

L 30.3.2007/348. Laki julkisista hankinnoista.

L 8.5.2015/580. Varhaiskasvatuslaki.

Lobstein, T., Baur, L. & Uauy, R. 2004;5. IASO International Obesity TaskForce. Obesity in children and young people: a crisis in public health. [Verkkoartikkeli]. Obes Rev. Suppl 1:4–104. [Viitattu 18.4.2016]. Saatavana: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x/full>

Meronen, K. 2014. Lapsena opitut ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen aikuisiässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Ruokatieto. [Viitattu 10.5.2016]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsena-opitut-ruokatottumukset-vaikuttavat-terveyteen-aikuisiassa>

Mikä Sydänmerkki-ateria? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 30.3.2016]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria>

Mitä Sydänmerkki-ateriaan kuuluu? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 30.3.2016]. Saatavana: <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria/mita-sydanmerkki-ateriaan-kuuluu>

Määttä, S., Lehto, R., Nislin, M., Ray, C., Erkkola, M., Sajaniemi, N., Roos, E. 2015. Increased health and well-being in preschools (DAGIS): rationale and design for a randomized controlled trial. BMC Public Health 2015;15:402. Saatavana: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1744-z>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:11.

Suositus elintarvikehankintojen ravitsemukselliseksi ehdoiksi. 2010. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: http://sydanliitto.jelastic.planeetta.net/SSL/www.sydanliitto.fi/c/document_library/hankintakriteerit_paivitetty%202011666e.pdf?folderId=14457&name=DLFE-6812.pdf

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 26.1.2016. Leikki-ikäiset. [Verkkosivusto]. [Viitattu 17.3.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

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

Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu: Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 29.3.2016].
Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96ffac90d7c3681.pdf?sequence=1>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

KYSELYLOMAKE

Ruokapalveluhenkilökunta

Lomake tarkistettu:

Nimi: _____,

Puhelinnumero: _____

Päiväkoti/keittiö, jossa työskentelet:

Lomakkeen täyttöpäivä: | ____ | ____ | / | ____ | ____ | / | ____ | ____ | ____ | ____ |
pv kk vuosi

Vastaaajan taustatiedot

1. Minkä ikäinen olet?

2. Mikä on sukupuolesi? Ympyröi yksi vaihtoehto.

a) mies

b) nainen

c) en halua vastata

3. Mikä on korkein koulutuksesi?

4. Mikä on tehtävänimikkeesi tällä hetkellä?

5. Kuinka kauan olet ollut nykyisessä työpaikassasi? _____ vuotta _____ kuukautta

6. Kuinka kauan yhteensä olet ollut töissä muissa päiväkodin keittiöissä? _____ vuotta _____ kuukautta

Keittiön taustatiedot

7. Kuinka monta henkilöä keittiössä työskentelee?

8. Kuinka moni henkilökunnasta on vaihtunut tämän vuoden aikana?

9. Missä päiväkodin ateriat valmistetaan? Ympyröi joka riviltä yksi vaihtoehto.

Aamupala: i) päiväkodin omassa keittiössä ii) muualla, missä? _____

Lounas: i) päiväkodin omassa keittiössä ii) muualla, missä? _____

Välipala: i) päiväkodin omassa keittiössä ii) muualla, missä? _____

Ruokapalveluhenkilökunnan koulutus

10. Kuinka usein viimeisen kahden vuoden aikana olet saanut ammatillista koulutusta lasten ravitsemuksesta?

Ympyröi yksi vaihtoehto.

a) en kertaakaan → siirry suoraan kysymykseen 12.

b) kerran kahden vuoden aikana

c) kaksi kertaa kahden vuoden aikana

d) useammin kuin kaksi kertaa kahden vuoden aikana

11. Mitä teemoja koulutuksessa/koulutuksissa on käritelty? _____

12. Onko keittiö osallistunut teemaviikkojen järjestämiseen päiväkodissa (esim. ruokakulttuuriin tai luomu- ja lähiruokaan liittyvät teemaviikot) viimeisen kahden vuoden aikana?

- a) ei ole osallistunut
- b) on osallistunut, kerran kahden vuoden aikana
- c) on osallistunut, kaksi kertaa kahden vuoden aikana
- d) on osallistunut, useammin kuin kaksi kertaa kahden vuoden aikana
- e) en osaa sanoa

Ravitsemuskäytännöt

13. Onko päiväkodissa käytössä kiertävä ruokalista? Ympyröi yksi vaihtoehto.

- a) kyllä, ruokalistan kierto on _____ viikkoa
- b) ei
- c) en osaa sanoa

14. Mitkä suositukset koskevat päivähoidon ruokailua? Voit kuvailla suosituksia vapaasti. _____

* En osaa sanoa

15. Onko keittiössä ravitsemuskäytäntöjä, jotka ovat suosituksia tiukempia (esim. tarjolla vain täysjyvävilja tuotteita tai joka välipalalla tarjotaan hedelmä?)

- a) ei ole
- b) on, vapaamuotoinen (sanallinen) käytäntö, mikä? _____

c) on, kirjallinen käytäntö, mikä? Voit tarvittaessa liittää lomakkeeseen kopion kirjallisesta käytännöstä.

d) en osaa sanoa

16. Käytetäänkö päiväkodin keittiössä vakioruokaohjeita?

- a) kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin
- b) kyllä, silloin tällöin
- c) harvoin tai ei koskaan
- d) en osaa sanoa

17. Seurataanko keittiössä ravitsemussuositusten toteutumista?

- a) kyllä, miten? _____

- b) ei → siirry suoraan kysymykseen 19.
- c) en osaa sanoa → siirry suoraan kysymykseen 19.

18. Tiedotetaanko ravitsemussuositusten toteutumisesta?

- a) Kyllä, kenelle? _____
- b) Ei
- c) En osaa sanoa

19. Miten ruoka toimitetaan (esim. kylmänä, lämmitettynä, annosteltuna jne.)?

a) Keskuskeittiöstä keittiöönne _____

b) Keittiöstänne lapsiryhmiin _____

20. Kuinka monella aterialla edellisen viikon aikana pääruokana on tarjottu keittiöön valmisruokaa (esim. lihapullat tai kalapuikot)?

Lapsille tarjottava ruoka

21. Mitä rasvaa keittiössä ja päiväkodissa yleensä käytetään? Ilmoita mahdollisimman tarkkaan, esim. "Flora normaalisuolainen, rasvaa 60 %".

a) leivällä _____

b) ruoanvalmistuksessa _____

22. Kuinka paljon seuraavia elintarvikkeita keittiössä varataan keskimäärin yhtä lasta kohden yhdellä aterialla (aamiainen, lounas **tai** välipala)?

a) salaattia _____ grammaa

b) kasviksia sellaisenaan (esim. porkkana- tai lanttupala) _____ grammaa

c) lämpimiä kasviksia _____ grammaa

d) marjoja _____ grammaa

e) hedelmiä _____ kpl

23. Kuinka usein seuraavia elintarvikkeita tarjotaan lapsille? Käytä joko "Kertaa viikossa" tai "Kertaa päivässä" -saraketta sen mukaan, kumpi on mielestäsi sopivampi. Merkitse rasti sarakkeeseen "Ei ollenkaan", jos kyseistä elintarviketta ei tarjota lapsille ollenkaan.

Täytä vain yksi sarake

riviä kohden!

	Ei ollenkaan	Kertaa viikossa	Kertaa päivässä
<i>Esim. Marjat (tuoreet tai pakastetut)</i>		1	
<i>Esim. Kasvikset sellaisenaan (esim. porkkana- tai lanttupala)</i>			1
Kasvikset sellaisenaan (esim. porkkana- tai lanttupala)			
Lämpimät kasvikset (esim. pääruoan lisukkeena)			
Hedelmät (sellaisenaan, ei salaatin osana)			
Hedelmä- ja marjaseet (esim. puuron lisukkeena)			
Marjat (tuoreet tai pakastetut)			

Sokeripitoista jogurttia			
Muita sokeripitoisia välipaloja			
Mehua tai kaakaota			

24. Kuinka monta erilaista salaattia (salaatilla tarkoitetaan ruokalistan mukaista kokonaisuutta, esim. kaali-mustaherukkasalaatti on yksi salaatti, vaikka raaka-aineet olisivat tarjolla erillisinä) lapsille on yleensä tarjolla?

25. Miten kasvikset tarjoillaan lapsille? Ympyröi yksi vaihtoehto.

- a) kaikki kasvikset tarjoillaan erillisinä, lapsi voi valita haluamansa kasvikset
b) osa kasviksista tarjoillaan erillisinä, osa on valmiiksi sekoitettuina salaatteina
c) kaikki kasvikset tarjoillaan valmiiksi sekoitettuina salaatteina

26. Otetaanko lasten yksilölliset tarpeet, kuten makumieltymykset huomioon kasviksia, hedelmiä ja marjoja tarjotessa?

- a) kyllä, miten? _____
b) ei
c) en osaa sanoa

27. Onko lounaalla tarjolla salaatinkastiketta?

- a) kyllä, aina; minkäläistä (esim. "öljypohjainen itse tehty kastike" tai "Ranskalainen salaatinkastike, Saarioinen")? _____
b) kyllä, silloin tällöin; minkäläistä? _____
c) ei

28. Onko lapsille tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta selvitetty?

- a) kyllä, miten? _____
b) ei
c) en osaa sanoa

29. Onko tarjottavan ruoan sokeripitoisuutta pyritty vähentämään?

- a) kyllä, miten? _____
b) ei
c) en osaa sanoa

30. Millainen lapsille tarjottavan ruoan sokeripitoisuus mielestäsi on?

- a) sokeria on liikaa
b) sokeria on sopivasti
c) sokeria on liian vähän

31. Kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät mielestäsi paikkansa? 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä.

	1	2	3	4	5
Lapsille on aina tarjolla tarpeeksi ruokaa sekä lisäannoksia että välipaloja varten.					
Lapsille on aina tarjolla tarpeeksi salaattia.					
Lapsille on aina tarjolla tarpeeksi välipalakovia.					
Lapsille on aina tarjolla tarpeeksi hedelmiä.					

32. Mitä lapsille tarjotaan janojuomana? _____

Vaikutusmahdollisuudet ja erityisruokavaliot

33. Voitko vaikuttaa seuraavien elintarvikkeiden tarjontaan päiväkodissa? Rastita jompikumpi vaihtoehto jokaisessa sarakkeessa.

	Aamupalalla	Lounaalla	Välipalalla	Retkieväänä
Kasvikset	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa
Hedelmät	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa
Marjat	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa
Sokeripitoiset elintarvikkeet (esim. leivonnaiset)	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa	<input type="checkbox"/> Voin vaikuttaa <input type="checkbox"/> En voi vaikuttaa

34. Kenellä on mielestäsi suurin vaikutusvalta päiväkodissa tarjottavan ruoan suhteen? _____

35. Keiden toiveita päiväkotiruokailussa voidaan mielestäsi ottaa huomioon? Ympyröi kaikki sopivat vaihtoehdot.

- a) Hoitohenkilökunnan
- b) Lasten
- c) Vanhempien
- d) Keittiöhenkilöstön
- e) Päiväkodin johtajan
- f) Ei kenenkään yllä olevista

36. Mitkä ovat kokemuksesi mukaan lapsille maistuvimpia ruokia? _____

Miksi?

37. Kuinka monta erityisruokavalioannosta keittiössä valmistetaan/tarjoillaan päivittäin? _____ kpl, joista

a) vähälaktoosisia/laktoosittomia _____ kpl

b) gluteenittomia _____ kpl

c) kasvisruokaa _____ kpl, joista

_____ lasta syö maitotuotteita, kalaa ja kananmunaa

_____ lasta syö maitotuotteita ja kalaa

_____ lasta on vegaaneja

d) ruoka-aineallergioiden vuoksi _____ kpl, joista yhteensä

_____ lasta välttää maitoa

_____ lasta välttää viljavalmisteita

_____ lasta välttää kananmunaa

_____ lasta välttää kalaa

_____ lasta välttää pähkinää

_____ lasta välttää kasviksia ja/tai hedelmiä

_____ lapsella on anafylaksian (yleistynyt allerginen reaktio) vaara

e) uskonnollisia ruokavalioita (esim. ei sianlihaa) _____ kpl

f) diabeetikoille _____ kpl

g) muita erityisruokavalioita _____ kpl, mitä? _____

38. Vaaditaanko erityisruokavalioilmoitukseen lääkärintodistus?

a) kyllä

b) ei

c) en osaa sanoa

39. Kenen kanssa keittiö sopii lapsen erityisruokavaliosta? Ympyröi yksi vaihtoehto.

a) päiväkodin johtajan

b) päiväkodin kasvatushenkilökunnan

c) lapsen huoltajan/huoltajien kanssa

d) joku muu käytäntö, millainen? _____

40. Miten kuvailisit tiedonkulkua päiväkodin johdon, kasvatushenkilökunnan ja keittiöhenkilökunnan välillä?

a) tiedonkulku on toimivaa

b) tiedonkulussa on puutteita, millaisia? _____

41. Onko Sapere-menetelmää kokeiltu päiväkodissa tai onko se sinulle muuten tuttu? Ympyröi yksi vaihtoehto.

a) Menetelmää on kokeiltu päiväkodissa

b) Menetelmää toteutetaan parhaillaan päiväkodissa

c) Menetelmä on tuttu, mutta sitä ei ole kokeiltu päiväkodissa

d) Menetelmä ei ole tuttu

Vastaa vielä seuraaviin väittämiin

42. Missä määrin olet samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa? 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä.

	1	2	3	4	5
Keittiössä valmistettava ruoka on terveellistä.					
Keittiöön valmiina tilattavat ruoat ovat terveellisiä.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka on monipuolista.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka on maukasta.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka on lapsille houkuttelevaa.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka on lapsille sopivaa.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka sisältää riittävästi kasviksia.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka sisältää riittävästi hedelmiä.					
Päiväkodissa tarjottava ruoka sisältää riittävästi marjoja.					
Olen henkilökohtaisesti kiinnostunut ravitsemukseen ja terveyteen liittyvistä asioista.					
Mielestäni on tärkeää lisätä lasten välipalojen terveellisyttä päiväkodissa.					
Mielestäni on tärkeää lisätä lasten aterioiden terveellisyttä kotona.					

Kiitos!