

# SYÖMÄÄN!

Vantaan Tilapalvelut Vantti Oy



## Ruokailoa lapsille

**Säännöllinen ateriarytmi on terveellisen syömisen perusta niin lapsilla kuin aikuisilla. Ruokailu on osa hyvinvointioppimista, johon liittyvät arjen rytmit, uni, lepo, liikunta ja ruutuajan hallinta. Myönteiset ruokailutilanteet ja koettu ruokailo kehittävät lapsen ruokatottumuksia oikeaan suuntaan.**

**P**äiväkotiruokailussa tutustutaan monipuolisesti uusiin makuihin, eri ruokalajeihin ja opetellaan omatoimista ruokailua sekä hyviä pöytätapoja. Lasta onkin hyvä kannustaa maistamaan kaikkea, jotta ruokavalio kehittyä alusta asti riittävän monipuoliseksi. Päiväkotiateriateriat muodostavat tärkeän osan lapsen päivittäisestä ravinnonsaannista, joka täydentyy kotona tarjottavalla ruoalla.

Ruokailuhetki on osa päiväkodin kasvatustoimintaa. Ruokailutilanteen kiireettömyyteen ja hyvien ruokailutapojen vaalimiseen kiinnitetään päiväkodissa erityistä huomiota. Lapsi oppii arvostamaan omaa ja toisten ruokakulttuuria. Lapsiperheiden Syödään yhdessä -ruokasuosituksessa todetaan osuvasti: ”lapsi syö, mistä pitää. Pitää siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein.”

Voimme olla ylpeitä siitä, kuinka Suomessa on nautittu ilmaista lämmintä ruokaa kouluissa jo 70 vuotta. Ylpeyden aihe on myös kokonaisvaltainen ja ravitseva ateriakokonaisuus, joka eri-ikäisille lapsille päiväkodissa tänä päivänä tarjotaan. Vantin ruokapalvelualan ammattilaiset valmistavat ruuat noin 120 päiväkotiin vuoden jokaisena arkipäivänä. Näiden lisäksi valmistamme ruuat ympärivuorokautisiin päiväkoteihin vuoden jokaisena päivänä. Kaikkiaan Vantti valmistaa päivittäin noin 40 000 ruoka-annosta päiväkoteihin, kouluihin, vanhuspalveluille ja Katriinan sairaalaan.

Toivotamme lapsenne lämpimästi tervetulleeksi makumatkalle ateriapalvelujemme pariin!

Hyvää syksyä toivottaen,

HARRI KOIVULA  
ATERIAPALVELUJOHTAJA  
VANTTI  
PUH. 040 721 6934  
HARRI.KOIVULA@VANTTI.FI



### Päiväkotien ruokalista

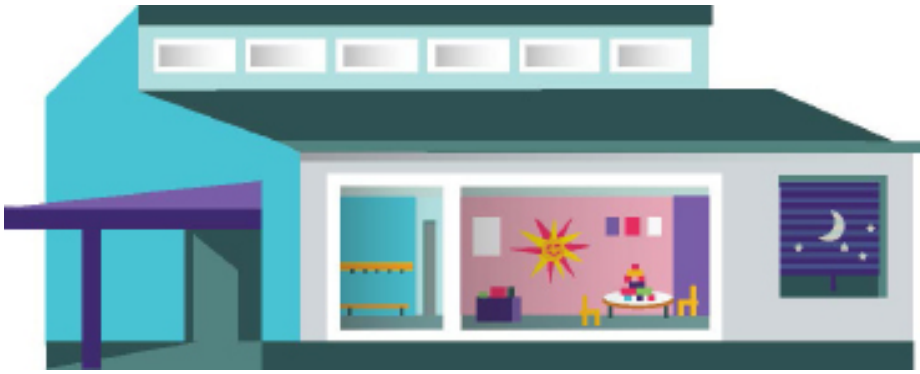
Päiväkodeissa on käytössä kuuden viikon kiertävät ruokalistat. Niinpä esimerkiksi lihapyöryköillä ja kalapuikoilla herkutellaan keskimäärin kuuden viikon välein. Päiväkotilapsille tehdyissä toive-ruokakyselyissä menestyneitä ruokia on tarjolla ruokalistoilla toistuvasti. Vantin keittiöiden ruokalistat ovat verkkosivuilla osoitteessa [www.vantti.fi](http://www.vantti.fi)

Päiväkotiruokailussa noudatetaan Vantaan kaupungin linjauksia esimerkiksi raaka-ainevalintojen suhteen. Kalaruokaa on joka viikko vähintään kerran, samoin broileri-, jauheliha- ja kasvisruokia on tarjolla kerran viikossa. Makkararuokia syödään korkeintaan kerran kahdessa viikossa, kuten varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa ohjeistetaan.

Asiakkaiden toiveet ja ehdotukset ovat ruokalistan kehittämisessä erittäin tärkeitä ja ruokavalikoimaa päivitetään niiden perusteella säännöllisesti. Ruokalistojen kautta huomioimme myös juhlapyhiä ja ruokasesonkeja, esimerkiksi laskiaisena tarjotaan perinteisesti hernekeittoa ja pannukakkua.

Päiväkotiateriateriat suunnitellaan ravitsemuksellisesti täysipainoisiksi ja mahdollisimman pitkälti ravitsemussuositusten mukaiseksi. Päiväkodin ateriat kattavat 2/3 kokopäivähoidossa olevan lapsen päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Suosituksiin voit tutustua tarkemmin osoitteessa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset>

Tarjoamamme ruoka on vähälaktosista tai laktoositonta. Aterioihin kuuluvat aina kasvikset tai hedelmät eri muodoissaan. Viljatuotteet ovat pääsääntöisesti runsaskuituisia täysjyvätuotteita ja maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia. Suositusten mukaisesti käytämme ruoanvalmistuksessa jodiota suola.



## Aterioiden sisältö

Päiväkotiruoka on pääsääntöisesti kotiruokamaista ja perinteistä. Tuttuun ruokalajien ohella tarjoamme myös uudempia tuttavuuksia ja makuja maailmalta. Joka päivä tarjolla olevaa kasvisruokaa saa maistaa, vaikka ei olisikaan kasvissyöjä.

Päiväkotiaterioiden sisällöt:

- **Aamupala:** luomupuuroa, leipää, munakasta tai jogurttia
- **Lounas:** lämmin pääruoka lisäkkeineen, salaatti ja salaatinkestike, näkkileipä ja leivite. Keittoateriolla pehmeä leipä, leikkele, tuorepala ja hedelmä
- **Välipala:** pehmeää leipää leikkeleen ja tuorepalaan, marja-kiisseliä, jogurttia, vispipuuroa, rahkaa, suolaista piirakkaa tms.
- **Päivällinen:** lounaan kaltainen
- **Iltapala:** välipalan kaltainen

Kaikilla aterioilla on tarjolla rasvatonta maitoa, näkkileipää ja leivettä. Silloin tällöin herkutellaan itse leivotulla tuoreella leivällä. Leipävalikoima on pääsääntöisesti runsaskuituinen ja vähäsuolainen. Laktoositonta maitojuomaa on tarjolla vanhempien pyynnöstä. Sen saaminen edellyttää erityisruokavalioilmoituksen täyttämisen.

Ruoka on tarjolla päiväkodin ryhmätilassa tai ruokasalin linjastossa. Ruokaa on hyvä ottaa sen verran, kuin lapsi jaksaa syödä. Halutessaan ruokaa voi aina ot-

taa lisää. Pyrimme jatkuvasti pienentämään ruokailussa syntyvän biojätteen määrää.

## Lounas lähtee lautasmallista

Päiväkotiruokailussa on tärkeää kiinnittää huomiota lautasmalliin. Puolet lautasesta on hyvä olla kasviksia ja toinen puoli jaetaan tasan energialisäkkeen sekä proteiinilähteen kesken. Kappaletuotteiden kuten esimerkiksi pyöryköiden ja lettujen annoskokoa on tarpeellista noudattaa, jotta niitä riittää kaikille ruokailijoille. Aterian kaikkia osia kannattaa maistaa ainakin vähän, jotta aterian kokonaisuus on täysipainoinen.

## Lasten ravitsemus ja ruokatottumukset

Lasten ruokatottumukset ja makumieltymykset kehittyvät varhain ja säilyvät suurelta osin aikuisuuteen. Tämän vuoksi lapsuus on tärkeä ajan-kohta vaikuttaa ravitsemukseen.

Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat, peruna, täysjyvävilja ja kasviöljy muodostavat lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevan ruokavalion perustan. Vähärasvaiset maitovalmisteet, palkokasvit, kala ja liha täydentävät ruokavalion ja tekevät siitä ravitsemuksellisesti täysipainoisen kokonaisuuden. Terveellinen ruokavalio on myös vähäsuolainen eikä sisällä runsaasti lisättyä sokeria.

Ehdoton edellytys terveellisille ruokavaliinnoille on, että maukasta ja terveellistä ruokaa on kotona riittävästi tarjolla. Aikuiset vaikuttavat omalla ruokailuesimerkillään ruokauskomusten ja -asenteiden kehittymiseen, siihen miten lapset syövät ja mistä he oppivat pitämään. Erialaisten ruokakokemusten ja oppimisen kautta ruoka- ja makumieltymykset voivat kehittyä. Perheen yhteiset ruokailuhetket ovat arvokkaita. Yhdessä syöminen opettaa ruokakulttuuria ja aterioiden koostamista, sekä tarjoaa luontevan hetken vaihtaa päivän kuulumiset.

## Ruokailuajat

Ruokailuajat ovat päiväkotikohtaisia. Saat lisätietoja lapsesi päiväkodista. Mikäli lapsesi on poissa päivähoitosta ja ruokailusta, muista ilmoittaa pois-saolosta lapsesi ryhmään. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun lapsella on erityisruokavalio. Näin vältymme turhalta ruokahävikiltä.

## Erytisruokavaliot

Keittiömme valmistavat asiakkaillamme erityisruokavaliota Vantaan kaupungin erityisruokavaliiohjeistuksen mukaisesti: Varhaiskasvatuksessa oleville lapsille järjestetään erityisruokavaliot terveydellisistä syistä pääasiallisesti lääkärintoiminnan perusteella. Lääkärintoimintaa ei edellytetä vähälaktoosisissa ja laktoosittomassa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa eikä vakaumukseen tai eettisyyteen perustuvassa ruokavaliossa.

Lääkärintoiminta erityisruokavaliota varten tulee ensisijaisesti pyytää lasta hoitavalta ja/tai tutkineelta lääkäriltä/taholta. Mikäli lapsi ei ole erityisruokavaliioon liittynyt minkään tahon seurannassa, tulee perheen olla yhteydessä oman terveysaseman lääkäriin lausunnon saamiseksi.

Neuvolalääkäri voi kirjoittaa lausunnon normaalin neuvolatarkastuksen yhteydessä. Lääkärin lausunto ei lähtökohtaisesti saa olla kuutta kuukautta vanhempi varhaiskasvatuksen alkaessa, ellei lausunnon kirjoittanut lääkäri ole määritellyt pidempää voimassaoloa. Varhaiskasvatuksessa erityisruokavaliota toteutetaan siten, ettei lapsi saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta, mutta ei välttämättä kaikkea hänelle sopivaa. Erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokalista laaditaan mahdollisimman paljon muiden lasten ruokalista muistuttavaksi.

Erityisruokavaliolomake toimitetaan vuosittain päiväkodin johtajalle. Tämä käytäntö varmistaa, että tiedot lapsen ruokavaliosta ovat ajantasaisia ja erityisruokavaliolla on ruoantoimittajan tiedossa tilanteiden muuttuessa. Uutta lääkärintodistusta ei sen sijaan tarvitse toimittaa joka vuosi, mikäli lausunnon kirjoittanut lääkäri on määritellyt erityisruokavaliolle pidemmän voimassaoloajan tai jos erityisruokavaliolla on pysyvä (esim. diabetes, keliakia ja kala- tai pähkinäallergia). Lomakkeen ja toimintaohjeen saa päiväkodista tai osoitteesta: <http://www.vantti.fi/ateria/erityisruokavaliolla>

Mikäli sinulla on kysyttävää lapsesi erityisruokavaliosta toteuttamisesta varhaiskasvatuksessa, ota ensin yhteyttä päiväkodin johtajaan. Jos tarvitset neuvoja lapsen ruokavaliosta koostamiseen tai laajentamiseen, voit ottaa yhteyttä Vantaan kaupungin ravitsemusterapeuttiin Mervi Isoherraan, 040 8322734 (ma klo 9-10, to klo 14-16).

- Käypähoito-ohje: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Lasten ruoka-allergia-opas: [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)

## Kasvisruokapäivä

Vantaan päiväkodeissa on kasvisruokapäivä kerran viikossa. Kasvisruokapäivän taustalla ovat ennen



kaikkea ympäristösytyt. Kasvisruokailuun kannustetaan myös ravitsemussuosituksissa, sillä kasvien käytön lisäämisellä on paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Kasvisruokapäivä edistää monipuolista kasvien käyttöä ja totuttaa erilaisiin kasvisruokalajeihin.

Kasvisruokapäivät suunnitellaan niin, että ateriakokonaisuus on paitsi proteiinin myös muiden ravintoaineiden osalta täysipainoinen. Kasvisruoassa proteiininlähteenä käytetään erilaisia papuja, kikherneitä, linssejä, maitotuotteita, kananmunaa ja quornia.

## Teemat

Päiväkodeissa vietetään teemapäiviä ympäri vuoden. Ruokalistalla huomioidaan eri vuodenaikat ja juhlapyhät. Vantti toteuttaa päiväkodeissa syyskaudella 2018 seuraavat ruokateemat:

- 20.11. Lasten oikeuksien päivä – toive-ruokana lasagnette ja suklaamousse**
- 30.11. Pikkujoulupuuro**
- 5.12. Itsenäisyyspäivän juhla – Karjalan maistipaisti ja perunasose, puolukkajäädye**
- 19.12. Perinteinen Jouluteria**

Teemojen lisäksi osa päiväkodeista osallistuu Makuraatiiviikkoon viikolla 36. Makuraatiiviikolla tutustutaan kotimaisiin kasviksiin ja juureksiin. Viikolla 37 kaikki Vantin keittiöt osallistuvat Hävikkiviikkoon, jonka tarkoituksena on avata keskustelua ruokahävikin ympärillä myös kouluissa ja päiväkodeissa.

## Ruokaryhmät

Ruokaryhmä toimii noin kymmenessä Vantin päiväkodissa. Ruokaryhmien kautta lapset pääsevät itse vaikuttamaan päiväkodin ruokailuun. Lisätietoja ruokaryhmistä saa oman päiväkodin keittiöstä tai päiväkodin henkilökunnalta. Kuulostelemme säännöllisesti lasten suosikkiruokia asiakaskyselyissä sekä ruokaryhmissä. Lasten valitsemia lempiruokia on tarjolla kiertävällä ruokalistallamme sekä muun muassa lasten oikeuksien päivänä 20.11.

## Palaute

Päiväkotiruokailun kehittämisessä asiakaspalautte on erittäin tärkeää. Ruokailuun liittyvissä käytännön asioissa kuten päivän aterioista pyydämme olemaan yhteydessä suoraan päiväkodin keittiöön. Otamme mielellämme vastaan palautetta myös kirjallisesti Vantin palautelomakkeella osoitteessa [www.vantti.fi](http://www.vantti.fi) > Palaute.

## Mikä on Vantti?

Vantti on Vantaan kaupungin omistama yhtiö, joka tuottaa ateria-, puhtaus-, kiinteistö- sekä aula- ja turvapalveluja Vantaan kaupungille. Vantti on noin 970 ihmistä työllistävä palveluyritys, jonka liikevaihto vuonna 2017 oli noin 47 miljoonaa euroa. Vantti toimii inhouse-periaatteella itsenäisenä yhtiönä ja palvelee Vantaan kaupunkikonsernia. Lue lisää: [www.vantti.fi](http://www.vantti.fi)