

RUOKAILUN JA RAVITSEMUKSEN PERIAATTEITA MÄNTTÄ-VILPPULAN VARHAISKASVATUKSESSA



14.4.2016

Ruokailutilanteet ja lapsen ravitseminen ovat isoja asioita lapsen hyvinvointia tukevassa arjessa. Tänä päivänä meillä on valtavasti tietoa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja myös niitä tukevia suosituksia ja ohjeita (mm. ravitsemussuositukset ja valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjat). Mänttä-Vilppulan kaupungissa on pohdittu laaja-alaisesti varhaiskasvatuksen ruokailun ja ravitsemuksen periaatteita. Tavoitteena on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja kansansairauksien ehkäisy terveellisen ravinnon ja terveyttä edistävien varhaiskasvatusympäristöjen sekä toimintakulttuurien kautta. Ruokailun ja ravitsemuksen periaatteita varhaiskasvatuksessa - linjauksissa määritellään tarkemmin yleiset toiminnan periaatteet.

Linjaukset on tarkoitettu Mänttä-Vilppulan kaupungin henkilökunnan ja varhaiskasvatuspalveluiden piirissä olevien perheiden käyttöön.

1. Varhaiskasvatuksen ruokailun suunnittelun yleiset periaatteet

Lapsen aterioissa kokonaisuus ratkaisee ruokavalion laadun. Päivähoidossa tarjottavaan hyvään ja monipuoliseen ruokavalioon mahtuu monenlaisia ruoka-aineita ja ruokia. Leikki-ikäisen lapsen päivähoitoruokailu suunnitellaan lapsiperheen ravitsemussuosituksen mukaisesti. Ravitsemussuositusten mukaan päivähoitossa tulisi tarjota aterioita niin, että ne kattavat 2/3 kokopäivähoitossa olevan lapsen ja 1/3 osapäivähoitossa olevan lapsen ravinnon tarpeesta. Hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi on keskeistä säännöllinen ateriarytmi. Päivän ateriat koostuvat aamupalasta, lounaasta, iltapäivän välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta.

Ravitsemuksellisesti hyvä kokonaisuus muodostuu, kun ruokavalio sisältää vähäsuolaista ja runsaskuituista ruokaa eli täysviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, kohtuullisesti rasvatonta maitoa, maitovalmisteita, lihaa, lihavalmisteita ja kalaa sekä pehmeää kasvirasvaa näkyvänä leivän päällä. Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullisesti silloin tällöin. Esimerkiksi välipalalla voidaan joskus tarjota leivonnainen tai suolainen piirakkapala. Janojuomana on vesi.

Ruokalista koostetaan huomioiden vuodenaikojen vaihtelut ja juhlapyhät. Keittiöhenkilökunta huolehtii ravitsemuksellisesti oikeaoppisen ruuan laittamisesta ja päiväkodin henkilökunta sen tarjoamisesta.

Aamupalalla tarjotaan

- puuroa tai velliä, joskus myös muroja tai jogurttia
- marja tai hedelmäsosetta tai tuoretta hedelmää tai marjaa sekä kasviksia
- rasvatonta maitoa, joskus kaakao
- juustoa / kananmunaa/leikkelettä
- kasvisrasvaveitettä
- leipää / sämpylää / näkkileipää

Lounaalla tarjotaan

1. kasviksia

- raasteena, salaattina, tuorepaloina tai keitettyinä

2. perunaa, riisiä tai pastaa

3. kala / liha / broileriruokia

- kalaa tarjotaan 1 kertaa viikossa
- kasvisruoka 1 kertaa viikossa
- broileria tarjotaan 1 -2 kertaa viikossa
- lihaa (naudan / possun) tarjotaan vaihdellen eri muodoissa kokoliha ja jauheliharuokina'
- makkararuokia tarjotaan kerran kahdessa viikossa

4. ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä

5. ruualla tarjotaan näkkileipää, keittopäivinä tai muina erikoispäivinä pehmeää leipää

Muut makuja peittävät mausteet, kuten ketsuppi ja sinappi, kuuluvat vain harvoin ruokalajeihin (esim. ketsuppi makaroniruokiin). Keittiöhenkilökunta huolehtii lisämausteet tarjolle.

Välipala sisältää

- leipää
- vaihdellen marja- ja hedelmäkiisseleitä sekä puuroja, marjoja / hedelmiä, kasviksia, jogurttia, rahkaa yms.
- juustoa tai leikkelettä
- juomana maito tai vesi

Välipalaherkkuna tarjotaan joskus pikkupulla, marjapiirakkaa, lettuja, pannukakkua tai jäätelöä.

Vuorohoidossa päivällinen toteutetaan samoin periaattein kuin lounas. Iltapala on samantyyppinen ateria kuin aamupala tai iltapäivän välipala.

Alle 1-vuotiaan lapsen ruokailu varhaiskasvatuksessa

Maitotaloustuotteet

Alle 1-vuotiaalla maidonkorvike toimitetaan keittiöltä, mikäli lapsi niitä käyttää. Keittiöllä voidaan tehdä vanhempien suostumuksella maitosekoitetta, jossa on korviketta ja tavallista maitoa. Näin edistetään lapsen siirtymistä tavalliseen maitoon. Jos lapsi käyttää maidonkorviketta yli 1- vuotiaana, niin vanhemmat tuovat ne itse.

Muut ruoka-aineet

Vältettävät ruoka-aineet alle 1 -vuotiaana ruokailussa: suola, kaali, lanttu, nauris, punajuuri, pinaatti, nokkonen, kiinankaali, siement, pähkinät, mantelit, kaakao, hunaja. Ruokapalvelu toimittaa alla 1-vuotiaalle sopivan ruuan keittiöltä.

2. Ruokavaliot

Erytisruokavaliota tarjotaan henkilöille, jotka terveydellisistä syistä tarvitsevat erityisruokavaliota. Terveystoimittaja tai lääkäri varmentaa todistuksella erikoisruokavaliot. Ruokavaliot toteutetaan lääkärin, ravitsemusterapeutin tai neuvolan ohjeiden mukaan. Erytisruokavaliot pyritään toteuttamaan mahdollisimman pitkälle ruokalistan mukaan. Ruokapalvelulla on allergisille lapsille omat lomakkeet, jotka vanhemmat täyttävät ja allekirjoittavat, tarvittaessa keittiön henkilökunnan kanssa yhdessä.

Ennen päivähoidon alkua vanhemmat toimittavat erityisruokavaliotodistuksen päivähoitoyksikön esimiehelle, joka toimittaa siitä kopion yksikön keittiölle.

Erityisruokavaliot tarkistetaan kerran vuodessa toimintakauden alussa, koska allergiat muuttuvat lapsen kasvaessa. Päivityskaavakkeet erityisruokavaliota noudattavien lasten vanhemmille toimitetaan ruokapalvelun kautta. Allergioitten purkaminen aloitetaan kotona, lapsen ruokavaliota ei muuteta päivähoidossa omatoimisesti.

Päiväkodit tilaavat ruoat viikoittain lasten läsnäoloilmoitusten perusteella. Erityisruokavaliota tarvitsevien lasten vanhempien tulee kiinnittää huomioita siihen, että lasten hoitopäivät ovat ryhmän tiedossa sovittuina aikoina. Muutokset lapsen ilmoitettuihin läsnäolopäiviin tehdään sekä hoitopaikkaan että keittiölle

Perusruokavaliion muunnoksena uskonnollisista syistä muunnettuja ruokavaliota tarjotaan mahdollisuuksien mukaan. Perusruokavaliion muunnokset ilmoitetaan Erityisruokavaliot -lomakkeella. Edellytyksenä perusruokavaliion muunnoksien tai erityisruokavaliion tarjoamiselle on aina se, että lapsi noudattaa ko. ruokavaliota myös kotona. Varhaiskasvatuksikäiselle ei ole tarjolla perusruokavaliion muunnoksena kasvisruoka mahdollisuutta.

Erityisruokavaliosta lisää liitteissä 1

3. Ruokailuajat

Ateria-ajoilla pyritään tukemaan säännöllistä syömistä, joka vaikuttaa lapsen jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Varhaiskasvatuksen viitteelliset ateria-ajat

Ateria	Ruokailuaika
aamupala	klo 7.45-8.30
lounas	noin klo 11-11.45
välipala	noin klo 14
päivällinen (vuorohoito)	noin klo 17.30
iltapala (vuorohoito)	noin klo 19.30

Tarkemmat yksikkö/ryhmäkohtaiset ajat saatavissa hoitopaikasta

Ateriat tarjotaan **vuorohoidossa** olevalle lapselle, jos ruokailuaika ajoittuu lapsen hoitoaikaan. Päivällinen tarjotaan niille lapsille, joiden hoito jatkuu klo 18 jälkeen. Tarkemmin vuorohoidon ruokailusta Vuorohoidon linjauksissa, jotka toimitetaan kaikille vuorohoitolasten vanhemmille hoitosuhteen alussa.

Varhaiskasvatuksen toimipisteissä tarjotaan lisävälipalaa lapsille, joiden hoitoaika jatkuu klo 17.30 jälkeen. Tämä lisävälipala tarjotaan 16.30- 17.30 välillä. Päivähoitopäivään kuuluvat varatun hoitoajan mukaiset ateriat, jolloin hoitopäivään ei välttämättä sisälly lämmintä ateriaa, aamiaista tai välipalaa.

Jos lapsen päivä satunnaisesti poikkeaa normaalista hoitopäivästä esim. lääkärissä käynnin tms. vuoksi, ei päivähoitoyksikössä ole velvollisuutta tarjota ateriaa poikkeavana ajankohtana. Jouston mahdollisuus poikkeustilanteissa on eri yksiköissä/hoitopaikoissa

hyvin erilainen, joten viime kädessä päätöksen satunnaisesta poikkeamasta tekee yksikön esimies.

4. Muu syöminen ja juominen

Syntymäpäivä-, tuliais- ja muita ylimääräisiä herkkuja ei tuoda päivähoitoon. Lasten merkkipäivät huomioidaan muulla tavoin kuin vanhempien tarjoiluilla. Päivähoidossa tuotetaan lasten kanssa ruokakulttuuria päivähoidon normaalissa toiminnassa. Joulupiparit, Runebergin tortut yms. sekä yhdessä leipominen kuuluvat perinteisiin ja satunnaisesti vietettäviin yhteisiin juhliin ja tapahtumiin.

Erilaisten teema- tai juhlatuokkien aikana (talo- tai ryhmäkohtaiset) voi lapsen kotoa tuoda raaka-aineina tuoreita vihanneksia, juureksia, marjoja tai sieniä, joita käytetään ruokakasvatuksen hengessä esim. maisteluun ja välipalan tekemiseen.

Muuna kuin aterian aikana yllättävä jano sammutetaan raikkaalla vedellä.

Päivähoidosta tehtäville *retkille* mahdollisesti tarvittavat mukaan otettavat eväät huolehtii mukaan päivähoidon henkilökunta. Retkievaluat ovat jotakin pientä esim. omenalohkoja, porkkanapaloja, hapankorppua. Jos retki ajoittuu lounasaikaan ja ryhmän on tarkoitus syödä lounas retkellä, asia sovitaan erikseen ruokapalvelun kanssa. Tällöin retkievaluat/ruoan hoitaa ruokapalvelut. Erilaisiin muihin tilaisuuksiin tai yhteisretkille voidaan pyytää perheitä ottamaan mahdollisesti omia eväitä kuten on tehty esim. joulupolulla. Perhe on halutessaan ottanut mukaan lämmintä juomaa ja grillattavaa makkaraa.

5. Hammashuolto ja ksylitoli

Lapsen päivittäiseen suunhoitoon kuuluvat hampaiden harjaus fluorihammastahnalla *kaksi kertaa päivässä vanhempien avustuksella*. Ksylitolin nauttiminen aterioiden ja välipalojen jälkeen katkaisee hampaita reikiinnyttävän happohyökkäyksen, korjaa alkavia kiillevaurioita ja muokkaa suun bakteerikantaa hammasystävällisemmäksi.

Varhaiskasvatuksessa pyritään tukemaan lasten hammashuoltoa ja suuhygieniaa mm. säännöllisillä ruokailuajoilla, herkkurajoituksilla ja sokerittomalla janojuomalla. Päivähoito ei kuitenkaan kustanna lasten ksylitolituotteita, mutta huolehtii ksylitolituotteiden tarjoamisen lapselle aterioiden jälkeen, mikäli huoltajat tuovat lapselle omat ksylitolipastillit päivähoitoon. Tarkemmin käytännön menettelyistä on sovittava lasta hoitavien aikuisten kanssa.

Liite 3, Päiväkoti-ikäisten lasten suun terveyden edistäminen/Mänttä-Vilppulan hammashoitola

6. Ruokakasvatus osana Mänttä-Vilppulan varhaiskasvatuksen toimintaa

Jokainen ruokaan ja ruokailuun liittyvä hetki on ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen lähtökohtana on herättää lapsen oma uteliaisuus ja kiinnostus ruokaan tutkimalla ja kaikkia aistejaan hyödyntäen. Tavoitteena on rohkaista lapsia maistamaan uusia ruokia sekä vähentää lasten ennakkoluuloja uutta ruokaa kohtaan. Lisäksi toiminta antaa lapsen kehitystasolle sopivaa käytännönläheistä tietoa ruuasta, ruoka-aineista, niiden alkuperästä, valmistuksesta ja ruokakulttuurista. Syömään oppiminen on taito siinä missä muutkin lapsen omaksumat ja oppimat asiat. Lapselle ominainen tapa elää ja olla

tässä maailmassa on tutkia, leikkiä, liikkua, ihmetellä ja – aistia.

Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksessa aikuinen kiinnittää aktiivisesti huomioita siihen, minkälaista mallia hän antaa lapsille (asenteet, tavat, ruokapuhe). Ruokakasvatus haastaa kasvattajat pohtimaan omia asenteitaan. Ruoka on meille elintärkeä ja siksi siihen on latautunut paljon mm. uskomuksia, yksilöön ja yhteisöön liittyvää historiaa, tunteita, sosiaalisia tarpeita sekä tapoja. Hyvä ruokailuhetki koostuu fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kulttuurisen oppimisympäristön kokonaisuudesta. Lapselle on vasta kehittymässä ruokiin liittyvä käsite- ja arvomaailman moninaisuus. Tämä vaatii kasvattajalta herkkää läsnäoloa ja lapsen osallisuuden huomioimista toiminnassa.

Mänttä-Vilppulan varhaiskasvatussyksiköissä aikuiset syövät lasten kanssa samanaikaisesti samaa ruokaa. Ruokaillessaan he osoittavat kiinnostusta syömistä kohtaan ja rohkaisevat lasta maistamaan. Ruokapöydässä keskustellaan mukavista asioista ja ruokailutilanteet ovat miellyttäviä ja positiivisia. Lasta ei pakoteta eikä lahjota syömään. Lapsella on oikeus omaan makuun, ei ole oikeaa tai väärää makua. Aikuinen päättää mitä tarjotaan ja lapsi päättää kuinka paljon syö vai syökö ollenkaan. Lasta rohkaistaan pöydän kattamiseen, ruuan valmistukseen ja kaikkiin ruokapuuhiin kykyjensä mukaisesti. Kaikille lapsille annetaan mahdollisuus harjoitella syömistä ruokaan kuuluvilla ruokailuvälineillä; haarukka, veitsi tai/ja lusikka. Lapset voitelevat itse leipänsä, kaatavat juomansa ja ottavat ruokansa oman ikätasonsa mukaisesti itsenäisesti tai aikuisen auttamana. Lapset voivat toimia ruokailuapulaisina auttamassa pöydän kattamisessa.

Erittäin tärkeä osa ruokakasvatusta on kasvatuskumppanuus - lapsen kokemusten jakaminen vanhempien kanssa ja vanhempien tukeminen monipuolisessa ruokakasvatuksessa myös kotona. Lapsen henkilökohtaista varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa käydään läpi lapsen ja perheen ruokailuun liittyviä ruokailutottumuksia, arvostuksia ja kasvatuseriaatteita sekä – tavoitteita. Tässä yhteydessä keskustellaan myös ruokailuun liittyvistä yhteisistä pelisäännöistä ja käytänteistä.



7. Siivous ja hygienia päiväkodeissa

Puhtaus ja terveys kulkevat käsikädessä. Bakteerien ja virusten leviäminen voidaan estää:

Hyvällä käsihygienialla

Tärkein toimenpide mikrobien torjunnassa on käsihygienia. Lasten kädet pestään nestesaippualla ja kuivataan käsipaperiin:

- päiväkotiin tultaessa
- ennen ruokailua
- Wc-käynnin jälkeen
- vaipan vaihdon jälkeen
- nenän niistämisen jälkeen
- aina, kun on näkyvää likaa

Hyvällä siivoustasolla

Siivouksessa käytetään tavanomaisia siivousaineita ja tilat siivotaan päivittäin. Erityisvaatimuksen siivoukselle asettaa tauteja aiheuttavien mikrobien helppo leviäminen lapsiryhmissä. Hygieenisiä työtapoja ja puhtaana pitoa tehostamalla sairastavuutta voidaan vähentää. Varsinkin epidemioiden aikana tiloissa on taudinaiheuttajia, joiden poistoon kiinnitetään huomiota. Siivoojan tulee olla tietoinen epidemioista jotta hän voi kiinnittää erityistä huomiota kosketuskohtien puhdistamiseen. Desinfiioivia puhdistusaineita ei käytetä kuin tarvittaessa eritetahroihin.

Työryhmän jäsenet:

Siivous- ja ruokapalvelupäällikkö Tarja Anttila

Perhepäivähoidon ohjaaja Mervi Eerikäinen

Terveydenhoitaja Hannele Kylmälä

Ruokapalveluohjaaja Tiina Kytömäki

Suuhygienisti Kati Luoma

Varhaiskasvatuksen johtaja Minna Tammesvirta

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 - Terveyttä ruoasta:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus

Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus (2004).

<http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf>

Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 32/2008. Helsinki 2008.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b32.pdf

Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf

Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018.

<http://www.filha.fi/@Bin/1611284/SLL142008-Allergiaiite-NETTIPDF.pdf>

Lasten ruoka-allergia, Käypä hoito-suositus, päivitetty 26.8.2009

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50026.pdf>

<http://www.allergia.fi/>

Ruokakasvatuksen ja Sapere-menetelmästä monipuolisesti tietoa:

http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/index.php

http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf?download=Lataa+pdf

<http://www.peda.net/veraja/jyvaskyla/paivahoito/kehitys/saperemenetelma/>

<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma>

Valtioneuvoston periaatepäätös **Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon**

kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriö. Esitteitä 2008:10. Helsinki 2008.

<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>

Mänttä-Vilppulan kaupungin siivous- ja ruokapalvelujen sivuilta mm. ruokalistat, erityisruokavalio-ohjeistus

<http://www.manttavilppula.fi/kaupunkipalvelut/siivous-ja-ruokapalvelut/ruokapalvelut/>

Suun terveydestä:

<http://www.stal.fi/tietoa-suun-terveydesta/ohjeet-suun-terveydesta-pikkulas/>

MÄNTTÄ-VILPPULAN KAUPUNKI RUOKAPALVELUT

Erityisruokavaliot



Täysin lisäaineetonta tai luomuruokailua ei pystytä toteuttamaan. Kaupungin päivähoidossa ja oppilaitoksissa asiakas saa erityisruokavalion mukaiset ateriat, **jos erityisruokavalioon on selvät lääketieteelliset tai eettiset syyt.**

- Vanhempien tulee toimittaa ennen päivähoidon alkua yksikön esimiehelle **lääkärin, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin selvitys erityisruokavalion tarpeesta, täyttämällä kaavakkeet. Vain nämä ruokavaliot huomioidaan.**
- Koululaiset saavat kaavakkeen oman koulun keittiöstä, ja palauttavat sen keittiöön.
- Vuoden aikana arvioidaan neuvola - tai kouluterveydenhoitajan käynnillä ruokarajoitusten tarve, ja tehdään tarvittavat valvotut altistukset ja kotikokeilut oirepäiväkirjaa käyttäen.
- Selvitys erityisruokavaliosta tehdään *Sallitut ruoka-aineet* - tai *Kielletyt ruoka-aineet* -kaavakkeella kotikokeilujen jälkeen, yhdessä terveydenhoitajan (neuvola/koulu), lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.
- Ilmoituksissa tulee myös huomioida onko kyse testeillä **todetusta allergiasta** vai **vähäisestä yliherkkyydestä**, sillä lieväasteinen oireilu ei vaadi ruoka-aineen täydellistä välttämistä (uudet suositukset). Ruokavalio tarkistetaan vähintään toimintavuosittain tai aina kun siihen tulee tarve.
- *Sallitut ruoka-aineet* / *Kielletyt ruoka-aineet* -kaavakkeen lisäksi tulee täyttää Liite 1, Oirelista
- Kaikki kaavakkeet ja liitelomakkeet ovat tulostettavissa ruokapalveluiden kotisivuilta. <http://www.manttavilppula.fi/kaupunkipalvelut/siivous-ja-ruokapalvelut/ruokapalvelut/erityisruokavaliot/>
- Erityisruokavalioiden osalta poissaoloista ja muutoksista tulee ilmoittaa välittömästi päivähoitopaikkaan ja keittiöille.
- Kasvisruokaa on mahdollista saada 7 luokasta alkaen kouluterveyden hoitajan ja vanhempien suostumuksella.
- Täysin lisäaineetonta tai luomuruokailua ei ole.

Valmistuskeittiöiden yhteystiedot :

Vilppulankosken koulun keittiö 044-7288218, ilmoitus 7.00 – 14.00

Keittiö valmistaa ateriat : Vilppulankosken kouluun, Vilppulan yhteiskouluun, Vilppulankosken päiväkotiin (lounas) sekä koululaisten aamu- ja iltapäiväkerhoon

Kolhon koulun keittiö 050-4061802 ilmoitus 7.00 – 14.00

Keittiö valmistaa ateriat : Kolhon kouluun ja Kolhon päiväkotiin (lounas ja välipala)

Koulukeskuksen keittiö 044-7288221, ilmoitus klo 7.00 – 14.00.

Keittiö valmistaa ateriat : lounaat Kirkonpellon päiväkotiin, Sarapuiston esiopetukseen, Koskelan ylä- ja alakoululle, koululaisten aamu- ja iltapäiväkerhoon sekä Mäntän lukiolle. Lounaat ja välipalat Koskelan vuorohoitoon ja Koskelan päiväkotiin.

Savosenmäen koulun keittiö puh. 044-7288222, ilmoitus klo 7.00 – 14.00.

Keittiö valmistaa ateriat : Savosenmäen esiopetukseen, Savosenmäen kouluun ja iltapäiväkerhoon sekä Mäntänvuoren koululle.

Perhepäivähoidon ja Pyryharakan vuorohoidon osalta lasten ruokailuun liittyvät kysymykset perhepäivähoidonohjaaja Mervi Eerikäiselle 044 -0979200 tai mervi.eerikainen@manttavilppula.fi. Poissaoloilmoitukset vain hoitopaikkaan.

Lisätietoja

Ruokapalveluohjaaja Tiina Kytömäki 044 0303514
 Ruokapalveluesimies Seija Markkanen 050-5679236
 Etunimi.sukunimi@manttavilppula.fi
<http://www.allergia.fi/>

ERITYISRUOKAVALIOMÄÄRITELMÄ

Vähälaktoosinen

Ruokavaliossa voidaan käyttää vähälaktoosisia tuotteita (esim. Hyla/Into tuotemerkkejä), saattaa sietää maitoa ruuanvalmistuksessa.

On harvinaista että esiintyy päiväkotikäisillä (myös äidinmaito sisältää laktoosia)



Laktoositon

Ruokavaliossa ei saa olla laktoosia (laktoosia 0,01 g).

Maitotuotteista voidaan käyttää kovia juustoja, useita sulatejuustoja ja laktoositonta maitoa/piimää. Ruokavalio on yleensä elinikäinen. Toteaminen laktoosin rasituskokeella.

On harvinaista että esiintyy päiväkotikäisillä (myös äidinmaito sisältää laktoosia)

Maidoton ruokavalio

Maidoton ruokavalio eli maidon valkuaisen (kaseiini- ja heraproteiini) täydellinen välttäminen.

Korvaavana valmisteena voidaan käyttää soija-, riisi- tai kookosmaitoa sekä kaurajuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Pienten lasten erityisvalmisteet (apteekista hankittavat) perhe ostaa itse. Ruokavalio on määräaikainen. Kouluikäisellä esiintyy harvemmin enää maitoallergiaa.

Diabetes

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin päivähoitossa/kouluissa tarjottava perusruoka. Diabeetikolla pitää olla oma ateriasuunnitelma.

Keliakia

Ruokavaliosta on poistettava huolella vehnä, ohra ja ruis. Ruokavalio on ehdoton, jatkuva ja elinikäinen. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, perunajauhoja, gluteenitonta ja vähäproteiinista leipäjauhoseosta. Kauran käyttö on yksilöllistä, ja tulee ilmoittaa sopiiko.

Vilja-allergia

Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla viljalajeilla. Ruokavalio on määräaikainen, ei elinikäinen ja paranee yleensä kouluikään mennessä.

VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET

Ruoka-aineyliherkkyydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee.

Ruoka-aineen karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turha. Lievät oireet eivät vaadi täydellistä välttämistä. Ruokavalio toteutetaan Sallitut ruoka-aineet / Kielletyt ruoka-aineet -kaavakkeella annettujen tietojen perusteella, jotka täytetään vasta kotikokeilujen / testien jälkeen.

KASVISRUOKAVALIOT

Lakto-ovovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa.

Semi-vegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita, kananmunaa, kalaa ja/tai siipikarjatuotteita.

Laktovegetaarinen

Kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotaloustuotteita.

Vegaani

Ruokavaliossa käytetään ainoastaan kasvikunnan tuotteita. Ruokavaliota ei voida toteuttaa täydellisesti päivähoito-/kouluruokailussa.

USKONTO Ilmoitetaan keittiöön mitä tulee välttää

Päiväkoti-ikäisten lasten suun terveyden edistäminen / Mänttä-Vilppulan hammashoitola

Alle kouluikäisten lasten hampaiden hoidon tavoitteena on lapsen purentaelimen paras mahdollinen kehittyminen, suun terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä terveet hampaat. Jotta suun terveyttä edistävät elintavat olisi helppo omaksua, niiden juurruttaminen tulee aloittaa jos varhaislapsuudessa.

Ohjeita lapsen hampaiden hoitoon:

- Hampaiden reikiintyminen on tarttuva tauti. Vastasyntyneellä ei ole suussa reikiä aiheuttavia bakteereja, vaan ne tarttuvat syljen välityksellä ihmisestä toiseen. Bakteeritartuntaa voidaan estää välttämällä sylkikontaktia: vältetään tutin tai lusikan nuolaisua.
- Terveelliset ruokailutottumukset ja monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä: säännölliset ateriat ja välipalat, makean rajoitettu käyttö ja ksylitol-tuotteiden säännöllinen käyttö ovat hammasterveyden perusedellytyksiä.
- 5g ksylitolia päivässä vähentää hampaiden reikiintymistä, erityisen suuri vaikutus ksylitolilla on ennen hampaiden puhkeamista ja niiden puhkeamisen aikaan.
- Vesi on hyvä janojuomana: mehuja korkeintaan muun ruokailun yhteydessä.
- Hampaat tulee puhdistaa joka puolelta puhtaaksi aamuin illoin: puhtaat hampaat eivät reikiinny! Lapsen käden motoriikka riittää hampaiden harjaamiseen siinä vaiheessa, kun lapsi hallitsee kaunokirjoituksen.
- ½-2 –vuotiaille suositellaan herneenkokoista tahnamäärää, jossa on fluoria enintään 500ppm. 2-5 vuotiaalle vastaava määrä, mutta tahna, jossa on fluoria enintään 1100ppm. Aikuisten tahnaan (1100-1500ppm) voidaan siirtyä, kun ensimmäiset pysyvät hampaat puhkeavat.
- Puhkeavien tai vasta puhjenneiden poskihampaiden purupinnat reikiintyvät erityisen helposti. Kriittinen vaihe kestää siihen asti, kunnes hampaat osallistuvat purentaan.

Ruokavaliosta ja hammasterveydestä:

- Erityisesti maitohampaiden puhkeamisvaiheessa sokeripitoisia juomia ja makeisia tulee antaa lapselle harvoin ja silloinkin vain suunniteltujen aterioiden yhteydessä.
- Säännölliset ruokailuajat ja monipuolinen ruokavalio suojaavat hampaita reikiintymiseltä.
- Lapsilla tärkeimmät sokerin lähteet ovat jogurtit, sokeroidut juomat ja mehut, makeiset ja suklaa, leivonnaiset, aamiaismurot ja jälkiruoat.
- Jos makeisia ja muita napostelutuotteita käytetään, on käyttö syytä keskittää yhteen tai kahteen kertaan viikossa.
- Myös perunalastut ynnä muut naposteltavat voivat usein nautittuina aiheuttaa hampaiden reikiintymistä: ne tarttuvat hampaisiin ja aiheuttavat pitkään kestävä happehökkyksen. Ne eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon.
- Janojuomaksi vettä! Juoman sisältämä sokeri aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Happamat juomat syövyttävät lisäksi hammaspintoja.

Tutin käyttö:

- Jos vauva tarvitsee tuttia, on purentaan kehityksen kannalta hyvä valita anatominen tutti (pieni ja litteä/pehmeä).
- Tutista tulisi luopua viimeistään 2-vuotiaana, myös sormen imemistä tulisi välttää purentavirheiden ehkäisemiseksi.
- Tuttipullosta annetaan vain maitoa, velliä tai vettä, ei makeita juomia.
- Tuttipullo olisi hyvä vaihtaa nokkamukiin tai tavalliseen mukiin mahdollisimman varhain, jo 6-9kk:n ikäisenä.