



UUDENKAUPUNGIN KAUPUNKI
Sivistyspalvelukeskus
Päivähoitopalvelut

PÄIVÄHOITOIKÄISEN LAPSEN HYVINVOINNIN

ABC

Tämä lehtinen on tarkoitettu oppaaksi päivähoidon henkilöstölle ja lasten vanhemmille.

Lapsi oppii parhaiten monipuolisiin ja terveyttä edistäviin ruokatottumuksiin ja elämäntapoihin, kun kotona ja päivähoitossa vedetään tässäkin asiassa yhtä köyttä lapsen parhaaksi.



Piirroksat: Kalannin päiväkodin lapset

LAPSEN PÄIVÄRYTMI

Säännöllinen päiväjärjestys on merkityksellinen lapsen hyvinvoinnille. Se luo lapselle turvallisuutta ja helpottaa arjen hallintaa. Elämän perusrhythmit sisältävät mm. syömisen, nukkumisen ja ulkoilun. Perheen rauhallinen yhdessäolo hoitopäivän jälkeen on tärkeää.

LAPSEN UNEN TARVE

Unen tarve on lapselle tärkeää. Oppimisprosessit ja muistaminen vahvistuvat yön aikana. Jatkuvasti liian vähän nukkuva lapsi on levoton ja saattaa myös sairastua helpommin.

Leikki-ikäisen lapsen unen tarve on 12 t/vrk. Riittävästä unesta kertoo se, että lapsi herää virkeänä ja hyväntuulisena.

Päiväunet jäävät pois kouluikään mennessä, mutta lepoaika päivän touhujen keskellä on tärkeää.

PÄIVÄHOIDON ATERIAT

Päivähoidossa tarjottava ruoka on maistuvaa ja monipuolista. Kahdeksan viikon kiertävä ruokalista takaa vaihtelevuuden ja monipuolisuuden.

Lasten päivähoidossa lapsille tarjotaan ne ateriat, jotka sisältyvät päiväohjelmaan.

Aamupala tarjoillaan ennen klo 8.30

- täysjyväpuuroa tai . velliä (joskus täysjyväisiä, vähäsuolaisia muroja)
- marjasose/hedelmä/täysmehu/kasvispala
- rasvaton maito
- tarvittaessa lisäksi leipää ja rasiamargariinia

Lounas tarjoillaan klo 11-12.00

- kasviksia
 - raasteena, salaattina, paloina, keitettynä (pieni annos öljy-pohjaista salaattinkastiketta)
- perunaa/riisiä/pastaa
- kala-/liha-/broileri . ruokaa
 - kalaa tarjotaan 1 kerta/vk kalalajeja vaihdellen
 - broileria/kalkkunaa tarjotaan noin 1 kerta/vk
 - lihaa (naudan/possun) tarjotaan vaihdellen eri muodoissa, kokoliha- ja jauheliharuokina
 - makkararuokia tarjotaan korkeintaan kerran viikossa
 - maksaruokia tarjotaan noin kerran 8 viikossa
- ruokajuomana rasvatonta maitoa tai piimää
- täysjyväleipää, jolle levitetään rasiamargariinia

Muita makuja peittävät mausteet, kuten ketsuppi ja sinappi, kuuluvat vain harvoin ruokalajeihin. Lihaleikkeitä tai juustoja käytetään vain joskus täydentämään ateriaa.

Lounaan jälkeen tarjoillaan ksylitolipastilli.

Iltapäivän välipala tarjoillaan klo 13.30 Æ 14.30

- vaihdellen leipää tai esim. marjapuuroa tai vähäsuolaisia täysjyvämuroja
- kasviksia ja marjoja/hedelmää sellaisenaan tai ruuissa
- maitoa/jogurttia/viiliä/rahkaa

Välipalaherkkuna tarjotaan silloin tällöin vaikkapa hedelmä- tai marjasalaatti, pikkupulla tai jäätelö

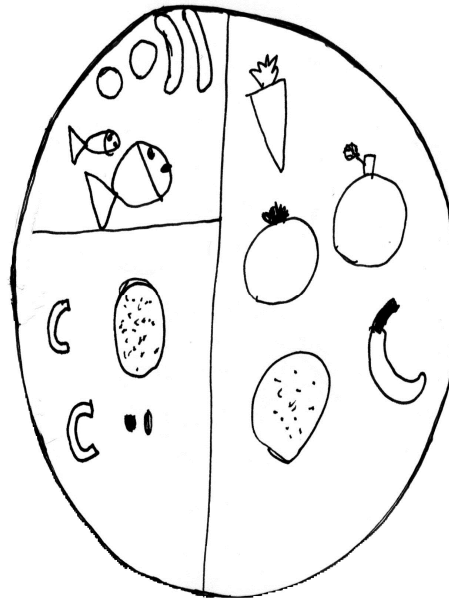
Päivällinen toteutetaan samoin periaattein kuin lounas ja tarjoillaan klo 17.15 Æ 17.45.

Iltapala on samantyyppinen ateria kuin aamupala tai iltapäivän välipala ja tarjoillaan klo 19-20.00.

¼ kala, kana, liha,
muna tai makkara

Lautasmalli

¼ peruna, riisi
tai pasta



½ Kasviksia
(raaste, salaatti,
keitetyt kasvik-
set)

- Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Tähän sopivat raasteet ja salaatit sekä keitetyt tai raa'at kasvikset kuten porkkanat ja kaalit.
- Yksi neljäsosa lautasesta voi olla perunaa, riisiä tai pastaa (spagettia, makaronia).
- Vajaa neljännes lautasesta jää kala-, kana-, liha-, muna- tai makkararuualle.

Erityisruokavalio

Vanhempien yhdessä lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa täyttämän erikoisruokavalioilmoituksen mukaan lapselle valmistetaan hänen sairautensa soveltuva ruokavalio.

HYVÄÄ RUOKAA LAPSELLE

Päivähoidossa tarjotaan maukasta, vähäsuolaista ja runsaskuituista ruokaa. Rasvan laatuun ja määrään kiinnitetään huomiota. Tuoreita kasviksia/marjoja/ hedelmiä tarjotaan jokaisella aterialla.

Säännöllinen ja monipuolinen arkiruoka on kotona välttämätön lapsen kasvulle ja kehitykselle. Yhteinen ruokailu ja yhdessäolo ovat tärkeitä koko perheelle ja luovat pohjan ruokatottumuksille ja tavoille.

Hyvälaatuista rasvaa

Leivän päällä ja ruoanvalmistuksessa käytetään pehmeitä (tyydyttämättömiä) ravintorasvoja. Elintarvikkeiden sisältämää kovaa (tyydyttynyttä) rasvaa vältetään.

- 1. 60-70 % rasiamargariinia levitetään leiville*
- 2. Rypsiöljyä ja juoksevia kasviöljyvalmisteita käytetään ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa, ensisijaisesti öljypohjaista kastiketta salaateissa*
- 3. Käytetään rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita*
 - rasvaton maito/piimä*
 - vähärasvainen jogurtti, korkeintaan 17 % rasvaa sisältävät juustot*
- 4. Valitaan vähärasvaiset lihalaadut ja lihavalmisteet*
 - vähärasvainen jauheliha, vähärasvaiset leikkeleet*
- 5. Ruoka valmistetaan vähärasvaisin tai rasvattomin menetelmin*
- 6. Ranskalaisia tai paistettuja perunoita tarjotaan vain erikoistilanteissa*

Vitamiineja, hivenaineita ja kuitua kasviksista, majoista ja hedelmistä sekä täysjyväviljasta

Lapsi tottuu päivähoitossa vähäsuolaiseen ruokaan

Ensimmäisenä vuotena lapsen ruokaan ei lisätä suolaa lainkaan. Lapsen maksuaisti tottuu näin vähäiseen suolaan. Suolamäärä pidetään jatkossakin vähäisenä käyttäen niukasti suolaa ja valitsemalla vähäsuolaisia elintarvikkeita. Jos suolaa sisältäviä mausteita kuten mausteseoksia tai lihaliemikuutioita käytetään tai jos ruoanvalmistuksessa valitaan runsaammin suolaa sisältäviä elintarvikkeita, kuten nakkeja ja makkaraa, vähennetään ruoanvalmistuksessa suolan määrää tai jätetään suola kokonaan pois.

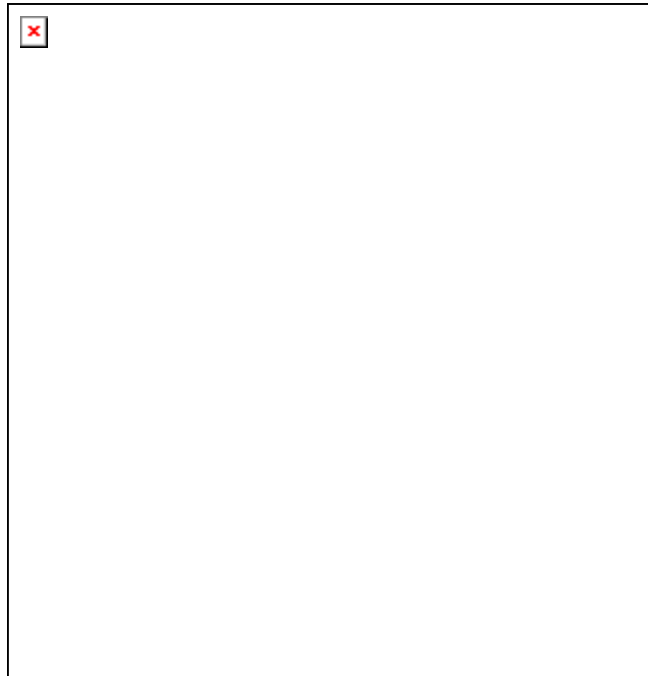
Peruselintarvikkeet ovat lisäaineettomia

Perusruoka-aineissa kuten maidossa, lihassa, broilerissa, viljassa tai kasviksissa ja hedelmissä ei käytetä lisäaineita. Lisäaineita runsaasti sisältävät elintarvikkeet, kuten makkara, muut lihavalmisteet, mehut, virvoitusjuomat, keksit, jäätelöt, sipsit, karkit eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon.

Makumaailma laajenee

Varautuneisuus uutta ruokaa kohtaan on lapselle tyypillistä. Uusi maku tulee tutuksi vasta 10-15 maistamiskerran myötä. Sinnikkyys palkitaan. Valikoiva lapsikin tottuu erilaisten kasvien makuun ja uudet ruokalajit tulevat vähitellen tutuiksi.

Ruokapöytä on hieno paikka vaikuttaa lapsen ruokavalintoihin ja asenteisiin, ohjata lasta haluttuun suuntaan mallia näyttäen ja yhdessä ruokaillen.



Vinkkejä parempiin valintoihin

Päivähoidon ruokailun valinnat, pyri kotonakin tähän	
<p>Maito ja piimä rasvaton</p> <p>Jogurtti, viili- ja rahka rasvaton vähärasvainen, rasvaa enintään 1 % hiilihydraatteja enintään 12 g/100 g</p> <p>Juusto vähärasvainen, rasva enintään 17 % suolaa enintään 1,2 %</p> <p>Levitettävät rasvat margariini, rasvapitoisuus vähintään 60 % kasvisrasvavite, rasvapitoisuus vähintään 60 %</p> <p>Leipä kuitua vähintään 6 % suolaa enintään 0,7 %</p>	<p>Murot, myslit suolaa enintään 1 % rasvaa enintään 5 % sokeria enintään 16 g/100 g</p> <p>Liha-, kana-, kala- ja kasvisvalmisteet rasvaa alle 10 % suolaa alle 1 %</p> <p>Valmiina myytävät ateriat rasvaa enintään 5 % solaa enintään 0,8 %</p> <p>Lihaleikkeet täyslihavalmisteet; suolaa enintään 1,8 % leikkelemakkarat; rasvaa enintään 12 % suolaa enintään 1,6 %</p>



Sydänmerkki kertoo yhdellä silmäyksellä, että tuote on rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta tuoteryhmässään parempi valinta

RUOKAPORTAAT

1-7 *È*vuotias

5-7 -vuotias. Itsenäinen ruokailu seurustellen ruokapöydässä, omatoiminen ruoan annostelu, leivän voitelu, perunan kuoriminen, pienet itsenäiset ruoanvalmistustehtävät

3-5 -vuotias. Siisti ruokailu, keskittyminen ruokailuun, veitsen käytön harjoittelu, ruoan annostelun opetteleminen, ruoan kunnioittaminen

2-3 -vuotias. Omatoiminen ruokailu ja ruokatapojen vähittäinen vakiintuminen, haarukan käytön harjoittelu, kovien ruokien hyvä purskelu, ruokien nimeäminen, ole hyvä - kiitos

1-2 -vuotias. Perheruokailu, säännöllinen ateriarytmi, toistuva tutustuttaminen uusiin ruokiin, omatoiminen ruokailu avustettaessa.

Lähde: Fogelholm 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen.
- Nurttila: Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä

HYVÄT RUOKATOTTUMUKSET JA LAPSEN LIIKUNNAN TUKEMINEN EÄVAIN SOPUSUHTAISEEN KASVUUN

Säännöllinen ateriaritmi on terveellisen ruokavalion perusta. Ilman säännöllisyyttä syömisestä voi tulla pelkkää napostelua. Aamupala, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja pieni iltapala pitävät nä- läntunteen poissa eikä ylimääräisiä välipaloja tarvita. Välipalojen koostumus on lapselle yhtä tärkeä kuin aterioidenkin koostumus. Suolaiset ja makeat naposteltavat kuten virvoitusjuomat, karkit, perunalastut, keksit, pitsat, jäätelöt ja vanukkaat eivät kuulu arki- päivään. Paras janojuoma on vesi.

Lapset tottuvat syömään monipuolisesti ja liikkumaan mielellään, kun kaikki perheenjäsenet tekevät samoin.

Pieni lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin

Liikunnallinen elämäntapa opitaan jo lapsena, siksi on tärkeää saada jo aivan pienet lapset innostumaan liikunnasta. Vanhemmilla ja varhaiskasvattajilla on mahdollisuus olla tukemassa liikunnallisen elämäntavan omaksumista kannustamalla ja rohkaisemalla lasta monipuolisesti.

Lapset haluavat liikkua ja ovat innokkaampia liikkumaan kun vanhemmat ja muut aikuiset ja perheenjäsenet ovat aktiivisesti mukana.

Hyvien tottumusten avulla on helpompi ehkäistä ylipainoa ja ylipainon kehittyminen lihavuudeksi ja huolehtia samalla lapsen terveydestä.

Tervettä painonkehitystä tuetaan tarkistamalla koko perheen ruokailu- ja liikuntatottumukset.

Tämän oppaan ovat laatineet:

lastenhoitaja Anu Ankelo, päivähoidon johtaja Kirsi Häkkinen, terveydenhoitaja Soile Mäkelä, ravitsemusterapeutti Tuula Pietilä ja ruokapalveluesimies Kukka-Maaria Vuorinen