



Mitä päiväkodissa syödään: päiväkotilasten ruoankäyttö ja erityisruokavaliot

Dos. Maijaliisa Erkkola 30.11.2016

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Varhaiskasvatuslaki 2b§:

- Ruokailu on **osa lapsen varhaiskasvatusta**, ja sen on oltava **tarkoituksenmukaisesti järjestetty** ja ohjattu.
- Päivähoitoruokailussa tavoitteena on, että **ruoan laatu täyttää yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset** ja että sitä tarjotaan riittävästi ja riittävän usein hoitopäivän pituudesta riippuen.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



Valtion ravitsemus-
neuvottelukunta

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille

<https://www.julkari.fi/handle/10024/129744>

Hyvinvointi-oppiminen
ja ruoka

Syömisen
monimuotoisuus



Kasvatuskumppanuus

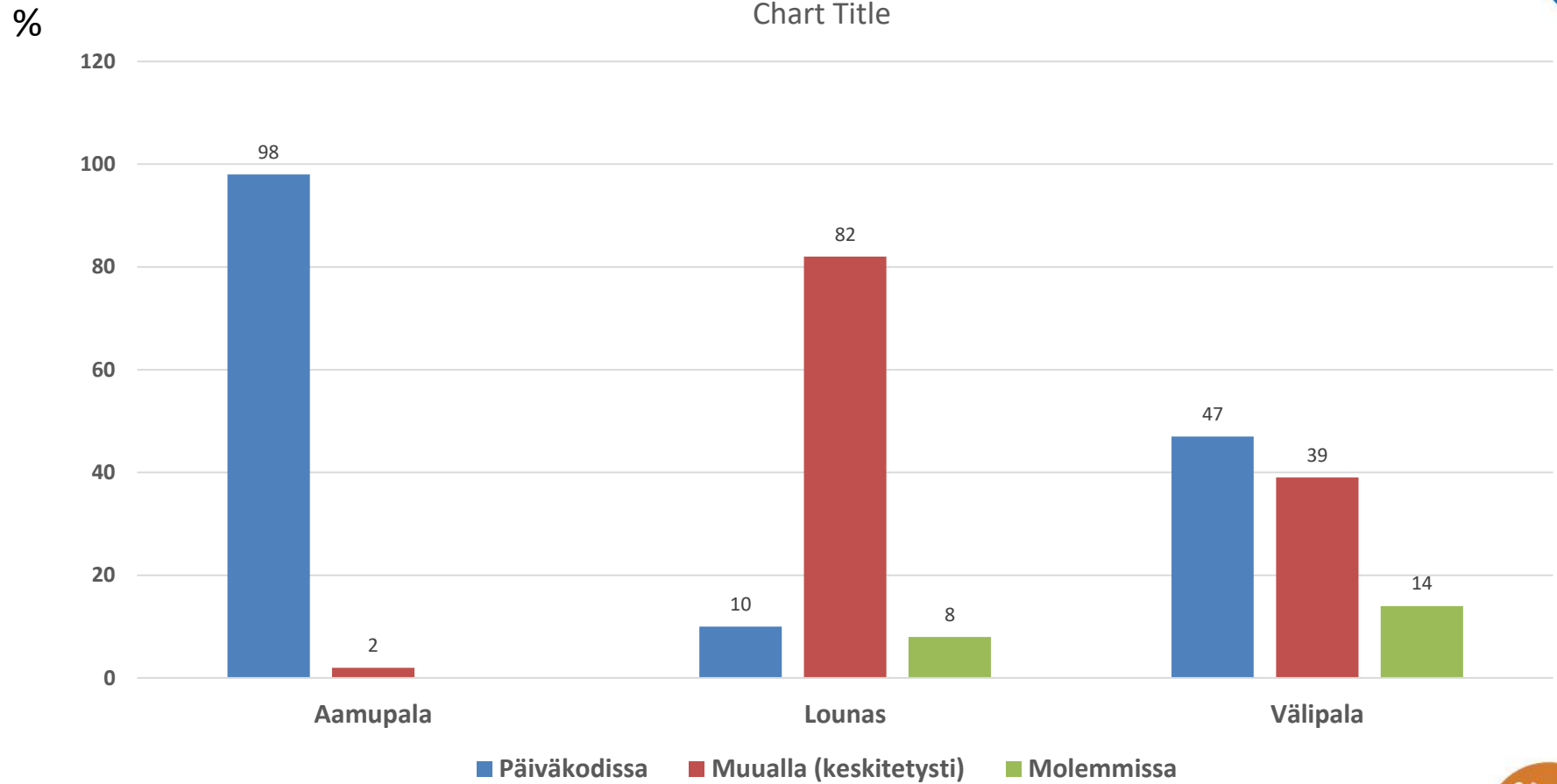
- Ruokailutilanteessa **läsnä olevilla aikuisilla** on velvollisuus ohjata lapsia terveyttä edistävään ruokavalioon.
- Lasten ruokailussa kunnioitetaan ihan **pientenkin lasten itsemääräämisoikeutta** ja järjestetään riittävästi aikaa ja voimavaroja ruokailutilanteeseen.
- Ruokailu on yksi tärkeimmistä **tapakasvatuksen** muodoista.

Ruokapalveluiden järjestäminen

- Kriteerit ruoan ravitsemuslaadusta
 - Tarjouspyyntöjen valintakriteereiksi!
(Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä 2010)
- Hankintayksiköllä on ratkaiseva rooli
- STM:n suosituksen soveltaminen on toistaiseksi harvinaista (Vikstedt ym. 2011)

Aterioiden valmistus päiväkodissa

DAGIS/Suhonen 2016 (n = 55)



DAGIS-päiväkodit & ruokailu

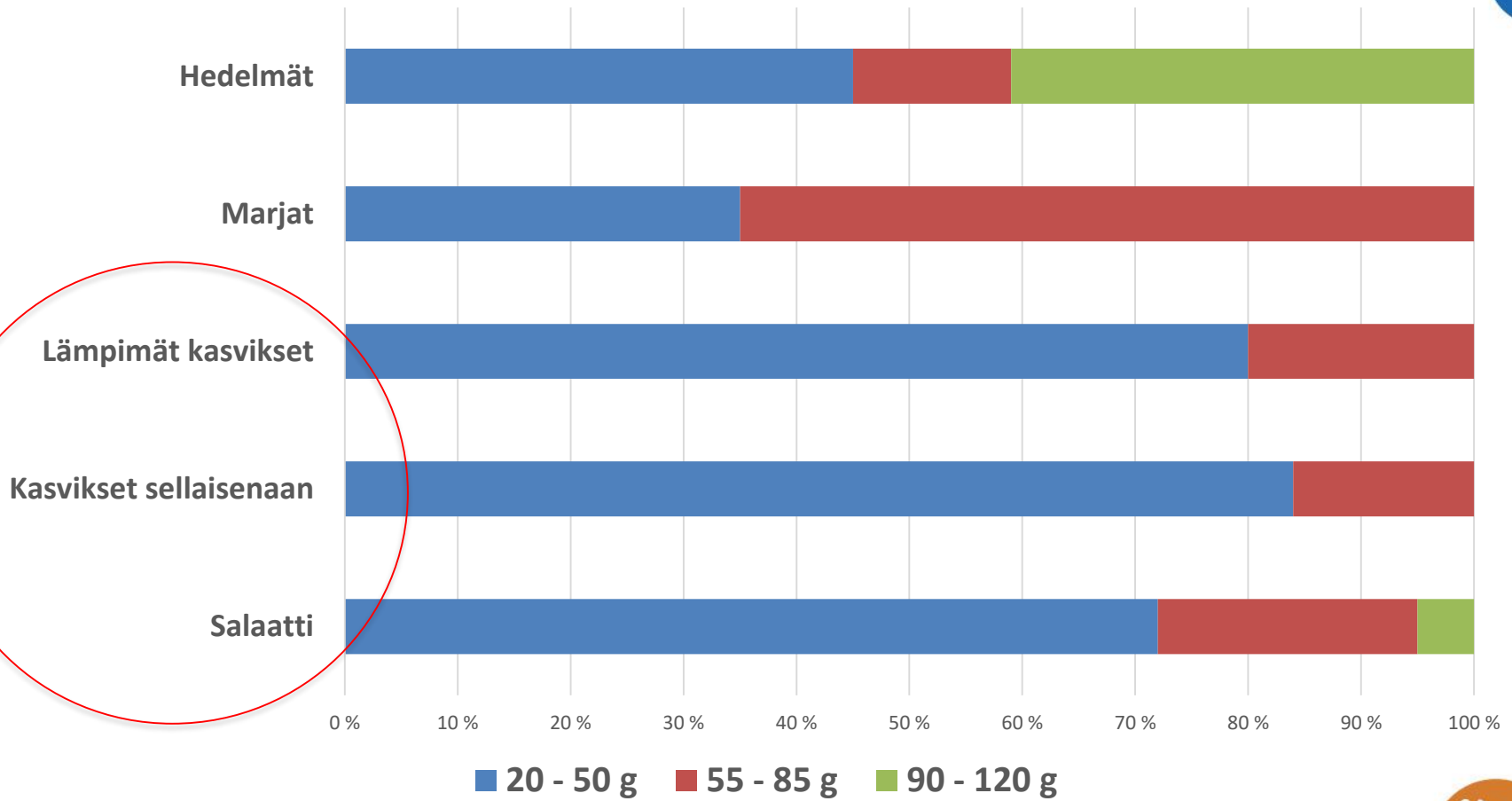
- Varhaiskasvattajat (n = 378):
 - 61 % syö päivittäin samaa ruokaa kuin lapset
 - 31 % ei syö samaa ruokaa kuin lapset
 - 27 % käyttää ruokaa palkkiona kasvisten syömisestä
- 61 %:ssa ruokalistan ulkopuolista ruokaa tarjolla syntymäpäivisin

Ruokajäte

- Päiväkodit yksi suurimmista ruokajätteen tuottajista; 28 % jätteeksi (LUKE/Silvennoinen ym. 2015):
 - 17 % tarjoilujäte
 - 6 % keittiöjäte
 - 5 % lautasjäte



Kasvisten, hedelmien ja marjojen annoskoko/lapsi (DAGIS/Suhonen)



DIPP-tutkimus 3v: kasvikset, salaattit ja kasvisruoat hoidossa olevilla 43 g/vrk
Hedelmät ja marjat 157 g/vrk (Kyttälä ym. 2008)

Erityisruokavaliot

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle lapselle tarjotaan päivähoidossa ja koulussa hänelle **sopivaa ja turvallista ruokaa**.

Erityisruokavaliot edellyttävät **lääkärintodistusta**.

Haaste: Perusteettomat allergiaruokavaliot päivähoidossa

- Vaikeuttavat ravitsemuksellisesti täysipainoisen ruokavalion toteuttamista (mm. Sova et al. Nutr Clin Pract 2013).
- Huonontavat elämänlaatua (mm. Cummings et al. Allergy 2010).
- Eivät vahvista sietokykyä (mm. von Hertzen et al. Allergy 2009).
- Rajoittunut/yksipuolinen ruokavalio mallintuu koko elämänkaarelle (mm. Craigie et al. Maturitas 2011).

- Syövät resursseja: tietämys, aika, raha
→ vievät huomiota pois vaikeita oireita saavilta lapsilta.

LILLA-hanke



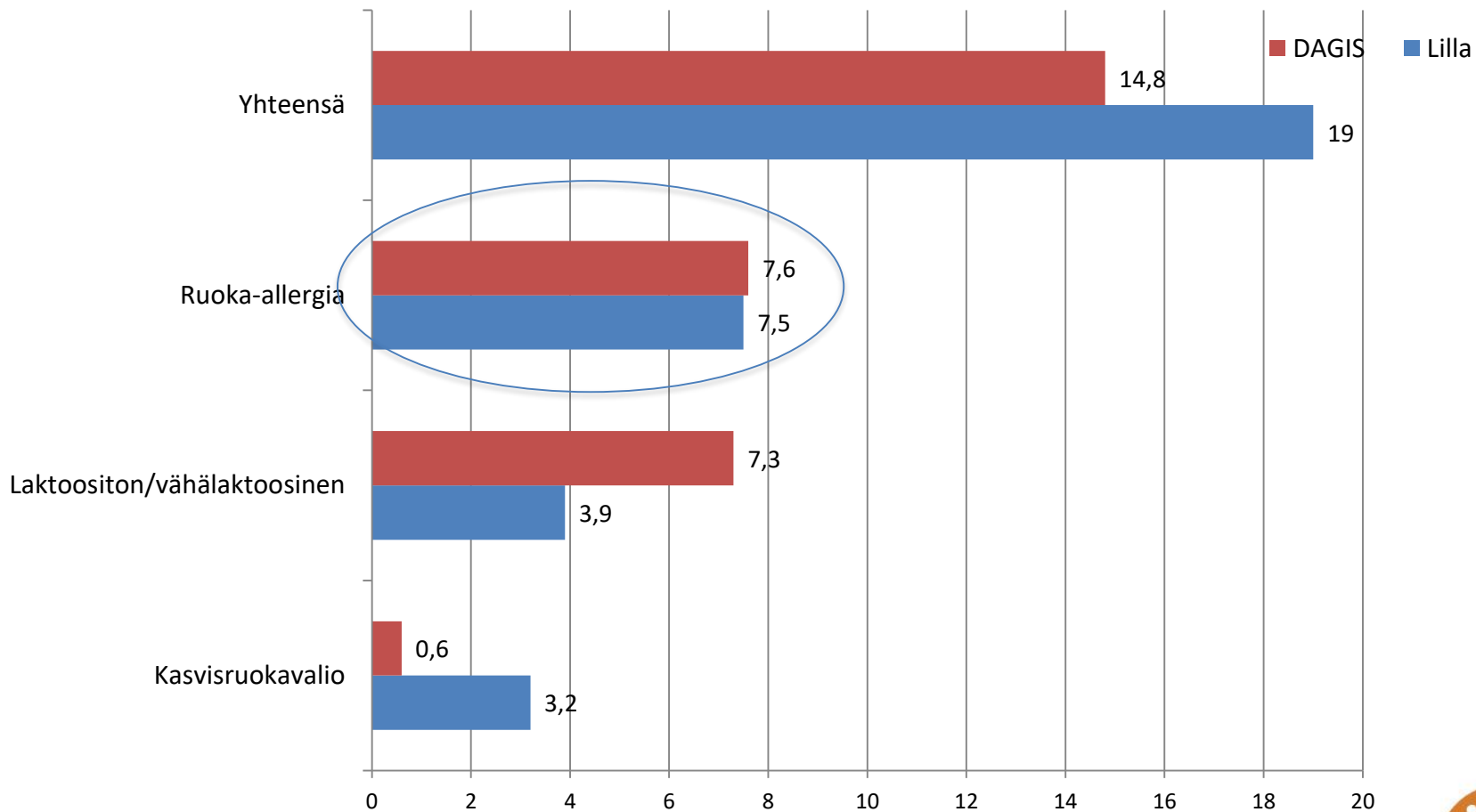
Tavoitteet:

- Lasten allergiaterveyden, ravitsemuksen ja elämänlaadun edistäminen.
- Perusteettomien välttämisruokavalioiden ja niistä aiheutuvien kulujen karsiminen.
 - Vakavat tapaukset saavat ansaitsemansa huomion.
- Alatavoitteet: toimintakäytäntöjen ja allergiatietämyksen tarkistaminen.

Metodi:

- Uusi erityisruokavalioiden ilmoituslomake + siihen liitetty tiedotesivu (perheille).

Erityisruokavaliot DAGIS- ja LILLA-tutkimusten lapsilla (%)



DAGIS n = 819 (vuonna 2016), LILLA n = 3216 (vuonna 2013)





ERITYISRUOKAVALIOKUVAUS

Erityisruokavalio ja päiväys	
Erityisruokavaliomuutos ja päiväys	
Lapsen nimi ja ryhmä	Huoltajan nimi
Päiväkodin nimi	Huoltajan yhteystiedot
Muita tietoja	

Merkitse rastilla (x) ne ruokavaliot ja ruoka-aineet, jotka on huomioitava ruokavaliossa!
Erityisruokavalio on:

<input type="checkbox"/>	Maitoallergia (maidoton ruokavalio)
<input type="checkbox"/>	Laktoositon ruokavalio
<input type="checkbox"/>	Vähälaktoosinen ruokavalio
<input type="checkbox"/>	Keliakia ruokavalio <input type="checkbox"/> Gluteeniton kaura sopii
<input type="checkbox"/>	Kasvisruokavalio
<input type="checkbox"/>	Ruoka-aineallergia
<input type="checkbox"/>	Lapsi saa hengen vaarallisia oireita ruoka-aineista. Mistä?
<input type="checkbox"/>	Diabetes
<input type="checkbox"/>	Muu ruokavalio, mikä

Ruokavaliossa kielletyt ruoka-aineet ovat:

1. Viljavalmisteet	Kielletty aine	2. Liha ja kala	Kielletty aine	3. Kasvikset	Kielletty aine	Sallittu (kypsänä, säilykkeenä, mehuna)
Vehnä	<input type="checkbox"/>	Nauta	<input type="checkbox"/>	Peruna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ohra	<input type="checkbox"/>	Sika	<input type="checkbox"/>	Porkkana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruis	<input type="checkbox"/>	Broileri	<input type="checkbox"/>	Punajuuri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaura	<input type="checkbox"/>	Kalkkuna	<input type="checkbox"/>	Lanttu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi	<input type="checkbox"/>	Lamma	<input type="checkbox"/>	Bataatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hirsi	<input type="checkbox"/>	Hini	<input type="checkbox"/>	Selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tattari	<input type="checkbox"/>	Poro	<input type="checkbox"/>	Palsternakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MaiSSI	<input type="checkbox"/>			Heme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soija	<input type="checkbox"/>	Kala	<input type="checkbox"/>	Papu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Äyriäiset	<input type="checkbox"/>	Linssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				MaiSSI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Tomatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kanamuna	Miten kielletty			Valkokaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kielletty aine	<input type="checkbox"/>			Kukkakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sallittu ruoassa (ruoanvalmistuksessa)	<input type="checkbox"/>			Parsakaali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Kurkku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Kesäkurpitsa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Purjosipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Sipuli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				Pinaatti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Merkitse rastilla (x) kaikki ne ruoka-aineet, jotka on huomioitava ruokavaliossa! Lisää tarvittaessa puuttuvat raaka-aineet

5. Marjat ja Hedelmät	Kielletty aine	Sallittu (kypsänä, säilykkeenä, mehuna)	6. Mausteet	Kielletty aine	7. Ravintorasvat	Kielletty aine
Marjat:			Cayenne/Chili	<input type="checkbox"/>	Voi	<input type="checkbox"/>
Mansikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inkivääri	<input type="checkbox"/>		
Mustikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kaneli	<input type="checkbox"/>	Ruokaöljy	<input type="checkbox"/>
Vadelma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kardemumma	<input type="checkbox"/>	Muita, mikä:	
Puolukka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Korianteri	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Herukat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kumina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ruusunmarja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kurkuma	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
			Dummy	<input type="checkbox"/>	Soijalestitiini	<input type="checkbox"/>
			Minttu	<input type="checkbox"/>		
			Laakerinlehti	<input type="checkbox"/>		
Hedelmät:			Muskottipähkinä	<input type="checkbox"/>		
Banaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muskottikukka	<input type="checkbox"/>	8. Marjeli ja pähkinät	
Omena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Naelikka	<input type="checkbox"/>	Mikä:	
Päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Paprika	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pippurit	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Sitruhedelmät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salvia	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sinappi	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vanilja	<input type="checkbox"/>	9. Muut	
Persikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Persilja	<input type="checkbox"/>	Kaakao	<input type="checkbox"/>
Aprikoosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tilli	<input type="checkbox"/>	Hunaja	<input type="checkbox"/>
Melonit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oregano	<input type="checkbox"/>	Muita, mikä	<input type="checkbox"/>
Luumu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Basilika	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Minirypäle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>

Erityisruokavalioiden toteutumisesta sovitaan päiväkodin johtajan kanssa.

Päiväkotiin toimitetaan lääkärintodistus, kun kyseessä on uusi erityisruokavalio. Päiväkodin johtaja toimittaa erityisruokavaliokuvauksen päiväkodin keittöön.

Ruokavalio tarkistetaan vuosittain ja mikäli siinä tapahtuu muutoksia päivitetään erityisruokavaliokuvaus.

Päivämäärä	Allekirjoitus ja nimen selvennys



Voimassaolo:

/ /20 alkaen

ei tarvitse uusia
(kellakia, diabetes, laktoositon)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi	
	Eh nimi	Syntymävuosi
	Päiväkoti	Ryhmä
	Huoltaja	Puhelin/sähköposti
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLESISTÄ SYISTÄ	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)	
Lääkärintodistus	<input type="checkbox"/> Kellakia, ei siedä kauraa	
	<input type="checkbox"/> Kellakia, gluteeniton kaura sopii	
	<input type="checkbox"/> Kellakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä	
	<input type="checkbox"/> Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasipuutos	
MUU RUOKAVALIO EI IÄÄKÄRINTODISTUSTA	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita	
	<input type="checkbox"/> Adrenaliinipuute varalääkkeenä	
	Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUU RUOKAVALIO EI IÄÄKÄRINTODISTUSTA	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo) Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa	
	<input type="checkbox"/> Uskonnonilinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei siianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudansihaa	
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen	



<p>MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailutilanteesta syntyneitä siirrettäviä ruokia</p>	
<p>MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA</p>	Ilmoita kaikki muutokset päiväkodinjohtajalle. Päiväkodinjohtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle.
<p>ALLEKIRJOITUS</p>	Päiväys Huoltajan allekirjoitus

Allergia

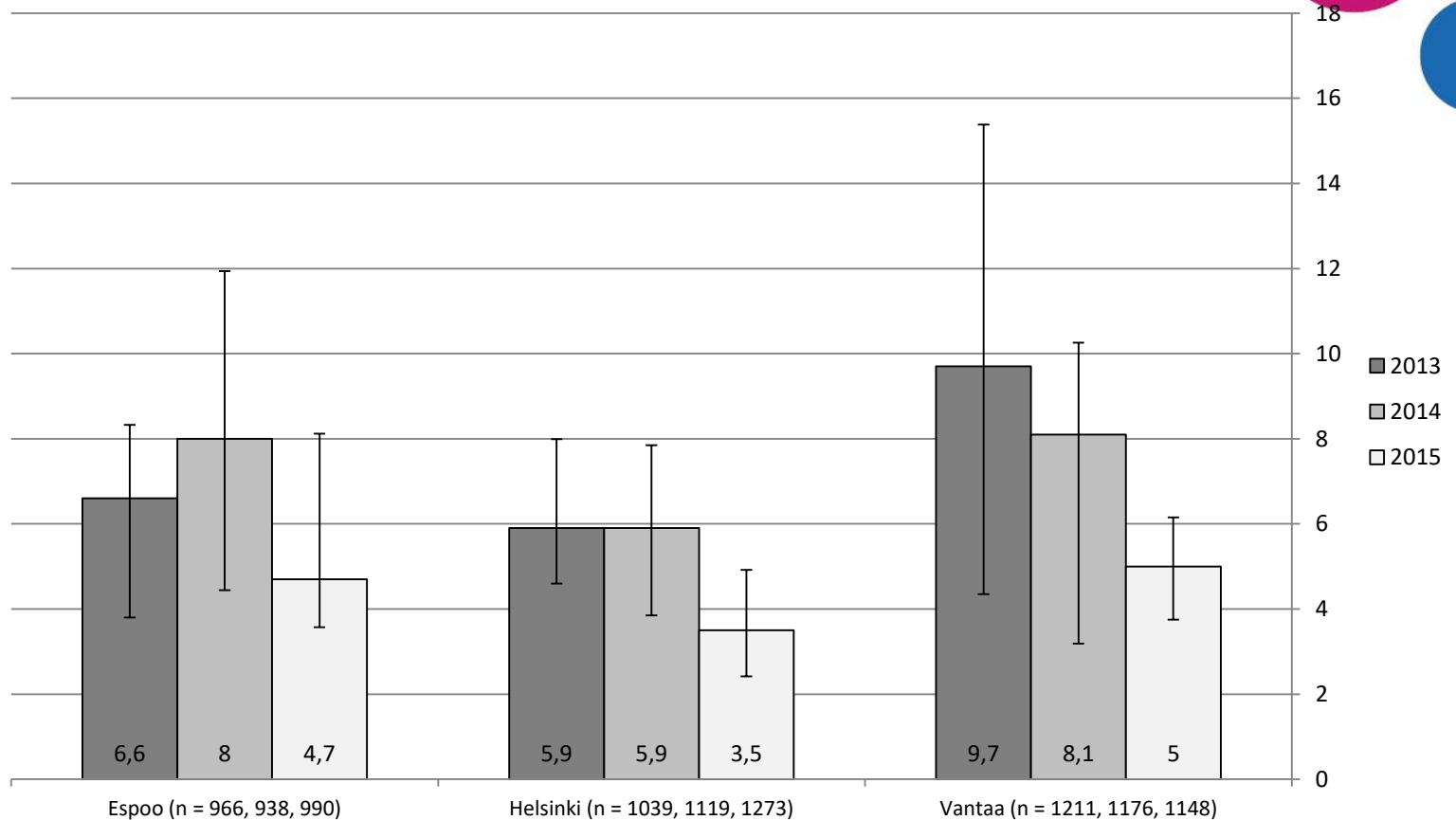
a) **Vaikea allergiaoire tai keuhkoinen ruoka-aine:** Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkäriin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Kaikista vaikeista oireista aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muilla ruuilla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Päivähoitossa on oltava tieto adrenaliinipuutekäytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

b) **Lievät itsestään ohittuvat oireet:** Jos lapsi saa lieviä oireita huomioidaan se ruokailutilanteesta siirtämällä kyselyyn ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsennämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atoopisilla ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Jos kasvikset aiheuttavat hankalia oireita ja niitä pitää välttää ruoanvalmistuksessa, tarvitaan lääkärintodistus. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkotiruoka sopii yleensä allergisille lapsille.

Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampi ruoka-ainetta lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää uselden vitamiinien ja kivennäisaineloiden saantia ja voi altistaa lapsen lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi). Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

Allergiaruokavalioiden vuosittainen prevalenssi (% päiväkotien pääluvusta, kvartiiliväli) tutkimuskaupungeittain



Cochran-Armitage trenditesti: Espoo, $p=0.087$; Helsinki, $p=0.006$; Vantaa, $p<0.001$

Uusi lomake vähensi allergiaruokavalioiden määrää; vuonna 2015 4.3 %

Kustannusvaikutus

Helsingin kaupungin palvelukeskus (ent.Palmia):

- Yksi erityisruokavaliota noudattava lapsi vuodessa:
lisäkustannus 4,803 €/vrk * 230 hoitopäivää (sis.
vuosiloman) = 1104.7 €





Ravitseminen päivähoidossa Suomessa tutkittua:

- Päivähoidossa kodin ulkopuolella olevien lasten ruokavalio lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotihoidossa olevien lasten .
- Kodin ulkopuolella hoidetut:
 - suurempi osuus kalan ja kasvien käyttäjiä
 - sokerin osuus energiansaannista pienempi

DIPP-tutkimus Lehtisalo ym. 2010 PHN

Päiväkotilasten ravinto ja terveys (n = 1006 Oulu)

* Makeat ja suolaiset välipalat ja pikaruoka ↑

* Makeat murot ja maitovalmisteet ↑

→ hammaskaries ↑

* Hedelmät, marjat ja kasvikset ↑

→ korvatulehdus ↓

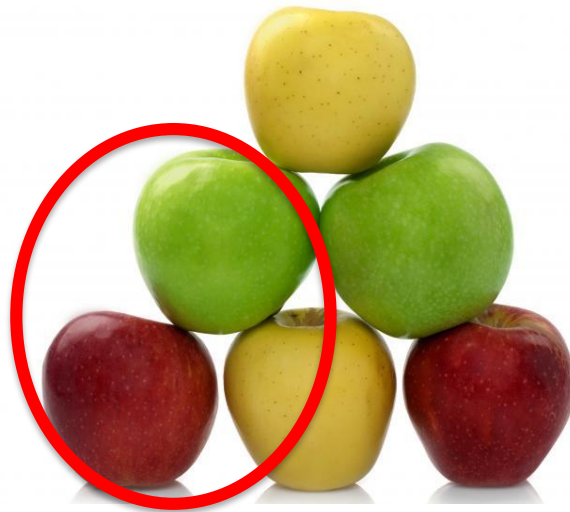
* Makeat leivonnaiset ja hillot ↑

→ pneumokokki ↑



Tapiainen ym. PLOSOne 2014

- DIPP-tutkimus: alle kouluikäiset lapset söivät vain 2/5 päivittäisestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta (Kyttälä ym. 2008)



Toimenpiteitä:

- 5 askelta terveempään tulevaisuuteen (THL)
- Sapere-ruokakasvatusmenetelmä
 - kasvikset, marjat ja hedelmät ↑
- Neuvokas perhe /Sydänliitto
- Erilaiset interventiot ja kampanjat

SYÖ HYVÄÄ

DAGIS-ravintoryhmä/HY



PI Maikki



Post Doc –tutkija Liisa Korkalo



Jatko-opiskelija Henna Vepsäläinen:
Ympäristötekijöiden yhteys lapsen ruokavalioityylin



Jatko-opiskelija Kaija Nissinen:
Päiväkoti-ikäisten lasten ruoankäytön ja ravinnonsaannin yhteydet stressiin ja sosiodemografisiin tekijöihin



Tutkimusavustajat
ETM Essi Skaffari
ETM Sohvi Lommi
ETK Hannele Sorvari

Gradulaiset: Annette Göransson, Laura Korpipää
Ja Janita Bergström

Jatko-opiskelija Reetta Lehto/Folkhälsan:
Lapsen päivähoitoaikaiseen ruoankäyttöön vaikuttavat tekijät

