



## Pälkäneen kunta Ruokahuolto- ja siivousyksikkö

### Yhteenveto Syödään yhdessä – keskustelutilaisuudesta lasten ja nuorten ruokailuun liittyen 6.2.2017 Nuijantalolla

Järjestäjä: Pälkäneen kunnan ruokahuoltoyksikkö

Aiheesta olivat keskustelemassa mm:

Bjurström Anu	osastonhoitaja, suun terveystalvelut
Joensuu Tiina	ruokapalveluesimies
Kuiri Anneli	ruokapalveluesimies
Linjama Hilpi	ravitsemussuunnittelija
Snäkin-Laitinen Seija	ruokahuolto – ja siivouspäällikkö
Sorri Mia	hyvinvointikoordinaattori
Urkko Kirsi	lastenneuvolan terveydenhoitaja

#### **Iltapäivällä keskusteltiin seuraavista aiheista:**

Ruokahuolto katsoi tarpeelliseksi järjestää keskustelutilaisuuden lasten ja nuorten ruokailuun liittyen. Yksikössä tehdään eri ikäryhmien ravitsemuksen eteen jatkuvasti kehitystyötä. Kehitystyön tärkeät työkalut ovat yhteistyö asiantuntijoiden ja eri asiakasryhmien kanssa. Tilaisuus oli jatkoa kaksi vuotta sitten järjestetylle yhteistyötilaisuudelle.

#### **1. Pälkäneen kunnan ruokahuolto esittäytyi**

- Yksikössä tuotetaan ruokahuolto-, siivous- ja pesulapalveluita
- Henkilöstöä on yhteensä 38, joista 18 työskentelee ruokahuollossa
- Ruokahuolto tuottaa aterioita vauvasta vaariin
- Valmistuskeittiöitä on 5 ja jakelukeittiöitä 5
- Lounasruokia valmistetaan n. 1200 päivässä
- Teemme yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa ja lisäksi ohjaamme ja neuvomme lapsia ja heidän perheitä kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia.
- Nykypäivänä julkisen ruokapalvelun valmistama lounas on monelle päivän ainoa lämmin ateria, joten sen merkitys päivittäisessä ravinnonsaannissa ja terveyden ylläpitämisessä on huomattava.

#### **2. Hyvinvointikoordinaattorin terveiset**

- Kunnan tehtävänä on seurata asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin.
- Hyvinvointia ja terveyttä seurataan erilaisten tilastotietojen avulla sekä kunnan itse keräämän tiedon, esim. kyselyiden avulla.
- Valtakunnallinen kouluterveyskysely toteutetaan kahden vuoden välein yläkouluissa ja lukioissa ja siitä saadaan vertailukelpoista tietoa myös siitä, mikä tilanne Pälkäneellä on muihin kuntiin verrattuna.



## Pälkäneen kunta Ruokahuolto- ja siivousyksikkö

Parhaillaan kunnassa laaditaan laajaa hyvinvointikertomusta, joka tulee tehdä kerran valtuustokaudessa. Siinä kuvataan väestön terveyden ja hyvinvoinnin tila, ja kehitys vuosina 2013–2016 sekä tehdään hyvinvointisuunnitelma vuosille 2017–2020.

- Hyvinvointisuunnitelmaa laadittaessa mietitään kaiken saatavilla olevan tiedon pohjalta kehittämiskohteita, mitä kunnassa pitäisi tehdä, jotta saadaan edistettyä asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia, asetetaan tavoitteet ja mietitään konkreettiset toimenpiteet ja vastuutahot.
- Kunnassa toimii hyvinvointityöryhmä, jossa on eri tehtäväalueiden edustajat, jotka tuovat ryhmään oman tehtäväalueensa asiantuntemuksen.

### 3. Lasten ravitsemuksesta

- Uudet suositukset lapsiperheille v. 2016 ja kouluruokailulle v. 2017
- ruokailo
- säännöllinen ruokailurytmi
- yhteiset rauhalliset ruoka-ajat
- syödään ja opitaan yhdessä
- surffailua aistien maailmassa
- ruokailuun liittyy paljon tunnekokemuksia
- selkeät ruoat, jossa raaka-aineet ovat tunnistettavassa muodossa, houkuttelevat lasta maistamaan
- kasvikset komponentteina lisäävät menekkiä ja uskallusta maistaa
- pinttyneiden ruokakasvatustapojen kyseenalaistamista: lautanen tyhjäksi? pitääkö maistaa?
- juomat, välipalat
- d-vitamiini, niin lapsille kuin aikuisillekin
- lapsen kasvattamiseen tarvitaan koko kylä  
→ vähemmän syömisen pulmia

### 4. Sapere-menetelmä päivähoidossa

Sapere (lat.) = ”tietää, oppia tuntemaan ja rohkaistua”

- **Ruokailo**–ruokapöydässä on mukavaa sekä lapsilla että aikuisilla!
- **Myönteinen** ja luonnollinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- **Rohkaisu** tutustumaan erilaisiin ruokiin kaikin aistein
- **Ruokapuheessa** ruoat saavat nimet ja lapsi sanoittaa kokemuksensa
- Lapsi on **aktiivinen** osallistuja
- **Oppiminen** tapahtuu leikin, tutkimisen ja ilmaisemisen avulla
- **Ikätasoinen** lapsen kehityksen huomiointi
- **Ymmärrys** ruoan alkuperästä
- **Aikuisten malli** ja kannustus, yhdessäolo ja kiireettömyys



## Pälkäneen kunta Ruokahuolto- ja siivousyksikkö

### 5. Uudistukset lasten välipalalistalla

- Välipalan perustan muodostavat vaihdellen kuitupitoiset vähäsuolaiset viljavalmisteet, hedelmät, kasvikset, marjat ja rasvattomat maitotaloustuotteet. Välipala on 10–15% päivän kokonaisenergiantarpeesta.
- sokeria, suolaa, leikkeleitä ja juustoja vähennetty edelleen
- kuitua, kasviksia, hedelmiä ja marjoja lisätty entisestään
- rasvan laatuun kiinnitetty huomiota

### 6. Suusta näkee paljon

- Suun terveydenalan ammattilaiset ovat näköalapaikalla lasten ja nuorten terveyteen liittyvissä asioissa, koska tapaavat heitä säännöllisesti asetusten mukaisissa tai henkilökohtaisen hoitosuunnitelman mukaisissa tarkastuksissa.
- DMF-indeksi on mittari, joka kuvaa reikiintyneiden, paikattujen ja puuttuvien hampaiden määrän. Indeksillä kertoo suun omahoidosta, suun terveydenhuollon toimien vaikuttavuudesta sekä näiden lisäksi vahvasti väestön ravitsemustottumuksista. Vuoden 2015 indeksit ovat maamme keskitasoa-> tilanne ei ole merkittävästi muuttunut suuntaan eikä toiseen viime vuosien aikana  
Pälkäneellä 5 -vuotiaasta 1. luokkalaisiin n. 80 % on täysin tervehampaisia  
5. luokkalaisista alle puolet ja 8. luokkalaisista enää n.40 % on täysin tervehampaisia
- Lasten anestesia-hammashoito on todellisuutta
- Tärkeää moniammatillinen yhteistyö ravitsemussuunnittelijan kanssa!

### 7. Haastekampanja: Hyviä asioita lapsen arkeen 2016

- Vaihtoehtoisia tapoja mm. juhlia syntymäpäiviä, retkeillä ja iloita yhdessä
- Lisätään terveellisten ruokien ja hyvien välipalojensyöntiä, veden nauttimista janojuomana ja ksylitolinkäyttöä
- Haastajana: Kangasalan Suun terveydenhuolto, lastenneuvola ja kouluterveydenhuolto, Kangasalan monialainen lasten ja nuorten painonhallinnan edistämistyöryhmä

### 8. Jamix ruokatuotanto-ohjelma tuo ravintosisällöt kaikkien näkyville

- Jamix ruokatuotanto-ohjelma on käyttöönottovaiheessa. Ohjelman myötä ruokalistat saadaan kaikille näkyville kunnan internetsivujen kautta. Älypuhelimeen ja tablettiin on saatavilla sovellus, josta löytyvät kaikki samat tiedot kuin netin kautta. Jamix Menu-palvelun myötä ruokalistan kautta on mahdollisuus tarkastella aterian kokonaisuuden sekä aterian ainesosa- ja ravintoarvotietoja. Ruokahuolto tiedottaa kun Jamix Menu-palvelu otetaan käyttöön.

## 9. Yleistä keskustelua

### **Kysyttiin, kuinka käsitelty kasvimargariini on parempi vaihtoehto kuin voi?**

- Kasviöljyt ja levitemargariinit sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa ja elimistölle välttämättömiä rasvahappoja, joita tarvitsevat niin lapset kuin aikuisetkin. Kasviöljyissä pehmeän rasvan osuus on yli 90 % ja levitemargariineissa yli 65 %. Voissa puolestaan on kovaa rasvaa runsaasti, lähes 70 % ja vain niukasti välttämättömiä rasvahappoja. Toisinaan ihmiset ovat huolestuneita kasvimargariinien turvallisuudesta, mutta nykyisillä valmistusmenetelmillä niissä ei ole mm. haitallisia transrasvoja. Pehmeät rasvat edistävät valtimoterveyttä ja lapsen kasvua. Suomalaislapsilla pehmeän rasvan saanti on toisinaan niukkaa. Sen vuoksi kasviöljyä, kasviöljypohjaista salaatinkastiketta ja kasvimargariinia suositellaan päivittäiseen käyttöön. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat myös pähkinät ja siemenet, joita suositellaan 1-2 rkl päivittäin.

### **Kysyttiin, kuinka paljon käytetään kotimaisia raaka-aineita ja lähellä tuotettua ruokaa?**

- Kaikki raaka-aineet, joita vain Suomesta saa, ovat kotimaisia mm. lihat, broileri, juurekset, kasvikset, peruna, marjat jne.
- Lähellä tuotettua ruokaa saamme erityisesti perunan ja kasvien/juuresten muodossa. Peruna, kasvikset ja juurekset on jätetty elintarvikkeiden kilpailutuksen ulkopuolelle, jotta Pälkäneellä saadaan käytettyä mahdollisimman paljon lähellä tuotettua ruokaa.

### **Kysyttiin, paljonko valmisruokaa on ruokalistalla?**

- Lasten ruokalistalla valmisruoan määrä on max. 30 %. Ruokaa tehdään itse niin paljon kuin mahdollista.
- Puhuttiin myös siitä, että kasvatus lähtee kotoa, myös isien osallisuutta toivotaan enemmän.
- Keskusteltiin myös näkökulmasta; ennen syötiin mitä saatiin ja kaikki syöty ruoka kulutettiin.
- Myös ilmainen kouluruoka on asia, joka ei ole itsestään selvää. Tätä hienon edun arvostusta kannattaa lapsillekin opettaa.



**PÄLKÄNE**

## **Pälkäneen kunta Ruokahuolto- ja siivousyksikkö**

### **Lisätietoja aiheista:**

[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

[www.sapere.fi](http://www.sapere.fi)

[www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)

<http://syohyvaa.fi/sokeripommit-video>

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%cc%88da%cc%88a%cc%88n ja opita an yhdessa%cc%88 WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%cc%88da%cc%88a%cc%88n%20ja%20opita%20an%20yhdeksa%cc%88%20WEB.pdf?sequence=1)