

## KANNANOTTO PÄIVÄKODEISSA TARJOTTAVIIN VÄLIPALOIHIN JA NIIDEN SOKERIMÄÄRIIN

Uudet ravitsemussuositukset ilmestyivät alkuvuodesta 2014. Suositusten mukainen ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva, mikä mahdollistaa sen, että ruoka on sekä terveellistä että hyvänmakuista. Lapsuus on otollista aikaa vaikuttaa lasten ruokamieltymysten ja ruokatottumusten kehittymiseen. Kokopäivähoidossa tarjottavien aterioiden tulisi kattaa 2/3 lapsen päivittäisestä energiantarpeesta.

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita eli kasviksia, marjoja ja hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Kohtuullisesti nautitaan vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita sekä pehmeää rasvaa. Liiallista sokerin, tyydyttyneen rasvan ja suolan käyttöä pyritään välttämään. Yksittäiset ruoka-aineet eivät kuitenkaan edistä tai heikennä terveyttä vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee.

Savonlinnan kaupungin ruokapalveluissa on huomioitu uudet ravitsemussuositukset. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa on tarjolla joka aterialla. Kiertävä ruokalista takaa monipuolisuuden ja vaihtelun.

Viime aikoina keskustelua on syntynyt lapsille tarjottavista välipaloista, niiden laadusta sekä sokeripitoisuudesta. Ravitsemussuosituksen mukaan lisättyä sokeria saisi olla korkeintaan 10 E% päivässä, mikä tarkoittaa lapsille noin 10-15 sokeripalaa päivässä. Suomalaiset 3-6-vuotiaat lapset syövät sokeria noin 40-50 g/pv (energiasta 12-14 %). Suurin osa, eli 85 %, tästä on lisättyä sokeria. Suurimmat sokerin lähteet ovat makeiset, virvoitusjuomat, mehut, makeutetut maitotuotteet, vanukkaat, keksit ja muut leivonnaiset.

Lapsilla on kuitenkin luontainen mieltymys makeaan. Tutkimuksissa on havaittu, että makean nälkä on terveyden ja kohtuullisen käytön kannalta parasta tyydyttää aterian yhteydessä, esim. jälkiruokana tai välipalana pieni makea on parempi kuin kerralla syöty karkkipussi. Tämä ohjaa lasta joustavaan, sallivaan sekä kohtuulliseen syömiseen.

Savonlinnan kaupungin ruokapalveluilla on kiertävä välipalalista, joka täyttää välipaloille asetetut kriteerit. Välipalalla on aina tarjolla täysjyväleipää tai muuta viljatuotetta, kasviksia, marjoja tai hedelmiä sekä rasvattomia maitotuotteita. Sokerin määrään on kiinnitetty huomioita mm. vaihtamalla makeutetut jogurtit maustamattomaan, jota maustetaan itse marjoilla ja sokerilla. Kiisselit keitetään itse, vakioituja ruokaohjeita käyttäen eli sokerinmäärä /annos on vakio) ja ne ovat marjapohjaisia. Lasta ohjataan kaikilla aterioilla, myös välipaloilla ottamaan kaikkea ateriaan kuuluvaa, ei pelkästään makeaa. Lisäksi lasten kerta-annos on pieni, jolloin myös sokerin määrä jää pieneksi. Alla olevassa taulukossa on vertailtu muutaman tuotteen sokeripitoisuuksia.

Tuote	Lisättyä sokeria g /100g	sokeria g /annos (1,5 dl)
Mehu	11	17 (1,5 dl)
Virvoitusjuoma	11	17 (1,5 dl)
Makeiset	54	110 ( 200g)
Marjakiisseli	7	10,5 (1,5 dl)
Maustettu jogurtti	12	18 (1,5 dl)
itse maustettu jogurtti	8	12 (1,5 dl)

Päiväkodeissa on tavoitteena terveyttä edistävä lasten ruokakasvatus, jolla tuetaan kodeissa tapahtuvaa ruokailu- ja ravitsemuskasvatusta. Tällä hetkellä Savonlinnan kaupungin ruokapalveluissa on otettu ravitsemukselliset näkökulmat hyvin huomioon mahdollistaen lasten monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokailu.

Savonlinnassa 28.1.2015

Marjaana Suominen

laillistettu ravitsemusterapeutti

Sosteri

Lisätietoa: [www.vrn.fi](http://www.vrn.fi) tai [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)