Suomalaisissa päiväkodeissa tarjoillaan hyvää ravitsemusta tukevaa ruokaa

15.6.2020

Ruokatottumukset muovautuvat pitkälti lapsuudessa. Ne luovat pohjan myös aikuisiän ruokatottumuksille. Varhaiskasvatukseen osallistuu Suomessa 74 % 1 – 6-vuotiaista suomalaislapsista. Heistä 76 % osallistuu päiväkotitoimintaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Päiväkotiruoka näyttelee siis tässä mielessä isoa roolia suomalaislasten ravitsemuksessa ja ruokatottumusten luomisessa.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys järjesti 15.5.2020 kevätkoulutuspäivän, jonka painopiste oli ruokaympäristön merkityksessä lasten ruokavalintoihin ja ravitsemukseen. Oma puheenvuoroni koski päiväkotiruokailun merkitystä lapsen ravinnonsaannissa. Puheenvuoro pohjautui DAGIS (päiväkoti hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä) –tutkimushankkeen (www.dagis.fi) kartoitusvaiheessa kerättyyn lasten ruokailua päiväkodissa ja kotona koskeneeseen aineistoon (Korkalo ym. 2019). Mukana oli kaikkiaan 557 lasta Uudeltamaalta ja Etelä-Pohjanmaalta. Tietoja ruoankäytöstä kerättiin ruokapäiväkirjalla, jota täytti päiväkotihenkilökunta päiväkotipäivän aikana ja vanhemmat kotona.

Kuva 1 Päiväkodeissa tarjoillaan tutkitusti ravitsemuslaadultaan hyvää ruokaa (kuva: Mirja Koivisto).

Päiväkodissa syödään hyvään ruokavalioon kuuluvia tuotteita – Kasvisten, hedelmien, marjojen käyttöä vara lisätä

Kalaruoista 60 % syötiin päiväkodissa, samoin valtaosa rasvattomasta maidosta juotiin siellä. Päiväkodissa syötiin myös pääosa päivän puuroista ja täysjyväviljaisista leivistä. Leivänpäällä käytettiin pehmeitä rasvoja. Sokerin määrä päiväkotiruoassa oli vähäinen. Lisättyä sokeria ei juurikaan käytetty. Jogurtitkin maustettiin esim. hedelmäsoseilla. Paljon on siis hyvää sanottavaa. Kasvisten, hedelmien, marjojen käyttösuosituksiin nähden ollaan kuitenkin vielä takamatkalla. Suositelluista viidestä päivittäisestä kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksesta syödään keskimäärin vain noin puolet. Kun tarkasteltiin koko päivää, sekä kotona että päiväkodissa syötyä ruokaa, kasvisten, hedelmien ja marjojen osalta, päästiin kasvisten kulutuksessa grammamääräisesti laskettuna noin yhteen porkkanaan päivässä ja hedelmien osalta yhteen pieneen hedelmään lasta kohden. Marjoa kului keskimäärin teelusikallisen verran! (Korkalo ym. 2019.) Näiden elintarvikkeiden käyttöä olisi siis huomattavasti vara lisätä sekä päiväkodissa että kotona. Hyvänä nyrkkisääntönä voi varmasti pitää ajatusta, että joka aterialla on tarjolla jotakin värikästä. Ja aikuiset toimivat toivottavasti hyvänä mallina lapsille.

Kuva 2 Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä on vara lisätä niin kotona kuin päiväkodilla (kuva: Mirja Koivisto).

Päiväkotiruoka on vähäsokerista ja runsaskuituista, haasteena suola

Lapset saivat vähän yli puolet päivittäisestä energiansaannistaan päiväkotipäivinä päiväkotiruoasta. Päiväkotiruoan keskimääräinen osuus koko päivän kuidun, pehmeiden rasvojen, D-vitamiinin ja E-vitamiinin saannista oli 60 % tai enemmän. Päiväkotiruoka oli siis energiamäärään suhteutettuna ravintoainerikasta. Kovia rasvoja saatiin kuitenkin suosituksia enemmän, samoin suolaa. Suolaa saatiin erityisesti puurosta, liharuoista ja leivistä. (Korkalo ym. 2019.) Harva suomalainen suhtautuu suolan saantiin kovinkaan vakavasti. Haittavaikutukset tulevat esiin usein pitkällä viiveellä, usein vasta keski-iällä. Suola nostaa verenpainetta ja pitkässä juoksussa vaikuttaa verisuoniston kuntoon. Kohonnut verenpaine rasittaa myös sydäntä ja näyttäisi siltä, että sillä on omat haittavaikutuksensa myös aivoterveyteen. (Carey ym. 2018.)

Pohdittavaksi jää, voisiko esimerkiksi puuron suolan määrää vähentää tai voisiko sen valmistaa päiväkodissa jopa kokonaan ilman suolaa? Pääruokaresepteissä voisi makua hakea muilla mausteilla kuin suolalla.

Päiväkotireseptiikkaan voisi kehitellä lapsille maistuvia kasvisruokia, joissa samalla pehmeiden rasvojen osuutta voisi lisätä. Näin kovien rasvojen saanti vähenisi ja saataisiin pehmeitä rasvoja niiden tilalle. Samalla kasvisten määrää ruokavaliossa kasvaisi.

Päättäjille toivon viisautta panostaa lasten ruokailuun päiväkodeissa ja kouluissa. Ruokapalveluissa tehdään töitä tiukassa talouspaineessa. Tutkimuksemme pohjalta erityisesti kasvisten, marjojen ja hedelmien määrään päiväkodissa tulisi panostaa. Se edellyttää ehkä myös taloudellista lisäpanosta. Päivähoidon laadukas ruoka pohjustaa terveyttä pitkälle tulevaisuuteen ja maksaa sitä kautta itsensä takaisin.

Kuva 3. Ruokakasvatus on olennainen osa päiväkodin arkea (kuva: Mirja Koivisto).

Kaija Nissinen
TtL, ravitsemuksen yliopettaja
SeAMK Ruoka

Lähteet:

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Varhaiskasvatus 2018. Tilastoraportti 32/2019.

Korkalo, L., Nissinen, K., Skaffari, E., Vepsäläinen, H., Lehto, R., Kaukonen, R., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. 2019. The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers. Nutrients 2019, 5;11(7) doi: 10.3390/nu11071531.

Carey, R., Muntner, P., Bosworth, H.& Whelton, P. 2018. Reprint of: Prevention and Control of Hypertension. JACC Health Promotion Series. Journal of the American college of cardiology. 11;72(23 Pt B):2996-3011.

doi: 10.1016/j.jacc.2018.10.022