



Päiväkotiruoka

Ruokalistat

Käytämme ruokalistasuunnittelun perustana valtakunnallisia ravitsemussuosituksia. Päiväkodeissamme käytetään kuuden viikon kiertäviä ruokalistoja. Kun suunnittelemme ruokalistoja, otamme huomioon sesongin mukaiset raaka-aineet sekä kansalliset juhlapyhät ja muut juhlistettavat päivät. Kysymme ruokaryhmien välityksellä päiväkotilasten toiveruokia säännöllisesti ja huomioimme toiveet mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistojen suunnittelussa otamme huomioon myös asiakastytyväisyyskyselyiden tulokset. Ruokalistoihin voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

Aamiaisen sisältö

Aamiainen koostuu pääsääntöisesti puurosta tai leivästä. Leivän kanssa tarjotaan aina leikkelettä sekä tuorepalaa ja puuron kanssa tuoreannos. Aina tarjolla on myös näkkileipää, levitettä ja maitoa. Aamiainen tarjoillaan 7.30-8.30 välisenä aikana päiväkotikohtaisesti.

Lounaan sisältö

Päiväkotilasten lounaat koostuvat vaihtelevasti liha-, kala-, broileri- ja kasvisruoista. Päivittäin on aina tarjolla kasviruokavaihtoehto sekä kerran viikossa

kaikilla päiväkodeissa on kasvisruokapäivä. Ruokalistaan vaihtelua tuovat erilaiset teemat, joita järjestetään pitkin toimintavuotta. Päiväkotilounas pitää sisällään:

- pääruoan lisäkkeineen
- salaattit/raasteet sekä salaattikastikkeet
- näkkileipää tai pehmeää leipää ja levitettä
- maitoa, piimää tai vettä.

Keitto- ja puuroaterioilla on tarjolla pehmeää leipää, leikkelettä ja hedelmä.

Keittolounaisiin sisältyy lisäksi tuorepala, puuroateriaan marjakeittoa.

Ruoka annostellaan tai otetaan itse lautasmallin mukaisesti henkilökunnan ohjauksessa, sen verran kuin lapsi jaksaa syödä. Ruokaa saa aina ottaa lisää kunhan ruokailija ottaa lisää kaikkia ateriakokonaisuuden osia eikä pelkästään pääruokaa. Kappaletuotteiden kuten lihapyöryköiden ja kalapuikkojen määrää on kuitenkin rajoitettu, jotta niitä riittää kaikille ruokailijoille. Ruokailuajat ovat päiväkotikohtaisia, mutta ruokailu tapahtuu pääsääntöisesti kello 10.20–12.00 välisenä aikana.

Välipalat

Välipaloina tarjotaan monipuolisesti ja vaihtelevasti mm. erilaisia marja- ja hedelmäpuuroja, leipää, jogurttia sekä kiisseleitä. Aina tarjolla on näkkileipää, levitettä ja maitoa.

Erityisruokavaliot

Keittiöt valmistavat erityisruokaa sitä tarvitseville päiväkotilapsille.

Varhaiskasvatukselta päivähoitopaikkaa hakiessaan vanhempien tulee liittää erityisruokavaliota tarvitsevan lapsen hakemusasiakirjojen liitteeksi erityisruokavaliolomake. Mikäli erityisruokavalion tarve johtuu terveydellisistä syistä, lomakkeeseen tulee liittää voimassaoleva lääkärintodistus. Lääkärintodistus tulee päivittää vuosittain, jotta voimme varmistua erityisruokavalion oikeellisuudesta ja myös siitä, ettei päiväkotilapsen ruokavaliota rajoiteta turhaan.

Laktoositonta maitojuomaa on tarjolla sitä tarvitseville, mutta sen saaminen edellyttää erityisruokavalioilmoitusta.

Vegaaniruokavalio ilmoitetaan erityisruokavaliolomakkeella.

Erytisruokavalion ilmoituslomake sekä toimintaohje löytyvät [kaupungin verkkosivuilta](#). Tarvittaessa lomakkeen ja ohjeet saa päiväkodin johtajalta.

Teemat

Päiväkodeissa vietetään toimintavuoden aikana muutamia teemapäiviä, jotka näkyvät ruokalistalla teemaan sopivina aterioina sekä mahdollisesti somistuksessa.

Ruokaryhmät

Osassa päiväkodeistamme toimii ruokaryhmä, johon osallistuu lapsia, päiväkodin henkilöstöä sekä keittiön edustaja. Ruokaryhmän kautta lapset voivat vaikuttaa päiväkotiruokaan, ruokailuun sekä päiväkodeissa vietettäviin teemapäiviin. Lisätietoja päiväkodin ruokaryhmästä voit kysyä päiväkodin henkilökunnalta.

Jotkut päiväkodeista osallistuu ”makuraatiin” testaamalla ja maistamalla raaka-aineita sekä uusia ruokia, joita voisi mahdollisesti käyttää päiväkotien ruokalistalla.

Palaute

Huomioimme saamamme palautteen, kun kehitämme päiväkotiruokailua. Toivomme, että palaute annetaan ensisijaisesti suoraan keittiön edustajalle. Tarvittaessa voit antaa palautteen myös kirjallisesti [kaupungin nettisivujen palautelomakkeen](#) avulla.

Hyvää ja maistuvaa toimintavuotta toivottaa

Vantaan kaupunki