

"OLE HYVÄ, TÄSSÄ  
MANDARIINIKEITTOA!  
HYVÄÄ RUOKAHALUA!"  
NEA 6 V.

KOHTI KESTÄVÄÄ PÄIVÄKOTIRUOKAILUA

## MANDARIINIKEITTOA VAI MUSTIKKASOPPAA?

Kunnat ovat vuodesta 1973 olleet velvollisia järjestämään alle kouluikäisten päivähoidon, jonka tavoitteena on tukea lasten koteja näiden kasvatustehtävässä.

**Päivähoitoruulla on tärkeä merkitys lasten ravitsemuksessa.** Sosiaali- ja terveysministeriön päivähoidon ruokailusuosituksen mukaan lapsen pitää saada terveelliset ja riittävät ateriat hoitopäivän aikana. Päivähoitoruokailussa tulee kiinnittää huomiota monipuolisuuteen ja vaihtelevuuteen, riittäviin ja tasapainoisiin aterioihin ja välipaloihin, omatoimisen ruokailun ja hyvien pöytätapojen omaksumiseen, lapsen mahdollisuuteen osallistua ruuanvalmistukseen ja tarjoiluun sekä antaa kodeille virikkeitä terveyttä edistävän ruuan valinnasta ja valmistamisesta.

**Hyvän ravitsemuksen perustana on säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä.** Tätä havainnollistetaan lautasmallin avulla. Päivähoidossa tarjottavien aterioiden ravintosisällön tulee kattaa kokopäivähoidossa kaksi kolmasosaa ja osapäivähoidossa yksi kolmasosa lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta.

**Joulukuussa 2010 julkistettu Itämeren ruokavalio tukee hyvän ravitsemuksen lisäksi ympäristövasuullisuutta.** Sitä havainnollistavan kolmion perustan muodostavat omaan ruokakulttuuriimme kuuluvat raaka-aineet, kuten kotimaiset kasvikset eli juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat. Mallin mukaan puoleen kiloon kasviksia päivässä on sisällytetty 200 g marjoja. Suomalaisten marjojen, avomaalla kasvatettujen ja hyvin säilyvien raaka-aineiden, kuten perunoiden, juuresten ja kaalien, suosiminen tukee myös kestävä kehityksen toteuttamista.

### Lähteet:

Laki lasten päivähoidosta. Eduskunta 19.1.1973/36.

Itämeren ruokakolmio: terveyttä kotoisista aineksista. Luettu 7.1.2011. <http://www.uef.fi/uef/uutiset>

Kaija Hasunen, Marja Kalavainen, Hilikka Keinonen, Hanna Lagström, Arja Lyytikäinen, Annika Nurttila, Terttu Peltola, Sanna Talvia. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:11. Helsinki 2004.



Lautasmalli havainnollistaa myös lasten ateriakokonaisuuden.

*Lue lisää:*

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

Lähde: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005.

Itämeren ruokakolmiossa suositetaan suomalaisen ruokakulttuuriin kuuluvia tuotteita. Kestävällä ruokalistasuunnittelulla voi myös vähentää ympäristön kuormitusta.

*Lue lisää:*

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi), [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi), [www.uef.fi](http://www.uef.fi)

Lähde: Itämeren ruokakolmio on syntynyt Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

## TIESITKÖ, ETTÄ

Lapsen energiantarpeeseen vaikuttavat sukupuoli, pituus, paino, kasvunopeus ja liikunta.

Lapset syövät kerralla pienempiä annoksia kuin aikuiset ja sen vuoksi myös välipalojen määrään sekä laatuun on kiinnitettävä erityistä huomiota.

## KASVATUS LISÄÄ RUUAN ARVOSTUSTA

### Ruokakulttuuri on yksi helsinkiläisen päiväkoti Korallin kasvatuksellisista painopistealueista.

Korallissa ruokailu on osa pedagogista toimintaa, joka kuuluu kiinteästi päivän muuhun ohjelmaan. Lapset ruokailevat omissa pienryhmissään rauhallisesti ja hyviä ruokailutapoja noudattaen. Ruokakulttuurituntemusta lisätään lasten kanssa yhdessä tehden.

**Tammikuusta lähtien on kaikissa Helsingin kaupungin päiväkodeissa nautittu luomuhiutaleista tai -suurimoista valmistettua aamupuuroa tai -velliä** ruokakulttuuristrategian mukaisesti.

- Päiväkoti Koralli
- Helsinki (595 000 asukasta)
- Yhteensä 120 lasta, 3–5-vuotiaat ja esikoululaiset
- Hoitohenkilöstöä 21 ja keittiöhenkilökuntaa 2
- Kaupungin ylläpitämä



*"Päivä on nähtävä kokonaisuutena, jossa myös ruokailuhetkillä on oma kasvatuksellinen merkityksensä", sanoo Mikko Mäkelä.*

**Helsingin kaupungin ruokakulttuuristrategian yksi osatekijä on Lastenruokailun luomuojelma**, jonka mukaan vuoteen 2015 mennessä päivähoidossa käytettyjen luomuruoka-aineiden osuus on 50 %, koulujen ja päiväkotien pedagogiset sisällöt tukevat luomuojelmaa sekä kaupunki sitoutuu WWF:n Maailman Luonnonsäätiön kalojen suosituslistan ohjeistukseen ja julistautuu GMO-vapaaksi vyöhykkeeksi.

Juttua varten haastateltiin:

Mikko Mäkelä, Helsingin kaupungin päivähoidon vastuualueen suunnittelija  
Helena Henriksson, päiväkoti Korallin johtaja  
Susanna Tuomola, päiväkoti Korallin lastenhoitaja  
Katja Järviölä, päiväkoti Korallin lastentarhanopettaja

**Korallin ateriat valmistaa Palmian henkilökunta päiväkodin omassa, uudessa valmistuskeittiössä.** Maaliskuun alusta lähtien käytettävien luomutuotteiden määrä kasvaa, kun kuuden viikon ruokalistalle tulee viisi uutta pääruokaa, joiden raaka-aineista yksi on luomua. Tarjolle tulee myös luomuleipää. Keittiö on joustavasti mukana päiväkodin toiminnassa ja omalta osaltaan tukee ruokakulttuurin kasvatuksellista toteutumista.

**Päiväkoti Korallin pihalla on pieni kasvima, jossa viime kesänä kasvatettiin porkkanoita ja persiljaa.** Syksyisin tehdään marjanpöimintaretkiä. Lasten kanssa on tehty pienryhmissä toriretkiä ja tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluu yhteistyön käynnistäminen Helsingin kaupungin Tukutorin kanssa. Päiväkoti muuttui viime syksynä karkittomaksi ja esimerkiksi lasten syntymäpäiviä juhlistetaan nyt muilla herkuilla. Pienimpien lasten kanssa on järjestetty Juuresjuhlia, joissa aluksi tutustutaan kokonaisuun juureksiin, sitten pilkotaan, dipataan ja maistellaan. Suunnitelmissa on myös tutustumiskäynnit luomuviljelijöiden luona sekä päiväkodin tavoitteeksi on asetettu Vihreä lippu.

### TIESITKÖ ETTÄ

luomuelintarvikkeissa sallittuja  
lisäaineita on yhteensä 47,  
kun tavanomaisessa tuotannossa  
sallittuja lisäaineita on yli 300.

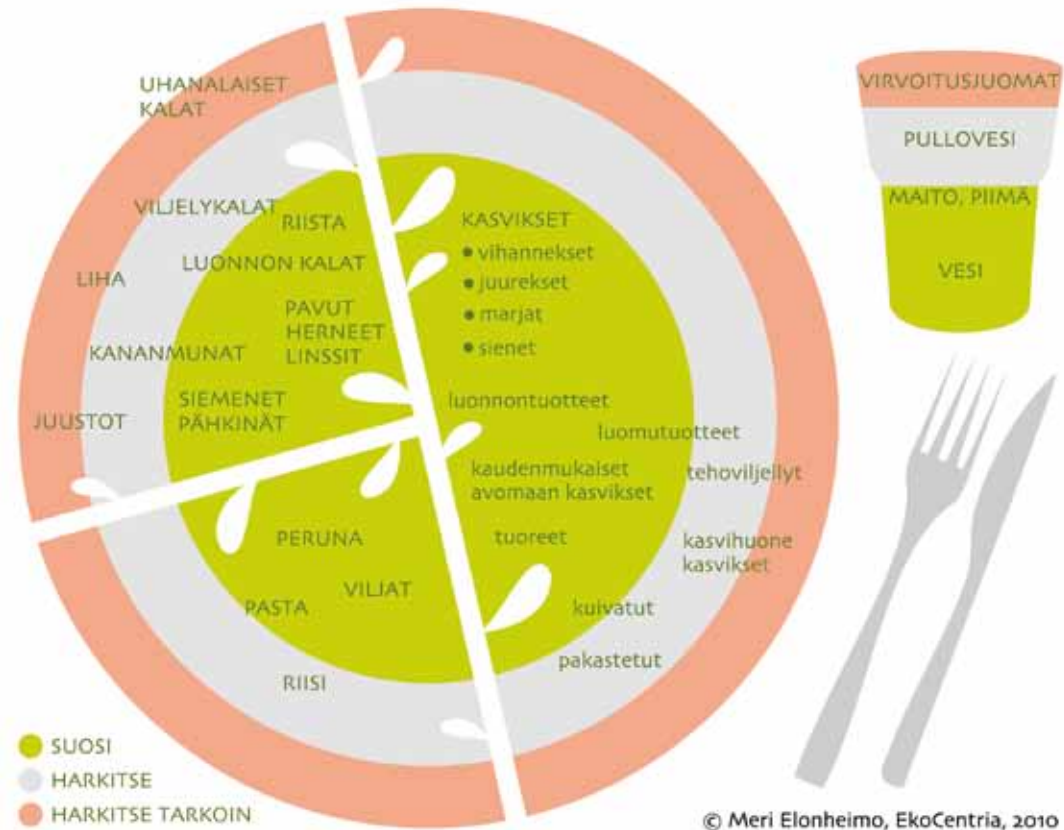
*Lue lisää: [www.portaatluomuun.fi](http://www.portaatluomuun.fi)*

Kuvat: Anja Hankala



*Aron mielestä "puuro oli hyvää", Joonasta päiväkodin luomukauravelli oli "herkkua" ja Sannin vatsa täyttyi niin, että "vatsa repeää".*

## Ympäristövastuullinen lautasmalli



Kestävällä ruokalistasuunnittelulla voi vähentää ympäristön kuormitusta.

Lue lisää: [www.ymparistopassi.fi](http://www.ymparistopassi.fi)

## KESTÄVYYTTÄ PÄIVÄKOTIRUOKAILUUN JA RAVITSEMUSKASVATUKSEEN

**Paikallisesti ja luonnonmukaisesti tuotetun ruuan arvostus on kasvanut Suomessa**, mikä näkyy enenevässä määrin myös päiväkotiruokailussa. Asian tärkeyttä ovat korostaneet syksyllä 2010 julkaistut valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta ja maabrändiraportti sekä valtioneuvoston vuonna 2009 tekemä periaatepäätös kestävien valintojen edistämiseksi julkisissa hankinnoissa. Uudessa hallitusohjelmassa ja Eurooppa 2020-strategiassa luvataan, että luomu- ja lähiruuan kääntäminen vahvaan nousuun otetaan Suomen maatalouden strategiseksi tavoitteeksi.

**Luonnonmukaisia tuotteita käytetään kaikissa Steinerpäiväkodeissa ja lukuisissa tavanomaisissa päiväkodeissa.** Useissa kunnissa on luomutuotteiden käyttö aloitettu päiväkotiruokailusta. Tammikuussa 2012 kuului 482 päiväkotia Portaat Luomuun -ohjelman portaille 1–5, riippuen käytettävien luomutuotteiden määrästä. Yhtenä merkittävänä luomutuotteiden käyttöön siirtymisen syynä on halu välttää lisäainesten saantia. Luomussahan sallitaan vain luonnosta peräisin olevien ja luontaisten lisäaineiden käyttö.

**Ravitsemuskasvatukseen kuuluvat erilaiset sadonkorjuutapahtumat, maalaistaloretket ja vierailut**, jotka saavat lapset kiinnostumaan ruuan alkuperästä. Suomalaiseen ruokakulttuuriin tutustutaan vuodenaikoihin ja juhliin liittyvien perinneruokien avulla. Lapsi oppii parhaiten tekemällä ja kokemalla itse. Päiväkodille voikin perustaa oman kasvimaan, jossa lapsi pääsee näkemään kasvien kehittymisen siemenestä sadoksi ja saa lopulta maistaakin itse kasvattamiaan vihanneksia.

Lähteet:

Eurooppa 2020 -strategia. Suomen kansallisen ohjelman tarkistus, syyskuu 2011. 38a/2011

Avoim, oikeudenmukainen ja rohkea Suomi. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma, 22.6.2011

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta, 14.10.2010.

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, 8.4.2009

Tehtävä Suomelle. Maabrändivaltuuskunnan loppuraportti, 25.11.2010

EkoCentria 2012. <http://www.portaatluomuun.fi/keittiö>

Muukka Eija. Luomun tie päiväkotiin - Luomuruokailun toteutettavuus ja ravitsemuksellinen merkitys päiväkotilapsille. Kuopion yliopiston julkaisusarja D. Lääketiede 437. Kuopio 2008.

Kaija Hasunen, Marja Kalavainen, Hilikka Keinonen, Hanna Lagström, Arja Lyytikäinen, Annika Nurttila, Terttu Peltola, Sanna Talvia. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2004:11. Helsinki 2004.



Kuva: Tero Takalo-Eskola

## VUOSIKYMMEN LUOMUA

**Kuopiolainen steinerpäiväkoti Pikku-Saima syntyi 1980-luvun lopulla vanhempien aloitteesta.**

Steinerpedagogiikassa ihminen nähdään fyysisenä, sielullisena ja henkisenä olentona. **Keskeistä on, että kaikkia puolia tuetaan kulloiseenkin kehitysvaiheeseen parhaiten soveltuvalla ravinnolla.** Siksi luonnonmukaisen ja lähellä tuotetun ravinnon suosiminen on ollut koko ajan itsestään selvää.

– Ruokaan liittyvät asiat nousevat entistä vahvemmin esille kun vanhemmat perustelevat steinerpäiväkodin valintaa, kertoo varhaiskasvattaja **Jaana Kohvakka.**

**Steinerpedagogiikassa painotetaan elämän rytmittämistä.**

– Rytmillä on suuri merkitys etenkin pienten lasten elämässä. Säännöllinen päivä- ja viikkorytmi sekä vuodenkierto juhlineen tukee lapsen kehitystä ja luo turvallisuutta, Kohvakka sanoo.

- Kuopion steinerpäiväkoti Pikku-Saima
- Kuopio (97 000 asukasta)
- Yhteensä 30 lasta, 3–5-vuotiaat ja esikoululaiset
- 2 varhaiskasvattajaa, lastenohjaaja ja keittäjä
- Yksityisen yhdistyksen ylläpitämä



**Vuodenkiertoa eletään korostaen sesonginmukaisia raaka-aineita ravinnossa.** Pikku-Saiman lapset tutustuvat ruokaan aistien välityksellä ja tekemällä. Sekä nuorimmat, 3–5-vuotiaat, että esikoululaiset pääsevät kerran viikossa keittiöön leipomaan tai valmistelemaan ruokia.

**Ruokailutapahtumat ovat tärkeitä ja niistä on luotu perhemäisiä hetkiä:** jokaisella aikuisella on oma pöytä, jossa ruokailevat aina samat, eri ikäiset lapset.

– Yllätyin iloisesti, että ylipäätään löytyi tällainen keittiö, jossa saa alusta asti suunnitella ja tehdä itse, sanoo keittäjä **Mirja Jauhiainen**, joka tuli Pikku-Saimaan viisi vuotta sitten.

**Ruoka on kasvispainotteista ja valmistetaan luomuraaka-aineista.** Jauhiainen tilaa juurekset, kasvikset ja viljatuotteet kerran kuussa muuruveteläiseltä maatilatorilta. Marjoja ja mehuja hankitaan syksyllä vuoden tarpeiksi. Maidot, kalan ja lihan hän hakee kolme kertaa viikossa lähikaupasta.

Yksityisessä päiväkodissa raaka-aineet voidaan hankkia ilman raskasta kilpailutusprosessia.



Kuva: Minna Heikka

Mirja Jauhiainen ja Jaana Kohvakka luomuvälipalalla

## TIESITKÖ ETTÄ

- × Lapsilla on synnynnäinen mieltymys makeaan, vastenmielisyys karvaaseen.
- × Uuteen makuun tottuminen vaatii jopa 10–15 maistamiskertaa. Muinoin varovaisuus saattoi merkitä hengissä selviytymistä. Kertojen täytyy tapahtua tarpeeksi usein, jotta lapsi tottuu ja mieltyy ruokaan.
- × Pakottaminen ei hyödytä, mutta uuden ruoan maistaminen vanhan tutun yhteydessä tuo tuloksia.
- × Maistamissopimus: Kaikkia uusia makuja pitää maistaa, mutta kaikkea ei ole pakko syödä.
- × Lapset pitävät yleensä selkeistä ja yksinkertaisista ruoista, kuten salaateista joissa raaka-aineet ovat omina lohkoinaan esillä ja tunnistettavissa.

Lue lisää [www.sydanliitto.fi/lapsen-ruokaportaat](http://www.sydanliitto.fi/lapsen-ruokaportaat)

## TIESITKÖ, ETTÄ

- × Luomu on määritelty tuotantotapa. Sen vuoksi julkisissa tarjouskilpaluissa luomua voi käyttää tuotteen laatua määrittelevänä hankintakriteerinä.
- × Hallituksen ja maabrändi- työryhmän esittämät tavoitteet saada luomu- ja lähiruuan kääntäminen vahvaan nousuun toteutuu kun otamme ne huomioon omissa käytännön hankinnoissa.
- × Kestävä elintarvike on mahdollisimman lyhyen toimitusketjun tai sesongin mukainen tuote, tai se on tuotettu luonnonmukaisesti tai todennettavasti vastuullisten periaatteiden mukaisesti.
- × Ympäristö-, luomu- ja vastuullisuusmerkkien kriteereiden täytyy liittyä hankinnan kohteeseen ja ne on laadittava avoimesti, yhteistyössä eri osapuolten kanssa sekä kolmannen osapuolen todentamana.

Lue lisää: [www.portaatluomuun.fi](http://www.portaatluomuun.fi), [www.maabrändi.fi](http://www.maabrändi.fi),  
*Ostajan opas – paikallisruokaa omalta talousalueelta*

## KESTÄVYYTTÄ JULKISIIN ELINTARVIKEHANKINTOIHIN

### **Julkisen sektorin toimien on tarkoitus palvella yhteiskunnan etuja.**

Kun julkisyhteisö hankkii jotain, on se tehtävä hankintalaissa säädettyjen menettelyiden mukaan. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että yli 30 000 euron arvoiset tavara- ja palveluhankinnat on pääsääntöisesti kilpailutettava kansallisesti ja hankinnan arvon ylittäessä 200 000 euroa EU:n laajuisesti. Hankinnan kriteerit määritellään etukäteen tarjouspyynnössä.

### **Oikeuskäytäntö mahdollistaa lähiruuan hankkimisen myös julkisissa ruokapalveluissa.**

Hankintalaki säätelee kuitenkin sitä, millaisia vaatimuksia hankinnalle voidaan asettaa tai miten yritysten kanssa voi tehdä yhteistyötä. Syrjimättömyyden ja tasapuolisuuden periaatteiden vuoksi esimerkiksi paikallisuutta ei voi sellaisenaan käyttää elintarvikehankinnan kriteerinä, vaikka lähiruoka olisikin monessa tapauksessa sekä sosiaalisesti että ympäristön kannalta kestävin vaihtoehto.

### **Luonnonmukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesonginmukaista ruokaa**

Valtioneuvoston vuonna 2009 tekemä periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa velvoittaa valtiota ja kannustaa kuntia lisäämään elintarvikehankintojensa kestävyttä: Luonnonmukaisesti tuotettua, kasvisruokaa tai sesonginmukaista ruokaa pitäisi olla tarjolla julkisen sektorin ruokapalveluissa vähintään kerran viikossa vuoteen 2010 mennessä ja vähintään kaksi kertaa viikossa vuoteen 2015 mennessä. Lisäksi suositellaan ottamaan huomioon raaka-aineiden koko elinkaari. Energian ja veden kulutus optimoidaan ja biojätteiden määrä sekä elintarvikkeiden ilmastovaikutus minimoidaan.

### **Jopa pohjoisissa kasvuolosuhteissa kunnallisten keittiöiden lähiruuan käyttöaste voi olla yli 50 %**

Kysymys on tahdosta ja halusta kehittää yhteistyössä toimivat mallit ja ratkaisut. Kehittäminen lähtee siitä, että kunnassa tehdään strateginen päätös kestävien valintojen mukaisista hankinnoista ja eri toimijat keskustelevat saman pöydän ääressä avoimesti.

Lähteet:

Hankinnat.fi

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

Laki julkisista hankinnoista 30.3.2007/348

Syyrakki, Sara. Ostajan opas – paikallisruokaa omalta talousalueelta. FCG Efeko Oy. Helsinki 2009.

## KUNTASTRATEGIAN MUKAISIA HANKINTOJA

**Vaalalaiset päiväkotilapset syövät paljon lähi-ruokaa.** Aamupuuro keitetään luomu-raaka-aineesta. Päiväkodeissa ja kouluissa on kuuden viikon kiertävä ruokalista, joka vaihtuu puolen vuoden välein. Perunaa tarjotaan päivittäin paitsi puuropäivinä, joita on kaksi kertaa kuudessa viikossa. Riisiä ei tarjota. Ruokalistalla on viikoittain kala-, kokoliha-, jauheliha-, broileri- ja kasvisruoka, joita tarjotaan vaihdellen laatikko-, kastike-, pata-, mureke-, muhennos- tai keittoruokana.

– **Ruokalistalla huomioidaan sesonkituotteet;** vihannekset, juurekset, marjat, sienet ja kala. Erilaiset jauheet on vaihdettu marjoihin ja marinoidut lihat marinoimattomiin, kertoo ruokapalvelupäällikkö **Leena-Kaisa Pärkkä.**

- Vaala (3 400 asukasta)
- Kunnan ravitsemispalvelut ruokkii päivittäin noin 750 asiakasta, joista päiväkotilapsia on noin 100
- Vaalan päiväkodin, ryhmäperhepäiväkoti Tuulentuvan ja koulujen ruoka valmistetaan oppilasruokala Sapuskassa.



**Elintarvikehankinnoissa huomioidaan Vaalan kuntastrategia,** jonka mukaan kunnan ruokapalveluissa tulee käyttää mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa ja kotimaisia elintarvikkeita. Terveellisen, puhtaan ruuan tarjoaminen kuntaruokailussa on osa kunnan terveydenedistämistyötä. Kuntastrategiaan on kirjattu myös kestävän kehityksen ja hiilijalanjäljen huomioiminen. Lisäksi Vaala on mukana Kuntaliiton ilmastohankkeessa.

Vaala kuuluu Kainuun hankintarenkaaseen. Leipä, perunat, juurekset, marjat, sienet ja kala kilpailutetaan erikseen, yhdessä Utajärven kunnan kanssa. Sopimukset tehdään vuodeksi kerrallaan. **Kunta sijaitsee tukkujen näkökulmasta syrjässä eivätkä ne pysty toimittamaan esimerkiksi Vaalan tuoreuskriteerien mukaista perunaa: kotimaista ja edellisenä päivänä kuorittua.**

Marjat hankitaan syksyllä päivän hintaan paikallisilta poimijoilta. Paikallinen yrittäjä pakastaa ja säilyttää ne ja tuotteita haetaan tarvittaessa. Pehmeä leipä hankitaan lähialueelta. Toimituskriteerinä on, että leipä on leivottu alle kuusi tuntia toimituksesta ja toimituksen tulee olla perillä klo 10 mennessä. Lähiruokaa käytetään aina mahdollisuuksien mukaan. Aterian raaka-ainekustannus oli keskimäärin 70 senttiä vuonna 2010.



Kuva: Tero Takalo-Eskola

*”Ei ole järkevää, että suuren ja kalaisan järven kunnassa syötäisiin Norjan seitiä tai kalapuikkoja”, arvioi Leena-Kaisa Pärkkä.*



Kuva: Stock.XCHNG

### TIESITKÖ, ETTÄ

#### Marjat ovat todellisia terveispommeja.

- × Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa marjat, joihin oli lisätty sokeria, vähensivät verensokerin nousua koehenkilöillä verrattuna sokeriliuosta nauttineisiin verrokkeihin. Suositeltavaa olisikin syödä monipuolisesti kotimaisia marjoja ja käyttää happamiin marjoihin pientä sokerilisää.
- × Päiväkotiruokailussa voidaan välipaloina ja jälkiruokina tarjottavat ulkomaiset hedelmät korvata kotimaisilla marjoilla. Näin lapset totutetaan jo pienestä pitäen marjojen makuun. Kotimaisten marjojen etuna on se, ettei niitä tarvitse turvallisuussyistä kuumentaa, jolloin hyödynnetään niiden sisältämä C-vitamiini ja muut suojaravintoaineet.
- × Marjat sisältävät vähän energiaa ja ovat parempia vitamiinien ja kuidun lähteitä kuin tuontihedelmät. Marjojen säännöllisestä käytöstä voisi löytyä apua päiväkotien infektiokierteeseen.

Lähde: Törrönen R, Sarkkinen E, Niskanen T, Tapola N, Kilpi K, Niskanen L. Postprandial glucose, insulin and glucagon-like peptide 1 responses to sucrose ingested with berries in healthy subjects. Br J Nutr 2011 Sep;20:1-7



Kuva: Tero Takala-Eskola

## LÄHTEET

Avoin, oikeudenmukainen ja rohkea Suomi. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma, 22.6.2011

EkoCentria 2012. [www.portaatluomuun.fi/keittiot](http://www.portaatluomuun.fi/keittiot)

EkoCentria 2012. [www.ymparistopassi.fi](http://www.ymparistopassi.fi)

Elintarvikkeiden hankintaohjeistus julkiselle sektorille. [www.hankintaohjeistus.fi](http://www.hankintaohjeistus.fi)

Eurooppa 2020 -strategia. Suomen kansallisen ohjelman tarkistus, syksy 2011. 38a/2011

Itämeren ruokakolmio: terveyttä kotoisista aineksista. [www.uef.fi/uef/uutiset](http://www.uef.fi/uef/uutiset)

Hasunen K, Kalavainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurttila A, Peltola T, Talvia S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Helsinki 2004.

Julkisten hankintojen periaatteet. [Hankinnat.fi](http://Hankinnat.fi)

Kynnysarvot. [Hankinnat.fi](http://Hankinnat.fi)

Laki lasten päivähoitosta. Eduskunta 19.1.1973/36.

Laki julkisista hankinnoista. Eduskunta 30.3.2007/348.

Lapsen ruokaportaat. [www.sydanliitto.fi/lapsen-ruokaportaat](http://www.sydanliitto.fi/lapsen-ruokaportaat)

Muukka Eija. Luomun tie päiväkotiin - Luomuruokailun toteutettavuus ja ravitsemuksellinen merkitys päiväkotilapsille. Kuopion yliopiston julkaisusarja D. Lääketiede 437. Kuopio 2008.

Syyrakki, Sara. Ostajan opas – paikallisruokaa omalta talousalueelta. FCG Efeko Oy. Helsinki 2009.

Tehtävä Suomelle. Maabrändivaltuuskunnan loppuraportti, 25.11.2010

Törrönen R, Sarkkinen E, Niskanen T, Tapola N, Kilpi K, Niskanen L. Postprandial glucose, insulin and glucagon-like peptide 1 responses to sucrose ingested with berries in healthy subjects. *Br J Nutr* 2011 Sep;20:1-7.

Valtioneuvoston periaatepäätös kestävien valintojen edistämisestä julkisissa hankinnoissa, 8.4.2009.

Valtioneuvoston selonteko ruokapolitiikasta, 14.10.2010.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005. [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut\\_\\_opetusmateriaali](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/julkaisut__opetusmateriaali)



TOIMITUSKUNTA:

Anu Arolaakso  
Anja Hankala  
Minna Heikka  
Eija Muukka

TAITTO/GRAAFINEN  
SUUNNITTELU:

Minna Takalo-Eskola

2012

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

