

Aamupala:

Mitä parannuksia toivoisit edellä esitettyihin asioihin tai aamupaloihin yleensä

15 / 28

- * Eniten on kaurapuuroa, mutta se on kyllä ihan hyvää
- * En tykkää kaikista viileistä
- * Puuron kanssa marjoja?
- * Sokerin ja lisäaineiden määrään olisi hyvä kiinnittää huomiota.
- * Mielestäni lapsille ei tarvi tarjota mehua juomana. Listalla lukee tuoremehu, mutta mehu taitaa kuitenkin olla "Juissi" tmv. mehu.
- * Maitopuuronkin kanssa voi tarjota maitoa tai vettä.
- * Oikeaa voita tai oivariinia ja punaista ja sinistä maitoa aamiaiselle. En halua, että rasvattomia tuotteita tarjotaan lapsille.
- * Haluaisin enemmän sokeria ja voita
- * ei aina puuroja
- * ei joka aamu puuroa ja soppaakin vois olla tarjolla puuron kera.
- * Hedelmä ja kasvispalat saisivat olla suurempia
- * Puuroa on ihan liian usein, koska on lapsia jotka eivät voi sietää puuroa. Osa päiväkotilapsista syö jo parin- kolmen ensimmäisen päiväkotivuotensa aikana kiintiön yli puurosta. "Taas puuroa" kuuluu usein lasten suusta. Tilalle voisi laittaa jugurttia, viiliä, useammin muroja, ruisleipää lisukkeineen, kaakaota tms. Leipäpalanekin olisi ravitsemukseltaan riittävämpi kuin lusikallinen maistiaisannos puurosta. Tokihan näkkäriä saa aina lisäksi.
- * Puuroa on aivan liian monesti, koska en pidä siitä. Enemmän voisi olla esim. muroja, leipää, jugurttia tms.
- * muutakin kuin puuroa aamupalalle, joskus niukasti ruokaa. Erityisruokavalioiselle vaihtelevaa aamupalaa

Lounas (päivällinen):

Mitä parannuksia toivoisit edellä esitettyihin asioihin tai lounasruokiin yleensä

11 / 28

- * Toivoisin, että ruoka (esim. vihannekset) tulisivat mahdollisimman läheltä, eli nivalalaisilta tuottajilta. Näin toki voi jo ollakin.
- * tuntuu että saisi olla enemmän valintavaihtoehtoja, kun poika on nälkäinen jos ei ole ollut mieluista ruokaa
- * Lapsi 2½ v sanoo että ruoka on hyvää. Lapsi 5 v sanoo, että hernekeitto ja spagetti ovat parasta sekä sanoi päiväkodin ruokia hyviksi.
- * Oikeaa voita tai oivariinia ja punaista ja sinistä maitoa lounaalle. En halua, että rasvattomia tuotteita tarjotaan lapsille.
- * ei valmisruokia lapsille..olisi hyvä kun ruoka tehtäis paikan päällä koska massatuotannossa laatu ja ravintoarvo ovat huonoja..esim. lihapullat ovat nahkapullia joita lapsille syötetään eikä lapsissa ole tulevaisuus ja heille pitäisi tarjota ravitsevaa ja vähänkäsiteltyä ruokaa ! Ja oikeaa voita eikä nuita margariinimyrkkyjä !
- * eihän olis pahitteeksi tehdä vaikka kerran kuussa hampparit tai ranskalaiset lounaaksi ja valmistaa ne päiväkodin omassa keittiössä.
- * Lapsilla on suosikkiruokia esim. puuro ja mehukeitto ja silloin toisinaan saa rajoittaa lapsen ruuan määrää.
- * Andalucialaisen-keiton lihapullat polttaa suuta. Rasvassa lilluvat jauhelihapuikot on valmistettu jostain klönttisestä/rustosesta lihasta, aivan kamalia. Merimiespihvin lihat kuin purukumia söisi. Salaatit voisi olla monipuolisempia, ei aina kaalia+ Esim. porkkanaraastetta voisi olla useammin. Tonnikala-lagnette on usein erittäin kuivaa. Kalapyöryköistä löytyy ruotoja.
- * olen kuullut että joskus ruokaa on liian vähän, esim. lihapullia tms.
- * Lähiruoka-ajatusta voisi hyödyntää -käyttää siis alueen omien tuottajien raaka-aineita.
- * Aina lounasta ei ole riittävästi, salaattikin saattaa loppua tai aikuiset eivät saa sitä riittävästi. Aikuisten lounaskoko pitäisi ottaa huomioon. Toivoisin myös kovasti takaisin vanhoja kunnon perusruokia, kaalilaatikkoa on erityisen ikävä, verilätyt, pinaattikeitto ja maksalaatikko, saisivat myös tulla listoille takaisin. Lasten olisi hyvä osata syödä näitä terveellisiä kunnon ruokia.

Välipala (iltapala):

Mitä parannuksia toivoisit edellä esitettyihin asioihin tai välipaloihin yleensä

10 / 28

- * Joskus tuntuu että riittääkö esim. jäätelö ja leipäpala pitämään toimeliaan leikki-ikäisen nälkää loitolla?... Hedelmäpala lisäksi tmvs.?
- * Sokerin ja lisäaineiden määrään olisi hyvä kiinnittää huomiota.
- * Välipalat painottuvat sokerisiin herkkuihin. Toivoisin enemmän kasviksia ja hedelmiä myös välipaloille. Kiisseli on helppo valmistaa, mutta ei ole kovin terveellinen välipala. Useammin hedelmäsalaattia tai napostelukasviksia, esim. porkkana, kurkku, jne...Mikään ruokasuositus ei suosittele välipalaksi herkkuja. Kouluun lähtiessä olisi hyvä osata syödä muutakin kuin pelkkää makeaa.
- * sama kuin lounaaseen ja aamiaiseen, ei rasvattomia tuotteita.
- * välipala saisi olla runsas että lapset pärjäävät hyvin siihen asti kunnes vanhemmat tulevat hakemaan.
- * vois olla kerran kuussa edes lättöjä ja voisivat itse leipoa vaikka piirakkaa tai pullaa.
- * ei ole tarpeen tehdä muutoksia.
- * Hedelmäsalaattia ei kaikki lapset syö. Rahka on hyvä, mutta liian tuhti välipala linströminpihvien jälkeen. Samoin karjalanpiirakka uunimakkaran jälkeen. Sellaista vaihtoa voisi tehdä, että kun ruokana tuhdimpi ruoka, niin välipalalla soppa tms. ja keittoruokien kanssa rahka, karjalanpiirakka tms.
- * leipä ja maito ei riittävä välipala, ei myöskään mehusta tehty mehukeitto. Erityisruokavalioita parannettava, glut. piirakka esim. helppo tehdä, samoin vaihtelua glut. leipiin
- * Marjoja voisi lisätä, etenkin sesonkiaikana tuoreina. Niitähän löytyy omasta pitäjästäkin. Miksei myös voisi pakastaa talven varalle.

Jos vastasit erittäin tyytymätön (ruokalistaan), vastaa miksi?

3 / 28

- * koska ruokia kuskataan ympäri kaupunkia ja ne seisovat tunteja pakeissa eivät ole tarpeeksi lämpimiä. Ja kasvavat lapset tarvitsevat kunnon maitoa eli punaista ja oikeaa voita että pysyvät terveenä ja suolaakin ruuissa pitää olla että maku on hyvä. Salaatit monipuolisimmaksi. Eli lapset tarvitsevat runsasenergistä ja monipuolista ruokaa koska he kuluttavat paljon! Luomuruoka kunniaan, ei lisäaineita !! Sillä se mitä syömme vaikuttaa myös terveyteen!!
- * Tarjottavan makkaran määrää voi vähentää.. tilalle vihannespataa tms. Nitraattien ja piilosuolan määrä minimiin. Lähi- ja luomuruoan määrä mahdollisimman suureksi. Ideointia tähän! Voiko ostaa viljelijältä suoraan esim. perunoita, kaalta, porkkanoita tms. Tehdään paljon ruokaa sen pohjalta, mitä lähialueelta saa. 'Niin on tehty ennen vanhaankin'. Ruokien jakelu- ja kuljetukset lyhyiksi ideoimalla. 'Viisaat päät yhteen'.
- * Lapsen vanhempana en koskaan pääse näkemään lapseni ruokailua, siksi oli vaikea vastata näihin kysymyksiin. Lapsenikin on niin pieni (3v) ettei hän osannut kertoa asioista. Mielestäni pk:n henkilökunta on paras asiantuntija ruuan laatua ja määrää arvioitaessa.

Mitä ruokia haluaisit listalle (aamupala, lounas / päivällinen, välipala / iltapala)

16 / 28

- * mutti, jäätelö * marjoja
- * hedelmiä enempi
- * paahtoleipää aamupalalle
- * Lounaalle kasvis- tai muita sosekeittoja, välipalalle enemmän kasviksia/hedelmiä.
- * marjoja, kermalohta
- * pizza,hampurilainen,ranskalaiset,lätyt kerran kuussa esim.
- * kaalilaatikko, pinaattikeitto
- * uunilohi.
- * Lisää kasviksia ruokiin. Lapset tottuvat siihen, mitä ruokaa he saavat. Toivon, että lapset saavat ruualla AINA maitoa tai vettä. Mehun käyttö VAIN 'juhlatunnelmiin'. Tärkeää, etteivät lapset totu liian makeaan heti pieninä.
- * Makaronilaatikkoa voisi olla useamminkin, on se niin hyvää. Merimiespihviin kunnon lihat. Aamupala ehdotukset tulikin jo lueteltua aamupala kohdassa.
- * Lättöjä
- * monipuoliset puurot
- * jugurttia,viiliä,kaakaota,lounaalle oikeaa perunamuusia ,pinaattilettuja
- * kaalilaatikko, verilätyt,pinaattikeitto,maksalaatikko
- * Kinkkukiusaus, toiveruokapäivä, nuudeliuoka, maitopuuroa useammin välipalalle

- * jogurtti, viili
- * mansikkapuuro, viilit
- * pullat
- * makkarakeitto
- * helmivelli pois
- * valmislihapullat
- * vesipuuroja vähemmäksi
- * ei mitään.
- * Makkararuokia vähemmäksi niiden suolapitoisuuden vuoksi. Einekset minimiin.
- * Jauhelihapuikot ja andalucialainen keitto pois listalta.
- * Ananakset salaatista pois.
- * makkararuokia vähemmän
- * keittoja on aika paljon
- * Stroganoff ja tilalle esin. nakkikastike

Kiitoksia kyselyyn vastanneille !