

# Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Diplomikysymykset suoritetaan sähköisesti osoitteessa  
[makuaakkosetdiplomi.fi](http://makuaakkosetdiplomi.fi)

Diplomien myöntämisestä vastaa Ammattikeittiöosaajat ry, [amko.fi](http://amko.fi)



# Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Yhteensä 45 Kyllä – Ei -väittämää

## Varhaiskasvatussuunnitelma ja sopimusasiat

1. Varhaiskasvatusikäisten lasten ruokailun kehittäminen on osa kunnan hyvinvointistrategiaa.
2. Kunnan varhaiskasvatussuunnitelmassa on määritelty perhepäivähoidon hoitopäivään sisältyvät ateriat ja ruokakasvatuksen tavoitteet.
3. Ruokailun toteuttaminen perustuu lasten huoltajien ja perhepäivähoitajan väliseen sopimukseen.
4. Perhepäivähoitosopimuksessa on määritelty hoitopäivän aikaiset ateriakokonaisuudet, joiden ravitsemuksellisesta laadusta perhepäivähoitaja vastaa.
5. Hoitosopimukseen on kirjattu ruokakasvatuksen toteuttamistavat.
6. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus.

## Ruokailutilanne

7. Ruokailuajat noudattelevat perhepäiväkodin tarkoituksenmukaista päivärytmiä.
8. Tarjoan lapsille ruokaa riittävästi huomioiden hoitopäivän pituuden.
9. Keskustelen ruoasta lasten kanssa ja kerron tarjottavasta ateriasta lapsille ennen ruokailuhetkeä ja/tai sen aikana.
10. Ohjaan lapsia lautasmallin mukaisen annoksen kokoamiseen iänmukaisesti.
11. Kannustan lapsia ruoan itsenäiseen annosteluun iän ja kehitystason mukaisesti.
12. Tuen lapsen yksilöllisen ravinnontarpeen mukaista syömistä ja huomioin ruokahalun muutokset.
13. Ruokailen yhdessä lasten kanssa ohjaten ruokailutilannetta ja syöden ruokalistan mukaista ruokaa.
14. Olen tietoinen eri-ikäisten lasten viitteellisistä annoskoista eri aterioiden avulla.
15. Korostan ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.



# Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Yhteensä 45 Kyllä – Ei -väittämää

## Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet

16. Mahdollistan lapsille ruokaan tutustumisen ruokailutilanteessa kaikkien aistien avulla (haistelemalla, maistelemalla, tunnustelemalla ja kokeilemalla).
17. Annan lapsille mahdollisuuden leikkiä ruokaleikkejä. Leikkien yhteydessä opettelemme tunnistamaan sekä maistamaan erilaisia ruoka-aineita.
18. Otan lapsia mukaan leivontatuokioihin.
19. Annan lapsille mahdollisuuden osallistua kanssani välipalan tai ruuan valmistamiseen heidän ikä- ja kehitystasoonsa sopivilla tehtävillä.
20. Tutustutan lapsia ruoan alkuperään ja ruoan reittiin esimerkiksi retkillä, kasveja yhdessä kasvattamalla ja ruoka-aiheisia satuja lukemalla.

## Yhteistyö kotien kanssa

21. Laitan viikkoruokalistan esille huoltajille perhepäivähoitopaikkaan tai jaan sen heille esimerkiksi sähköpostilla.
22. Järjestän huoltajille tarvittaessa mahdollisuuden tutustua perhepäivähoidon ruokailutilanteeseen esimerkiksi tutustumiskäynnillä.
23. Annan perheille tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten ateriaritmistä ja terveellisistä ruokavalinnoista.
24. Kerron huoltajille hoitopäivän aikana tapahtuvasta ruokailusta ja ruokakasvatukseen liittyvästä toiminnasta.
25. Annan huoltajille mahdollisuuden antaa palautetta toiminnastani perhepäivähoitajana.



# Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Yhteensä 45 Kyllä – Ei -väittämää

## Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu

26. Noudatan ruokalistan suunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamaa Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositusta.
27. Olen laatinut kirjalliset ohjeet hyvän ravitsemuksen toteuttamiseen ja kerron niistä huoltajille.
28. Huomioin ruokalistakierrossa lapsen eri ikäkausien ruokaoppimisen valmiudet ja ruokalajien riittävän tiheän toistumisen (suositus enintään 5 viikon kiertävä ruokalista).
29. Huomioin perhepäivähoidon ruokailussa ruoka-aineiden turvallisen käytön ohjeet ja raja-arvot sekä lapsilta kielletyt raaka-aineet (Ruokavirasto).
30. Seuraan ruokien ravitsemuslaatua ja arvioin sitä ravitsemuskriteereillä. Erityisesti huomioin sokerin, suolan, rasvan ja ravintokuidun ohjeelliset saantimäärät pienten lasten ruokailussa (apuna esimerkiksi, Sydänmerkki-aterian kriteerit, terveellisten välipalojen kriteerit, Sydänmerkki-tuotteet, pakkausten ravintosisältötiedot ja ainesosaluettelot).
31. Toteutan erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden ja suositusten mukaisesti yhteistyössä huoltajien kanssa (esim. Kansallinen allergianohjelma, Erityisruokavaliot/Ruokavirasto).
32. Käytän elintarvikkeiden hankinnassa useita eri valintakriteerejä hinnan lisäksi (erityisesti ravitsemuslaatu, maku ja kestävä kehitys).
33. Käyn säännöllistä vuoropuhelua lasten huoltajien kanssa lasten ruokailuun liittyvistä muista terveyskysymyksistä (kuten hammashuolto ja ikäkauden mukainen pituuden ja painon kasvu).
34. Huolehdin, että lapsille on tarjolla raikasta vettä janojuomaksi koko päivän ajan.



# Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Yhteensä 45 Kyllä – Ei -väittämää

## Ruokaturvallisuus

35. Ymmärrän keskeisimmät ruokaturvallisuuteen vaikuttavat asiat.
36. Seuraan lasten ravitsemukseen ja ruokaturvallisuuteen liittyviä ajantasaisia viranomaistiedotteita ja Ruokaviraston ohjeita.
37. Olen suorittanut kuntani edellyttämät varhaiskasvatustoimen opinnot ja/tai perhepäivähoitajan tutkinnon, jotka sisältävät ravitsemushoidon perusteet.
38. Huolehdin ammatillisesta pätevyydestäni, lasten ravitsemukseen, ruokakasvatukseen, erityisruokavalioiden valmistamiseen ja omavalvontaan liittyen.
39. Hallitsen hygieniosaamisen perusteet lasten ruokailuun liittyen.

## Ruokakulttuuri ja ympäristö

40. Huomioin ruokalistassa ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierron sekä paikallisen ruokakulttuurin.
41. Huomioin ruokalistasuunnittelussa tarvittaessa monikulttuurisuuden ja etniset ruokavaliot.
42. Noudatan perheiden/huoltajien kanssa yhdessä sovittuja tapoja juhlahetkien tarjoiluista, kuten esimerkiksi janojuomista ja makeisista.
43. Noudatan ruokailun toteutuksessa kestävän kehityksen mukaisia toimintatapoja.
44. Toimin kannustavana esimerkkinä ruoan arvostamisessa ruokahävikin vähentämiseksi.
45. Lajittelen jätteet, suosin kierrätystä ja otan lapset mukaan toimintaan näiden ikävaiheen huomioiden.



# Tutustuthan [makuaakkosetdiplomi.fi](http://makuaakkosetdiplomi.fi) -sivustoon ja kysyt tarvittaessa lisätietoa

Toivottavasti innostuit diplomin suorittamisesta. Kerromme mielellämme lisää

Diplomien myöntämisestä vastaa Ammattikeittiöosaajat ry, [amko.fi](http://amko.fi)



Projektikoordinaattori Päivi Jämsén  
[paivi.jamsen@amko.fi](mailto:paivi.jamsen@amko.fi), 050 339 6844

Toiminnanjohtaja Marjut Huhtala  
[marjut.huhtala@amko.fi](mailto:marjut.huhtala@amko.fi), 050 341 3957

Päiväkoteihin voi hakea myös [Makuaakkoset-diplomia](#)<sup>®</sup> ja kouluihin tätä vastaavaa [Kouluruokadiplomia](#)<sup>®</sup>

