



KOULURUOKADIPLOMI® | MAKUAAKKOSET-DIPLOMI®

DIPLOMIRUOKAA

Suomen kouluihin, päiväkoteihin ja perhepäiväkoteihin!

Mikä Makuaakkoset-diplomi on?

Diplomi on

- ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä perhepäiväkotiruokailun edistämisestä myönnettävä tunnustus perhepäivähoitajalle
- itsearviointiin ja toiminnan kehittämiseen perustuva työväline

Diplomin hakeminen

- diplomia hakee perhepäivähoitaja ja se on perhepäiväkotikohtainen
- diplomi on voimassa kolme vuotta sen suorittamisesta

Diplomin hinta

- yhteensä 95 € + alv kolmelta vuodelta

Diplomin myöntämisestä vastaa

- [Ammattikeittiöosaajat ry](#)



Miten diplomi suoritetaan?

Suorittaminen

- tapahtuu makuaakkosetdiplomi.fi -sivustolla vastaamalla annettuihin kysymyksiin

Kysymyssarja

- sisältää 45 Kyllä – Ei -väittämää perhepäiväkotiruokailusta
- pohjautuu virallisiin varhaiskasvatusruokailusta annettuihin säädöksiin, suosituksiin ja ruokakasvatuskäytäntöihin
- Makuaakkoset-diplomi® on suoritettu onnistuneesti, kun 85 % Kyllä-vastauksista toteutuu

Kysymyssarjan aihealueet

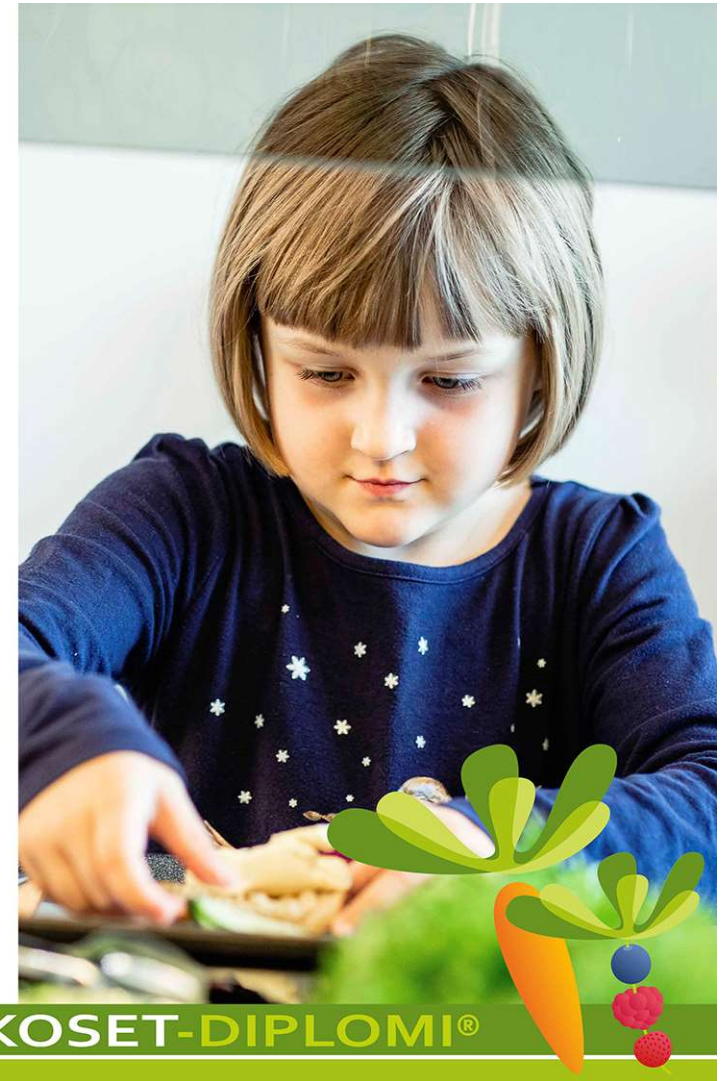
- Varhaiskasvatussuunnitelma ja sopimusasiat
- Ruokailutilanne
- Ruokakasvatusta tukevat toimenpiteet
- Yhteistyö kotien kanssa
- Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu
- Ruokaturvallisuus
- Ruokakulttuuri ja ympäristö



Miksi diplomi kannattaa suorittaa?

Makuaakkoset-diplomi®

- On hyvä itsearvioinnin väline laadukkaan ruokailun kehittämiseen perhepäivähoitossa.
- Auttaa arvioimaan onnistumisia ja kehittämiskohteita.
- Rohkaisee toteuttamaan oman perhepäiväkodin toimintaan sopivia käytäntöjä.
- Lisää ruoan ja sen valmistajana perhepäivähoitajan arvostusta.
- Viestii valtakunnallisten suositusten mukaisesta ruokailusta.
- Nostaa ruokailun näkyväksi osaksi perhepäiväkodin toimintaa.
- Edistää lasten ruokakasvatusta.
- Innostaa lasten osallistamiseen ruoanvalmistus- ja ruokailutilanteissa.



makuaakkosetdiplomi.fi -sivusto

Näillä sivuilla/näiltä sivuilta

- voit halutessasi tulostaa ja tallentaa Makuaakkoset-diplomin® Kyllä – Ei väittämäkysymykset pdf-muodossa
- hakea taustatietoa varhaiskasvatusikäisten ruokailuun ja ruokakasvatukseen liittyvästä tukimateriaalista
- harjoitella Makuaakkoset-diplomin® suorittamista
- suorittaa Makuaakkoset-diplomin®
- lukea ajankohtaisia tarinoita diplomiperhepäiväkodeista ja -päiväkodeista
- nähdä kaikkien Makuaakkoset-diplomin® suorittaneiden perhepäiväkotien ja päiväkotien nimet



Makuaakkoset-diplomin[®] suorittamisen vaiheet

KOULURUOKADIPLOMI[®] | MAKUAAKKOSET-DIPLOMI[®]



KOULURUOKADIPLOMI® MAKUAAKKOSET-DIPLOMI®

Koulu-, päiväkotij- ja perhepäiväkotikohtainen itsearvioinnin väline laadukkaan ruokailun kehittämiseksi. | Tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävän ruokailun edistämisestä.



KOULURUOKADIPLOMI® | MAKUAAKKOSET-DIPLOMI®

Diplomi ja graafinen tunnus

Makuaakkoset-diplomin® suorittaneena perhepäivähoitajana

- lähetämme sinulle diplomin, jonka voi laittaa esille hoitopaikassa
- saat käyttöoikeuden Makuaakkoset-diplomi -logoon ja -nettibanneriin, joita voit käyttää tiedottamisessa ja nettisivuillasi
- diplomi on voimassa kolme vuotta sen suorittamisesta, jonka jälkeen sinun kannattaa suorittaa se uudelleen. Diplomin suoritus- ja voimassaolopäivä löytyy sinulle lähetetystä diplomista



Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset perhepäiväkodeille

Diplomikysymykset suoritetaan sähköisesti osoitteessa
makuaakkosetdiplomi.fi



Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset 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 aterioidella.
15. Korostan ruokailun sosiaalista merkitystä kannustamalla lapsia hyviin ruokailu- ja käytöstapoihin.



Makuaakkoset-diplomi® -kysymykset 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 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 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/hoitajien 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 -sivustoon ja kysyt tarvittaessa lisätietoa

Toivottavasti innostuit diplomin suorittamisesta. Kerromme mielellämme lisää

Diplomien myöntämisestä vastaa Ammattikeittiöosaajat ry, amko.fi



Projektikoordinaattori Virpi Kemi
virpi.kemi@amko.fi, 050 339 6844

Toiminnanjohtaja Marjut Huhtala
marjut.huhtala@amko.fi, 050 341 3957

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

Kuvat: Ammattikeittiöosaajat ry. Kuvaajat: kansikuva Tomi Setälä, muut kuvat Samuel Hoisko

KOULURUOKADIPLOMI® | **MAKUAAKKOSET-DIPLOMI**®

