VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

SYÖDÄÄN JA OPITAAN YHDESSÄ

– kouluruokailusuositus

© VRN, OPH ja THL
Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)
Kustantaja: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Ruokakuvat: Petteri Hautamaa/Palvelukeskus Helsinki

Graafinen suunnittelu ja taitto: Tiina Kuoppala
Kansikuva ja piirrokset: Harri Oksanen
Muu kuvitus: Tiina Kuoppala

ISBN: 978-952-302-790-9 (painettu)
ISBN: 978-952-302-791-6 (verkko)
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6

Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
Helsinki 2017

KIDE 29

VRN Valtion ravitsemus-neuvottelukunta

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

SISÄLLYS

ESIPUHE 5

SAATTEEKSI 8

JOHDANTO 9

1. HYVINVOINTIOPPIMINEN JA RUOKAOSAAMINEN 12

2. KOULURUOKAILUA OHJAAVAT SÄÄDÖKSET JA ASIAKIRJAT 16

2.1 Perustana lainsäädäntö 17
2.2 Kouluruokailun lainsäädäntö käytännössä 19
2.3 Kouluruokailu esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 23
2.4 Opetushenkilöstö mukaan syömään ja ohjaamaan 24
2.5 Kansalliset ravitsemussuositukset kouluruokailun toteutuksessa 27

3. KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN 30

3.1 Ruokailuympäristö 31
3.2 Ruokailuajat 32
3.3 Tarjottavat ateriat ja välipalat 32
Lounas 34
Aamu- ja välipalat kouluissa, aamu- ja iltapäivätoiminnassa ja kerhoissa 39
Erityisruokavalioiden huomioiminen 41
Muut erityistarpeet ja erityistilanteet 42
3.4 Oppilaan osallisuus 43
3.5 Yhteistyö koulun eri henkilöstöryhmien ja kodin välillä 45
3.6 Kilpailuttaminen 48

4. TERVEYTTÄ KOULUATERIASTA 50

4.1 Ruokalistasuunnittelu 51
4.2 Ruoka-aineiden valinnalla kohti ravitsemuslaatua 52
4.3 Kouluaterioiden energia- ja ravintoainesisältö 58
4.4 Ravitsemuslaadun kriteerit eri aterianosille 62
4.5 Malliateria 64

5. KOULURUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI 68

5.1 Kouluaterian ravitsemuslaadun seuranta ja arviointi 70
5.2 Kouluruokailuun osallistumisen ja osallisuuden seuranta ja arviointi 72
5.3 Muu seuranta ja arviointi 73

KIRJALLISUUTTA JA TYÖKALUJA 78

LIITTEET 1–7 80

LIITE 1. Tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakennemalli 81
LIITE 2. Ruoka-aineiden valinta koululounaalla 82
LIITE 3. Ruoka-aineiden valinta välipaloilla 84
LIITE 4. Esimerkki ravintosisältölaskelmasta 86
LIITE 5. Arkilounaskriteerit – työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin 88
LIITE 6. Diabeetikon ruokailu esikoulussa/koulussa 92
LIITE 7. Ruoka-allergisen ruokailu esikoulussa/koulussa 94

ESIPUHE

Tämä suositus antaa suuntaviivat kouluaikaisen ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Suositus on suunnattu opetuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille, kouluille, koulujen ruokapalvelusta ja oppilashuollosta vastaaville sekä vanhemmille ja huoltajille ja koululaiselle itselleen. Suositus kattaa ohjeistuksen kouluateriasta ja välipaloista aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä koulun kerhotoiminnassa. Kouluruokailun järjestäminen on oppilaiden ja koko kouluyhteisön oppimisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) pitää erittäin tärkeänä, että kaikissa kunnissa nämä suositukset ovat tarjotun ruoan ja palvelun laadun perusvaatimuksia ruokapalveluista sovittaessa ja niitä kilpailutettaessa. Suosituksella tuetaan opetuksen järjestäjää toteuttamaan säädösten mukaista täysipainoista, tarkoituksenmukaista ja ohjattua kouluruokailua. Kouluruokailu on opetussuunnitelman mukaista opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevaa toimintaa. Opetuksen järjestäjän osoittamat riittävät resurssit sekä henkilöstön osaaminen varmistavat, että kouluruokailu toteutuu säädösten ja suositusten mukaisesti. Kouluruokailun toteutumisen seuranta ja arviointi ovat osa koulun terveysolojen ja oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä oppimisen edistämisen seurantaa.

Kouluruokailu on osa kuntien strategiseen päätöksentekoon perustuvaa toimintaa ja alueellista kehitystä. Kunnan kouluruokailupalvelut voivat toimia osana laajempaa palvelukokonaisuutta ja tukea eri ikäryhmien hyvinvointia ja terveyden edistämistä, kuten esimerkiksi vanhusten ruokailu koululla. Kunnan joukkoruokailupalveluista raportoidaan sähköisessä hyvinvointikertomuksessa.

Julkinen ruokapalvelu voi tukea lähialueen ruokatuotantoa, luoda työllisyyttä ja olla keskeinen osa suomalaisten ruokaturvaa ja kestävää kehitystä. Kouluruokailuun investoiminen kunnassa on hyvinvoinnin varmistamista ja ennakointia, joka voi tuoda säästöjä myöhemmin.

VRN:n antamilla kansallisilla ravitsemussuosituksilla edistetään koko väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Tämän suosituksen pohjana ovat *Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset* (2014) ja *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille* (2016). Näiden kansallisten suositusten lisäksi VRN antaa kohderyhmäkohtaisia ohjeita joukkoruokailuun. Nyt julkaistava kouluruokailusuositus korvaa vuonna 2008 julkaistun suosituksen ja on osa lasten ja nuorten joukkoruokailusuositusten sarjaa. Tämä suositussarja varhaiskasvatuksesta aikuisopiskelijoihin saakka linjaa ateriapalvelujen toteuttamista, hyvän ravitsemuksen kokonaisvaltaista edistämistä ja ruokakasvatusta osana lasten ja nuorten palveluja.

VRN suosittaa, että tämä esi- ja perusopetusta koskeva kouluruokailusuositus olisi käytössä myös oppimateriaalina ammatillisessa koulutuksessa, korkeakouluissa ja täydennyskoulutuksessa. Kouluissa suositus toimii yhteisenä välineenä toteuttaa ja kehittää kouluaikaista ruokailua ja ruokakasvatusta.

Suosituksen on uudistanut VRN:n asettama työryhmä, jonka puheenjohtajana toimi opetusneuvos Marjaana Manninen Opetushallituksesta ja jäseninä ravitsemuksen ja joukkoruokailun asiantuntijoita eri tahoilta. Työryhmä kuuli valmistelun aikana Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) joukkoruokailun kansallisen ohjausryhmän asiantuntijoita sekä kilpailutuksen, kouluterveydenhuollon, suunterveydenhuollon ja elintarviketurvallisuuden asiantuntijoita. VRN järjesti suosituksen luonnoksen julkisen kommentoinnin lokakuussa 2016. VRN kiittää aktiivisesta osallistumisesta ja saamistaan arvokkaista kommenteista. VRN on kommenttien käsittelyn jälkeen hyväksynyt tämän julkaisun kansalliseksi kouluruokailusuositukseksi.

Helsingissä 9.1.2017

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Erkki Vartiainen, puheenjohtaja, THL
Mikael Fogelholm, Helsingin yliopisto
Minna Huttunen, Maa- ja metsätalousministeriö
Piia Jallinoja, Kuluttajatutkimuskeskus
Sirpa Kurppa, Luonnonvarakeskus, LUKE
Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto ry
Jaana Laitinen, Työterveyslaitos
Marjaana Manninen, Opetushallitus
Marjo Misikangas, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Annika Nurttila, Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Sirpa Sarlio-Lähteenkorva, Sosiaali- ja terveysministeriö
Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto
Elina Särmälä, Saimaan Tukipalvelut Oy/Ammattikeittiöosaajat ry
Tommi Vasankari, UKK-instituutti
Suvi Virtanen, THL, Tampereen yliopisto

ASIANTUNTIJATYÖRYHMÄ

Marjaana Manninen, opetusneuvos, Opetushallitus, puheenjohtaja
Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, VRN, Evira
Leila Fogelholm, ravitsemusasiantuntija, Fazer Food Services
Tarja Heikkinen, ravitsemusasiantuntija, Palvelukeskus Helsinki
Heli Kuusipalo, erikoistutkija, THL
Susanna Raulio, erikoistutkija, THL
Erja Suokas, ruokapalveluvastaava, Helsingin kaupungin varhaiskasvatusvirasto
Elina Särmälä, ruokapalvelujohtaja, Saimaan Tukipalvelut Oy/AMKO ry
Työryhmän avustajina toimivat korkeakouluharjoittelijat
Katariina Sipilä (29.3.–27.6.2016) ja
Tanja Partanen (23.5.–15.7.2016 ja 29.8.–23.9.2016).

SAATTEEKSI

Kouluruokailu on keskeinen osa koulun ruokakasvatusta ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä. Parhaimmillaan kouluruokailu tuo iloa koulun toimintakulttuuriin ja lisää viihtyvyyttä, koulumyönteisyyttä ja oppimistuloksia. Kouluruokailun vaikutukset kantavat elinikäisinä ruokamuistoina ja syömään oppimisen kokemuksina, makumieltymysten avartumisena ja mallina hyvästä syömisestä.

Suomi on kouluruokailun mallimaa ja ohjatulla kouluruokailulla on pitkät kasvatukselliset perinteet. Kouluruokailu on myös osa kansallista työtä koko väestön hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kouluruokailu on päivittäisenä tapahtumana vaikuttavaa pitkän aikavälin sijoittamista oppimiseen ja hyvinvointiin.

Opetushallituksen kouluruokailufoorumi on asettanut yhteisen tavoitteen: Kaikki syövät! Se onnistuu yhteistyöllä ja kasvatuskumppanuudella. Maukas ja terveellinen ruoka oikea-aikaisesti tarjottuna, kiireettömästi nautittuna ja ohjattuna houkuttaa syömään tuottaen ruokailoa ja oppimista.

Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kiittävät Valtion ravitsemusneuvottelukuntaa ja sen työryhmää tämän suosituksen valmistelusta. Suosittelemme, että kunnat ja muut opetuksen järjestäjät sekä koulut noudattavat kouluruokailua koskevissa päätöksissään ja järjestelyissään tämän suosituksen linjauksia.

Syödään yhdessä ja opitaan!

Helsingissä 24.1.2017

Olli-Pekka Heinonen
Pääjohtaja
Opetushallitus

Juhani Eskola
Pääjohtaja
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

JOHDANTO

Ruokailu on koulupäivän kohokohta, joka tukee oppimista, kouluviihtyvyyttä, ruokaosaamista ja ruokatajun syntymistä. Ruokailutauko koulussa rytmittää luontevasti päivän työtä ja antaa oppilaille ja koulun henkilöstölle mahdollisuuden virkistäytyä. Suositusten mukaisesti toteutettu ruokailu koulussa tarjoaa monipuolista, terveellistä ruokaa, silmäniloa, yhdessäoloa, seurustelua ja hyvää oloa. Se tukee lasten ja nuorten jaksamista, kasvua ja painon tervettä kehitystä. Maailman terveysjärjestön (WHO) *Ending childhood obesity* -asiakirjassa (*Lasten lihavuuskehityksen pysäyttäminen* -raportti) painotetaan mm. kouluruokailua ja terveellisiä välipaloja sekä hyvinvointioppimista osana terveyttä edistävää lasten ja nuorten kasvuympäristöä[1].

Tämä suositus tukee säädösten edellyttämän terveellisen, tarkoituksenmukaisesti järjestetyn ja ohjatun, täysipainoisen maksuttoman ruokailun järjestämistä esiopetuksessa ja peruskouluissa. Terveyden edistämisen kansallinen vertailutietojärjestelmä[2] mittaa VRN:n kouluruokailusuosituksen noudattamista. Tavoitteena on, että suosituksen mukainen kouluruokailu toteutuu kaikissa kouluissa koko Suomessa.

Ruokailu on osa opetussuunnitelmien mukaista, päivittäistä opetus-, ohjaus- ja kasvatustehtävää. Oppilaiden opiskelukyvyn ja terveyden edistämisen lisäksi huolehditaan kouluyhteisön hyvinvoinnista. Opetuksen järjestäjän tulee määritellä opetussuunnitelmassaan kouluruokailun järjestämistä ohjaavat periaatteet sekä ruoka-, terveys- ja tapakasvatukselliset ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet.

1 WHO. Ending childhood obesity. Report 2016. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf

2 Opetushallitus ja THL, TedBM, 2015. TEA-viisari, www.teaviisari.fi Peruskoulu: https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=PkOPP

Suosituksen mukainen kouluateria kattaa keskimäärin noin kolmanneksen oppilaan koko päivän energiantarpeesta. Aamupalan, välipalojen, kotona syötävän ilta-ateria ja iltapalan osuudeksi jää siten kaksi kolmasosaa. Koululaisten hyvän ravitsemuksen turvaaminen edellyttää kodin ja koulun yhteistyötä, jolla varmistetaan riittävien, ravitsemuksellisesti täysipainoisten aterioiden ja terveyttä edistävien välipalojen syöminen. Säännöllinen ruokailurytmi edesauttaa koululaisten jaksamista ja on välttämätöntä myös suun terveyden ylläpitämiseksi. Alakouluissa lähes kaikki oppilaat osallistuvat kouluruokailuun viitenä päivänä viikossa. Sen sijaan yläkouluissa vain kaksi kolmesta oppilaasta ilmoittaa syövänsä kouluaterian päivittäin[3]. Keskeisenä tavoitteena yläkouluissa on kouluruokailuun osallistumisen edistäminen.

Suurin osa kouluissa ruokailevista syö pääruokaa, mutta moni jättää pois muita aterian osia, etenkin salaatin ja maidon[3]. Kaikki oppilaat eivät osaa tai halua syödä suunniteltua ateriakokonaisuutta. Koulussa syömiseen ja valintoihin vaikuttavat monet tekijät, kuten oman kodin antama malli ja kannustus, ruokakulttuuritausta, ympäristön muu tarjonta, eri kanavien kautta läsnä oleva markkinointi, oppilaiden käytettävissä olevat taskurahat ja vertaispaine. Ruokahaluun ja ruoan aistittavaan laatuun vaikuttavat ruoka-annoksen houkuttelevuus, rakenne, tuoksut, tunnelma ja koko ruokailuun liittyvä aistimaailma. Ruokailu on kokonaisuus, johon ruoka-ammattilaiset ja kaikki kouluyhteisössä toimivat vaikuttavat.

Koulun ruokailujärjestelyt, tarkoituksenmukainen, riittävää syömistä tukeva aterioiden ajoitus, sujuva ruoan tarjoilu, viihtyisä ruokailutila, myönteinen ilmapiiri ja ruokarauha ovat miellyttävän ruokailukokemuksen oleellisia tekijöitä. Kiire ja pitkät jonot tai meluisa ympäristö estävät viihtymistä.

3 Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Kouluterveyskysely/SOTKANET 2015. https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=470

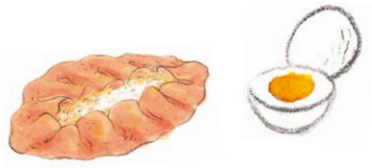
Keskeistä maksuttoman kouluruokailun vaikuttavuudelle on, että jokainen oppilas syö täysipainoisen, monipuolisen kouluaterian. Koulussa jaksamista ja hyvää ruokarytmiä tukee kouluateriaa täydentävä tai lisäpalveluna tuotettu tai itse hankittu ravitseva välipala. Aterioiden välttely, korvaaminen epäterveellisillä vaihtoehdoilla tai niukka syöminen voivat johtaa terveydellisiin ongelmiin, väsymykseen ja sitä kautta huonoon keskittymiskykyyn ja oppimisen vaikeuksiin. Niukka syöminen kouluaterialla saattaa altistaa makeille mieliteoille iltapäivällä. Epäterveellisten välipalojen kuten makeiden juomien ja makeisten nauttiminen koulupäivän aikana yläkoulussa onkin yleistä, ja tällä on haitallisia vaikutuksia sekä yleis- että suunterveyteen.

Säännöllinen ruokarytmi on hyvän ravitsemuksen perusta. Se tukee lasten ja nuorten jaksamista ja painon tervettä kehitystä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ehkäisevät monia terveysongelmia, niihin tarvittavaa hoitoa ja niistä aiheutuvia kustannuksia tulevaisuudessa.

Kouluruokailu on käytännönläheistä ruokakasvatusta. Opetus- ja kasvatushenkilöstö opastaa oppilaita ruokalistan ja lautasmallien avulla sekä olemalla itse ruokailutilanteessa esimerkkinä ja aktiivisesti läsnä. Aikuiset rohkaisevat ja kannustavat oppilaita monipuolisiin ruokavalintoihin. Myönteinen palaute ja positiivinen ilmapiiri luovat hyvät edellytykset vahvistaa oppilaiden osallistumista. Kouluruokailulla on merkittävä vaikutus myös kuluttajataitojen kehittäjänä samoin kuin ympäristö-, kulttuuri-, tapa- ja tasa-arvokasvatuksessa. Kouluruokailua tarkastellaan tämän asiakirjan eri luvuissa useasta eri näkökulmasta. Kouluruokailun järjestämistä ohjaavat keskeiset asiat on koottu kuvaan 1 (s. 14).

Kouluruokailu on koko koulun yhteinen asia!

HYVINVOINTIOPPIMINEN JA RUOKAOSAAMINEN



Ruokailu kotona ja koulussa on osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista, johon sisältyvät arjen rytmi ja ajankäyttö, uni, lepo, ruutuajan hallinta ja liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat myös vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisu. Niitä kaikkia voidaan oppia ja niissä voidaan kehittyä erityisesti ikäryhmän kanssa yhdessä ja aikuisten ohjauksessa tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa[4].

Hyvinvointioppiminen on elinikäinen prosessi, joka alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu vanhuuteen saakka. Peruskouluaika on lapselle ja nuorelle merkittävä, sillä siihen ajoittuvat sekä elimistön nopea kasvu että psyykkinen kehitys lapsesta nuoreksi aikuiseksi ja vähitellen omista valinnoista tietoiseksi toimijaksi.

Aikuisen omat ruokailutottumukset, arvot ja asenteet sekä ohjaavat että toimivat esimerkkinä lapselle. Koulun aikuisille ruokailu on osa työhyvinvointia ja työyhteisössä tapahtuvaa moniammatillista vuorovaikutusta. Siinä osallisina ovat opetus-, ruokapalvelu- ja terveydenhuoltohenkilöstö mukaan lukien kaikki muut kouluyhteisössä toimivat aikuiset. Kaikki toimivat kasvatustehtävässä opettajina tai kasvattajina. Hyvinvointioppiminen haastaa kaikki koulun aikuiset pohtimaan toimintaansa ja suhdettaan syömiseen sekä oman elämänsä että kasvatustehtävänsä näkökulmasta.

Kouluympäristössä hyvinvointioppimisen ja ruokakasvatuksen kokonaisuuden muodostavat eri oppiaineiden opetus, kouluruokailu ja kouluterveydenhuollossa annettu elintapaohjaus.

Koulun ruokakasvatuksen tavoitteena on ottaa haltuun jokapäiväiset ruoanvalinnat, niiden vaihtoehtojen ja merkitysten moninaisuus, päämääränä ruokaosaaminen ja ruokatajun[5] syntyminen. Koulun ruokakasvatuksessa kouluruokailu ja eri oppiaineiden opetussisällöt ja oppilaiden osallisuus vahvistavat ruokatajun kehittymistä ja luovat peruskoulun mittaisen ruokakasvatuksen oppimäärän.

4 Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Kide 26. http://www.julkari.fi/handle/10024/129744

5 Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Ruokataju on käsite, joka auttaa tiedostamaan ruokavalintojen moninaisuutta, hahmottamaan ruokajärjestelmän kokonaisuutta sekä ymmärtämään ruoan sosiaalisia, kulttuurisia ja arkisia merkityksiä. Ruokataju korostaa sitä, että ei ole vain yhtä ainoaa tapaa syödä kestävää hyvinvointia edistävästi. Ruokataju on tilanne- ja kokemussidonnaista arjen ymmärrystä syömisestä. (Lähde: Janhonen K, Kauppinen E, Mäkelä J & Palojoki P. Kotitalous 2016:79(02):30–31)

Vrt. ruokasivistys on kasvatuksen kautta opittuja tietoja, taitoja ja osaamista ymmärtää ruoan merkitys elämässä. Se on ruoan kunnioittamista ja sen tekijöiden arvostamista sekä ymmärrystä siitä, ettei ruoka ole itsestäänselvyys tai etuoikeus kenellekään. Ruokasivistys näkyy arvoissa ja arvostuksissa vastuullisina valintoina, järkevänä ruoan käyttämisenä, hyvinä tapoina ja huomaavaisuutena. Ruokasivistys on esimerkiksi kiitollisuutta, vastuullisuutta ja välittämistä itsestä, toisista ja koko elinympäristöstä sekä kansallisesti että globaalisti. (Lähde: Lintukangas S. Ruoan arvostaminen – Vastuullinen ja taitava ruokapalveluhenkilöstö muutosagenttina ruokahävikkiä vähentämässä ja ruokasivistystä nostamassa. ResTaRu-hankkeen loppuraportti. Kopijyvä Oy, Jyväskylä, 2014.)

Syöminen on perustarve, joka on yhteydessä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Syömiseen liittyy monia kasvatuksellisia tavoitteita, joita voidaan koulun ruokakasvatuksella ja kouluruokailulla saavuttaa. Ruokailoa tuottavassa kouluruokailussa yhdistyvät maukas, ravitseva, kestävä, terveellinen ja turvallinen syöminen, ruokaan ja aistikokemuksiin liittyvä ruokapuhe sekä hyvinvointia edistävien elintapojen oppiminen.

KUVA 1. Onnistunut kouluruokailu.

Kasvu yhteisössä rakentuvaan hyvinvointiin ja kestävään elämäntapaan näkyy uudessa opetussuunnitelmassa[6] osana arvopohjaa, toimintakulttuuria, oppimisen ja koulunkäynnin tukea, oppilashuoltoa, oppiaineita sekä laaja-alaisia osaamiskokonaisuuksia. Opetuksen valtakunnallisiin tavoitteisiin kuuluvat muiden muassa yhteistyö, vastuullisuus sekä kasvu hyviin tapoihin. Erityisesti itsestä huolehtiminen ja arjen taidot -osaamisalue painottaa hyvinvointia ja sitä, että perusopetuksen aikana oppilaat harjaantuvat kestävän elämäntavan mukaisiin valintoihin ja toimintatapoihin.

6 Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Kasvatus hyvinvointiin on käytännössä opettajien ja kasvatushenkilöstön antamaa ohjausta ja kannustusta toisten kuuntelemiseen, yhdessä tekemiseen ja yhteisten sääntöjen luomiseen sekä vastuunottoon oppimisympäristön viihtyisyydestä ja ilmapiiristä. Kaikki koulun oppiaineet, erityisesti kotitalous, terveystieto, ympäristöoppi ja biologia vahvistavat vastuullisuuteen ja hyvinvointiin kasvamista, ja niihin voi liittää luontevasti ruokaan liittyviä sisältöjä[7].

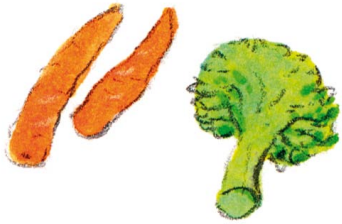
7 http://edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/103/0/hyvan_olon_evaat_-ruokakasvatusaineisto_opettajille

Ks. myös Kirjallisuutta ja työkaluja s. 78

Kouluruokailu on koulun monialainen oppimiskokonaisuus. Siinä integroituvat useiden oppiaineiden sisällöt ja koulun ruokakasvatuksen tavoitteet. Kouluruokailu on oppilasta itseään koskettavaa kokemuksellista ruokatajun oppimista koulun arjessa. Tämän lisäksi kouluruokailu voi olla säännöllisesti tietyn vuosiluokan (ala- ja/tai yläkoulussa) laaja-alainen projekti, jossa kouluruokailua havainnoidaan ja kehitetään sen järjestämisen, merkityksen ja toteuttamisen sekä oman ja vertaisryhmän toiminnan ja kokemuksen näkökulmista. Projektituotokset voivat olla vuosittain kouluruokailussa näkyviä ja toteutuvia, kaikille yhteisiä ruokailon aiheita. Kun projektin tuloksista viestitään vanhemmille, huoltajille, kunnan päättäjille ja medialle, opitaan myös itseä koskevaan asiaan yhdessä vaikuttamista.

2

KOULURUOKAILUA OHJAAVAT SÄÄDÖKSET JA ASIAKIRJAT



2.1 Perustana lainsäädäntö

Kouluruokailun järjestämisen perustana on lainsäädäntö. Ruokailusta säädetään varhaiskasvatuslaissa[8], perusopetuslaissa[9] ja -asetuksessa[10], kunnallisessa opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksessa[11], yksityistä opetusalaa koskevan työehtosopimuksen oppilaitoskohtaisessa määräyksessä[12], verohallinnon päätöksessä verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskenta-perusteista[13] sekä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa.

Perusopetuslain (628/1998) 31 § 2 momentti takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien. Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu. Lisäksi perusopetuslaissa 628/1998, 48 d § säädetään, että aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalle lapselle on tarjottava välipala. Välipalan hinta sisältyy mahdolliseen toimintamaksuun.

Lukiolaki (21.8.1998/629) 28 § ja Laki ammatillisesta peruskoulutuksesta (21.8.1998/630) 37 § oikeuttavat maksuttomaan ruokailuun toisen asteen opintojen loppuun. Voimassa oleva koululainsäädäntö tuli voimaan 1.1.1999.

Perusopetuslain 3 §, Opetuksen järjestämisen perusteet, määrää: Opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä (13.6.2003/477). Opetuksessa tulee olla yhteistyössä kotien kanssa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, 2014,[14] määrätään mm., että kouluruokailu järjestetään siten, että se tukee oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehittymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita. Opetuksen järjestäjä päättää ja kuvaa opetussuunnitelmassaan, mitkä ovat kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet sekä ruoka-, terveys- ja tapakasvatukselliset ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet sekä miten oppilaiden ruokailuun liittyvät erityistarpeet otetaan huomioon. Koulukohtaisesta järjestämisestä päätetään lukuvuosisuunnitelmassa.

Lainsäädännön lisäksi kouluruokailua ohjaavat erilaiset suositukset. Suositusten yhtenä tavoitteena on helpottaa säädösten tulkintaa.

8 Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036

9 Perusopetuslaki 21.8.1998/628. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628

10 Perusopetusasetus 20.11.1998/852. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980852

11 OVTES 2. painos, B-osa 15 § Ruokapalvelutoiminnan ohjaus ja valvontatyö. http://flash.kuntatyonantajat.fi/ovtes-2014-2016--2016-muutokset/html/

12 http://www.sivistystyonantajat.fi/tiedostopankki/11/Oppilaitoskohtaiset_maaraykset_1.4.2014_31.1.2017.pdf

13 https://www.vero.fi/fi-FI/Syventavat_veroohjeet/Verohallinnon_paatokset/Verohallinnon_paatos_vuodelta_2016_toimi(38871)

14 Määräykset ja ohjeet 2014:96. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

Ajankohtainen lainsäädäntö, ohjaavat asiakirjat ja suositukset

- Varhaiskasvatuslaki 2 b § (8.5.2015/580) 6 § (8.5.2015/580)
  Lapselle on järjestettävä lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto. Ruokailu on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.
- Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Luku 2.1., 2.5. ja 4.
  Ruokailun järjestämisen tavoitteet ja keskeiset periaatteet ja ruokakasvatus esiopetuksessa.
- Perusopetuslaki 3 § (13.6.2003/477)
  Opetus järjestettävä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä.
  Opetuksessa tulee olla yhteistyössä kotien kanssa.
- Perusopetuslaki 30 § (13.6.2003/477)
  Oikeus työpäivinä saada opetussuunnitelman mukaista opetusta sekä oppilaan-ohjausta.
- Valtioneuvoston asetus 422/2012 perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta.
  Oppiaineet (kotitalous, terveystieto, ympäristö- ja luonnontieto)
- Perusopetuslaki 31 § (13.6.2003/477)
  Oikeus jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan.
- Perusopetuslaki 48 d § (19.12.2003/1136)
  Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalle lapselle on tarjottava välipala.
- Perusopetusasetus 3 § (20.11.1998/852)
  Opetukseen käytettävä aika on jaettava tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi.
- Lukiolaki 28 § (21.8.1998/629)
  Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 37 § (21.8.1998/630)
  Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Luku 5.5.
  Kouluruokailun järjestämisen tavoitteet ja keskeiset periaatteet, ruokakasvatus perusopetuksessa.
- VRN, 2014 Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset
- VRN, 2016 Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille

2.2 Kouluruokailun lainsäädäntö käytännössä

Tarkoituksenmukaisesti järjestetty

Kouluruokailu ajoitetaan ja porrastetaan siten, että kaiken ikäisille oppilaille tarjoutuu mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen syömiseen. Tarjoilulinjasto sijoitetaan siten, että mahdollisen jonon muodostuessa se ei häiritse ruokailemassa olevia oppilaita. (Ks. myös 3.1. Ruokailuympäristö ja 3.2. Ruokailuaika).

Ruokailutila toimii oppimisympäristönä, jonka somistukseen ja muihin järjestelyihin osallistetaan oppilaat mukaan. Kauniisti sisustettu ja rauhallinen ruokailuympäristö lisää ruoan nautittavuutta. Miellyttävään valaistukseen kiinnitetään huomiota. Akustiikkaa voidaan parantaa erilaisilla sisustusratkaisuilla, kuten esimerkiksi erilaisilla akustiikkatuotteilla, tekstiileillä, viherkasveilla ja erilaisilla seinäkkeillä. Ruokailutilan ulkopuolella tulee olla asianmukaiset säilytystilat, johon oppilaat voivat jättää ulkovaatteensa ja koulureppunsa. Ruokailutilaan niitä ei ole suositeltavaa tuoda. Koulun henkilökunnan kannattaa sopia yhdessä yhteiset tapakasvatuksen periaatteet, esimerkiksi päähineitten ja päällysvaatteiden käytöstä sisätiloissa ja ruokailun yhteydessä. Oppilaiden osallisuuden lisääminen ruokailujärjestelyitä suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa edistää yhteistä vastuuta hyvästä aterioinnista.[15]

15 http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/ruokailutilanne-2/

- Kouluruokailusuositus tunnetaan ja se on yhteinen työkalu kouluruokailun arvioinnissa ja kehittämisessä.

- Oppilaiden osallisuuden lisääminen ruokailujärjestelyissä edistää yhteistä vastuuta hyvästä aterioinnista.

Maksuton ateria ja välipala

Lainsäädännön mukaiseen maksuttomaan opetukseen luetaan välttämättömät opetusvälineet, kuten oppikirjat, tarpeelliset koulukuljetukset ja riittävä ravinto. Maksuttomuus koskee perusopetuslain mukaan oppilaaksi otettuja oppivelvollisia henkilöitä (Lahtinen & Lankinen 2015, 33).

Päivittäinen kouluateria on aina kaikilta osiltaan maksuton. Maksuttomalla välipalalla varmistetaan ravinnon riittävyys silloin, kun ruokailujen välit venyvät oppilaan kannalta liian pitkiksi mukaan lukien oppitunnit ja koulumatkaan käytetty aika. Ateria voidaan jakaa tarkoitusmukaisuusperiaatteella lounaaksi ja välipalaksi, kun pääaterian tarjoiluajankohta on aikainen tai myöhäinen suhteessa oppilaan koulupäivän kokonaisuuteen.

Lisäpalveluna tarjottava maksullinen välipala voi olla koulun, koulun ruokapalvelun tai muun toimijan tuottama.

Täysipainoinen ateria

Aterian ***täysipainoisuudella*** tarkoitetaan sitä, että ateria on riittävä opetuksen järjestämispaikka sekä koulupäivän pituus että luonne huomioon ottaen. Tavallisina koulupäivinä tarjotaan lounas, joka on yleensä lämmin ateria. Kunnan järjestämään aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalle lapselle on tarjottava välipala, joka sisältyy toiminnasta perittävään maksuun (Lahtinen & Lankinen 2015. 33, 316–318). ***Ravitsemuksellisesta näkökulmasta täysipainoisuus*** tarkoittaa energiamäärältään riittävää, ravintoainetiheää ja ravitsemussuositusten mukaisesti koostettua ateriaa (ks. luku 4). Retkipäivinä ja erilaisina teemapäivinäkin aterian tulee olla riittävä.

Tarkoituksenmukaisesti ohjattu ruokailu

Ohjaus on ikäkauden ja edellytykset huomioon ottavaa ruokakasvatusta ja viestintää, joka tukee oppilaiden myönteistä kokemusta kouluruokailusta. Ohjauksen avulla kehitetään ruokaosaamista ja tuetaan myös kuluttajatietoisuuden ja kestävän elämäntavan kehittymistä. Aterioinnin yhteydessä oppilaita kannustetaan hyvään, toisia kunnioittavaan sekä ruokaa ja ruokailua arvostavaan käytökseen. Ruokailutilanteen ohjaus on oppilaslähtöistä ja havainnollista.[16]

Oppilaan ruokavalintoihin vaikuttavat monenlaiset tekijät kuten kotona omaksutut tottumukset, makumieltymykset, kulttuuritausta, tarjolla olevien ruokien valikoima, vertaispaine, aikaisemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja koettu vuorovaikutus ruokapalvelu-henkilöstön kanssa. Ruokavalintoihin vaikuttaa myös terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus. Osalle ruoassa korostuu nautinnollisuus, toisille se, että saa vatsan täyteen.

Hyvinvoinnin ja terveellisen ravitsemuksen periaatteita opetetaan koulun eri oppiaineissa oppimisjatkumoiden eri vaiheissa. Ruokailutilanne on hyvinvoinnin päivittäinen oppimisympäristö. Kouluruokailussa voidaan turvallisessa ympäristössä, aikuisen ohjauksessa harjoitella ja soveltaa opittua yhdessä vertaisryhmän kanssa.

- Viihtyisyys edistää kouluaterialle tulemista ja sen syömistä.

- Kun koulussa tuetaan luontevien ystäväpiirien yhdessä syömistä, ehkäistään kouluruokailuun osallistumattomuutta ja aterian korvaamista välipaloilla.

  Periaatteena voi olla koulukavereiden, kummioppilaiden, opettajien ja muiden aikuisten kutsuminen pöytävieraaksi sekä ruokakeskustelut.

  Ystäväpiiri lisää pöydässä viihtymistä ja viipymistä, ruoan jakamisen kokemusta ja ruoasta nauttimista.

16 Tukimateriaalia: http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruokadiplomi/tukimateriaali/ruokailutilanne-2/

Ohjauksen tavoitteet ja toteutus

Ruokailun yhteydessä annettavan ohjauksen keskeinen tavoite on, että oppilas saa myönteisiä kokemuksia ruokailusta, motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja itselleen riittäviä, omaa energiantarvettaan vastaavia aterioita. Lisäksi tavoitteena on, että oppilas oivaltaa aterioiden ja ruokailutilanteen merkityksen hyvinvoinnilleen – terveydelle, vireydelle, jaksamiselle ja yhteisölliselle vuorovaikutukselle. Ohjauksen avulla on mahdollista vaikuttaa ruokaan liittyviin tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja valintoihin sekä totuttaa oppilas säännölliseen ruokailurytmiin. Lautashävikkiä voidaan vähentää ohjaamalla oppilaita ottamaan sopivan kokoisia annoksia.

Ohjauksessa käytetään erilaisia viestintäkeinoja. Niistä keskeisiä ovat malliaterian kuvaaminen (toteutus ks. luku 4.5. s. 64), ruokalistamerkinnät (esimerkiksi aterianosien soveltuvuus eri ruokavalioihin), henkilökohtainen ohjaus, hyviä ruokavalintoja tukeva linjasto sekä viihtyisä ruokailuympäristö. Oppilaille kerrotaan mm. siitä, mitä ruokaa on tarjolla, mistä osista ateriakokonaisuus muodostuu ja mistä raaka-aineista sen osat koostuvat. Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvä viestintä on osa oppilaan ohjausta.

Oppilaslähtöinen ohjaus

Hyvä ohjaus on oppilaslähtöistä, havainnollista, käytännönläheistä ja tavoitteellista. Oppilaat ovat tietoisia kuluttajia ja monet heistä saattavat haluta tietoa käytetyistä ruoka-aineista ja myös ruokien energia- ja ravintosisällöstä. Yhä useampi on kiinnostunut myös ruokien alkuperästä sekä niiden eettisistä- ja ympäristövaikutuksista ja valmistusprosessista.

Oppilaiden osallistuminen ruokailutilanteen toteutukseen voi olla osa opetusta ja ohjausta, esimerkiksi ruokajärjestäjänä tai tarjoilijana toiminen, makuraatiin ja ruokalistan suunnittelutyöryhmään osallistuminen sekä keittiövierailuissa ja koulun kampanjoissa mukana oleminen.

Mikäli oppilaalla on yksilöllisiä ravitsemukseen sekä terveyden tai sairauden hoitoon liittyviä tarpeita, tulee oppilaan, huoltajan, ruokailusta vastaavan henkilöstön ja kouluterveydenhuollon sopia yhdessä ruokailuun liittyvistä tukitoimista ja seurannasta. Kun oppilaalla tunnistetaan erityisen tuen tarve, hänelle on tuen järjestämiseksi laadittava hyvinvointi- ja terveyssuunnitelma. Se tehdään yhteistyössä tukea tarvitsevan ja ikävaiheen mukaisesti hänen perheensä kanssa.[17]

Erilaisia ruokavaliota noudattavat tarvitsevat tietoja tarjolla olevien ruokien ainesosista, jotta he osaavat välttää heille sopimattomia ruokia ja valita tilalle sopivia. Ruokalistat perustuvat yleensä vakioituihin ruokaohjeisiin, joten tarjolla olevien ruokien raaka-aineista on helppo laatia ainesosaluettelo. Se voi olla keittiössä tai

17 Perusopetuslaki 3 § 2 mom., 31 a § 1 mom. ja valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) 13 §. http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Pidp3363504

linjastossa tai oppilaalle annetaan se halutessaan nähtäväksi. Luettelosta tulee ilmetä kaikki ruoan sisältämät raaka-aineet ja siinä voidaan kuvata myös muita ruokaan liittyviä laatutekijöitä. Mikäli oppilaan erityisruokavalio ei edellytä täysin yksilöllisen ruoka-annoksen tarjoilua, tulee aina varmistua siitä, että lapsi tai nuori osaa valita itselleen turvallisen ateriakokonaisuuden linjastosta.

Ruokailulinjaston merkitys ohjauksessa

Oppilaiden ruokavalintoja voidaan ohjata siten, että ruokien tarjolle pano tukee terveellisten valintojen tekemistä. Hyvässä ateriassa kasviksia ja niistä tehtyjä salaatteja annostellaan lautasmallin mukaisesti puolet lautasen koosta. Suosituksen toteutumista voidaan edistää rakentamalla ruokalinjastot sellaisiksi, että kasvikset ja salaatit tarjotaan komponentteina ja sijoitetaan itsepalvelulinjaston alkuun.[18]

Linjaston uudelleen organisointi on helppo toteuttaa erityisesti silloin, kun remontoidaan vanhaa tilaa, uusitaan kalustoa tai suunnitellaan ja rakennetaan uutta ruokailutilaa. Jo suunnitteluvaiheeseen on tärkeää ottaa mukaan eri käyttäjäryhmät, opettajat ja oppilaat.

18 http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ohjauksen_merkitys luettu 13.4.2016

- Opetushenkilöstön kannattaa varata yhteistä aikaa (esimerkiksi lukuvuoden alussa) opetussuunnitelman hengen mukaisen kouluruokailun toteuttamisen linjaamiseksi.

Aikuisen tehtävä ohjauksessa

Opetus- ja ruokapalveluhenkilöstöön kuuluva aikuinen antaa hyvän esimerkin oppilaalle puhumalla kouluruoasta myönteisesti ja osallistumalla ruokailuun oppilaiden kanssa. Aikuinen kannustaa noudattamaan lautasmallia, ottamaan huomioon muut ruokailijat ja käyttäytymään sivistyneesti, noudattaen hyviä ja toiset huomioon ottavia ruokailutapoja.

Lapset ja nuoret ovat yhä terveystietoisempia ja haluavat syödä terveellisesti, mutta he tarvitsevat perusteita ja tukea valinnoilleen sekä kouluaterialla että kotona. Itsenäisyys ja vastuu valinnoista kasvavat alemmilta vuosiluokilta ylemmille tultaessa, mutta opettaja on yhä tärkeä ravitsemus- ja tapakasvattaja. Alemmilla vuosiluokilla luokanopetuksessa vakiintunutta yhdessä syömisen perinnettä jatketaan myös aineenopettajan ohjauksessa. Yhteisen ruokapöydän äärellä syötäessä opettajan vuorovaikutuksellinen, kannustava ja motivoiva rooli ohjaajana korostuu kontrolloivan valvonnan sijaan.

2.3 Kouluruokailu esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa

Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa säädetään ruokailusta. Esiopetuksessa opetussuunnitelman perusteiden (EOPS) mukaan ruokailun perustana ovat terveyttä edistävän syömisen ja ruokaan liittyvän osaamisen oppiminen. Ruokailutilanteissa ohjataan lapsia hyviin tapoihin ja itsestä huolehtimiseen.[19] Lapsia tulee ohjata edellytystensä mukaan huolehtimaan itsestään, toisista, omista tavaroista ja yhteisestä ympäristöstä. Opetuksessa ja yhteistyössä huoltajien kanssa käsitellään lasten arkielämän rytmiä sekä ruokailun ja levon merkitystä (EOPS, luku 2.5). Itsestä huolehtiminen ja siihen liittyvät arjen taidot ovat osa esiopetuksen tavoitteena olevaa laaja-alaista osaamista. Kehittyäkseen tällä osaamisen alueella lapset tarvitsevat kokemuksia, tietoja ja pohdintaa, joiden pohjalta heidän arvostuksensa ja taitonsa voivat vähitellen kehittyä. Esiopetuksessa tehtävää lähestytään liikunnan, ruoan, kuluttajuuden, terveyden sekä turvallisuuden näkökulmista. Esiopetuksen tehtävänä on luoda pohjaa terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja liikunnalliselle elämäntavalle sekä kehittää lasten terveysosaamista ja turvataitoja. Lisäksi tehtävänä on edistää kestävään elämäntapaan kuuluvia ruoka-, kulutus- ja puhtaustottumuksia.

19 Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 13, 17, 38. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

> ➤ Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaiset voivat koulunsa vanhimpina toimia ruokailukummeina tai ruokailututoreina kouluvuoden alkaessa siten, että he ruokailevat yhdessä nuorempien kanssa ja näin sekä näyttävät esimerkkiä että ottavat vastuuta ruokailutilanteen sujuvuudesta ja miellyttävyydestä.
>
> Käytäntö voi toistua lukuvuoden aikana, esimerkiksi ruokateemoihin tai koulun vuosittaisiin tapahtumiin liitettynä.

Esiopetuksessa ruokailutilanteita käytetään päivittäisen terveyttä edistävän syömisen ja ruokaan liittyvän osaamisen oppimisympäristönä. Ruokailutilanteista luodaan lasten kanssa mahdollisimman viihtyisiä ja lapsia ohjataan hyviin tapoihin. Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin lisäksi opetuksessa tutustutaan johonkin muuhun ruoka- ja tapakulttuuriin kotien asiantuntemusta hyödyntäen. Lasten kanssa tarkastellaan lapsiin kohdistuvaa mainontaa sekä pohditaan kohtuullisen kuluttamisen merkityksestä. (EOPS, luku 4.3 Opetuksen yhteiset tavoitteet ja oppimiskokonaisuudet; Kasvan ja kehityn).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS) määrätään, että kouluruokailun tulee tukea oppilaiden oppimista, monipuolista kehittymistä ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita.

Kouluruokailu vahvistaa kokemusta hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä ja tekee mahdolliseksi oppilaiden näkökulmasta eheän, vireyttä vahvistavan ja vaihtelevan päivän. Kouluruokailun perustana on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen.[20]

Perusopetuksessa kouluruokailu on osa opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevaa opetussuunnitelman mukaista toimintaa ja hyvinvointia edistävää koulutyötä. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävää elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Oikea-aikainen, kiireetön ja viihtyisä ruokailu sekä mahdolliset välipalat varmistavat jaksamisen koulupäivän aikana.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Opetussuunnitelman perusteet edellyttävät, että opetushenkilöstö ja ruokailusta vastaava henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja toiminnan kehittämisessä.

20 Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 41–43. http://www.oph.fi/ops2016/perusteet ja http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

> Opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa.
> POPS 2014, 42.

2.4 Opetushenkilöstö mukaan syömään ja ohjaamaan

Opetuksen järjestäjän on huolehdittava, että opettajat osallistuvat opetussuunnitelman mukaisesti kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan (POPS, 2014). Ruokailutilanne järjestetään siten, että läsnä ovat aina ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta huolehtivat opettajat. Kaikki koulun aikuiset tukevat opettajia yhdessä linjatussa kasvatus- ja ohjaustyössä.

Järjestelyt suunnitellaan yhdessä eri henkilöstöryhmien kesken. Suunnitteluvaiheessa pitää perehtyä myös taustalla oleviin säädöksiin: perusopetuslakiin ja -asetukseen (esim. oppilaiden ikäkauden ja edellytysten näkökulmasta) sekä voimassa oleviin opetussuunnitelman perusteisiin, jotka Opetushallitus on laatinut ja jota paikallisesti on pitänyt täydentää.

➤ Hyvä käytäntö kouluruokailun ohjauksessa on esimerkiksi se, että ala- ja yläkoulun aloittaville oppilaille esitellään koulun ruokailutila ja keittiö sekä kerrotaan täysipainoisen ruokailun merkityksestä kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle.

Kouluruokailun käytännöt ja yhteiset linjaukset käydään läpi oppilaiden kanssa aina lukuvuoden alkaessa.

Kouluruokailun ohjauskysymykset liittyvät myös opetushenkilöstön työ- ja virkaehto-sopimuksiin (OVTES), joista säädetään kunnallisessa opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksessa[21] sekä yksityistä opetusalaa koskevan työehtosopimuksen oppilaitoskohtaisissa määräyksissä[22]. Sopimuksissa mainitaan ruokapalvelutoiminnan ohjaustyön kuuluvan kotitalousopettajan viranhaltijalle. Työstä maksetaan vuosiviikkotuntikorvaus.

Opetussuunnitelman mukaisessa ruokailutilanteessa ohjaus ja ruokakasvatus ovat koko koulun asioita ja opetushenkilöstön vastuulla. Koordinoinnista voi vastata kotitalousopettaja opetushenkilöstön edustajana ja sisältöosaajana. Näin moniammatilliseen työryhmään (ruokapalveluja opetus- ja kasvatushenkilöstö) syntyy yhteinen näkemys ja yhteisen tavoitteen saavuttaminen onnistuu paremmin. Yhteistyötä koordinoiva opettaja saa tehtävästä korvauksen.

Ohjaavan opettajan ravintoetu

Kouluruokailuun osallistuvalla opettajalla on mahdollisuus ravintoetuun. Kun opettaja ohjaa kouluruokailua syöden ateriansa oppilaiden kanssa, ravintoetu on luonteva oikeus. Opettaja ei voi siirtää ohjausvastuuta esimerkiksi koulunkäyntiavustajalle tai ruokapalveluhenkilöstölle, vaikka ohjaamistehtäviä jaettaisiinkin. Verohallinto päättää vuosittain ruokailun valvonnan yhteydessä saatavan ravintoedun arvon. Esimerkiksi verohallinnon 2016 päätöksen (165/200/2015 12 §) mukaan koulun henkilökunnan oppilaiden ruokailun valvonnan yhteydessä saaman ravintoedun arvo on 3,78 € ateriaa kohden[23].

21 http://flash.kuntatyonantajat.fi/ovtes-2014-2016--2016-muutokset/html/#90/z

22 http://www.jytyliitto.fi/fi/tyosuhde/tyoehtosopimukset/yksityinen/Documents/Yksityinen%20opetusalaOppilaitoskohtaiset_maeaeraeykset_1.4.2014.pdf

23 https://www.vero.fi/fi-FI/Syventavat_veroohjeet/Verohallinnon_paatokset/Verohallinnon_paatos_vuodelta_2016_toimi(38871)

Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus (OVTES) määrittelee 15 §:ssä ruokapalvelutoiminnan ohjauksesta ja valvontatyöstä.

- 1 mom. Ruokapalvelutoiminnan ohjauksesta ja valvonnasta maksetaan tehtävään määrätylle kotitalousopettajanviran haltijalle yhtä vuosiviikkotuntipalkkiota vastaava korvaus kutakin alkavaa kahdeksaa peruskoulua kohden. Korvaus voi kuitenkin olla enintään kuusi vuosiviikkotuntia.
- 2 mom. Jos ruokapalvelutoiminnan ohjaus ja valvonta on määrätty useamman kotitalousopettajan tehtäväksi, jaetaan 1 momentissa tarkoitettu viikkotuntikiintiö kotitalousopettajien kesken työmäärän mukaisessa suhteessa.

Yksityistä opetusalaa koskevassa työehtosopimuksessa on kirjattu kouluruokailun ohjauksesta ja valvonnasta seuraavasti:

- 24 § Opetusvelvollisuuteen luettavat tehtävät peruskoulussa.
- 6. Keittolatoiminnan ohjaus ja valvonta

  Peruskoulun keittolatoiminnan ohjauksesta ja valvonnasta maksetaan kotitalousopettajalle, jolle mainittu tehtävä on työsuunnitelmassa määrätty, yhtä vuosiviikkoylituntipalkkiota vastaava korvaus.

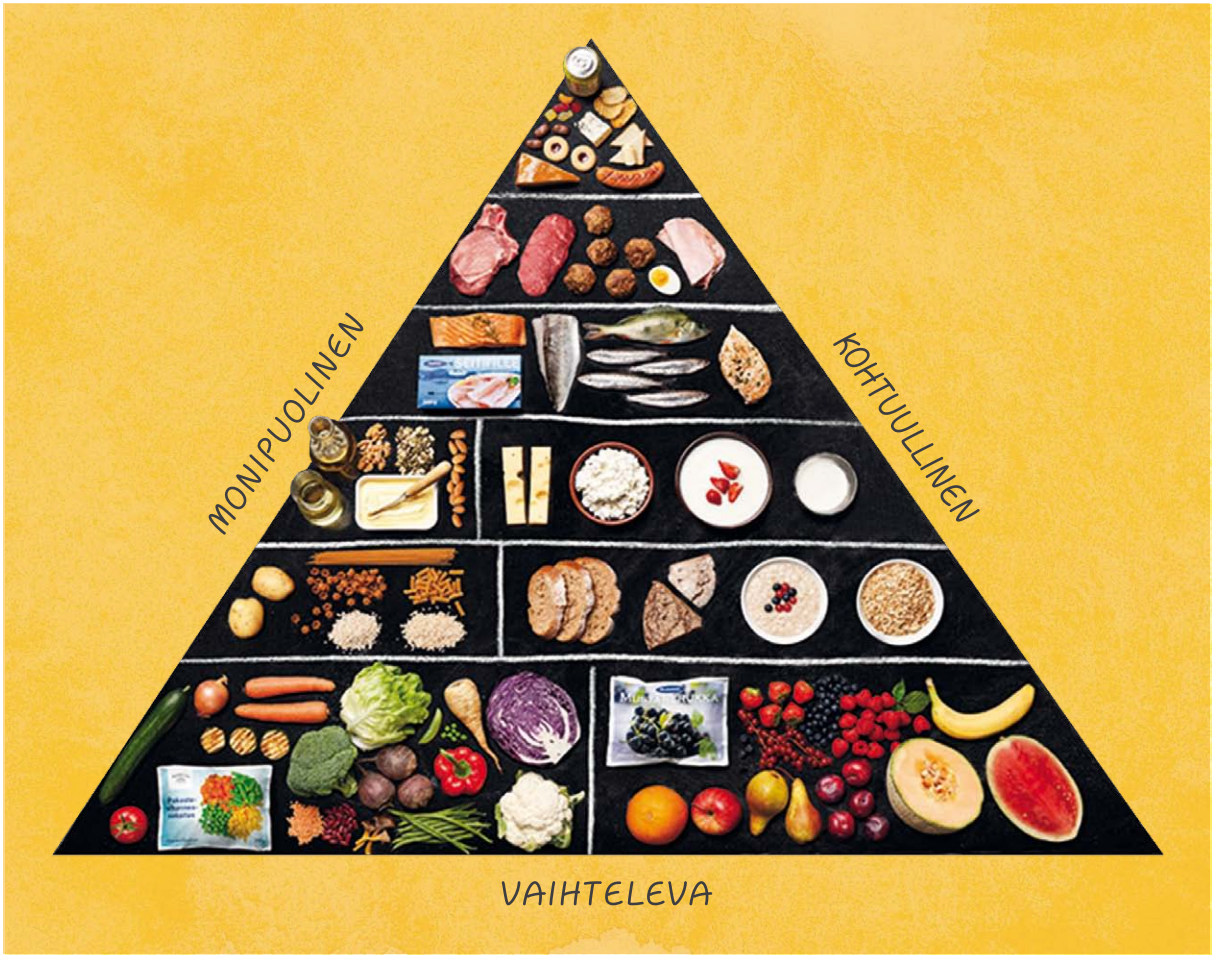
2.5 Kansalliset ravitsemussuositukset kouluruokailun toteutuksessa

Kouluruokailun käytännön toteutus on kuntien ja koulujen itsenäisesti päättämää ja järjestämää. Koulussa tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja tarjontaa ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat väestötason ja eri ikäryhmille annetut ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset (luku 4).

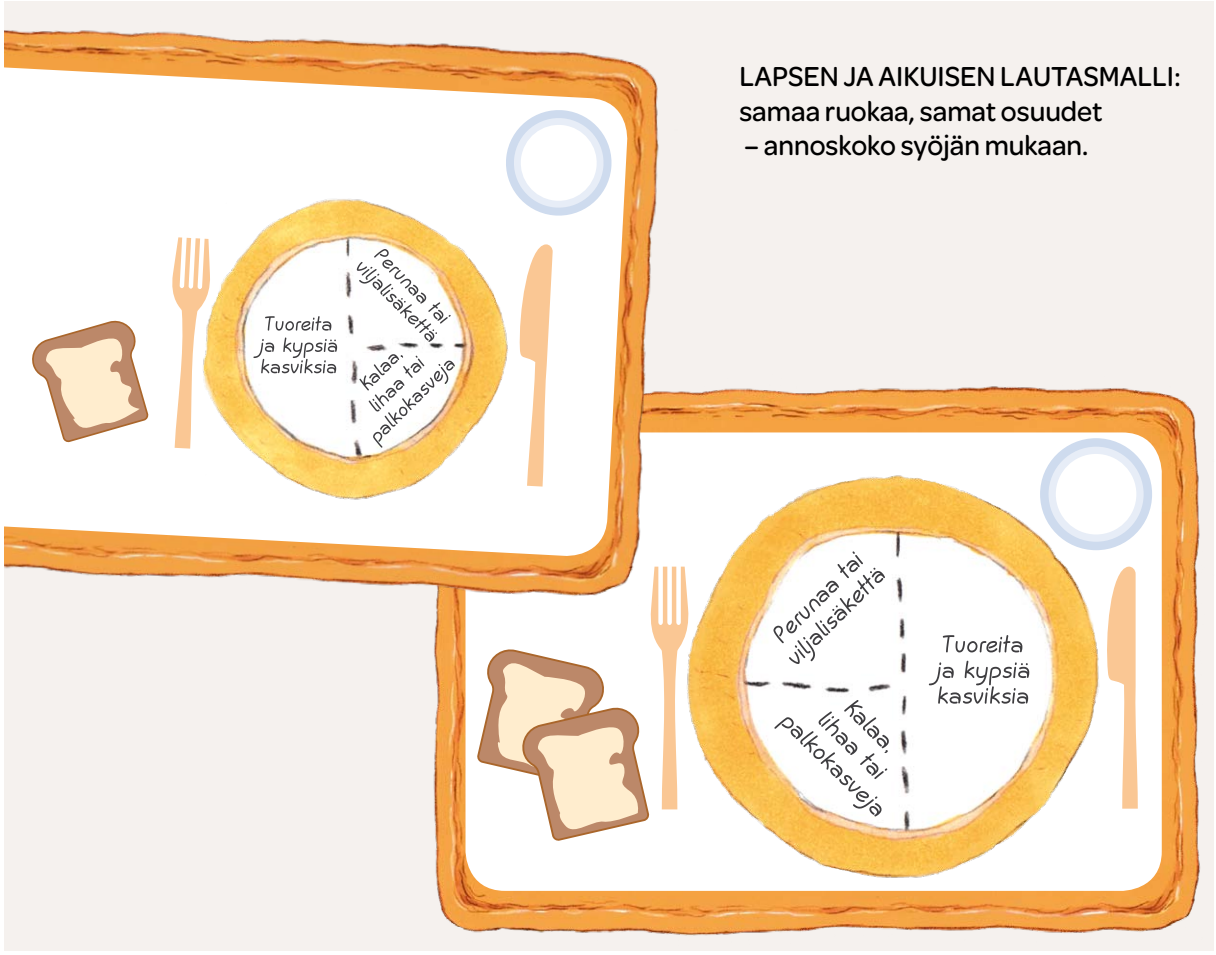
Tässä asiakirjassa annetaan kouluruoan energia- ja ravintosisällön suositus ***keskimäärin ateriaa kohti viikkotasolla*** ruokalistasuunnittelua varten (luku 4.3). Näiden suositusten toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla aterian osille annettavia ravitsemuslaadun kriteereitä (luku 4.4, taulukko 4a–4c). Edellä mainitut suositukset ovat tarjotun ruoan ravitsemuslaadun perusvaatimuksia, joita käytetään koulun ruokapalveluista sovittaessa ja niihin liittyvässä kilpailuttamisessa. Ne kirjataan palvelusopimuksiin ja niille asetetaan yhdessä arviointi- ja seurantakriteerit. Ruokapalvelutoiminnan itsearvioinnissa voidaan käyttää arkilounaskriteereitä ravitsemuslaadun varmistamiseen ja seurantaan (liite 5).

Kun oppilas asuu asuntolassa tai on laitoksessa, jossa hänelle tarjotaan päivän kaikki ateriat (aamupala, päivällinen ja iltapala kouluaterioiden lisäksi) noudatetaan tämän kouluruokailusuosituksen ohella Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille -suositusta (VRN, 2016) tai Ravitsemushoitosuositusta (VRN, 2010, www.vrn.fi).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat ruokakolmio ja lautasmallit havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Kolmion huipulla olevat ”sattumat” eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon säännöllisesti käytettyinä (kuva 2).



KUVA 2. Ruokakolmio, Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (VRN, 2016).



KUVA 3. Peruslautasmallit huomioivat yksilöllisen energiantarpeen.

Lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa kokonaisen aterian suunnittelussa ja koostamisessa sekä oppilaiden ohjauksessa ruokailutilanteissa. Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla, ja perusperiaatteena on se, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla (tuoreina ja/tai kypsennettyinä), neljäsosa perunalla, pastalla tai viljalisäkkeellä sekä toinen neljäsosa ruokalajilla, jossa on lihaa, kalaa, munaa, palkokasveja tai pähkinöitä/siemeniä. Lautasmalli kuvataan aina kokonaisena malliateriana, jossa mukana ovat ruokajuoma, leipä, margariini ja salaatinkastike tai öljy.

KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN

3.1 Ruokailuympäristö

Ruokailuympäristö vaikuttaa olennaisesti kouluruokailun suosioon joko sitä lisäävästi tai vähentävästi. Rauhallisessa, siistissä, viihtyisässä (kasvillisuus, lautasliinat, somisteet yms.) ja ohjausmyönteisessä ympäristössä ruokailuhetki tarjoaa virkistävän ja yhteisöllisen lepotauon kaikille ruokailuun osallistuville. Lapsille ja nuorille on luotava ruokailuun houkutteleva, kannustava ja terveelliset valinnat mahdollistava oppimisympäristö. Viipymiseen houkuttelevassa ruokailuympäristössä lapsi ja nuori oppii ymmärtämään ruoan, yhdessäolon ja ruokatauon merkityksen hyvinvointinsa edistäjinä.

Tarkoituksenmukainen ruokailutila on kävijämäärää ja ruokailun sujumista ajatellen riittävän kokoinen. Istumapaikkoja on riittävästi kiireettömän ruokailun takaamiseksi. Viihtyisyyteen ja yhdessä syömisen suosioon vaikuttaa myös se, jos ruokailuvuoroissa ja ruokatarjonnan rytmityksessä huomioidaan oppituntien ajoitus ja joustot. Tämä ehkäisee ruuhkahuippuja ja turhaa jonotusta sekä vähentää melua.

Linjastot suunnitellaan siten, että ensin otetaan salaattia ja kasviksia kylmäaltaista ja tämän jälkeen pääruoka lämpöhauteista. Linjaston päästä otetaan ruokajuomat ja leivät. Oikea tarjoilulämpötila on tärkeää niin lämpimän ruoan kuin kylminä tarjottavien salaattien ja ruokajuoman maistuvuudelle ja mikrobiologiselle turvallisuudelle. Erillinen leipäpöytä antaa mahdollisuuden asettaa tarjolle vaihteleva leipävalikoima. Myös erikorkuisilla ja -mallisilla kalusteilla saa lisää ilmettä ja viihtyisyyttä ruokailuun.

Ruokailutilaa ja kalusteita suunniteltaessa huomioidaan ruokailijoiden ikä ja fyysiset edellytykset. Mikäli samaa ruokailutilaa käyttävät esimerkiksi esikouluikäiset ja lukiolaiset, linjaston korkeus ja astianpalautus suunnitellaan siten, että kaikilla ruokailijoilla olisi turvallista ja miellyttävää toimia. Lisäannosten hakemista varten voi olla erillinen piste, jolloin jo ruokailemassa olevat oppilaat pääsevät hakemaan ruokaa lisää mahdollisesta jonotuksesta huolimatta. Tämä on tärkeää, erityisesti silloin, kun ruokailussa on yhtaikaa eri-ikäisiä lapsia (esiopetus, alakoulun ja yläkoulun oppilaat).

Käsienpesu vedellä ja saippualla ennen ruokailua estää taudinaiheuttajien leviämistä ja ruokailijoiden tartuntoja. Käsienpesu onnistuu ja muodostuu normaaliksi osaksi kouluruokailua parhaiten silloin, kun sitä varten on varattu toimiva ja hyvin sijoitettu käsienpesupaikka. Käsidesillä oikein käytettynä on tehoa moniin taudinaiheuttajiin, mutta se ei riitä korvaamaan käsienpesua.

- Kouluruokailua seurataan säännöllisesti ja arvioidaan ruokailuaikojen vaikutusta syömiseen.
- Koulun ruokasali on sekä oppilaille että henkilökunnalle yhteisen viihtymisen paikka.

3.2 Ruokailuajat

Kouluruokailu järjestetään säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana aikana. Ateriat sovitetaan siten, että ne jaksottavat lapsen koulupäivän kokonaisuutta ja soveltuvat suomalaiseen arkirytmiin. Sopiva aika lounaan syömiselle on noin klo 11–12. Ruokailu on jaksotettava ja koulun lukujärjestys suunniteltava erilaisille ja eri-ikäisille ryhmille siten, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia. Lisäksi on suositeltavaa, että oppilailla on mahdollisuus esimerkiksi 10–15 minuutin ulkoilu- ja liikuntahetkeen ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen sen mukaan, mikä koetaan koulun arjessa ja ruokailun järjestämisessä toimivimmaksi.

Jos lounas on liian aikaisin, oppilailla ei ehkä vielä ole nälkä, jolloin lounas voi jäädä niukaksi. Tällöin on uhkana, että iltapäivän nälkään haetaan helpotusta kioskien, lähikauppojen ja automaattien epäterveellisistä vaihtoehdoista. Liian lyhyt ruokailuaika johtaa helposti ahmimiseen tai tarvetta pienempiin annoksiin tai pahimmillaan ruokailun väliin jättämiseen. Keskimääräistä pitemmän ajan käyttäminen ruokailuun viestii koulun arvoista, ruokailuhetken arvostuksesta ja myös pyrkimyksestä edistää hyvinvointia.

3.3 Tarjottavat ateriat ja välipalat

Koulussa, aamu- ja iltapäivätoiminnassa, kerhoissa ja kotona tarjottavat ateriat ja välipalat tukevat toisiaan ja muodostavat yhdessä terveellisen ja täysipainoisen kokonaisuuden. Ruokalista pidetään esillä kouluissa sekä julkaistaan esimerkiksi kunnan verkkosivuilla, paikallislehdissä sekä kodin ja koulun välisissä sähköisissä viestintäkanavissa. Näin vanhempien ja huoltajien on helpompi sovittaa kotona tapahtuva ruokailu kouluruokailuun ja huomioida mm. ruoka-aineiden käyttötiheyteen liittyvät ohjeistukset, esimerkiksi makkarasta.

- Kouluruokaa ja ruokailua arvostava ja terveyttä ja hyvinvointia edistävä asenne koulussa näkyy, kun
  - ruokailuun on varattu aikaa vähintään 30 minuuttia
  - ruokailua ennen tai sen jälkeen on ainakin 15 minuutin välitunti.

KUVA 4. Hyvä kouluateria ja reipas liikunta yhdessä edistävät koulussa jaksamista ja oppimista.

Lounas

Koulussa tarjotaan lounas, joka kattaa noin kolmanneksen päivittäisestä energiantarpeesta (ks. taulukko 2. s. 58). Kouluruoan tulee olla täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Samalla kun tarjotaan oppilaille valinnan vaihtoehtoja, on tärkeää, että eri ruokien suunnittelun perustana ovat terveydelliset perusperiaatteet.

Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin:

- lämpimän ruoan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai munaa
- kasvislisäkkeen ja salaatinkastikkeen/öljyn
- ruokajuomaa (maito/maitojuoma/piimä)
- täysjyväleipää ja
- margariinia.

Puuro- ja kasviskeittoaterialla tarjotaan lisänä aterian ravintosisältöä täydentäviä lisäkkeitä.

Esimerkkejä puuro- ja kasviskeittoaterioiden lisäkkeistä

- raejuusto, jogurtti- ja rahkatahnat tai -kastikkeet, marjasmoothie
- kananmuna, kananmuna-margariinilevitteet, kalasta itse tehdyt levitteet
- hummus (kikherne-seesamitahna) ja muut kasvis-, papu- ja siementahnat, marinoidut pavut ja linssit
- salaatinlehdet ja tomaatti, kurkku, paprika yms. viipaloidut kasvikset
- hedelmät ja kotimaiset marjat sellaisenaan, marjasurvokset ja hedelmäsoseet

- Ruokalista on sekä informatiivinen että innostava:
  - viikoittainen ruokalista on ajantasaisesti esillä koulussa sekä kodin ja koulun välisissä sähköisissä viestintäkanavissa
  - digitaalisesti ladattavissa mobiilisovelluksen avulla.

Tarjolla olisi hyvä *olla kaksi pääruokavaihtoehtoa*. Toinen vaihtoehdoista voi olla kasvisruoka, jolloin aterian riittävä proteiinisisältö varmistetaan palkokasveilla, muilla kasviproteiinin lähteillä, maitovalmisteilla tai kananmunalla. Kasvisruokavaihtoehtojen tarjoaminen edistää kasvisruokien syömistä myös niillä oppilailla, jotka eivät ole niihin vielä tottuneet. Vaihtoehtojen tarjoamisen tiedetään myös lisäävän oppilaiden osallistumista kouluruokailuun.

Vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto totuttaa ruokailijoita kasvispainotteiseen syömiseen, mikä tukee sekä terveyttä edistävää että ympäristövastuullista syömistä. Kasvisruokavaihtoehto auttaa toteuttamaan myös punaisen lihan käyttömäärää koskevia suosituksia. Kun kasvisruoka suunnitellaan tukemaan perusruokalistaa, voidaan sen avulla vähentää myös valmistettavien erityisruokavalioiden määrää.

Ellei kouluruokailussa ole päivittäin valittavissa kasvisruokavaihtoehtoa, suositellaan kasvisruokapäivän järjestämistä esimerkiksi kerran viikossa. Kasvisruokapäivänä voidaan tarjota kahta eri kasvisruokaa. Näin voidaan edistää monipuolista kasvisten käyttöä, totuttaa erilaisiin kasvisruokalajeihin sekä kehittää reseptiikkaa.

Suun terveyden kannalta on tärkeää, että tarjolla on säännöllisesti pureskelua vaativaa ruokaa mm. juurekset, hedelmät ja näkkileipä. Pureskelu lisää syljen eritystä, joka puolestaan auttaa ravinnon pilkkoutumista. Oppilaalla tulisi olla mahdollisuus nauttia ksylitolituotteita aterian jälkeen. Ksylitolin käyttö ehkäisee hampaiden reikiintymistä.

➤ Sesongin kasvikset ovat näkyvästi esillä tarjonnassa, myös kasvisruokavaihtoehtoina.

Kasvisruokavalioiden toteuttaminen kouluruokailussa

Kouluruokailussa kasvisruokavalio toteutetaan yleensä lakto-ovovegetaarisena. Terveyttä edistävä ruokavalio voidaan koostaa semivegetaarisena (kalaa ja/tai vaaleaa lihaa sisältävä), lakto-ovovegetaarisena (maitovalmisteita ja kananmunaa sisältävä), laktovegetaarisena (maitovalmisteita sisältävä) ja vegaanisena (pelkästään kasvikunnan tuotteita sisältävä). Kasvisruokavalioiden suosio on kasvanut sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa, kuten myös niiden henkilöiden, jotka haluavat lihaa sisältävään ruokavalioon vaihtelua kasvisaterioista. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavalioihin silloin, kun päivän ateria ei sovellu.

Kasvisruokavaihtoehdot tulee nimetä niin, että oppilaat oppisivat tunnistamaan ja nimeämään uusia raaka-aineita nimeltä ja uskaltautuisivat maistamaan ennestään itselleen tuntemattomia ruokalajeja.

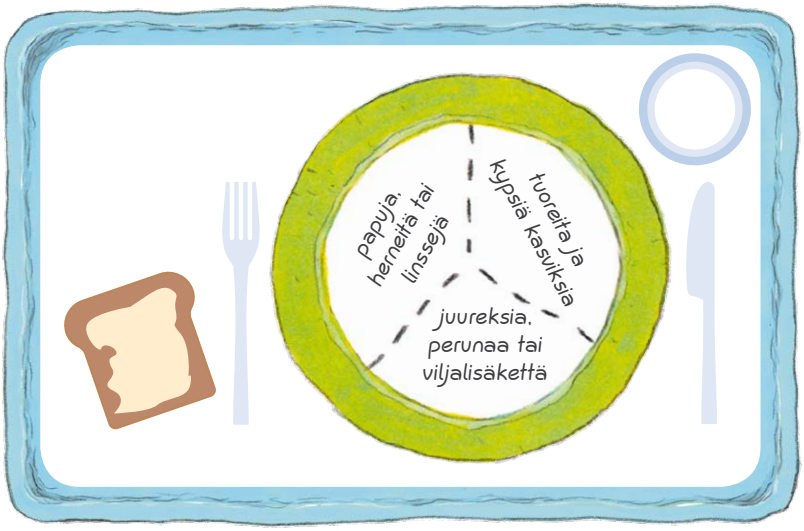
KUVA 5. Esimerkki vegaanisesta ateriasta. Punajuuripihvit, perunat, kikherne-lisäke, papusalaatti, vihannekset, öljykastike sekä näkkileipä, vegaaninen margariini ja soijajuoma.

Monipuolinen, täysipainoinen vegaaninen ateria

Monipuolisen ja täysipainoisen vegaanisen ateriakokonaisuuden toteuttaminen edellyttää suunnitelmallisuutta ja innovatiivisuutta moniammatillisena yhteistyönä. Kasvavan lapsen vegaaniruokavalio on vaativa toteuttaa siten, että siitä saadaan riittävästi energiaa ja kaikkia välttämättömiä ravintoaineita ja ruoka on myös maukasta ja käytännössä helppo toteuttaa. Vegaaniaterioiden tarjoamisesta päätetään opetuksen järjestäjän tekemän linjauksen ja paikallisen harkinnan pohjalta. Kun vegaaniruokaa tarjotaan, sen tulee olla täysipainoinen ravitsemussuositukset täyttävä ateriakokonaisuus. Suunnittelussa otetaan huomioon mm. vegaaniruokavalioon tarvittavien ruoka-aineiden saatavuus, lapsille ja nuorille sopivan, ravitsemuksellisesti täysipainoisen ateriatuotannon reseptiikka sekä oma erillinen ruokalista.

On suositeltavaa, että vegaaniruokavaliota noudattava oppilas käy ravitsemusterapeutin vastaanotolla, jotta ruokavalio ravintoainetäydennyksineen kokonaisuutena täyttää riittävän ravintoaineiden saannin.

Vegaaniruokavalio edellyttää, että kasvikunnan tuotteista valitaan ja käytetään riittävästi kasviproteiinin lähteitä, jotta voidaan taata aterian täysipainoisuus. Proteiinin riittävän saannin lisäksi on huolehdittava aterian riittävästä energiamäärästä. Lisäksi on aina huolehdittava, että ruokavaliossa on riittävästi kalsiumilla, D-vitamiinilla, B_{12}-vitamiinilla sekä jodilla täydennettyjä elintarvikkeita (esimerkiksi täydennetyt kasvijuomat), tai niiden saanti turvataan ravintolisällä. Ateriakokonaisuuden suunnittelun apuvälineenä ja ohjauksen tukena käytetään vegaanista lautasmallia (kuva 6). Lisätietoa lasten vegaaniruokavaliosta saa *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. (http://www.julkari.fi/handle/10024/129744)



KUVA 6. Vegaaninen täysipainoinen ateria koostuu kolmesta osasta: lautasella juures-, peruna- tai viljalisäke, tuoreet ja kypsennetyt kasvikset sekä palkokasvit.

Marja-, hedelmä-, pähkinä- ja manteliruoat täydentävät aterian ja sopivat välipaloille. Ateriakokonaisuuteen kuuluu tuoreannos, salaatinkastike/öljy, leipä, vegaaninen kasvimargariini ja täydennetty kasvijuoma ruokajuomana.

➤ Palaute kannustaa ja kehittää – yhteistyö toimii
- kouluruokailusta saadaan aitoa palautetta – kehittävä kiitos johtaa korjaaviin toimiin
- oppilasraati/kouluruokailutyöryhmä toimii aloitteellisesti ja aktiivisesti
- oppilaiden osallisuus kouluruokailujärjestelyissä ja kehittämisessä on jatkuvaa.

Ruokakulttuurien moninaisuus

Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä oman identiteetin ilmentäjä. Se mitä syödään perusruokana ja sen lisäkkeenä vaihtelee ruokakulttuuritaustan mukaan. Suomalainen kouluruoka ja ruokailutavat ovat kulttuuriimme, tapoihin ja perinteisiin sidoksissa. Myös kouluruokailukäytännöt ja koulun toimintakulttuuri ovat erilaisia eri maissa. Kodin syömisen rutiinit ja tarjotut ruoat voivat olla hyvin erilaisia verrattuna koulussa tarjottaviin. Koulussa lapsi tai nuori voi haluta samaistua ja kiinnittyä ikäryhmäänsä ja sen tapoihin. Uudet ruoat voivat olla kiehtovia ja niiden avulla halutaan olla osa omaa uutta ryhmää. Toisaalta oman kodin ruokakulttuuritaustaan perustuvat makumieltymykset voivat edellyttää esimerkiksi erilaista maustamista, tavallista kouluruokaa vahvempia makuja tai raaka-aineisiin liittyviä valintoja, jotta ruoka maistuisi. Ravinnon terveellisyyden näkökulmasta ruokavalio voidaan koostaa hyvin eri tavalla ja silti yhtä hyvin. Ruokataustojen erilaisuus koulussa rikastaa kouluruokakulttuuria. Uudet ruokalajit ja ruokailutavat voivat olla yhteinen hieno kokemus, joka opettaa arvostamaan ruokaa ja sen moninaisuutta.

Monissa kulttuureissa kaikki raaka-aineet kypsennetään perusteellisesti. Tuoreena syödään vain hedelmiä. Peruslautasmallin mukainen aterian osien annostelu ei aina siksi onnistu. Ravitsemuksellisesti riittävän aterian voi koostaa yhtä hyvin kypsennetyistä kuin kypsentämättömistä kasviksista. Kun kouluaterialle varataan tai tarjotaan usein lämpimiä kasvislisäkkeitä tai kasviksia kastikkeiden, muhennosten tai muiden pääruokalajien osana, voidaan täysipainoinen ateria koostaa myös ilman raakoja kasviksia tai salaatteja. Tällöin lautaselle on hyvä annostella noin yksi kolmannes perusruokaa (viljalisäkettä, riisiä, perunaa), yksi kolmannes tarjolla olevaa lihaa, kalaa, munaa tai palkokasveja ja/tai muita kasviksia sisältävää pääruokaa sekä yksi kolmannes kypsennettyjä lisäkekasviksia. Ruokajuomaksi soveltuvat hapanmaitovalmisteet, kasvijuomat ja vesi. Salaattien ja raakojen kasvisten ohella tarjotaan tuorelisäkkeeksi hedelmiä/hedelmälohkoja tai sopivia pilkottuja kasviksia, joilla voidaan varmistaa C-vitamiinin ja folaatin riittävää saantia.

Aamu- ja välipalat kouluissa, aamu- ja iltapäivätoiminnassa ja kerhoissa

Lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus maksuttomaan ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Koulumatkat ja kuljetusten odotusajat pidentävät koulupäivää, mikä tulisi ottaa huomioon ateria-aikojen ja välipalojen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä ravitsemusohjauksessa (PoL 32 § 2mom[24]).

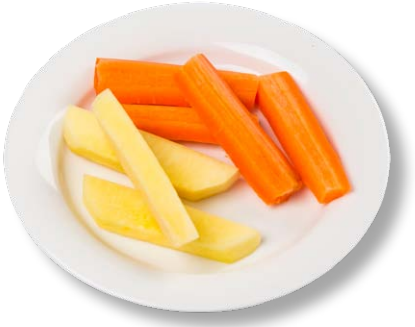
Tarjottava välipala on osa opetusta ja kouluaikaista ruokailua. Koululla on oltava suunnitelma välipalojen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista. Suositeltavaa on tehdä lounaslistan rinnalle välipalalista, jossa otetaan huomioon välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus, ja jossa koululounasateria ja välipala suunnitellaan toisiaan täydentäväksi kokonaisuudeksi. Myös oppilaan erityisruokavalio/terveydentila voi edellyttää välipalan tarjoamista (kuten diabetes, ks. liite 6).

Mikäli kunta tai muu opetuksen järjestäjä järjestää aamu- tai iltapäivätoimintaa, tulee toimintaan osallistuville lapsille tarjota monipuolinen ja vaihteleva, ravitsemussuositusten mukainen aamupala ja/tai välipala. Välipalan tarjonnassa suositaan vaihtoehtoja, jotka mahdollistavat sen omatoimisen koostamisen, jotta lapset oppivat tekemään terveellisiä valintoja.

- Koulun välipalat ja mahdollinen koulun kanttiini- ja kioskitoiminta perustuvat terveellisten vaihtoehtojen tarjoamiseen.

- Syntymäpäiviä voi juhlia koulussa myös ilman sokerisia tuotteita. Päivän sankaria voi muistaa esimerkiksi leikein, kortein ja lauluin.

Hyvän aamu- tai välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät, marjat, kuitupitoiset vähemmän suolaa sisältävät täysjyväpuurot, -leivät ja -leivonnaiset sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet. Välipalojen koostamiskriteerit ja vihjeitä toteutukseen on esitetty taulukossa (liite 3).



24 http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki#L7P32

Virvoitusjuomat, mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin. Koululaisten ruokaympäristö on aikuisten vastuualuetta. Aikuiset ovat vastuussa siitä, että tarjolla olevat vaihtoehdot edistävät lasten ja nuorten terveyttä.

➤ Koulun tiloja ei tule käyttää kaupallisen vaikuttamisen kanavana.

➤ Hyvän kouluaterian syömisen varmistaa se, että kouluissa ei ole säännöllisesti myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja.

Välipala-automaateissa ja kioskeissa tulee tarjota koululaisten terveyden ja kasvun kannalta suositeltavia tuotteita.
(OPH, 2007*)

* Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos.
Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa.
Tiedote 11/2007.
http://www.edu.fi/download/119396_pdfMakevirkouopp.pdf

Erityisruokavalioiden huomioiminen

Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle oppilaalle tarjotaan koulussa sopivaa ja turvallista ruokaa. Oppilaiden erityisruokavalioiden tarve selvitetään lastenneuvolassa ennen esikouluun lähtemistä. Kouluterveydenhuollossa kouluruokailuun liittyvät asiat ja erityisruokavalioiden tarpeen selvittäminen ja ohjaus ovat osa laajaa terveystarkastusta, mutta ne huomioidaan tarvittaessa myös muissa kouluterveydenhuollon tapaamisissa[25].

Erityisruokavaliota koskevista ilmoituskäytännöistä sovitaan paikallisesti koulun ja kouluterveydenhuollon kesken. On todettu, että asiallinen ja selkeä ilmoituskäytäntö vähentää turhia erityisruokavalioita. Erityisruokavalioiden ilmoittamisessa kouluun ja ruokapalvelulle pohjana voidaan käyttää esimerkiksi kansalliseen allergiaohjelmaan liittyvää lomaketta (http://www.filha.fi/@Bin/1707941/Erityisruokavalioilmoitus_koulussa_2+10+12AO.docx).

Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät kouluterveydenhoitajan todistusta. Pysyvää ruokavaliohoitoa edellyttävistä sairauksista, kuten diabetes tai keliakia, tarvitaan vain kertaluontoinen ilmoitus koululle ja aina koulun vaihtuessa. Kun oppilaan erityisruokavalion tarve on asianmukaisesti diagnosoitu, ruokavalio toteutuu sairauteen liittyvien hoitosuositusten mukaisesti. Käytännön toteuttamisessa apuna on tarvittaessa ravitsemusterapeutin laatima yksilöllinen ohjeistus.

Vaativan erityisruokavalion toteuttamiseksi on hyvä järjestää tilaisuus, jossa ovat mukana oppilaan vanhemmat tai huoltajat, kouluterveydenhoitaja tai hoitoyksikön edustaja, kuntoutusohjaaja ja ruokapalvelun edustaja. Yhteistyötä tarvitaan esimerkiksi diabetesta ja vakavaa ruoka-allergiaa sairastavan oppilaan ruokailun toteuttamisessa (liite 6 diabeetikon ruokailu esikoulussa/koulussa, liite 7 ruoka-allergisen lapsen ruokailu esikoulussa/koulussa).

Mikäli oppilaalla on vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavia ruoka-allergioita, tarvitaan lääkärintodistus, joka on aina määräaikainen. Ruokapalvelun kanssa tulee sopia selkeät toimintatavat (valmistus, säilytys, tarjoilu) esimerkiksi kontaminaation välttämiseksi sekä inhimillisen erehdyksen tai poikkeavien tilanteiden varalle. Kun kyseessä on vaikea tai hengenvaarallinen ruoka-allergia, on suositeltavaa varata oppilaalle keittiöön omalla nimellä varustettu tarjotin. Opettajilla on myös oltava tieto siitä, miten allergiat otetaan huomioon opetuksen järjestelyissä ja miten vakavat reaktiot koulussa hoidetaan (adrenaliinin käyttö, katso liite 7).

Elintarviketietoasetuksen (EU N:o 1169/2011)[26] mukaan asiakkaalle on annettava riittävä tieto käytetyistä raaka-aineista. Keittiöllä ja asiakaspalvelussa työskentelevällä henkilöstöllä tulee olla aina tieto kaikista käytetyistä raaka-aineista ja niiden soveltuvuudesta eri ruokavalioihin. Erityisesti tilanteissa, joissa ruokailu

25 Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan ja kouluterveydenhuoltoon, 2012. http://www.julkari.fi/handle/10024/90831

26 Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) N:o 1169/2011 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille. http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=fi

tapahtuu muussa kuin omassa vakituisessa kouluruokailutilassa, on oltava valmius oikean tiedon antamiseen. Tieto tietyistä lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleransseja aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite II) tulee antaa asiakkaille, jos niitä on käytetty aterian tai elintarvikkeiden valmistuksessa. Tiedot tulee antaa ensisijaisesti kirjallisena, mutta ne voidaan antaa myös suullisesti sillä edellytyksellä, että mahdollisuus saada lisätietoa aterioiden sisältämistä allergeeneista ja intoleransseja aiheuttavista aineista ilmoitetaan selvästi asiakkaille. Kun oppilaan erityisruokavalio on etukäteen kirjallisesti selvitetty ja ruoka tarjotaan oppilaskohtaisesti, ei kouluravintolassa tarvitse olla erillistä ilmoitusta siitä, miten tuotteiden koostumusta koskevat tiedot on saatavissa.

Lisätietoa ruoka-allergioista:

http://www.filha.fi/fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma

https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/

http://www.erimenu.fi/

Muut erityistarpeet ja erityistilanteet

Eettiset ja eri uskontoihin liittyvät tarpeet, jotka poikkeavat merkittävästi suomalaisesta valtaväestön ruokailutottumuksia noudattavasta ruokavaliosta, huomioidaan kuntakohtaisten tai opetuksen järjestäjän linjausten mukaisesti.

Opetukseen osallistuvalle on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen ateria. Erityistilanteissa kuten retki-, juhla- ja teemapäivinä tulee oppilaille turvata ruoan riittävä määrä erityisesti silloin, kun eväs korvaa aterian. Ravitsemuksellisessa laadussa voidaan eväissä poiketa normaaleista ruoalle asetetuista laatukriteereistä. Esimerkiksi retki- ja liikuntapäivinä varmistetaan, että myös erityisruokavalioita noudattaville on riittävästi syötävää.

➤ Oppilaita osallistetaan havaitsemaan ruokavalintoihin liittyvä taloudellinen näkökulma, sillä terveyttä edistävät ja hävikkiä vähentävät ruokavalinnat ovat myös taloudellisia. Ruokapuhe sisältää myös kriittistä pohdintaa.

3.4 Oppilaan osallisuus

Oppilaiden monimuotoista osallisuutta kouluruokailun järjestämisessä on säädösten mukaisesti tuettava ja heille on annettava mahdollisuus kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen oman kehitysvaiheensa mukaisesti. Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävän tulevaisuuden rakentaminen tulevat käsitellyksi lapsen tai nuoren käsityskyvylle sopivalla tavalla. Oppilaat saavat kokemuksia arvostetuiksi tulemisesta yhteisön jäseninä. Yhdessä suunnitellun, seuratun, arvioidun ja kehitetyn ruokailun toteuttaminen sitouttaa syömään ja oppimaan yhdessä.

Osallisuus on kiinteä osa terveyden tasa-arvoa, sillä terveyserojen lisäksi myös erot osallistumisessa eri väestöryhmien välillä ovat suuria. Kouluympäristössä oppilaiden osallisuutta tukemalla voidaan kehittää sekä yhteisöä että yksilöä itseään. Mitä vahvemmin oppilas kokee vaikutusmahdollisuutensa, sitä motivoituneempi hän on toimimaan. Mahdollistavat rakenteet yhteiskunnassa ja osallisuus auttavat yksilöä kehittymään passiivisesta kohteesta aktiiviseksi toimijaksi.[27]

➤ Koulussa toimii ruokailutoimikunta/ kouluruoka-agenttitiimi/ruokaraati tai jokin muu kouluruokailun kehittämisryhmä.

Kouluruoka ja kouluruokailutilanne koskevat kaikkia lapsia ja nuoria. Perusopetuslain mukaan oppilaiden tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Ruokailuun liittyvien osallistamisen muotojen lisäksi oppilaiden monimuotoista osallisuutta tukee mahdollisuus vaikuttaa ruokailuympäristöön ja kehittää sitä. Kouluruokailun kehittämiseen ja oppilaiden osallisuutta edistämään on tuotettu kouluille erilaisia toimintamalleja, mm. käsikirja kouluruoka-agentti-toimintaan.[28]

27 Rouvinen-Wilenius P & Koskinen-Ollonqvist P (toim). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. 2011. Terveyden edistämisen keskus. Julkaisu 9/2011.

28 Ruokatieto Yhdistys ry. Kouluruoka-agentin käsikirja. http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/kouluruoka-agentin-kasikirja

- Vanhemmat ovat tärkeitä kouluruoan menekin edistäjiä ja arvostuksen lisääjiä puhuessaan kouluruokailusta myönteisesti.

- Lautas- ja keittiöhävikkiä seurataan – oppilaat ja opetushenkilöstö otetaan mukaan korjaavien toimenpiteiden ideointiin ja toteutukseen.

Oppilaiden osallisuutta tukevat esimerkiksi:

- kaikille avoin kouluruokapaneeli
- kouluruokailun välittömät, avoimet palautejärjestelmät
- kouluruokailuun osallistumisen koulukohtainen barometri, jota oppilaat seuraavat itse
- ruokahävikin seuranta oppimistehtävinä
- ruokajärjestäjät tai tarjoilijat
- kouluruokakummina/-tutorina toimiminen omaa ikää nuoremmille
- ruokalistan suunnittelutyöryhmä, makuraati
- tutustumisvierailut keittiöön
- TET-oppimisjaksot koulun keittiössä tai ruokatarjoilussa
- koulun kampanjat ja oppilaiden toteuttamat kouluruokailun teemat
- koulujen väliset some-projektit positiivisten kokemusten jakamiseen
- ruokailutilan somistaminen (esimerkiksi koulun ruokavuosi -teemoin)
- oppilaiden tekemät näyttelyt ruokasalissa
- oppilaiden toteuttamat mediainfot kouluruokailusta
- oppilaiden järjestämät vanhempainiltojen tarjoilut ja ohjelma kouluruokailusta
- oppilaskunnan kioskitoiminnan kehittäminen tukemaan kouluruokailua

3.5 Yhteistyö koulun eri henkilöstöryhmien ja kodin välillä

Kouluruokailun onnistuminen edellyttää moniammatillista ja eri sidosryhmien välistä yhteistyötä. Kouluruokailun ohjaustyön vastuu kuuluu opettajille ja siihen osallistuvat kaikki koulun aikuiset. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa ja yhteistyö kotien ja eri sidosryhmien kanssa kuvataan paikallisessa opetussuunnitelmassa. Opettajat ja muut koulun aikuiset varmistavat yhteistyössä, että oppilaat osallistuvat kouluruokailuun ja osaavat valita lautasmallin mukaisen, riittävän ateriakokonaisuuden.

Kouluruokailulla on hyvät mahdollisuudet onnistua tavoitteissaan, kun sen toteutukseen sitoutuvat kaikki koulun aikuiset yhdessä oppilaiden ja kotien kanssa. Kouluruokailun kehittämiseen ja järjestämiseen yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa tarvitaan mukaan rehtori, opettajat, koulunkäyntiavustajat, kouluterveydenhoitaja, puhtauspalveluhenkilöstö, vahtimestarit ja koulusihteerit. On keskeistä, että kouluterveydenhuolto muun opiskeluhuoltohenkilöstön kanssa tekee yhteistyötä kouluyhteisön kaikkien toimijoiden kanssa. On hyvä muistaa, että suunterveydenhuollossa on erityisosaamista kouluruokailun kehittämisessä ja kouluympäristön terveellisyyden arvioinnissa.

Koulun ruokailutoimikunta

Koulukohtainen ruokailutoimikunta tukee ja kehittää päivittäisen kouluruokailun onnistumista. Sen kutsuu koolle rehtori tai koulukohtaisesti sovittuna ruokapalvelupäällikkö/vastaava. Jäseninä siinä ovat rehtorin/apulaisrehtorin/koulunjohtajan ja/tai kotitalousopettajan lisäksi ainakin ruokapalvelun, terveydenhuollon, opettajien ja oppilaiden edustajat sekä vanhempien/huoltajien edustaja. Terveydenhoitajan lisäksi voidaan kutsua tarvittaessa paikalle myös koululääkäri, -kuraattori tai -psykologi. Jos koulussa on oheis- tai ulkoisena palveluna tuotettua kioski- tai välipalatarjoilua, ruokailutoimikuntaan on hyvä pyytää myös heidän edustajansa. Toimikunnan tehtävänä on mm. seurata ruokailuun osallistumista, ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja välipaloihin sekä vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen ja kehittämiseen. Myös kouluruokailusta saatuja onnistumiskokemuksia on tärkeää kerätä ja käsitellä. Oppilaiden ja koulun henkilökunnan mielipiteet mm. ruokailun sujumisesta, ruoan mausta, tarjotuista ruokalajeista ja muista ruokailuun liittyvistä asioista on tärkeää käsitellä yhdessä ja viestittää ruoan valmistuksesta vastaaville henkilöille tai heidän edustajilleen säännöllisesti.

Koulukohtaisesta kouluruokailun yhteistyöryhmästä ja sen toiminnasta tehdään kuvaus ruokapalvelusopimuksiin. Tällä varmistetaan ryhmän monialaisuus, toimintaedellytykset ja vaikuttamismahdollisuudet. Erityisen tärkeää tämä on niissä tilanteissa, joissa ruokapalvelu toteutetaan ostopalveluna ja toimija on ulkoinen yhteistyökumppani.

Yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa

Kouluterveydenhuollon elintapaohjaus yhdessä kouluruokailun, terveystiedon, liikunnan ja kotitalouden sekä muun opetuksen kanssa muodostaa laajan oppilaiden terveyttä ja hyvinvointioppimista edistävän kokonaisuuden.

➤ Kouluruokailu on koko koulun yhteisöllistä hyvinvoinnin edistämistä. Ruokapalvelun ja koulun yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän** yhteistyöllä voidaan edistää toiminnan tavoitteellista toteutumista.

** Ks. Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287 ja OPH:n opas http://www.oph.fi/oppilashuollon_opas/yhteisollinen_oppilashuolto

Oppilaiden terveyden seuranta ja edistäminen on osa oppilashuoltoa. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan silloin, kun oppilaalla on yksilöllisiä ravitsemukseen ja terveyden tai sairauden hoitoon liittyviä tarpeita, tulee oppilaan, huoltajan, ruokailusta vastaavan henkilöstön ja kouluterveydenhoitajan sopia yhdessä ruokailuun liittyvistä tukitoimista ja seurannasta.

Yhteistyöstä ja kouluterveydenhuollon tehtävästä on säädetty perusopetuslain 3 § 2 mom., 31 a § 1 mom., terveydenhuoltolain[29] (1326/2010) 16 § ja valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) 13 §[30] sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013)[31]. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sisältää säädökset myös kouluterveydenhuollossa annettavasta ravitsemus- ja elintapaohjauksen sisällöistä.

29 Terveydenhuoltolaki 1326/2010 16 §. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326

30 VNA 338/2011, Valtioneuvoston asetus, neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta ja sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338

31 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287

Kodin ja koulun yhteistyö

Kodin ja koulun yhteistyön päämääränä on edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Säännöllinen syöminen ja ravitsemussuositukset täyttävä ravinto ovat keskeinen osa lapsen ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä. Lapsen ja nuoren riittävä, täysipainoinen ravinto muodostuu kodin ja koulun tarjoamista pääaterioista ja niitä täydentävistä terveyttä edistävistä välipaloista. Yhteinen iltaruokailu kotona on yhtä tärkeä jaksamiselle, kasvulle ja kehitykselle kuin koulussa tarjottava keskipäivän pääruoka. Tutkimusten mukaan nuoret hyötyvän pitkään perheaterioista: perheateriointi on yhteydessä nuorten myöhempään terveyskäyttäytymiseen. Yhdessä syömisen suotuisasta vaikutuksesta ja perheilmapiirin merkityksestä kannattaa tiedottaa vanhemmille ja kannustaa myös nuorisoikäisten perheitä syömään yhdessä[32].

Vastuu kodin ja koulun yhteistyön edellytysten kehittämisestä on opetuksen järjestäjällä. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan huoltajille tarjotaan mahdollisuuksia tutustua koulun arkeen ja osallistua koulun toiminnan ja kasvatustyön tavoitteiden suunnitteluun, arviointiin

32 Mattila M, Erkkola ML & Konu A. Perheaterioinnin yhteys nuoren tulevaan terveyskäyttäytymiseen, päihteiden käyttöön ja terveellisiin elintapoihin. Nuorisotutkimus 1/2016.

ja kehittämiseen yhdessä koulun henkilöstön ja oppilaiden kanssa. Siten koulujen on tärkeää ottaa vanhemmat mukaan kouluruokailun arviointiin ja kehittämiseen sekä yhteisiin keskusteluihin koulun ruokakasvatuksesta ja sen päämääristä. Näissä keskusteluissa on ruokapalveluhenkilöstön tärkeää olla mukana. Heillä on paras tieto käytännön toteutuksesta ja oppilaiden syömisestä. Kouluruokailusta ja sen pelisäännöistä tiedotetaan vanhemmille yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Ruokailutoimikunnan olemassaolosta, tarkoituksesta ja yhteyshenkilöistä tiedotetaan koulun vuositiedotteessa tai verkkosivuilla.

Yhteinen keskustelu ja mielipiteiden kuuleminen on tärkeää johdonmukaisen ja suosituksen mukaisen ruokailun toteutumiseksi. Vanhemmille annetaan tietoa kouluruokailun järjestämiseen liittyvistä suosituksista ja yhteisistä linjauksista sekä sovitaan kasvatuksellista tavoitteista.

Kouluruokailussa noudatetaan kansallisia ruoka- ja ravitsemussuosituksia. Vanhemmat vastaavat lapsen ja nuoren ruokailusta kotona ja vapaa-aikana. Kodin ja koulun tarjoamat ateriat täydentävät toisiaan. Vanhempien kannustava suhtautuminen kouluruokailuun edistää omalta osaltaan ruokailusuosituksen toteutumista.

Koulun ja kodin yhteinen ja yhdensuuntainen ruokakasvatus on todellinen ja käytännöllinen tapa edistää hyvinvointia ja kansanterveyttä. Opettaja voi innostaa oppilaitaan soveltamaan koulussa oppimaansa myös koulun ulkopuolisessa arjessa. Koulupäivän arkirytmin ja opettajan vaikutus oppilaiden ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin voi ulottua pitkälle tulevaisuuteen.

Koulukohtaiset vanhempainyhdistykset tekevät arvokasta vaikuttamistyötä olemalla yhteydessä kuntapäättäjiin, esimerkiksi tekemällä päättäjät tietoisiksi koulujen resurssien merkityksestä mukaan lukien kouluruokailu.

Työvälineitä kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön:

- kouluruokailutiedotteet kotiin lukuvuoden alussa
- sähköisellä alustalla toteutettavat säännölliset kouluruokaviestit ja palautekyselyt (esimerkiksi Wilma ja Helmi)
- vanhempainilloissa käydyt keskustelut ja toiminnasta tiedottaminen
- vanhempainilloissa oppilaiden omat esitykset/näyttelyt kouluruokailusta
- järjestetään vanhemmille tutustumismahdollisuus kouluruokailuun käytännössä
- vanhempainiltoja/muita vanhemmille suunnattuja tapahtumia järjestetään koulun ruokasalissa ja tarjontana on päivän kouluruoka/välipala
- lauantaikoulupäivinä annetaan mahdollisuus syödä yhteinen ateria koulussa.

3.6 Kilpailuttaminen

Kouluruokapalvelun tuottajana voi olla opetuksen järjestäjä, kuten kunta tai koulu itse, tai palvelu ostetaan ruokapalveluyritykseltä, joka voi olla kunnan omistama yhtiö tai yksityinen ruokapalveluyritys. Kouluruokailu voidaan kilpailuttaa yhtenä laajana kokonaisuutena tai osina esimerkiksi asiakasryhmittäin tai toimipisteittäin. Ruokapalvelun toteuttaja puolestaan kilpailuttaa tarvitsemansa elintarvikkeet. Kunnan itsensä kilpailuttaessa elintarvikkeet, sen on noudatettava hankintalakia, mutta yksityistä palveluntuottajaa ei velvoiteta noudattamaan hankintalakia.[33]

Ruokapalveluiden kilpailuttaminen

Kilpailutuksessa tulee kuvata, miten toteutetaan lainmukainen täysipainoisuus, tarkoituksenmukaisuus, ohjaus ja maksuttomuuden periaatteet eri aterioiden osalta. Lisäksi kilpailuttajan tulee määritellä palveluhankinnan tavoitteet, kuvata palveluvaatimukset, palvelun sisältö, laatu ja vastuut. Erityisen tärkeitä ruokapalveluiden kilpailutuksessa ovat ruoan ravitsemuslaatua määrittävät tekijät sekä myös ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat. Sopimukset ja palvelukuvaukset laaditaan aikanaan tarjouspyyntöasiakirjojen pohjalta, siksi olisi suositeltavaa liittää tarjouspyyntöön sopimusluonnos tai keskeisimmät sopimusehdot. Huolellisesti valmisteltu tarjouspyyntö on onnistuneen kilpailutuksen edellytys.

Koulujen ruokapalveluita hankittaessa noudatetaan tässä suosituksessa esitettyjä energia- ja ravintosisältösuosituksia, ravitsemuslaatuvaatimuksia sekä suositeltavia raaka-ainevalintoja (ks. luku 4). Edellä mainitut koskevat koululounaan lisäksi myös välipaloja. Tarjolla olevien aterioiden tulee olla suosituksen mukaisia viikon periodilla tarkasteltuna. Palvelun tuottajan on huolehdittava, että oppilailla on nähtävillä malliateria ravitsemuksellisesti täysipainoisen ateriakokonaisuuden koostamiseksi. Tarjouspyynnössä on syytä pyytää kuvaus, miten palvelun tuottaja käytännössä tämän ohjaustoiminnan toteuttaa.

Kilpailutettaessa on suositeltavaa pyytää ravitsemuslaatutekijöiden lisäksi kuvaus ympäristöön, yhteiskuntaan ja sosiaalisiin asioihin liittyvistä ominaisuuksista. Näitä voivat olla mm. käytettävien raaka-aineiden sesonginmukaisuus ja toiminnan energiatehokkuus. Lisäksi hankintoja ohjaavat kunta- ja opetuksen järjestäjäkohtaiset strategiat ja linjanvedot.

Ruokapalvelun laatutekijöitä voi arvioida seuraavilla asioilla: malliruokalista (5–6 viikon kierto), jonka liitteenä tulee olla selvitys palvelun tuottajan käyttämästä reseptiikasta ja ravintosisältölaskelmista, kuvaus käytettävistä raaka-aineista ja niiden hankintakanavista sekä teemoista ja juhlapyhien huomioimisesta. Toiminnan laatua voi arvioida pyytämällä selvitys henkilöstön määrästä, osaamisesta ja kehittämissuunnitelmasta.

33 Hankintalainsäädäntö: http://www.hankinnat.fi/fi/mika-julkinen-hankinta

Ks. Hankintalaki 1397/2016 5 ja 6 pykälä. http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161397

Ruokapalveluiden kilpailuttajan/palvelun ostajan tulee myös seurata, että sovittu laatu ja ruoan maittavuus toteutuvat sopimuskaudella. Tarjouspyyntövaiheessa pyydetään kuvaus, miten ruokapalveluiden tuottaja seuraa ja varmistaa valintaperusteiden toteutumisen ja miten ostaja niitä käytännössä seuraa. Laatua voidaan seurata keräämällä asiakaspalautteet systemaattisesti ja tarkastelemalla toteutuneita ruokalistoja ja niiden ravintosisältöä suhteessa sovittuun sekä seuraamalla oppilaiden osallistumista ruokailuun ja täysipainoisten aterioiden toteutumista. Lisäksi arvioidaan toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, seurataan ruoan mausta saatua palautetta ja ruoan riittävyyttä, omavalvonnan toteutumista, poikkeamien määrää ja korjaavia toimenpiteitä sekä asiakasyhteistyön aktiivisuutta.

Kilpailuttajalla/palvelun ostajalla tulee olla ammattitaito ja pätevyys ruokapalvelun ohjaamiseen ja laadun toteutumisen seurantaan. Ohjaus on lakisääteistä, joten se velvoittaa palvelun tilaajaa järjestämään asianmukaisen ja ammattimaisen ohjaustoiminnan ja sen kehittämisen.

Elintarvikkeiden kilpailuttaminen

Elintarvikkeiden kilpailuttajan tulee huomioida ravitsemuslaatu ravitsemussuositusten mukaisesti. Elintarvikkeiden ravitsemuslaadun vähimmäislaatuvaatimuksina voidaan käyttää taulukoihin 4a–c ja liitteisiin 2–3 kirjattuja ravintosisältöarvoja.

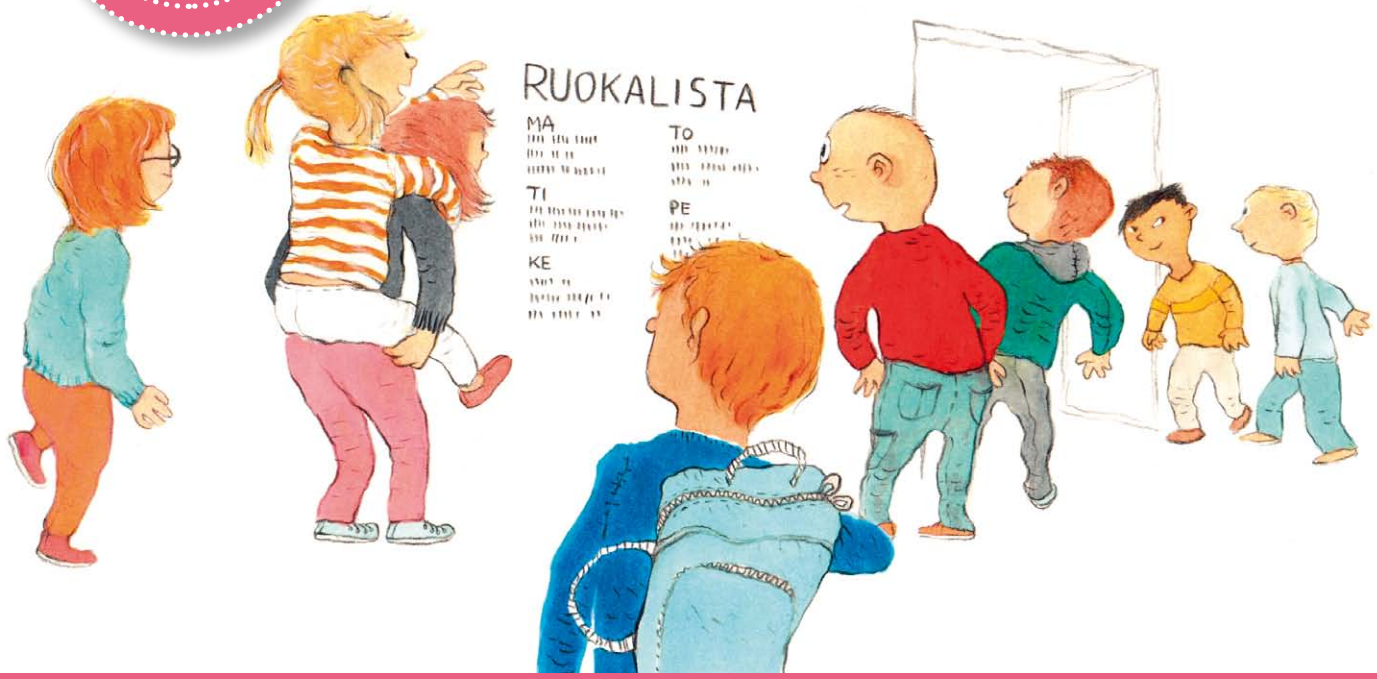
Valtioneuvoston periaatepäätösten[34] mukaisesti elintarvikehankinnoissa tulee huomioida elintarviketurvallisuus, kestävän kehityksen mukaisuus, tuotantotapojen eettisyys sekä eläinten hyvinvointi ja kohtelu. Lähi- ja luomuruoan osuutta tulee julkisissa ruokapalveluissa lisätä. Valtioneuvoston periaatepäätös velvoittaa valtion viranomaisia ja kuntien tulisi sitä myös noudattaa.

Tarjouspyynnön tai kilpailuttamismateriaalin rakennemalli on kuvattu liitteessä 1.

34 Valtioneuvoston periaatepäätös julkisten elintarvike- ja ruokapalveluhankintojen arviointiperusteista (ympäristömyönteiset viljelytavat, elintarviketurvallisuutta ja eläinten hyvinvointia edistävät tuotanto-olosuhteet). 2016. http://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f804cfc99

Lähiruokaa – totta kai! Hallituksen lähiruokaohjelma ja lähiruokasektorin kehittämisen tavoitteet vuoteen 2020. 2013. http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/L%C3%A4hiruokaohjelmaFI.pdf/a30211ac-ff80-4722-984f-3fc26e5c1467

Lisää luomua! Hallituksen luomualan kehittämisohjelma ja luomualan kehittämistavoitteet vuoteen 2020. 2013. http://mmm.fi/documents/1410837/1890227/Luomualan_kehittamisohjelmaFI.pdf/9068c3b3-2e34-45ed-a917-10358dd132e2



TERVEYTTÄ KOULUATERIASTA

4.1 Ruokalistasuunnittelu

Hyvä ruokalistasuunnittelu ja kouluruokailun toteutus edellyttävät tuotteistamista ja laadukkaiden ja ravitsemuksellisesti korkealaatuisten raaka-aineiden käyttämistä. Tuotteistamisella tarkoitetaan ruokalistakierron suunnittelua, joka sisältää käytettävät raaka-aineet, reseptiikan ja eri ruokalajien esiintymistiheyden ruokalistalla.

Vastuu siitä, että koulujen ruokalista on ravitsemussuositusten mukainen, vaihteleva ja täysipainoinen, on käytännössä ruokapalvelulla. Ruokapalveluista päättävällä taholla ja tilaajalla on kuitenkin vastuu siitä, että kouluruokailun laadukkaaseen ja täysipainoiseen toteuttamiseen on osoitettu riittävät resurssit ja että ravitsemussuositukset ja ravitsemuslaadun kriteerit on kirjattu vähimmäislaatuvaatimuksina ruokapalveluiden ja elintarvikehankintojen kilpailutuksessa. Tilaajan ja tuottajan välisessä palvelusopimuksessa tulee määritellä ruokalistan laatu, sisältö ja tarkoituksenmukaisuus.

Ruokalistat suunnitellaan siten, että listassa on suosituksien mukaisesti vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia, pata- ja kappaleruokia. Kappaleruokia (esimerkiksi kalapuikot, lihapullat ja pinaattiletut) valittaessa tulee kiinnittää huomiota rasva- ja suolamääriin. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterianosia vaihdellaan ja uudistetaan, jotta oppilaat pääsevät tutustumaan uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Suomalaisia ja omalle alueelle tyypillisiä, sesongin mukaisia ruokalajeja kunnioitetaan ja tarjotaan kouluruokailussa. Samalla huomioidaan muuttuva maailma ja muutokset ruokailutottumuksissa.

Liitteessä 2 esitettyjä raaka-aineiden valintaa ja tarjoamistiheyttä koskevia suosituksia käytetään pohjana ruokalistasuunnittelussa.

Ruokalistakierto tukemaan koulun ruokavuotta

Vaihteleva ja monipuolinen ruokalista edellyttää riittävän pitkää kiertoa. Kuuden tai viiden viikon ruokalistakierto riittää takaamaan monipuolisuuden ja sitä käytetään yleisimmin. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa huomioidaan koulun koko ruokavuosi. Ruokakasvatuksen vuosikelloa[35] voidaan hyödyntää koulun ruokalistasuunnittelussa. Sesongit, teemat ja juhlapyhät rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja ohjaavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin. Teemat ja juhlapyhät on syytä suunnitella samalla kuin runkoruokalistakin, jotta päällekkäisyyksiltä ja virheiltä listan toteutuksessa vältyttäisiin.

35 Ruokakasvatuksen vuosikello. http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/ops2016_kotitalouden_tukimateriaalit/sisaltoalueet/materiaalia_opetukseen

➤ Ruoan ravitsemuslaatua seurataan säännöllisesti yhdessä sovitulla tavalla.

4.2 Ruoka-aineiden valinnalla kohti ravitsemuslaatua

Kouluruoka on täysipainoista, monipuolista, maukasta ja houkuttelevaa. Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän pääruoan, pääruoan energialisäkkeen (peruna, ohra, viljasekoite, täysjyväpasta tai täysjyväriisi), kasvislisäkkeen, kasviöljypohjaisen salaatinkastikkeen tai öljyn, ruokajuoman (maito/maitojuoma, piimä), leivän ja margariinin.

Kouluruokailun raaka-ainevalintojen suunnittelussa otetaan huomioon lasten ja nuorten ruokavalion parantamista koskevat suositukset (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Terveyden edistäminen ruokavalinnoilla. Lähde: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016.

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Koululounaalla ja välipaloilla kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan monipuolisesti ja eri muodoissa, jotta koululaiset tottuvat niiden erilaisiin makuihin ja rakenteisiin. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan ja lohkoina. Vaihtelua tarjontaan tuovat marjasurvokset, hedelmäraasteet ja smoothiet. Juurekset ja vihannekset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raakoina raasteina, salaatteina ja/tai kypsennettyinä tai ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Vuodenajan sesongit hyödynnetään ja käytetään kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan.

Etikkaan säilötyt kasvikset, kuten etikkapunajuuret tai maustekurkut, eivät korvaa sellaisenaan tuoreita kasviksia lisätyn suolan ja sokerin sekä voimakkaan maun vuoksi. Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta. Monipuolinen tarjonta ja salaattipöytä, jossa salaatin eri komponentit ovat tarjolla erikseen, lisäävät kasvisten menekkiä.

Tarjoilulinjasto järjestetään siten, että salaatit/kasvislisäkkeet ovat otettavissa lautaselle tai tarjottimelle ensimmäisinä, sillä tämä lisää niiden kulutusta ja helpottaa lautasmallin noudattamista. Myös sormin/kädestä syötäviä kasviksia ja hedelmiä on hyvä suosia varsinkin välipalatarjoilussa. Erilaisten kasvisten tarjolle pano sellaisenaan lisää niiden houkuttelevuutta. Se helpottaa myös sellaisten oppilaiden ruokavalintoja, joilla allergia tai muut tekijät estävät syömästä jotakin kasvista.

Kouluilla on mahdollisuus saada Maaseutuvirastolta taloudellista tukea hedelmien ja vihannesten tarjoamiseen välipalana koululaisille (Suomessa syksystä 2017). Koulujakelujärjestelmä[36] on EU-rahoitteinen, ja sen tavoitteena on edistää terveellisten tuotteiden määrää lasten ruokavaliossa. EU-määrärahasta tuetaan myös ruokakasvatuksellisia liitännäistoimia, joiden tavoitteena on tutustuttaa oppilaita muun muassa terveellisiin ruokailutottumuksiin, maatalouteen ja ruoantuotantoon sekä ympäristöasioihin.

- Esikoululaisia ja pieniä alakoululaisia ohjataan ottamaan kasviksia omaan kämmeneen mahtuvina annoksina. Tutustumista uusiin kasviksiin edistetään tarjoamalla sormipaloja.

- Mitä pienempi ruokailija, sitä tärkeämpää on, että pääruokien raaka-aineet ovat tunnistettavia.

Viljavalmisteet ja viljapohjaiset lisäkkeet

Koulussa tarjotaan runsaskuituista ja vähemmän suolaa sisältävää leipää. (ks. liitteet 2–3). Näkkileivän rinnalla suositellaan tarjottavaksi myös pehmeitä vaihtoehtoja. Vilja on etenkin kasvisruokavaliossa tärkeä proteiinin lähde.

36 EU-koulujakelujärjestelmä. http://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme/index_en.htm

Maitovalmisteet

Ruokajuomaksi tarjotaan D-vitaminoitua rasvatonta maitoa/maitojuomaa ja piimää. Muut nestemäiset maitovalmisteet ja hapanmaitovalmisteet tarjotaan rasvattomina tai vähärasvaisina, enintään 1 % rasvaa sisältävinä.

Juustoista valitaan enintään 17 % rasvaa sisältävät vaihtoehdot, joissa on suolaa enintään 1,2 %. Kasvisruokavaliossa proteiinin saanti voidaan turvata helposti syömällä monipuolisesti vähärasvaisia maitovalmisteita (ks. liitteet 2–3).

Pitkään Suomessa toiminut koulumaitojärjestelmä yhdistyi kouluhedelmäjärjestelmän kanssa (syksy 2017)[36]. Koulumaitojärjestelmän piirissä on jo 90 % tukeen oikeutetuista oppilaista. EU-rahoitteisen koulujakelujärjestelmän mukaisesti koulut voivat saada rasvatonta maitoa, ykkösmaitoa ja piimää alennettuun hintaan. Koulumaitojärjestelmän kohderyhmiä ovat kaikki päivähoidossa, esiasteen, perusasteen ja toisen asteen koulutuksessa olevat oppilaat.

36 EU-koulujakelujärjestelmä. http://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme/index_en.htm

Kasviöljyt, margariinit, pähkinät ja siemenet

Kasviöljyt ja margariinit sisältävät runsaasti pehmeää rasvaa, minkä vuoksi niiden tulee olla näkyvän rasvan lähteinä ruokavaliossa. Leipärasvana käytetään margariinia, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Tästä rasvasta korkeintaan 30 % on tyydyttynyttä rasvaa. Salaatinkastikkeeksi suositellaan öljypohjaista kastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia. Rypsiöljy ja sitä koostumukseltaan vastaava rapsiöljy ovat erityisen hyviä valintoja sisältämiensä terveydelle edullisten rasvahappojen ja hyvien ruoanvalmistusominaisuuksien vuoksi.

Pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voidaan tarjota suolaamattomina, sokeroimattomina tai kuorruttamattomina. Siemeniä, kuten auringonkukan-, kurpitsan-, seesamin- ja pellavansiemeniä, voidaan tarjota vaihtelevasti ruoan kanssa tai salaattipöydässä.

Mahdolliset ruoka-allergiat pähkinöille ja manteleille on otettava huomioon viestinnässä ja oppilaan ohjauksessa, esillepanossa, tarjoilussa ja tuoteinformaatiossa.

Palkokasvit

Palkokasvit, kuten herne, härkäpapu, pavut, linssit, ja niistä valmistetut tuotteet ovat hyviä proteiinin lähteitä. Kasviproteiinin lähteet ovat suositeltavia ja kestäviä valintoja sekä terveyden että ympäristön kannalta. Yksi desilitra keitettyjä papuja vastaa yhtä kouluikäisen proteiiniannosta. Palkokasveja suositellaan käytettäväksi proteiinin lähteenä pääaterioilla tai lisäkkeenä viikoittain.

Liha, kala, kananmuna

Pääruuissa käytetään vaihdellen kalaa[37], broileria, kalkkunaa, punaista lihaa[38], riistaa, sisäelimiä ja kananmunaa. Eläinkunnan tuotteiden rasvan määrään ja laatuun on syytä kiinnittää huomiota. Kalan rasva on terveydelle paras vaihtoehto. Nahattoman broilerin ja kalkkunan rasvan laatu on parempi kuin naudan, sian tai lampaan lihan.

Makkaran ja lihaleikkeleiden, kuten kinkku-, nauta-, kalkkuna- ja broilerileikkeleet, -suikaleet ja kebabliha, käyttöä ruokalajeina ja leikkeleinä rajoitetaan. Lihaa ja lihavalmisteita tarjotaan vaihtelevasti, ja niiden lisäksi ja niiden tilalla tarjotaan kalaa, kananmunaa ja palkokasveja. Liharuokalajien rinnalla pyritään tarjoamaan lämpimiä kasviksia tai kasvislisäkkeitä. Lihatuotteista valitaan vähärasvaisia ja vähemmän suolaa sisältävä. Leikkeleinä suositaan ravitsemuslaadun kriteerit täyttäviä tuotteita (ks.liitteet 2–3).

Punainen liha, makkara ja lihaleikkeleet eivät kuulu päivittäin tarjottaviin tuotteisiin. Kouluikäisen suositeltava enimmäismäärä punaista lihaa tai lihavalmisteita kasvaa energiantarpeen lisääntyessä kohti aikuisen annosta. Aikuisen suositeltu annos kypsennettyä punaista lihaa on enintään 500 g viikossa (vastaa 700–750 g raakapainona). Esi- ja alakouluikäisen viikkoannos on noin 350–400 g viikossa, yläkoululaisen ja aikuistuneen nuoren on noin 400–500 g viikossa. Nämä annokset koskevat ruokavalion kokonaisuutta mukaan lukien kotona nautitut ateriat.

37 Huomioitava Eviran lapsille, nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/

38 Punainen liha on naudan-, sian ja lampaan lihaa.

Juomat

Aterioilla tulee olla saatavilla raikasta vettä jano- ja lisäjuomaksi. Vettä tulee olla aina saatavilla janojuomaksi kaikille koko koulupäivän ajan. Virvoitusjuomia, energiajuomia tai muita sokeroituja ja happamia juomia ei tarjota koulussa. Täysmehuja voi tarjota satunnaisesti esimerkiksi retkievääänä.

➤ Koulussa saa raikasta talousvettä janojuomaksi.

Makeuttaminen ja sokerin käyttö

Lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita vältetään tai tarjotaan vain harvoin välipalana. Välipalat valmistetaan ja valitaan ravitsemuslaadun kriteerien mukaisesti (ks. liite 3). Lisättyä sokeria voidaan käyttää vähäisessä määrin happamuuden tai karvauden taittamiseen marjaruoissa. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvisten sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse välttää.

Suolaa niukasti – suola jodioituna

Kouluaterialle valitaan vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita (leivät, muut viljavalmisteet, juustot, leikkeleet), jotka täyttävät ravitsemuslaadun kriteerit (ks. liitteet 2–3). Suolan määrä tulee aina huomioida reseptiikassa ja ohjetta tulee noudattaa valmistuksessa punnitsemalla ja mittaamalla määrä. Ruoanvalmistuksessa käytetään jodioitua suolaa.

Ympäristön huomioiminen ruokavalinnoissa

Ruokavalinnoissa tulee huomioida kestävän kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen, kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositaan monipuolisesti kotimaisia satokauden vihanneksia, juureksia ja palkokasveja ja syödään punaista lihaa enintään suositeltu määrä. Kestävää kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat myös kotimainen vilja tai viljalisäke riisin tilalla, kala, etenkin järvikalan käyttö[37], rypsiöljy, margariini ja janojuomana vesijohtovesi.

Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ruoan ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. Oppilaita ohjataan koostamaan ateria lautasmallin mukaan ja ruokaa kannustetaan hakemaan lisää tarvittaessa. Lisäannos on keino vähentää lautashävikkiä. Ruokahävikkiä ruoan valmistuksessa voi vähentää koko koulun yhteisellä suunnitelmalla ja hyvällä tilaus- ja logistiikkajärjestelmällä sekä huomioimalla retkipäivät ja suuremmat poissaolot ruoanvalmistusmäärissä. Tähdelounaskonsepti antaa mahdollisuuden myydä ylimääräinen ruoka.

37 Huomioitava Eviran lapsille, nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä. https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/

4.3 Kouluaterioiden energia- ja ravintoainesisältö

Kouluissa tarjottavan pääaterian ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan *Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset* (2014). Erityisen tärkeää on huolehtia siitä, että esikoulun ja koulun ruoassa energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu sekä suolan määrä ovat suositusten mukaiset.

Energia

Ateria suunnitellaan siten, että oppilaalla on mahdollisuus täyttää noin kolmannes omasta päivittäisestä energiantarpeestaan kyseisellä aterialla. On tärkeää huomioida, että oppilaiden energiantarve, ja siten annoskoko, vaihtelee huomattavasti. Suositus toteutuu vain silloin, kun oppilas nauttii koko aterian lisäkkeineen. Tarjottavan aterian viitteelliset energiamäärät ruoan suunnittelun pohjaksi esitetään taulukossa 2. Esimerkkejä eri energianmäärän sisältävistä annoksista kuvassa 7.

TAULUKKO 2. Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö keskimäärin ateriaa kohti viikkotasolla eri kouluasteilla

Kouluaste/ikä	Energiaa kcal/ateria	Energiaa MJ/ateria
S Esiopetus – 2. vl. (6–9 v)	550	2,3
M 3.–6. vl. (10–13 v)	700	3,0
L 7.–9. vl. (14–16 v)	850	3,5

KUVA 7. Annoskokoesimerkit S, M ja L eri-ikäisille koululaisille.

M
3.–6. vl. (10–13 v)
700 kcal (3,0 MJ)

L
7.–9. vl. (14–16 v)
850 kcal (3,5 MJ)

Energiaravintoaineet

Rasvat

Kouluaterioiden sisältämän rasvan tulee vastata suosituksia. Rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on keskeistä mm. aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonitoimintojen sekä silmien, ihon ja hiusten hyvinvoinnille. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia.

Tyydyttyneen rasvan (tyydyttyneiden rasvahappojen) osuuden ateriassa tulee jäädä alle 10 % kokonaisenergiasta (E %). Tyydyttyneitä rasvoja kannattaa välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydämen, aivojen ja verisuonten terveydelle. Suositeltavia rasvanlähteitä on kuvattu luvussa 4.2. Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita korvataan pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sisältävillä.

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Niiden lähteenä kouluaterialla suositaan runsaskuituisia elintarvikkeita (taulukko 4a–4c. s. 62–63 sekä liitteet 2–3).

Lisätyn sokerin saannin tulee jäädä ruokavaliossa alle 10 E %. Lapset ja nuoret saavat sokeria runsaasti virvoitusjuomista, mehuista, makeisista, sokeroiduista maitovalmisteista sekä kekseistä ja muista pikkusyötävistä. Runsaasti sokeria sisältävästä ruokavaliosta saadaan paljon energiaa, mutta vähän suojaravintoaineita. Etenkin lapsilla ravintoköyhä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, joihinkin syöpätauteihin ja hammaskariekseen.[39]

39 Lähde: A Scientific Statement from the American Heart Association: Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. Circulation, 2016;134:00-00. http://dx.doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439

Proteiinit

Kouluaterian pääruoan proteiinin lähteitä ovat liha, kala, maito/piimä, muut maitovalmisteet, kananmuna ja palkokasvit. Myös viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavalioissa proteiinin saanti voidaan turvata syömällä monipuolisesti palkokasveja, vilja- ja maitovalmisteita.

Energiaravintoaineiden suositeltavat suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 3. Energiaravintoaineiden osuudet suositeltavassa kouluateriassa tarkoittaa ateriakohtaista vaihtelua viikoittaisella ruokalistalla. Rasvan määrä voi olla pääaterioilla koko ruokavalion tasoa koskevaa suositusta korkeampi, kun rasvan laatu on kunnossa (tyydyttynyttä rasvaa alle 10 E%).

TAULUKKO 3. Energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet viikkotasolla lautasmallin mukaisesti koostetussa kouluateriassa

	% energiasta
Rasva Tyydyttynyt rasva	30–40 alle 10
Proteiinit	13–17
Hiilihydraatit	45–50

Edellä mainitut suositukset toteutuvat, kun aterian valmistuksessa noudatetaan seuraavassa luvussa esitettyjä ravitsemuslaadun kriteerejä. Yksittäiset ateriat saavat poiketa yllä esitetystä, mutta viikkotasolla tarkasteltuna energiaravintoaineiden keskimääräiset osuudet lautasmallin mukaisessa kouluateriassa tulee toteutua.

Suolasuositus

Suolan saannin ja verenpaineen välillä on suora yhteys. Koska natriumia on luontaisesti lähes kaikissa elintarvikkeissa, terve lapsi ja aikuinen saa riittävästi natriumia ilman, että ruokaan on lisätty yhtään suolaa[40]. Aikuisten suolansaantisuositus on korkeintaan yksi teelusikallinen (5 g) päivässä. Suositus lapsille kymmeneen ikävuoteen saakka on tätä pienempi, eli enintään 3–4 g päivässä. Kiinnittämällä huomiota ateriakokonaisuuden suolamäärään, voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten suolan saantiin ja suolamieltymykseen. Aterioiden suolamäärä vähenee, kun valitaan suolattomia tai vähemmän suolaa sisältäviä raaka-aineita ja ruoanvalmistuksessa käytetään niukasti ja vain ohjeen mukaisesti jodioitua suolaa. (ks. ravitsemuslaadun kriteerit aterian osille -taulukot 4a–4c, s. 62–63).

Kouluateriasta hyvä jodin lähde

Tutkimusten mukaan suomalaiset saavat liian vähän jodia. Jodi on ihmisille ja eläimille välttämätön kivennäisaine, jota Suomen maaperässä on luontaisesti hyvin vähän. Merkittävä jodin puutos voi aiheuttaa kilpirauhasen suurentumisen sekä häiritä kasvua ja kehitystä lapsilla. Parhaita jodin lähteitä ovat maitotuotteet, kala, kananmunat ja jodioitu suola. Kouluruokailussa käytetään lasten ja nuorten riittävän jodinsaannin turvaamiseksi jodioitua suolaa ruoanvalmistuksessa. Myös elintarviketeollisuuden tuotteista kannattaa valita niitä, joiden valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa. Suosituksen mukaisessa kouluateriassa on riittävästi jodia.

40 Ruokasuola on natriumkloridia, joka sisältää 40 % natriumia. Elintarvikkeen suolapitoisuus voidaan laskea kertomalla elintarvikkeen sisältämän natriumin määrä 2,54:llä (lainsäädännössä ja pakkausmerkinnöissä käytetään pyöristettyä kerrointa 2,5).

4.4 Ravitsemuslaadun kriteerit eri aterianosille

Ravitsemuslaadun kriteerien pohjana on käytetty *Terveyttä ruoasta – Suomalaisten ravitsemussuositusten* (2014) ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ateriakohtaisia kriteereitä. Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriavaihtoehto, voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) aterioista on suositusten mukaisia. Silloin kun koulussa tarjotaan oppilaille useampia aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) tulee ruokalistasuunnittelussa huomioida koulupäivän aterioiden kokonaisuus. Ateriaosakohtaisten kriteereiden ohella myös kaikki Sydänmerkki-kriteereiden mukaiset tuotteet ovat sellaisenaan suositeltavia aterianosiksi, vaikka tuotteen ravintosisältö ei vastaisi alla olevissa taulukoissa esitettyjä lukuja.

TAULUKKO 4 a. Pääruoat

Pääruokatyyppi	**Ravintosisältö/100 g, enintään**		
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola g
Pääruokapuurot* Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g	3	1	0,5
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)	0,5***–0,7
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit****, pitsa	5 (7)	2 (2)	0,6***–0,75
Pääruokakastikkeet (esim. stroganoff, kanakastike)	9 (11)**	3,5 (3,5)	0,9
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman	8 (12)**	3 (3,5)	0,9

* Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-tuotteiden kriteereitä.

** Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita.

*** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän aikavälin tavoite.

**** Ateriasalaatissa kasvisten osuus vähintään 150 g/annos.

TAULUKKO 4 b. Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet

Lisäkeruokalaji	**Ravintosisältö/100 g**			
	Rasva g	Tyydyttynyt rasva g	Suola g	Kuitu (kuivapainosta) g
Pasta	–*	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Ohrasuurimot, riisi-viljaseokset yms.	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	Vähintään 6
Täysjyväriisi	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3	vähintään 4
Keitetty peruna	Ei lisättyä rasvaa	–	Ei lisättyä suolaa	–
Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoperunat)	–	Enintään 0,7	Enintään 0,3**–0,5	–

* (–) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

** Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän aikavälin tavoite.

TAULUKKO 4 c. Muut aterianosat

Aterian osa	**Ravintosisältö/100 g**			
	Rasva %	Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva), %	Suola g	Kuitu g
Leipä	–	–	Tuoreleipä enintään 0,7 Näkkileipä enintään 1,2	Vähintään 6
Margariini	Vähintään 60	Enintään 30 rasvasta	Enintään 1,0	–
Maito tai piimä	Enintään 0,5	–	–	–
Kasvislisäke tuoreet kasvikset	–	Marinadissa enintään 20 rasvasta kovaa rasvaa	Ei lisättyä suolaa	–
Kasvislisäke kypsennetyt kasvikset	–	Marinadissa enintään 20 rasvasta kovaa rasvaa	Enintään 0,3	–
Salaatinkastike tai Öljy salaattiin	Vähintään 25	Enintään 20 rasvasta Enintään 20 rasvasta	Enintään 1,0	–

4.5 Malliateria

Vaikka ruokalista ja ateriat on suunniteltu täysipainoisiksi ja suositukset täyttäviksi, ainoastaan syöty ruoka ravitsee. Ohjauksella, kannustamisella, motivoinnilla ja aikuisten hyvällä esimerkillä on merkitystä sille, nauttiiko lapsi ja nuori terveyttä edistävän aterian. Ohjauksella vaikutetaan olennaisesti siihen, mitä ja kuinka paljon ruokailija tarjolla olevista aterianosista lautaselleen valitsee (ks. s. 29).

Malliateria – asiakkaan informoiminen

Lapsia ja nuoria ohjataan suositeltavan aterian koostamiseen malliaterian sekä ruokalista- ja/tai linjastomerkintöjen avulla. Malliateria auttaa ruokailijaa hahmottamaan, miten oikeaoppinen lounas kootaan linjastosta. Sen esittämiseen voidaan käyttää oikeasta ruoasta kootun malliaterian sijasta esimerkiksi TV-taulua tai kuvaa.

Malliateria sisältää lautasmallin mukaisesti koostetun ruoan lautasella, leivän, margariinin, lasillisen maitoa/piimää ja mahdollisesti myös jälkiruoan. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, perunaa tai pastaa/muuta viljalisäkettä on lautasesta neljännes ja liha/kala/muna/palkokasvit täyttävät neljänneksen. Vastaavasti esitetään keitto- tai puuroannos lautasella sekä erikseen aterian lisänä tarjottavat kasvikset, marjat, hedelmät ja muut lisäkkeet.

Malliateria on ohjausväline, jonka avulla konkretisoidaan, että kaikki aterianosat sisältävän ateria tuottaa ravitsevan kokonaisuuden (ks. malliateriat, kuvat 8–13). Eri-ikäisten ja -kokoisten lasten yksilöllisen energiantarpeen vaihtelu pitää ottaa huomioon myös malliannoksissa ja ruoan annosteluohjeiden laatimisessa sekä ruokailua ohjattaessa. Eri-ikäisille tarkoitetuissa mallilautasissa ruokien suhteelliset osuudet säilyvät samoina, vaikka annoskoot muuttuvat. Energian tarpeen kasvaessa ruoan määrä lisääntyy (etenkin enemmän perunaa/viljalisäkettä, leipää, leipärasvaa). Esikouluiästä lähtien lapsen tulisi saada itse ottaa ruokaa ja annostella ruokansa, sillä tämä tukee syömisen itsesäätelyn normaalia kehitystä. Ohjauksessa on tärkeää huomioida myös se, että lasten syöminen voi vaihdella huomattavasti päivästä toiseen ja riittävää energiansaantia voidaan arvioida vain pitkällä aikavälillä.

Malliaterian esittämiseen on useita erilaisia tapoja. Luonteva paikka malliaterialle on linjaston alussa, josta oppilaat voivat ottaa mallia erilaisten ateriakokonaisuuksien koostamiseen. Malliaterian käyttöä voidaan ohjeistaa integroidusti eri oppiaineissa ja se voidaan kuvata myös sähköisellä kodin ja koulun yhteistyöalustalla. Koulun ruokailutoimikunta voi sopia parhaista tavoista toteuttaa mallia-ateria. Sähköisesti jaetulla mallilla informoidaan vanhempia ja huoltajia kouluaterian koostumuksesta ja kannustetaan vuoropuheluun kodin ja koulun välillä.

Kuva 8.
Broileri-curry, täysjyväriisi, mustaherukkasurvos, salaattivalikoima, siemensekoitus, salaattikastike, näkkileipä, margariini ja rasvaton maito. Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

Kuva 9.
Liha-juurespata, perunat, salaattivalikoima, salaattikastike, näkkileipä, margariini ja rasvaton maito.
Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

Kuva 10.
Vehnätortillat, papukastike, salaattivalikoima, salaattikastike, näkkileipä, margariini ja rasvaton maito.
Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

Kuva 11.
Ohrasuurimopuuro, tuoremarjakiisseli, näkkileipä, margariini, kananmuna ja rasvaton maito.
Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

Kuva 12.
Kalkkuna-kasviskeitto, ruisleipä, margariini, hedelmä, voileipävihannekset ja rasvaton maito.
Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

Kuva 13.
Makaronilaatikko, ketsuppi, salaattivalikoima, salaattikastike, näkkileipä, margariini ja rasvaton maito.
Ks. ravintosisältölaskelma, liite 4.

5

KOULURUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI

Kouluruokailuun osallistumista ja ruoan ja ruokailutilanteen laatua tulee seurata ja arvioida säännöllisesti (POPS 2014 s. 42)[41]. Kouluruokailua seurataan ja arvioidaan koulu-, opetuksen järjestäjä- ja kuntakohtaisesti sekä valtakunnallisesti. Koulu- ja palveluntuottajakohtaista seurantaa ja arviointia kuvataan seuraavissa kappaleissa yksityiskohtaisemmin.

Kuntatasolla kouluruokailun seurannan tulee olla osa kunnan hyvinvointikertomusta. Keskeinen indikaattori on kouluruokailuun osallistuminen sekä kouluruokailusuosituksen toteutuminen. Osallistumalla THL:n kouluterveyskyselyyn[42] kunta saa kunta- ja koulukohtaista oppilaiden itse ilmoittamaa tietoa osallistumisesta kouluruokailuun ja eri aterianosien valitsemisesta.

Koulun vuosikertomukseen ja verkkosivuille lisätään yhteenveto kouluruokailun toteutumista kuvaavista keskeisistä tunnusluvuista ja kehittämistoimenpiteistä sekä yhteenveto asiakaspalautteesta.

Valtakunnallisesti kouluaikaisen ruokailun toteutumista seurataan osana kouluikäisten terveysseurantaa (THL:n Kouluterveyskysely[42], WHO:n koululaistutkimus[43]) sekä osana kuntien terveyden edistämisen toimenpiteitä (TEA-viisari/THL[44]). Kansallisilla väestötason lasten ravitsemuksen seurantatutkimuksilla tulee seurata säännöllisesti esi- ja kouluikäisten lasten ruoankäyttöä koulussa ja kotona, energian- ja ravintoaineiden saantia sekä nautittujen pääaterioiden ja välipalojen merkitystä ravinnonsaannissa.

➤ Kunnan hyvinvointikertomuksessa kouluruokailun onnistumisesta voidaan raportoida hyvinvointimittariston avulla.

Hyvinvointi-indeksi: http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/tietoa-tampereesta/tietonakoala/hyvinvointi-indeksi.html

41 POPS, 2014. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

42 Kouluterveyskysely/THL. https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely

43 WHO:n koululaistutkimus. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/who

44 TEA-viisari THL. https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja

5.1 Kouluaterian ravitsemuslaadun seuranta ja arviointi

Kouluruoan ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla ruokapalvelun tuottaja varmistaa, että tarjottu ruoka vastaa suosituksia. Prosessi kattaa kaikki vaiheet: ruokalistan ja elintarvikehankintojen suunnittelun, tuotteistuksen, reseptiikan kehittämisen, ruoanvalmistuksen ja tarjoilun.

Sopimusasiakirjoissa avataan konkreettisesti mitä tarkoitetaan kouluruokailusuosituksen mukaisella toteuttamisella. Toiminnan täsmälliset kuvaukset ruokalistatasolla ja aterioittain, aterianosakohtaiset ravitsemuslaadun kriteerit sekä ravintosisältölaskennat antavat mahdollisuuden seurata ravitsemussuositusten toteutumista ja varmistaa tarjotun ruoan ravitsemuslaatu. Ravitsemuslaadun seurannalle määritetään suunnitelma, joka sisältää kriteerikuvaukset, niiden seurantavälin ja -menetelmät sekä raportointitavan ja seurantaan liittyvän yhteistyön palvelun tilaajan kanssa. Myös palautteen annosta ja menettelystä poikkeamisista on hyvä sopia.

Tarkempi ravintosisällön seuranta edellyttää ateria- ja ruokalistatasoista ravintosisältölaskentaa (seurattavat ravintotekijät viikkotasolla, minimi: energia ja energiaravintoaineet, tyydyttynyt rasva, kuitu ja suola), ks esimerkki liite 4. Aterioiden ravintosisällön laskenta on ruokapalvelun perusosaamista ja ennen kaikkea käytännön työkalu reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittämiseen eikä vain lopullisen ruokalistan yleisarviointia.

Jos ruokapalvelussa ei ole käytössä ravinnonsaannin laskentaohjelmaa, aterioiden ravitsemuslaadun itsearvioinnissa käytetään vähintään aterianosakohtaisia ravitsemuslaadun kriteereitä. Tällöin kriteereiden toteutumisen seurannasta tehdään yksityiskohtainen suunnitelma, jonka toteuttamisessa koko henkilöstö on mukana. Seurantasuunnitelmassa ravitsemuslaadun omavalvonta kattaa vähintään rasvan määrän, tyydyttyneen rasvan, kuitu- ja suolapitoisuudet, seurantatiheyden sekä kirjaamisen ja raportoinnin.

Kouluruoan ravitsemuslaadun itsearvioinnin työkaluksi soveltuu arkilounaskriteeristö (liite 5). Sen avulla arvioidaan, onko koulussa tarjottava ruoka keskimäärin suositusten mukaista. Kriteeristö sisältää neljä kriteeriä: perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteeri. Lisäksi seurataan ateriaosien rasva-, suola- ja kuitukriteereiden toteutumista. Välipalojen osalta seurataan liitteen 3 valintakriteerien toteutumista.

Hyvä käytäntö on toiminnan sisäinen auditointi/laadun arviointikäynti esimerkiksi kerran vuodessa. Auditointi toimii vuorovaikutteisena ohjauskäytäntönä ja edistää tasalaatuisen ja laadukkaan, suositukset ja sopimukset täyttävän kouluruokailun toteutumista toimialueen palvelupisteissä. Toimipistekohtaisiin käynteihin voidaan liittää koulukohtaiset yhteistyöpalaverit, jolloin laatua ja toteutumista (palvelun laatu, aterioiden sisältö, toteutuneet annoskoot ja täysipainoisuus yms.) arvioidaan yhdessä koulun henkilöstön ja esimerkiksi ruokailutoimikunnan edustajien kanssa.

Aterioiden ravitsemuslaadun varmistamiskeinoja

- ravinnonsaannin laskentaohjelmat
- tavarantoimittajien vakioruokaohjeet ja/tai omalle keittiölle räätälöidyt reseptit (valmiit ravintoarvotiedot)
- ostopalveluna/opiskelijatyönä lasketetut oman keittiön vakioruokaohjeet (esimerkiksi Sydänliiton reseptilaskentapalvelu, tavarantoimittajat, ammattikorkeakoulut)
- omien reseptien ravintosisältölaskenta Fineli-koostumustietokannan avulla
- sydänmerkki-ateriajärjestelmän ja vakioruokaohjeiden avulla (http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon) ja http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit

5.2 Kouluruokailuun osallistumisen ja osallisuuden seuranta ja arviointi

Oppilaiden kouluruokailuun osallistumisen seuranta (päivä/viikko/vuosiseurantana) on keskeinen toiminnan mittari. Oppilaiden ja kotien kanssa voidaan yhteiseksi tavoitteeksi asettaa: ”Kaikki syövät”. Seurantatulokset kannustavat saavuttamaan yhteisen päämäärän. Ruokailuun osallistumisen lisäksi on oleellista seurata aterian eri osien ja eri ruokalajien nauttimista. Oppilaiden ruokailun seurannan lisäksi on tärkeää seurata koulun koko henkilöstön osallistumista ruokailuun.

Kouluruoan kehittämisessä keskeistä on oppilailta, opettajilta ja muulta henkilöstöltä saatu palaute. Oppilaita ja henkilöstöä kannustetaan antamaan jatkuvaa palautetta ja kehittämisehdotuksia kouluruokailuun liittyvistä asioista esimerkiksi ruokailu- tai oppilastoimikuntien kautta. Kouluruokailun kehittämisessä välitön ja vuorovaikutteinen palautejärjestelmä tukee parhaiten konkreettisia parannustoimia (esim. sähköinen palautejärjestelmä, palautelaatikot/-taulut, liitutaulu, palauteautomaatti/QR-koodi, Taputa-ohjelma).

Palautetta, oppilaiden omakohtaista arviota osallistumisestaan kouluruokailuun ja välipala-tarjoiluun sekä ruokailuun liittyviä kehittämisehdotuksia voidaan kerätä nopeasti ja tehokkaasti ruokapalvelutuottajien ja koulun välisenä yhteistyönä esimerkiksi yksinkertaisilla sähköisillä kyselyillä. Koulun nettisivuilla olevalla arviointilomakkeella voitaisiin kannustaa oppilaita ja vanhempia/huoltajia arvioimaan kouluruokailun toteutumista myös yhdessä.

Vanhempien ja huoltajien osallisuus

Vanhemmat ovat kouluruokailuasioissa sekä kuntalaisen että palvelun hyödynsaajan roolissa. Keskeinen mittari kodin ja koulun yhteistyön onnistumiselle on vanhempien osallistumisaktiivisuus. Vanhempien palautetta voidaan kerätä kyselyin, avoimella palautejärjestelmällä, sähköisen alustan kautta tai vanhempainilloissa. Erityisruokavalioiden tarkoituksenmukaisen toteuttamisen kannalta on tärkeää, että vanhemmat antavat suoraa palautetta aktiivisesti ja toisaalta saavat asiallista tietoa erityisruokavalioiden toteuttamisesta ja niiden mahdollisista rajoituksista. Kotien palautetta tarvitaan myös oheispalveluista. Esimerkiksi lisäpalveluna toteutettavan välipalatarjoilun kehittämisessä koulun ja kodin yhteistyö on erityisen tarpeellista.

Kouluruokailuun liittyy edelleen myös uskomuksia ja oletuksiin pohjautuvia käsityksiä. On ensiarvoisen tärkeää, että sekä oppilaiden että kotien antamaan palautteeseen reagoidaan asianmukaisesti, tarvittaessa myös korjaamalla vääriä käsityksiä tai tietoja.

5.3 Muu seuranta ja arviointi

Terveydenhuoltolain (1326/2010, 16 §)[45] mukaan kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä kouluyhteisön hyvinvointi tulee tarkastaa peruskouluissa kolmen vuoden välein. Tavoitteena on, että tarkastukset toteutuvat kattavasti ja että niissä kiinnitetään huomiota myös kouluruokailuun ja sen toteuttamisen käytänteisiin. Tarkastuksessa havaitut korjattavat asiat ovat osa kouluaikaisen ruokailun kokonaisvaltaista kehittämistä. Tarkastuksissa on tärkeää olla läsnä edustaja(t) koulun ruokapalvelusta (toimipisteen esimies, kouluruokailuvastaava). Koulun terveysolojen tarkastamisessa on huomioitava myös mm. oppilaiden mahdollisuus pestä kädet ennen kouluruokailua sekä suun terveyteen liittyvät asiat (vesipisteet, automaatit, välipalatarjonta).

Vuodesta 2015 lähtien kuntien työkaluksi tarkoitetulla Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä TEA-viisarilla[46] mitataan oppilaiden osallistumista kouluruokailuun. Kouluruokailuun osallistujien määrän myönteinen kehitys tulisi asettaa kunnissa ja koulukohtaisesti yhteiseksi tavoitteeksi ja valtakunnalliseksi seurannan kohteeksi.

45 Terveydenhuoltolaki 1326/2017. http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326)

46 TEA-viisari THL. https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja

Seurattavia asioita ja seurantamenetelmiä

- palvelusopimuksiin kirjataan palautejärjestelmä ja palautteen annon toimintatavat sekä palautteisiin vastaaminen (asiakastyöryhmät/ asiakasraadit, sähköiset palautejärjestelmät ja niihin reagointi/ korjaavien toimenpiteiden kirjaaminen)
- kehitetyt kuntakohtaiset hyvinvointikertomukseen liitettävät indikaattorit esimerkiksi ”kouluruokailun hyvinvointi” -indikaattori (osallistuminen ruokailuun, saatu asiakaspalaute ja kouluruokailukyselyn tulokset, laatuindikaattorina mm. salaattia syövien osuus %, ”ruokailuun on kiva tulla” -kyllä vastaajien osuus %)
- oppilaiden osallisuutta ja aktiivisuutta kouluruokailun kehittämisessä seurataan (indikaattoreina oppilaiden osallistuminen, toteutuneet aktiviteetit, toiminnan kattavuus ja vuosiluokkien huomioiminen)
- viestintä ja sen toteutuminen (oppilaille, henkilöstölle, koteihin, ulkoiset tiedotteet ja käytetyt kanavat)
- kodin ja koulun välinen yhteistyö (toteutuneet vanhempainillat/tapaamiset/yhteiset koululounaat/teemat/tapahtumat ym.; tilaisuuksien lukumäärä, osallistujien määrä)
- vuorovaikutus kotien kanssa (yhteydenotot, palautteet)
- koulu/kuntakohtainen seuranta ja arviointi:
    - toteutuuko kouluruokailu tarkoituksenmukaisesti ja sovitusti
    - vastaako kouluruokailu terveyden edistämisen ja hyvän ravitsemuksen edistämisen tavoitteisiin/kunnan strategiaan ja toimenpiteisiin
    - osallistuminen TEA-viisariin.

Ruokahävikin seuranta

Ruoan menekin ja ruokahävikin (keittiö-, jakelu- ja lautashävikki) seuranta on oleellinen osa tuotekehitystyötä ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuuden arviointia, mutta samalla myös keskeinen osa ympäristökuormituksen hallintaa ja biojätteiden määrän vähentämistä. Roskiin päätyvä ruoka nostaa ruokakustannuksia ja kuormittaa ympäristöä tarpeettomasti. Ruokahävikin vähentämisessä vastuuta kantavat kaikki.

Sekä ruoka- että lautashävikin seuranta voi olla osa koulun ympäristökasvatusta, jossa eri vuosiluokkien oppilaat ovat vuorollaan osallisina ja vastuullisina toimijoina. Lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seurantatulokset on hyvä pitää esillä. ”Hävikkibarometri” eli seurantatietojen julkaiseminen ruokasalin seinällä, ovella tai astioiden palautuspisteessä voi olla konkreettinen viesti oppilaille itselleen ja koko koulun henkilöstölle siitä, miten hävikin vähentämisessä edistytään.

Kouluruokadiplomi – itsearvioinnin- ja toiminnan kehittämisen työkalu kouluille

Kouluruokadiplomi®[47] on koululle myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävän kouluruokailun edistämisestä. Kouluruokadiplomi on koulukohtaiseen kouluruokailun kehittämiseen tarkoitettu työskentelyalusta ja itsearvioinnin työkalu, joka kattaa kouluruokailun eri osa-alueet ruokakasvatuksesta tarjotun ruoan laatuun ja yhteistyön onnistumiseen. Diplomin myöntämisestä vastaa Ammattikeittiöosaajat ry. Kouluruokadiplomi on osoitus siitä, että koulussa huolehditaan kouluruokailulle asetettujen ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatustavoitteiden toteutumisesta. Se viestii asiakkaille ja muille sidosryhmille laadukkaasti ja valtakunnallisten tavoitteiden mukaan toteutetusta kouluruokailusta. Kouluruokadiplomin tavoitteena on kohottaa kouluruokailun ja sen tekijöiden arvostusta sekä nostaa kouluruokailu näkyväksi osaksi koko koulun yhteistä toimintaa. Diplomin tukimateriaali ja kysymyssarja antavat myös vinkkejä kouluruokailun toteuttamiseen sekä kannustavat kehittämään parantamista vaativia asioita.

Kouluruokadiplomin hyödyllisyyttä koskeneen selvityksen mukaan diplomista on rehtorien ja ruokapalveluhenkilöstön mielestä ollut hyötyä useissa kouluruokailua ja ruokailutilannetta edistävissä asioissa.[48]

47 Kouluruokadiplomi – itsearvioinnin työkalu kouluruokailun toteuttamiseen. http://www.kouluruokadiplomi.fi/

48 Kouluruokadiplomi edistää kouluruokailua. Artikkeli. http://www.kouluruokadiplomi.fi/ajankohtaista/kysely-diplomikoululle/

Sydänmerkki-ateriajärjestelmä[49] *ravitsemuslaadun kehittämisessä*

Sydänmerkki on ravitsemuksellisesti laadukkaiden elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä. Se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo elintarvikkeen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Sydänmerkki on rekisteröity ravitsemusväitteeksi. Järjestelmästä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry ja merkkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella.

Sydänmerkki-ateria helpottaa ammattikeittiöiden laadun varmistusta ja asiakasviestintää. Se varmistaa, että asiakkaalla on mahdollisuus valita terveellinen ateriakokonaisuus. Sydänmerkin avulla asiakkaalle kerrotaan hyvistä valinnoista, joten terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja nopeaa. Vaatimalla palvelutarjoajalta Sydänmerkki-aterioita kunta voi helposti edistää terveyttä ja hyvinvointia. Sydänmerkki-aterioita tarjotaan jo useissa kunnissa ja käyttöönotto laajenee.

Jokaiselle aterianosalle on omat kriteerit, joiden tulee täyttyä. Kriteerit on luotu tutkitun tiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kuitupitoisuudella on merkitystä viljapohjaisissa aterianosissa. Sydänmerkki-aterian kriteerit ovat yhdenmukaiset kansallisissa ravitsemussuosituksissa esitettyjen ateriakohtaisten ravitsemuskriteereiden kanssa.

49 http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria

Elintarviketurvallisuuden arviointi kouluruokailussa – Oiva-järjestelmä

Oiva-hymiö kouluravintolan ovella näkyvällä paikalla kertoo, että ruoan turvallisuuteen liittyvät asiat ovat koulun ruokapalvelussa kunnossa ja kouluruoasta annetaan oikeat tiedot. Oiva on kansallinen elintarviketurvallisuusvirasto Eviran koordinoima elintarvikevalvonnan järjestelmä[50]. Oivassa paikalliset elintarvikevalvojat tekevät tarkastuskäynnin kohteeseen ja arvioivat hymynaamoin ravintoloiden, myymälöiden ja elintarvikealan yritysten elintarviketurvallisuutta, kuten elintarvikehygieniaa ja tuotteiden turvallisuutta. Parhaimman hymyn saamiseen edellytetään elintarvikelainsäädännön noudattamista.

Hymiöt ovat Oivassa annettavia arviointituloksia. Koulun ruokapalvelun tulee laittaa arviointitulokset asiakkaiden nähtäville. Tehdyn tarkastuskäynnin tulokset julkaistaan myös Oiva-raportteina internetissä. Kun Oiva-hymiö hymyilee, ovat asiat ruokailijan kannalta hyvin. Sen sijaan hymiön viiva-naama tai alaspäin kaartuvat huulet kertovat vastaavasti, että tilanteessa on korjattavaa tai tilanne on huono.

On hyvä tietää, että Oivassa ei arvioida asiakaspalvelun laatua tai muun palvelun tasoa, ei ruoan makua eikä sen ravitsemuslaatua. Asiakaspalvelun arviointiin tarvitaan oma palautejärjestelmänsä. Ravitsemuslaadun ja ravitsemussuositusten toteutumisen arvioinnin tulee perustua ruoka-aineita koskevien käyttösuositusten, aterian osien laatukriteereiden sekä ravintosisällön toteutumisen seurantaan. Ruokapalvelu voi liittää ravitsemuslaadun seurannan osaksi omavalvontaa. Esimerkiksi valmistuskeittiössä ruoan ainesosien kuten suolamäärän reseptinmukaisuuden seuranta voidaan liittää osaksi säännöllistä lämpötilojen seurantaa.

OIVALLINEN: Toiminta on vaatimusten mukaista.

HYVÄ: Toiminnassa on pieniä epäkohtia, jotka eivät heikennä elintarviketurvallisuutta eivätkä johda kuluttajaa harhaan.

KORJATTAVAA: Toiminnassa on epäkohtia, jotka heikentävät elintarviketurvallisuutta tai johtavat kuluttajaa harhaan. Epäkohdat on korjattava määräajassa.

HUONO: Toiminnassa on epäkohtia, jotka vaarantavat elintarviketurvallisuutta tai johtavat kuluttajaa vakavasti harhaan tai toimija ei ole noudattanut annettuja määräyksiä. Epäkohdat on korjattava välittömästi.

50 Oiva-järjestelmä. https://www.oivahymy.fi/portal/fi/

KIRJALLISUUTTA JA TYÖKALUJA

- Hietanen-Peltola M ja Korpilahti U (toim) (2015). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. THL. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9
- Janhonen K, Mäkelä J ja Palojoki P (2015). Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. Teoksessa Janhonen-Abruquah H & Palojoki P (toim.). Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Creative and responsible home economics education. Helsinki: Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja. 2015; 38: 107–120. http://hdl.handle.net/10138/157591.
- Janhonen K, Kauppinen E, Mäkelä J ja Palojoki P (2016). Ruokataju on omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Kotitalous 2016; 79 (02): 30–31.
- Laitinen A, Tilles-Tirkkonen T ja Karhinen L (2016). Hyvän olon eväät - Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Itä-Suomen yliopisto. http://www.edu.fi/download/178100_Hyvan_Olon_Evaat_-_Iloa_alakoulun_ruokakasvatukseen.pdf
- Lahtinen M & Lankinen T (2015). Koulutuksen lainsäädäntö käytännössä. 9. uudistettu painos. Tietosanoma.
- Lintukangas S (2009). Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajiksi. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 20, Helsingin yliopisto.
- Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M ja Partanen R (2007). Kouluruokailun käsikirja – Laatueväitä koulutyöhön. Opetushallitus. www.oph.fi
- Lintukangas S ja Palojoki P (2012). Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Kopijyvä Oy, Jyväskylä.
- Lintukangas S ja Palojoki P (2016). School Dining in Finland – Learning and Well-Being. Bookwell Oy, Porvoo.
- Manninen M, Wiss K, Saaristo V ja Ståhl T (2015). Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Tutkimuksesta tiiviisti, huhtikuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja, Helsinki. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-086-3
- Ojansivu P, Sandell M, Lagström H ja Lyytikäinen A (2014). Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa - ruokailoa ja terveyttä lapsille. http://urn.fi/URN:ISBN: 978-951-29-5660-9 Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto.
- Rouvinen-Wilenius P ja Koskinen-Ollonqvist P (2011). Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Kouluterveydenhuolto. http://stm.fi/kouluterveydenhoito

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2016). Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8
  Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille sisältävät elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet, joita Evira päivittää. Katso päivitykset: https://www.evira.fi/globalassets/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/16.11.evira_taulukko1.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. www.vrn.fi.
- WHO:n koululaistutkimus, 2016. http://www.euro.who.int/en/hbsc-report-2016

- AMKO ry. Kouluruokadiplomi – itsearvioinnin työkalu kouluruokailun toteuttamiseen. http://www.kouluruokadiplomi.fi/
- AMKO ry. Varhaiskasvatuksen makuaakkoset diplomi -itsearvioinnin työkalu päiväkotiruokailun toteuttamiseen. http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/
- Hyvän olon eväät - ruokakasvatusaineisto opettajille. Edu.fi http://www.edu.fi/perusopetus/kotitalous/103/0/hyvan_olon_evaat_-ruokakasvatusaineisto_opettajille
- Kehittämiskeskus OPINKIRJO. Aistien ruokamaailmaan! -opas kerhonohjaajille. 2010. http://www.opinkirjo.fi/fi/opettajat_ja_ohjaajat/makukoulu http://www.opinkirjo.fi/easydata/customers/opinkirjo/files/makukoulu/aistien_ruokamaailmaan_opas_kerhonohaajalle_web.pdf
- Ruokatieto (2016). Kouluruoka-agentin käsikirja. www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti
- Ruokatieto. Materiaalia ruokakasvatukseen. www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus
- Ruukku ry. Alaluokkien Makukoulu – opettajan opas 2012. http://ruukku.org/materiaalien-tilaus/
- Suomen Sydänliitto. Ravitsemuspassi ammattilaisille. Testi tunnetko ravitsemussuositukset. http://www.ravitsemuspassi.fi/
- Suomen Sydänliitto (2016). Sydänmerkki-ateria, ohjeet suurkeittiöille. Päivitetyt kriteerit. www.sydanliitto.fi
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2015). Kouluterveyskysely. www.thl.fi
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. TEA-viisari. www.teaviisari.fi > Peruskoulu: https://www.teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=PkOPP
- Vanhempainliitto (2015). Kouluruokabarometri. www.vanhempainliitto.fi

LIITTEET 1–7

LIITE 1. Tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakennemalli

LIITE 2. Ruoka-aineiden valinta koululounaalla

LIITE 3. Ruoka-aineiden valinta välipaloilla

LIITE 4. Esimerkki viikon ruokalistan ravintosisältölaskelmasta

LIITE 5. Arkilounaskriteerit – työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin

LIITE 6. Diabeetikon ruokailu esikoulussa/koulussa

LIITE 7. Ruoka-allergisen ruokailu esikoulussa/koulussa

LIITE 1. Tarjouspyynnön/kilpailuttamismateriaalin rakennemalli

Päädokumentti: tarjouspyyntö (sisältää hankintateknisen puolen, esim. vaatimukset tarjoajan taustoista ja vertailuperusteet)

- Tarjouspyynnön liite 1: Palvelukuvaus
- Tarjouspyynnön liite 2: Sopimusluonnos
- Muut tarjouspyynnön liitteet

Palvelukuvaus on tärkein dokumentti, johon sisältyvät seuraavat keskeiset asiat:

- Palvelun nimi
- Palvelukohde ja asiakasryhmät
- Palvelun tavoite
- Palvelun sisältö
  - ravitsemussuositus ja ravitsemuslaatu
  - tilaajan linjaukset
  - aterian sisältö
    - aterioiden osat
    - ravintosisältö
    - pääraaka-aineiden vaihtelevuus ja esiintymistiheys
    - ruokalajivalikoima
    - ruokalistan suunnittelun periaatteet
    - annoskoko
    - erityisruokavaliot
    - välitystuotteet
    - aterioita korvaavat eväät
    - juhlapyhät, teemat
    - omavalvonta ja elintarviketurvallisuus
    - tuotetietojen ylläpito
    - asiakasruokalista
    - EU:n koulujakeluohjelma
- Ruoan jakelu, ruokailuajat ja tarjoaminen
- Muut ateriat ja palvelut
- Tilaaminen
- Toimitus
- Tilat, laitteet ja astiat
- Hinnoittelu ja laskutus
- Ympäristöasiat
- Osapuolten yhteistyö (mukaan lukien yhteistyö opettajien kanssa ja osallistuminen ruokakasvatukseen)
- Laadun seuranta
- Palveluntuottajan henkilöstö ja sijaistus
- Poikkeusjärjestelyt
- Raportointi

LIITE 2. Ruoka-aineiden valinta koululounaalla

Ruoka-aineryhmä	Suositeltavat valinnat	Tarjonta koululounaalla
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka aterialla eri muodoissa. Maustamisessa yrtit.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit tai muut kasviperäiset proteiinin lähteet)	Monipuolisesti, kasvispääaterioilla proteiinin lähteenä suosien mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa	Viikoittain kasvisruokalajina tai aterian lisäkkeenä
Peruna ja viljalisäkkeet	Keitetty peruna, täysjyväpasta, ohra, täysjyväpuuro ja täysjyvä/tummariisi	Vaihtelevasti perunaa kuorineen keitettynä, kuutioina, suikaleina, viipaleina tai perunasoseena. Pasta ja riisi täysjyväisenä niin lisäkkeenä kuin ruokalajeissa.
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka aterialla
Maito/maitojuoma ja piimä Nestemäiset maitovalmisteet/ hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja D-vitaminoitu tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Joka aterialla maito/maitojuoma ja piimä Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suola sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100g)	Enintään kerran viikossa leikkeleenä
Kala*	Kalalajia vaihdellen	1–2 aterialla/vko

Ruoka-aineryhmä	Suositeltavat valinnat	Tarjonta koululounaalla
Siipikarja	Nahka poistettu	1–2 aterialla/vko
Punainen liha (nauta, sika, lammas), jauheliha	Vähärasvainen liha	Enintään 1–2 aterialla/viikko
Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Lihaleikkeleitä enintään kerran viikossa. Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko.
Kananmuna		Ruoissa, leikkeleenä, lisäkkeenä
Rasvalevitteet	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Kasviöljy	Rypsi-/rapsiöljy	Salaatinkastikkeessa tai sellaisenaan salaatin kanssa
Pähkinät, mantelit ja siemenet**	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Enintään 15–30 g/päivä

* Kalan syöntisuositukset: https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/

** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia) keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuiselle suositellaan enintään 2 rkl siemeniä päivässä. Lasten annos voi olla noin puolet aikuisen annoksesta.

LIITE 3. Ruoka-aineiden valinta välipaloilla

Ruoka-aineryhmä	Suositeltavat valinnat	Käytännön toteutus
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka välipalalla eri muodoissa. Suositaan tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseleissä. Käytetään runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit)	Monipuolisesti	Leivänpäällisinä palkokasveista valmistettuja tahnoja (hummus ym.)
Leipä ja puurot	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka välipalalla eri muodoissaan. Suositaan täysjyväviljavalmisteita. Tarjotaan myös marja- ja hedelmäpuuroja. Käytetään leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja pirtelöihin.
Leivonnaiset*	Vähärasvaiset ja vähemmän sokeria ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot	Leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeina leivonnaisina pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispitoiset piirakat.
Maito/maitojuoma ja piimä Nestemäiset maitovalmisteet/ hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja D-vitaminoitu tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät ja sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät (enintään 1,2 g/100 g) vaihtoehdot	Enintään kerran viikossa
Kala**	Kalalajia vaihdellen	Kalapohjaiset levitteet, -hampurilaiset

Ruoka-aineryhmä	Suositeltavat valinnat	Käytännön toteutus
Lihavalmisteet ja makkarat	Vähärasvaiset ja vähemmän suolaa sisältävät lihavalmisteet	Leikkeleenä enintään kerran viikossa
Kananmuna		Ruoanvalmistuksessa, leivonnassa, leikkeleenä/lisäkkeenä
Rasvalevitteet	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini	Leipärasva
Pähkinät, mantelit ja siemenet***	Lajeja vaihdellen (allergiat yksilöllisesti huomioiden)	Enintään 15–30 g/päivä

* Leivonnaisten valinnassa voidaan käyttää Sydänmerkki -kriteereitä.

** Kalan syöntisuositukset: https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/kalan-syontisuositukset/

*** Määrärajoitus on perusteltua etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hamppu ja chia) keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuiselle suositellaan enintään 2 rkl siemeniä päivässä. Lasten annos voi olla noin puolet aikuisen annoksesta.

LIITE 4. Esimerkki ravintosisältölaskelmasta

1 VIIKKO										
Sisältäen vaihtoehtoisia kasvisruokia. Kaikissa aterioissa lisäksi näkkileipä, margariini 60%, rasvaton maito ja salaatinkastike.										
	Ateriatyyppi	Energia kcal	Energia MJ	Rasva E%	Tyydyttynyt rasva E%	Proteiinit E%	Hiilihydraatit E%	Kuitu g	Kuitu g/MJ	Suola g
Järvikalapihvit + perunasose, sitruunamajoneesikastike, salaatti	Pihvi ja perunasose (kala)	740	3,1	41	10	18	41	10	3,2	2,8
Punajuuripihvi, kikherne-levite, peruna, salaatti, ruokajuomana soijajuoma	Pihvi ja peruna (vegaani)	720	3,0	37	5	16	47	17	5,6	3,0
Broilericurry+täysjyväriisi, mustaherukkasurvos, salaattivalikoima, siemensekoitus	Broileri (kastike) ja viljalisäke	790	3,3	43	14	16	41	10	3,0	2,6
Kasviscurry + täysjyväriisi, mustaherukkasurvos, salaattivalikoima, siemensekoitus	Kasvis (kastike) ja viljalisäke	770	3,2	44	14	12	44	14	4,4	2,3
Liha-juurespata, peruna, salaattivalikoima	Pataruoka ja peruna (punainen liha)	720	3,0	39	10	18	42	11	3,7	2,6
Vehnätortillat, papukastike, salaattivalikoima	Kasvis-täytteinen muu ruoka	740	3,1	32	5	15	53	14	4,5	3,1
Ohrasuurimopuuro maitoon, tuoremarjakiisseli, kananmuna	Puuro (lakto-ovo-vegaani)	610	2,6	27	10	20	52	9	3,5	2,1
Kalkkunakasviskeitto, tuore leipä, tomaattia, omena	Keitto (vaalea liha)	520	2,2	28	9	20	51	12	5,5	2,9

	Ateriatyyppi	Energia kcal	Energia MJ	Rasva E%	Tyydyttynyt rasva E%	Proteiinit E%	Hiilihydraatit E%	Kuitu g	Kuitu g/MJ	Suola g
Kasvis-linssikeitto, tuore leipä, tomaattia, omena	Keitto (vegaani)	570	2,4	19	5	19	62	18	7,5	2,3
Lihamakaronilaatikko, ketsuppi, salaattivalikoima	Laatikkoruoka (punainen liha)	700	2,9	33	13	19	46	9	3,1	3,4
Keskiarvo:		670	2,8	34	9	17	47	12	4,2	2,7
SUOSITUS		700	3,0	30–40	< 10	13–17	45–50			

LIITE 5. Arkilounaskriteerit – työkalu ruoan ravitsemuslaadun arviointiin

Kriteeristöllä arvioidaan ruoan terveellisyyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä, perus-, suola-, rasva- ja tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan arviointiin.

Rastita kunkin kriteerin jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa keittiösi tilannetta. Laske rasteja vastaavat pisteet yhteen ja vertaa kunkin kriteerin tulkintaan.

Täytettävä kriteerilomake ja kriteerien tulkintaohje: http://sydanliitto.fi/ruokapalvelut

Sähköinen lomake: https://www.dropbox.com/s/ent8syj0g2udzsn/arkilounaskriteerit%20marraskuu%202015.pdf?dl=0

PERUSKRITEERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla joka päivä	**Kyllä**	**Ei**
1. Leipää, jossa kuitua vähintään 6 g/ 100 g ja suolaa enintään 0,7 %, näkkileivässä enintään 1,2 %	☐ 1 p.	☐ 0 p.
2. Rasvalevitettä, jossa tyydyttynyttä rasvaa enintään 30 % rasvasta ja suolaa enintään 1 %	☐ 1 p.	☐ 0 p.
3. Rasvatonta maitoa tai piimää (rasvaa enintään 0,5 %)	☐ 1 p.	☐ 0 p.
4. Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä	☐ 1 p.	☐ 0 p.
5. Kasviöljypohjaista salaattikastiketta tai kasviöljyä?	☐ 1 p.	☐ 0 p.

PERUSKRITEERI: Omat pisteet _____

Tulkinta: 5 pistettä, peruskriteeri toteutuu
0–4 pistettä, peruskriteeri ei toteudu

RASVAKRITEERI

1. Käytättekö ruoanvalmistuksessa voita?

- ☐ 2 p. Ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
- ☐ 0 p. Käytetään lihan paistamisessa
- ☐ 0 p. Käytetään kalan paistamisessa
- ☐ 0 p. Käytetään perunasoseen valmistamisessa
- ☐ 0 p. Käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

2. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermankaltaista valmistetta, jossa on yli 15 % rasvaa?

- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

3. Mikä on useimmiten käyttämänne jauhelihan ja kokolihan rasvapitoisuus?

- ☐ 2 p. Enintään 10 %
- ☐ 0 p. Yli 10 %

4. Kuinka usein käytätte ruoanvalmistuksessa tai tarjoatte aterian osana juustoa, jossa on yli 17 % rasvaa?

- ☐ 1 p. Enintään kerran viikossa
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

5. Kuinka usein käytätte liharuokavalmisteita (esim. pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 12 % rasvaa?

- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

6. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (laatikot, risotot, pitsa), joissa on yli 7 % rasvaa?

- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

7. Kuinka usein tarjoatte rasvaisia perunalisäkkeitä (esim. paistetut perunat, kermaperunat, ranskanperunat)?

- ☐ 1 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

8. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

- ☐ 1 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

9. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?

- ☐ 2 p. Kerran viikossa tai useammin
- ☐ 0 p. Harvemmin kuin kerran viikossa

RASVAKRITEERI: Omat pisteet _____

Tulkinta: 13–15 pistettä, rasvakriteeri toteutuu hyvin
7–12 pistettä, rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0–6 pistettä, rasvakriteeri toteutuu huonosti

SUOLAKRITEERI

1. **Seuraatteko valmistamienne ruokien suolapitoisuutta (analyysit, suolamittari)?**
   - ☐ 3 p. Kyllä säännöllisesti osana omavalvontaa, jonka perusteella suolapitoisuutta tarvittaessa vähennetään (kriteerinä esim. STM:n suositus 2010 tai tilaajan kanssa tehty sopimus)
   - ☐ 2 p. Kyllä, säännöllisesti, ei jatkotoimenpiteitä
   - ☐ 1 p. Kyllä, satunnaisesti
   - ☐ 0 p. Ei seurata

2. **Onko käytössänne vakioruokaohjeet, joiden suolapitoisuus on laskettu?**
   - ☐ 2 p. Kyllä, kaikki ruokaohjeet
   - ☐ 1 p. Kyllä, osa ruokaohjeista
   - ☐ 0 p. Ei

3. **Onko käyttämissänne ruokaohjeissa ilmoitettu liemivalmisteiden ja suolaa sisältävien mausteiden määrä?**
   - ☐ 2 p. Kyllä
   - ☐ 0 p. Ei

4. **Jos valmistettavassa ruoassa on suolaa sisältäviä raaka-aineita (kuten kinkkua, makkaraa, marinoitua tai suolattua lihaa), otetaanko se huomioon ruokaohjeen suolan määrässä, tai suolaa lisättäessä ruoanvalmistuksen yhteydessä?**
   - ☐ 2 p. Kyllä
   - ☐ 0 p. Ei

5. **Miten lisäätte suolan, suolan sisältävät mausteet tai mineraalisuolan ruokiin?**
   - ☐ 2 p. Mitaten ja enintään ruokaohjeen mukaan
   - ☐ 0 p. Ruoanvalmistajan oman maun mukaan

6. **Käytättekö ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa?**
   - ☐ 2 p. Kyllä
   - ☐ 0 p. Ei

7. **Käytättekö kasvisten kypsentämisessä suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?**
   - ☐ 1 p. Ei
   - ☐ 0 p. Kyllä

8. **Käytättekö pastan, riisin, peruna- yms. lisäkkeiden valmistamisessa suolaa tai suolaa sisältäviä liemivalmisteita ja mausteita?**
   - ☐ 1 p. Ei
   - ☐ 1 p. Käytetään hyvin vähän (valmiissa ruoassa enintään 0,3 % suolaa, eli esim. 2,5 kg:aan raakaa riisiä enintään 20 g suolaa)
   - ☐ 0 p. Käytetään jonkin verran tai runsaasti

9. Kuinka usein käytätte liha-, kala- tai kasvisruokavalmisteita (kuten pihvit, pyörykät, kääryleet), joissa on yli 1 % suolaa?

- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

10. Kuinka usein käytätte muita valmisruokia (kuten laatikot, risotot, pitsa), joissa on yli 0,75 % suolaa?

- ☐ 2 p. Enintään kerran viikossa tai ei lainkaan
- ☐ 0 p. Useammin kuin kerran viikossa

SUOLAKRITEERI: Omat pisteet _____

Tulkinta: 10–19 pistettä, suolakriteeri toteutuu hyvin
7–9 pistettä, suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti
0–6 pistettä, suolakriteeri toteutuu huonosti

TIEDOTUSKRITEERI

1. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtäville malliaterian (oikea ateria, kuva tai kirjallinen ohje)?

- ☐ 2 p. Päivittäin
- ☐ 1 p. Vähintään kerran viikossa
- ☐ 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

2. Kuinka usein asetatte asiakkaiden nähtäville tietoa aterian ravitsemuslaadusta; esimerkiksi ruokalistamerkinnät, joilla osoitetaan, mitkä ruoat ja aterian lisäkkeet (maito, leipärasva, leipä) ovat ravitsemussuositusten mukaisia?

- ☐ 2 p. Päivittäin
- ☐ 1 p. Vähintään kerran viikossa
- ☐ 0 p. Harvemmin tai ei lainkaan

TIEDOTUSKRITEERI: Omat pisteet _____

Tulkinta: 3–4 pistettä, tiedotuskriteeri toteutuu hyvin
1–2 pistettä, tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti
0 pistettä, tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

Tämä kriteeristö on laadittu soveltaen vuoden 2011 arkilounaskriteeristöä. Kriteerit on päivitetty vuonna 2016. Kriteereissä esiintyvien lukuarvojen perustana ovat STM:n julkaisema joukkoruokailun aterioita (Sydänmerkki-aterioita) ja hankittavia elintarvikkeita koskevat suositukset (Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän suositus, 2010[1]) sekä Sydänmerkki-kriteeristö (www.sydanmerkki.fi).

1 Lähteet: STM. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmä. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. STM:n selvityksiä 11/2010. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2985-2
Sydänmerkki. www.odl.fi/odl/wp-content/uploads/2015/04/sydanmerkkiateria.pdf

LIITE 6. Diabeetikon ruokailu esikoulussa/koulussa

Diabeetikkolapsi tarvitsee tukea koulussa iän, kehitystason ja osaamisensa mukaan aterioiden ja välipalojen hiilihydraattimäärän arvioinnissa sekä insuliinin annostelussa. Tärkeää on, että koulussa on aikuinen joka voi opastaa lasta ja varmistaa yhdessä lapsen kanssa oikeat hiilihydraattimäärät ja mahdolliset insuliiniannokset. Aikuisen läsnäololla on myös pedagoginen tavoite; tuetaan lapsen omaa osaamista ja autetaan vain siinä mikä on tarpeen. Hiilihydraattien arvioinnissa voi auttaa myös muu kuin ruokapalveluhenkilöstöön kuuluva aikuinen.

Lisätietoja: Diabetes kouluikäisellä. Opas kouluille. Suomen Diabetesliitto.

Ennen esikoulun/koulun alkua tai lapsen sairastuessa diabetekseen järjestetään yhteistapaaminen vanhempien, koulun henkilökunnan ja terveydenhuollon edustajan/edustajien kanssa. Yhdessä sovitaan hoitoon liittyvät järjestelyt ja vastuuhenkilöt. Tähän on kehitetty allekirjoitettava lomake, jonka avulla oleelliset asiat käydään läpi.

(Lomake: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112420/URN%3aNBN%3afi-fe201504226383.pdf?sequence=1)

Vuosittain tarkistetaan yhteispalaverissa, onko muutoksia vastuuhenkilöissä, järjestelyissä, mitä tuodaan kotoa ja mitä koulu tarjoaa. Palaveriin osallistuvat lapsi, vanhemmat sekä opettaja ja tilanteen mukaan muuta koulun henkilökuntaa ja tarvittaessa muita ammattilaisia.

Jokapäiväinen tuki

Diabeetikkolapsi tarvitsee tukea aterioiden hiilihydraattimäärän arvioinnissa. Tuen tarve muuttuu iän ja osaamisen myötä. Pieni koululainen tarvitsee kaikkeen hiilihydraattiarviointiin avukseen aikuisen. Taitojen lisääntyessä tukea tarjotaan oppilaan toiveiden mukaan ainakin harvinaisempien ruokalajien yhteydessä. Osa yli 10-vuotiaista pärjää varsin hyvin arvioinnissa, mutta silloinkin on hyvä, jos aikuinen tarkistaa hiilihydraattimäärän.

Osa diabeetikoista tarvitsee koulupäivän aikana välipalan. Tarve on yksilöllinen ja riippuu insuliinihoidon toteuttamistavasta. Välipalaan liittyvät järjestelyt sovitaan aina lukuvuoden/lukukauden alussa kouluruokailusta vastaavan henkilön, vanhempien ja diabeetikkolapsen kanssa yhdessä. Lähtökohta on, että lapsi saa tarvitessaan välipalan koulusta.

Erityistilanteet

Hypoglykemian hoitaminen

- Hypoglykemian hoitamista varten koulussa on välttämätöntä olla jotakin helposti nautittavaa hiilihydraattipitoista juotavaa tai syötävää.
- Yhteisessä palaverissa sovitaan, missä nämä säilytetään, kuka toimittaa ja kuka niistä vastaa.
- Hypoglykemian hoitamiseen tarvittava juoma/ruoka ei voi olla paikassa, josta se ei ole saatavilla kaikkina koulussa oloaikoina (esim. ruokapalveluhenkilöstö saattaa lähteä pois jo klo 13).

Liikuntatunnit

- Useimmat diabeetikot tarvitsevat ylimääräistä syötävää liikuntatunneilla ainakin kaksoistuntien yhteydessä. Tarve riippuu tunnin ajankohdasta ja monista yksilöllisistä tekijöistä. Järjestelyt sovitaan lukukauden alussa pidettävässä palaverissa.

Retket ja muut poikkeustilanteet, joissa liikuntaa saattaa tulla tavallista enemmän

- Retkistä tulee aina ilmoittaa diabeetikkolapsen vanhemmille, jotta he osaavat antaa ohjeet insuliinihoidosta ja syömisestä. Koulusta järjestetään tarvittavat eväät. Eväitä on oltava niin paljon, että ne riittävät silloinkin, jos matkassa ilmenee yllättävä pitkäkin viivästys.
- Jos retki tehdään lähimaastoon ja siitä päätetään vasta samana päivänä, on mukana olevan aikuisen huolehdittava, että diabeetikkolapsella on riittävästi hypoglykemian ehkäisyyn ja hoitoon sopivaa syötävää.

LIITE 7. Ruoka-allergisen ruokailu esikoulussa/koulussa

Ruoka-allergiaepäilyjä esiintyy runsaasti, mutta tutkimuksin varmistettu esiintyvyys lapsilla on iän mukaan 3–9 %. On tärkeää, että vakavista ruoka-allergioista esitetään lääkärintodistus kouluun, ja että se on aina määräaikainen. Ruoka-allergiat ovat vakavuudeltaan erilaisia: toisille tulee lievää suun kutinaa ja toiset saavat vakavan allergisen reaktion. Suurin osa allergioista häviää kouluikään mennessä, mutta osalle allergia jää pysyväksi. Lievissä oireissa ei tarvita mitään erityisruokavaliota. Lievät ruoka-allergiat liittyvät usein siitepölyallergian ristiallergiaan, jolloin raa'at juurekset ja hedelmät aiheuttavat mm. suun kutinaa. Osa allergeeneista muuntuu käsittelyn myötä. Esimerkiksi porkkana tai omena kypsennettynä voivat sopia, vaikka raakana aiheuttaisivatkin oireita. Myös voimakas kuumennus voi vähentää maidon ja kananmunan proteiinien allergeenisuutta niin, että osa kananmuna- ja maitoallergisista sietää voimakkaasti kuumennettuja tuotteita.

LILLA "Leikki-ikäisten ravitsemuksen ja allergiaterveyden edistäminen" -hankeen pohjalta on luotu kaavake allergisen lapsen ruokavalioilmoitusta[1] varten. Kyseisen kaavakkeen käyttöä suositellaan valtakunnallisesti paikallisten kaavakkeiden sijaan.

Tyypillisimmät lasten ruoka-allergioiden aiheuttajat ovat:

- maito
- kananmuna
- kala
- gluteenia sisältävät viljat (vehnä, ohra, ruis)
- palkokasvit (maapähkinä, herneet, pavut)

Oireet voivat vaihdella nokkosihottumasta suoliooireisiin, mutta myös vakaviin allergisiin reaktioihin.

Lisätietoa: www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia

Vakava allerginen reaktio

Vakavaa ruoka-allergiaa sairastavan ruokailussa tulee olla tarkkana, sillä jo pieni määrä allergeenia voi aiheuttaa henkeä uhkaavan tilanteen. Vakava allerginen reaktio etenee yleensä nopeasti. Oireet alkavat yksilöllisesti. Tyypillisin oire on lisääntyvä ihon kutina ja punotus, "kurkun selvittely", yskä, huulten turpoaminen. Oireet ilmaantuvat yksilöllisesti ja vaihtelevassa järjestyksessä. Anafylaksia voi esiintyä myös ilman iho-oireita, jolloin sen tunnistaminen voi olla vaikeampaa. Ensiapuna tulee antaa välittömästi adrenaliinia lihakseen injektorilla.

Koulussa ja päiväkodissa tulee olla sovittuna toimintatavat, kun tällainen tilanne tulee:

- missä adrenaliini-injektoria säilytetään
- kuka pistää
- kuka ottaa "hoitovastuun" (soittaa hätänumeroon, soittaa vanhemmille)

Adrenaliini-injektori pistetään reiteen, mieluiten paljaalle iholle. Pistoksen voi antaa kuka vain.

Injektorin käyttöohje:

- ota injektori suojakotelosta ja ota injektori reilusti nyrkkiotteeseen
- poista suojatulppa (keltainen tai sininen) injektorin toisesta päästä
- aseta musta neulapää lähelle reiden ulkosyrjää ja iske se napakasti
- pidä injektoria reiteen painettuna kymmeneen laskien
- poista injektori ja hiero pistoskohtaa
- injektori on kertakäyttöinen

Lisätietoa: www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia

1 Lomake: Suomen lääkärilehti 2016;71(33):1931-33. http://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/milloin-lapselle-kirjoitetaan-laakarintodistus-erityisruokavaliosta/

Pistoksen jälkeen soitetaan hätänumeroon ja ilmoitetaan vanhemmille. Injektori on tarkoitettu vain ensiavuksi. Reaktion saanutta ei tule jättää hetkeksikään yksin.

Kansalliseen anafylaksiarekisteriin ilmoitetaan Suomessa vuosittain noin 30 lapsitapausta, joista yli 70 %:ssa todennäköinen aiheuttaja on ruoka-aine. Anafylaksiarekisterin mukaan tavallisin anafylaksiaa aiheuttava ruoka-aine lapsilla on ollut lehmänmaito. Lisäksi rekisteriin on tehty vuosittain joitakin ilmoituksia, joissa aiheuttajina ovat olleet kananmuna, vehnä, pähkinät tai siemenet, kasvikset tai hedelmät sekä kala.

Yhteistapaaminen vakavasti allergisen kanssa

Tapaaminen on hyvä ajoittaa ennen esikouluun/kouluun menoa. Mukana tulisi olla vanhemmat, lapsi, opettaja sekä kouluterveydenhoitaja. Tapaamisessa käydään läpi ruoka-allergian aiheuttajat ja oireet ja ruuan välttämistarkkuus kunkin ruuan kohdalla.

Tapaamisessa sovitaan toimintatavat, mitä lääkkeitä annetaan ja miten toimitaan vakavan allergisen reaktion tullessa. Vanhempien kanssa on myös hyvä keskustella asiasta tiedottamisen laajuudesta, kerrotanko esimerkiksi koulukavereille, jotta he osaisivat tunnistaa tilanteen.

Adrenaliini-injektorin käyttö on hyvä ohjata ensin terveydenhuollon ammattilaisen toimesta opettajalle ja koulun henkilökunnalle, myös keittiöhenkilökunnalle.

On muistettava, että vakava allerginen reaktio on harvinainen, mutta tilanteessa pitää osata tunnistaa oireet ja toimia nopeasti.

Mitä pitää huomioida kouluarjessa?

- kouluruokailun tarjoilu turvallisesti, vältetään kontaminaatioita
- erillinen adrenaliini-injektori kouluun – käyttöopastus
- vastuuhenkilön nimeäminen
- retkillä yms. adrenaliini-injektori mukana
- ruokapalveluhenkilöstön tietämys ruoka-allergioista ja välttämistarkkuudesta
- ruokapalveluhenkilöstön sijaisetkin on perehdytettävä riittävän hyvin