



Hyvin suunniteltu, maistuva kouluateria tukee oppilaiden hyvinvointia ja vahvistaa terveyttä edistäviä ruokatottumuksia

Kouluruoka

Lv 2024-25

Hartolan Yhtenäiskoulu



Kouluruokailu on osa koulun opetussuunnitelman mukaista opetusta ja kasvatusta

- Kouluruokailu on enemmän kuin vain ravintoa. Ruokailutilanne on opetus- ja kasvatustilanne, joka tarjoaa erinomaisen tilaisuuden hyvien ruokailutapojen omaksumiseen sekä toisen huomioonottamiseen.
- Se vahvistaa yhteisöllisyyttä, edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia, toimii kasvatuksellisenä työvälineenä ja tarjoaa virkistävän tauon kiireiseen koulupäivään.
- Ruokakasvatus on ilon kautta tapahtuvaa uteliasta ruokaan tutustumista, yhdessä kokemista ja ruuasta puhumista.
- Koulussa tarjotaan kouluruokailusuosituksen (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta, 2017) mukaista, ravitsemuksellisesti laadukasta ja maukasta, syömään houkuttelevaa ruokaa.
- Hyvä kouluateria on täysipainoinen ja ravitseva kokonaisuus, kun kaikkia sen osia (lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, leivite ja juoma) nautitaan oikeassa suhteessa.
- Lautasmallin mukaan koottu malliateria tai kuva lautasmallista ohjaavat aterian kokoamista kouluruokalassa.
- Ravitsemuksellisesti kouluruokailu täydentää päivän muuta ruokailua. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiansaannista.
- Oppilaiden osallistuminen kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen toteutuu, esim. palautejärjestelmien, toiveruokapäivien ja säännöllisen ruokaraadin toiminnalla.
- Vanhempien ja koulun aikuisten positiivinen ruokapuhe kannustaa oppilasta osallistumaan kouluruokailuun ja maistamaan rohkeasti uusia makuja.

Ruusuja ja risuja

Viikolla 39 puhuttiin ruokahävikistä ja mitattiin ruokahävikkiä biojätteen määrästä.

Viikolla 45 toteutettiin kouluruokakysely (vastaamatta yksi luokka + poissaolijat)

- + Vastaajista 76 % ilmoitti ruokailevansa päivittäin.
- + Kouluruoka sai pisteitä 3.56/5.
- + Suurin osa ilmoitti syövänsä täysipainoisen aterian, joskin lämpimien kasvien osuus jäi matalaksi.
- + Salaatit maistuvat, kun ne ovat tarjolla komponentteina.
- + Lempiruokia ovat mm. makaronilaatikko, kalapaukot, hernekeitto.
- + Syksyn ruokauutuuksina on tarjottu neljä erilaista ruokaa, joista pidettiin heti (lohikiusaus, italian pata ja pinaattiliätty).
- + Kouluruokakysely ja palautealaatikko ovat mieleisiä tapoja palautteelle.
- Pienilläkin ruokahävikkiin liittyvillä toimilla on merkitystä.
 - Tarjoiluhävikki on n. 1-2 l /pvä.
 - Keskiarvo ruokailijaa kohden oli n. 50 g. (valtakunnallinen keskiarvo)

- Enemmän makua ruokaan (laaja maustevalikoima tarjolla).
- Hedelmiä useammin.
- Ei-mieluisia ruokia ovat mm. kala- ja kasvisruuat (molempia tulee olla tarjolla viikoittain kouluruokasuositusten mukaan).
- Tarjoiluhävikkiä syntyy lähinnä erityisruokavalioista sekä tilanteissa, joissa on paljon sairauspoissaoloja.
- Ruokailijoiden lautasjärjelyn määrässä on vielä parantamisen varaa (lautanen "puhdistetaan" luvattoman huonosti palautuskärryyn jätettäessä).



Terveiset keittiölle

Jukka on paras ja
miks kuviolliset kala
puikot eivät ole
listalla?

Muussatkaa perunamuussi
paremmin, sen ei kuulu olla
muussia jossa on
perunanpaloja, VAAN
MUUSSIA.

kiitos kouluruuasta on aina
hyvää ruokaa ja on kiva
että on tarjolla kouluruuan
kanssa leipää.

Hyvää
ruokaa
usein. Ei
välttämättä
parasta,
mutta
kuitenkin
ilmaista.
Kiitos
Jukka!

Kiitos todella paljon hyvästä
kouluruoasta, mitä teette
meille oppilaille. Ei mistään
miinusta.

Jatkakaa
samaa
malliin

Ruoka on mautonta.

Kyllä kelpaa tulla valmiiseen
pöytään. Koulussamme on hyvää
perusruokaa, joka vie nälän.
Ruokalan isäntä luo rennon
ilmapiirin ja jaksaa sanoa iloisesti
varmaan sata kertaa päivässä 'ole
hyvä'.

Ruoka
maukasta,
tykkään. :)

- Koululle voisi lisätä
toisen
kasvisruokapäivän