

KOULURUOKAILU

Sisällysluettelo

KOULURUOKAILU

Lukuvuoden 2023-2024 arviointia

Kouluruokailu Orimattilassa

Kouluruokailun tehtävä

Myllylän koulun keittiö

Hävikki-viikko vko 45

Ruokakasvatuksen vuosikello

Ruokalista

Erityisruokavalio

Ruokavalio-ohjeistus syksylle 2023

Ohje erityisruokavalioon Orimattilan peruskoulussa

Erityisruokavalio

Lomake erityisruokavalion ilmoittamiseen

Diabetes/verensokerin ylläpitäminen

KOULURUOKAILU

Lukuvuoden 2023-2024 arviointia

Myllylän koulussa oppilaat pitävät kouluruuasta ja ruokailuun osallistuvat säännöllisesti kaikki.

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan Myllylän koulussa kouluruoka koetaan maultaan ja laadultaan keskivertoa paremmaksi ja ruokailutilanne miellyttäväksi ja kiireettömäksi.

Ruokakasvatus on Myllyssä osa Hyvis-tunteihin sisältyvää hyvinvointikasvatusta ja kuuluu Hyte-kärkiin, osaksi terveellisten elämätapojen opetusta.

Myllylän koulussa on lukuvuonna 2023-2024 toteutettu ruokakasvatusta seuraavasti:

- hävikki viikko oli vko 45, jolloin puhuttiin ruokahävikistä, punnittiin hävikkiruuan määriä ja yritettiin vähentää hävikiä
- jouluruokailun ja muiden teemapäivien yhteydessä ruokakulttuuria on nostettu esiin
- opettajilla on käytössään ruokakasvatus-materiaalia mm. Maistuva koulu-materiaalia ja ruokakasvatuksen vuosikello
- hyvinvointiviikko vko 7, jolloin erityisesti käsiteltiin mm. ruokailuun liittyviä asioita
- koulun pikkukeittiötä on hyödynnetty opetuksessa (joulupiparien leivonta)
- Myllylän koululla on Kouluruokadiplomi
- Opetushenkilöstö ja ruokapalvelun henkilöstö arvioivat vuosittain ruokakasvatuksen toteutumista vastaamalla Ruokakasvatuksen nykytila-kyselyyn

Nykytila-kyselyn maakunnallisia ja alueellisia tuloksia voi tarkastella täältä:

https://nykytila.fi/tulokset/?maakunta=*&hyvinvointialue=paijathame&kunta=orimattila&yksikko=peruskoulu&vuosi=2024

Nykytila-kyselyn ja henkilöstön itsearvioinnin perusteella Myllylän koulussa mm:

- + opettajat ja oppilaat ruokailevat yhdessä ja ruokakeskustelu on positiivista
- + viikon ruokalista on näkyvillä ja siihen tutustutaan yhdessä
- + oppilaat annostelevat itse ja aikuiset ohjaavat ottamaan ruokaa lautasmallin mukaisesti sen verran kuin jaksaa syödä
- + oppilaita kannustetaan maistamaan ja kerrotaan, että tottumiseen tarvitaan useampia maistelukertoja, mutta ei pakoteta syömään
- + ruokala on viihtyisä ja tilan käytöstä ja tavoista ruokailla on yhdessä sovittu
- + vanhempainyhdistys/huoltajat ovat mukana ruokakasvatuksessa ja osallistuvat oppilaiden pitämiin Pulliksiin (myytävät tuotteet ovat kuitenkin pääosin herkkuja, voisi olla enemmän terveellisiäkin vaihtoehtoja)
- + kasvisruokavaihtoehto on olemassa joka päivä ja kasvisruuan syönti on lisääntynyt
- + maksullinen välipala on suosittua, välipala-välitunnilla ruokalaan järjestettiin lisävalvontaa keväällä 2024
- + ruoka-aikojen porrastuksessa on onnistuttu hyvin

- ruokakasvatuksen tavoitteet pitäisi kirjata toimintasuunnitelmaan paremmin
- koulueväiden, retkien, Ramadanin, syntymäpäivien yms. poikkeustilanteiden kohdalla käytänteistä pitäisi sopia tarkemmin, pelisääntöjä vielä yhdenmukaistaa

Kouluruokailu Orimattilassa

[kouluruokailu Orimattilassa](#)

Kouluruokailun tehtävä

Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Opetukseen osallistuvalle on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ateria nautitaan tarkoituksenmukaisesti järjestettynä ja ohjattuna ruokailuna. Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävästä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Oikea-aikainen ja kiireetön ruokailu ja mahdolliset välipalat varmistavat jaksamisen koulupäivän aikana. Viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia koko kouluyhteisössä.

Välipala

Myllylän koulun ruokalassa on mahdollisuus maksulliseen välipalaan joka koulupäivä klo 13.30-13.45. Sitä varten ruokalasta voi ostaa 10kpl/lippuja hintaan 20e (yksi välipala maksaa 2e).

Kotoa tuotavan välipalan voi pitkinä koulupäivinä syödä oman opettajan ohjeiden mukaisesti omassa opetustilassa.

Myllylän koulun keittiö

Helinä Taavitsainen

keittiö

044 781 3521

Myllylän koulu

Hävikki-viikko vko 45

Orimattilan ateriapalvelut viettävät viikolla 45 hävikkiviikkoa, missä pureudutaan lasten ja oppilaiden syömättä jättämään ruoan määrään.

Kouluissa ja päiväkodeissa infoamme oheismateriaalin muodossa ruokailijoita mm. kuluttajaliiton julisteita.

<https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruokahavikki/>

Lisäksi olemme koonneet ruokapöytiin pöytäkolmion, missä kerromme erilaisista hävikin muodoista, kustannuksista ateriapalveluille, sekä ajatuksen herättämiseksi miettimään keinoja, millä taklaamme ruokahävikkiä.

Tämänhetkinen tilanne on Orimattilassa kuluneen syksyn ajalta n. 4000 kg.

Ruokakasvatuksen vuosikello

[MaistuvaKoulu_Vuosikello_final.pdf](#)

Ruokalista

Oheisen linkin kautta näet koulujen ruokalistat.

Tässä linkki koulujen ruokalistaan

Erityisruokavalio

Ruokavalio-ohjeistus syksylle 2023

Ruokavalio-ohjeistus syksylle 2023

Jokaisessa kaupungin ateriapalvelun kohteessa tarjotaan syksyllä kahta erilaista pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvispohjainen, pl. kasvisruokapäivät.

Kouluissa kasvisruoka sijoitetaan linjastoon ensimmäiseksi vaihtoehdoksi ja on vapaassa otossa.

Lisääntyneen valikoiman ansiosta olemme muuttaneet erityisruokavalioiden toteutuksen periaatteita.

Mikäli ns. perusruoka ei sovi ruokavalioon, on asiakkaan ensisijainen vaihtoehto ruokailussa kasvisruoka.

Esim.

Kalakeittopäivänä-> kasvissosekeitto

Sianlihattomilla-> kasvisruokavaihtoehto

Perusruoassa gluteenia-> valitaan gluteeniton kasvisvaihtoehto.

Moniallergisissa ruokavalioissa valmistetaan perusruoasta dieettivaihtoehto (maidoton ruokavalio-> kalakeitosta maidoton versio, koska kasviskeitossa juustoa)

Aluekeittiö valmistaa ruoat asiakkaille alla olevan ohjeen mukaan ja kohteen ruokapalvelutyöntekijä vastaa, että ruokavalio toteutetaan ohjeen mukaan.

Ruokailutilanteissa on selkeästi kerrottuna päivän ruoan sisältö ja allergeenit.

Myös ruokalista on asiakkaan nähtävillä selkeästi. Tässä toteutuksena voi olla talokohtaisia eroja.

Päivän ruoan sisällön voi käydä tarkistamassa sähköisestä ruokalistasovelluksesta

koulut: <https://mealdoo.com/fi/week/orimattila/koulut/Koulut>

päiväkodit: <https://mealdoo.com/fi/week/orimattila/paivakodit/paivakoti>

Koulujen keittiöiden henkilökunta on valmiita neuvomaan, sekä opastamaan asiakkaita epäselvissä tilanteissa.

Ystävällisin terveisin,

TUIJA PULKKINEN

Ruokapalvelupäällikkö

Orimattilan kaupunki

040-837 8678

tuija.pulkkinen@orimattila.fi

Ohje erityisruokavalioon Orimattilan peruskoulussa

[erityisruokavalio-ohje_koulu_orimattila2023.pdf](#)

Erityisruokavalio

Terveystarkastaja:

- ylläpitää listaa terveydellisistä tai eettisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevista oppilaista
- arvioi ja varmistaa erityisruokavalioiden jatkamisen tarpeellisuuden kunkin lukuvuoden alussa huoltajalta/oppilaalta ja arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden
- kansallisen allergiaohjelman mukaisesti lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta, mutta erityisruokavaliota koulussa ei tarvita.
- toimittaa tiedon erityisruokavaliosta ruokapalvelun tarjoajalle, ruokahuollosta vastaavalle henkilökunnalle sekä luokanopettajalle/luokanvalvojalle mahdollisimman pian lukuvuoden alettua

Koululääkäri:

- kartoittaa erityisruokavalion oikeellisuuden laajoissa terveystarkastuksissa ja tarvittaessa

Luokanopettaja/luokanvalvoja:

- tiedottaa ruokapalvelun henkilökuntaa oppilaan eettisistä syistä johtuvista erityisruokavaliosta

Lomake erityisruokavalion ilmoittamiseen

Ilmoitus erityisruokavalion tarpeesta | Orimattilan kaupunki 2023



Henkilön nimi	Puhelinnumero
Koulu/päiväkoti	Ryhmä/Luokka
Huoltajan nimi (tarvittaessa)	Huoltajan puhelinnumero
Tarvittava erityisruokavalio Pysyvä erityisruokavaliailmoitus: Diabetes Keliakia Laktoositon	
Ruoka-aineallergia: Ilmoitetaan vain ne ruoka-aineet, jotka aiheuttavat voimakkaita tai hengenvaarallisia oireita. Ruoka-aine	
Muu tarvittava ruokavalio Kasvisruoka/Liha-ton vaihtoehto (sisältää maitoa ja kananmunaa) Uskonnollisiin ja eettisiin syihin perustuva ruokavalio Kielletyt ruoka-aineet Veri Sianliha Sisäelimet	
Lomake palautetaan terveydenhoitajalle (kopio ryhmän/luokan opettajalle ja keittiölle)	
Päiväys	Allekirjoitus

Diabetes/verensokerin ylläpitäminen

Jos oppilaalla on diabetes, verensokerin tasapainon seuraaminen on tärkeää.

Pääsääntöisesti oppilaalla tulee olla aina repussa kotoa annettu "hätävara" verensokerin nostamiseen. Koulusta voidaan tarjota maksuttomana näkkileipä ja maito (joka riittää nostamaan verensokeria n. 10 hiilihydraattigrammalla).

Pillimehussa tämä toteutuu jo 20 grammalla.

Täytetyssä sämpylässä 26 grammalla ja välipalakeksillä 52 grammalla.

Koulun lähiretkiä tai äkillisiä liikuntatunnilla mahdollisesti tulevia hätätilanteita varten henkilökunta varautuu erikseen.

Yhteistyö kodin ja koulun välillä on onnistuneessa DB-hoidossa tärkeää.