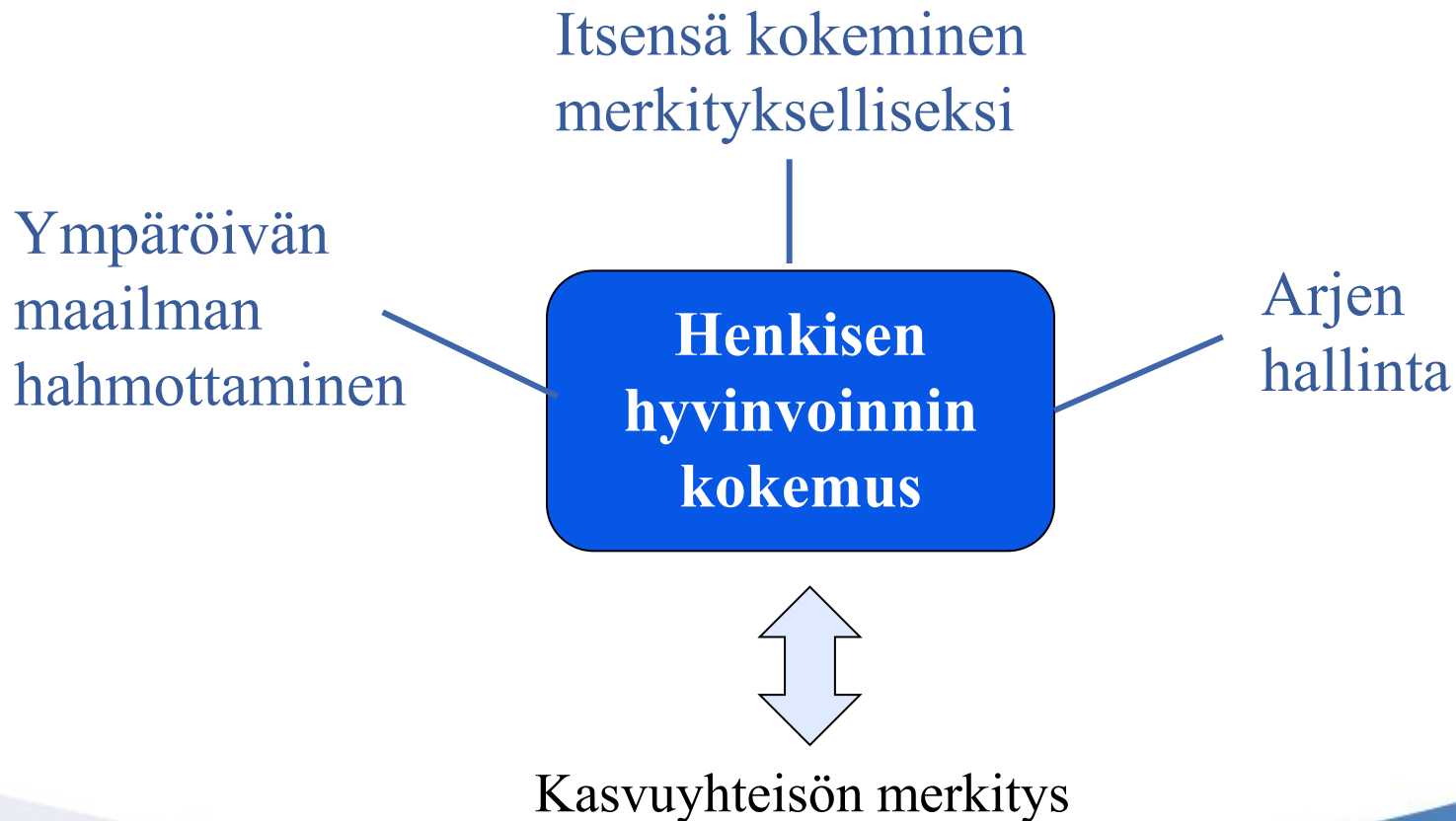




Kestävän hyvinvoinnin rakentaminen





Miten lasten ja nuorten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa koulun keinoin?

- ◆ Aivoriihityöskentely oppimisympäristön vuorovaikutteisuutta rikastavan Padlet -työkalun avulla.
- ◆ Aivoriihityöskentelyssä kirjataan ajatuksia kysymykseen: ”**Miten lasten ja nuorten hyvinvointiin voidaan vaikuttaa koulun keinoin?**”
- ◆ Käytännössä Padlet toimii niin, että osallistujan omalla tietokoneella (tabletilla tai älypuhelimella) kirjoitetut vastaukset saadaan heijastettua isolle näytölle kaikkien ryhmien nähtäväksi.



Mitä hyvinvointi ja hyvinvointioppiminen käytännössä on koulussa?– OPS2016

- ◆ Aivoriihituotosten ryhmittely
- ◆ (Koulu)hyvinvoinnin ydinkäsitteitä? Valitaan 1/työryhmä
- ◆ Miten ydinkäsitteitä voidaan muuttaa käytänteiksi?
- ◆ Roolit tehtävissä?

Koulupäivän järkevä rakenne

Koulupäivän rakenteen miettiminen.

Tiedonkulku

Ennaltaehkäisevä toiminta - toimintakulttuurin muutos

Ennaltaehkäisy

- esim. kerhotoiminta
- perhetyö

Riittävä ja oikea-aikainen tuki

Toimiva oppilashuolto

Joustava koulupäivä

koulun ja kodin yhteistyö

KiVa-koulu, verso

TOIMINTA

Tuki- ja erityispalvelut

Ergonomisest kalusteet

Riittävä ja hyvä vuorovaikutus lasten ja aikuisten kesken

Työyhteisön hyvinvointi ja aikuisten esimerkki.

Ollaan
samalla
viivalla.

Meidän
yhteinen
koulu

Tuki ja erityispalvelut

NOSTETU TEEMAT

Kouluun on hyvä tulla

Kohtaaminen

Oppilaan huomioiva koulu

Turvallisuuden tunne

Mielekästä ja merkityksellistä tekemistä

Soten kanssa yhteistyö jo ennaltaehkäisevässä vaiheessa, vanhempien ja lapsen tueksi

Oppilaiden kuuleminen ja heidän tarpeidensa huomioiminen

**Oppilaan kohtaaminen,
arvostaminen yksilönä ja
kuunteleminen**

KOKEMUS

Halu
kohdata
oppilaat

Turvallinen koulu

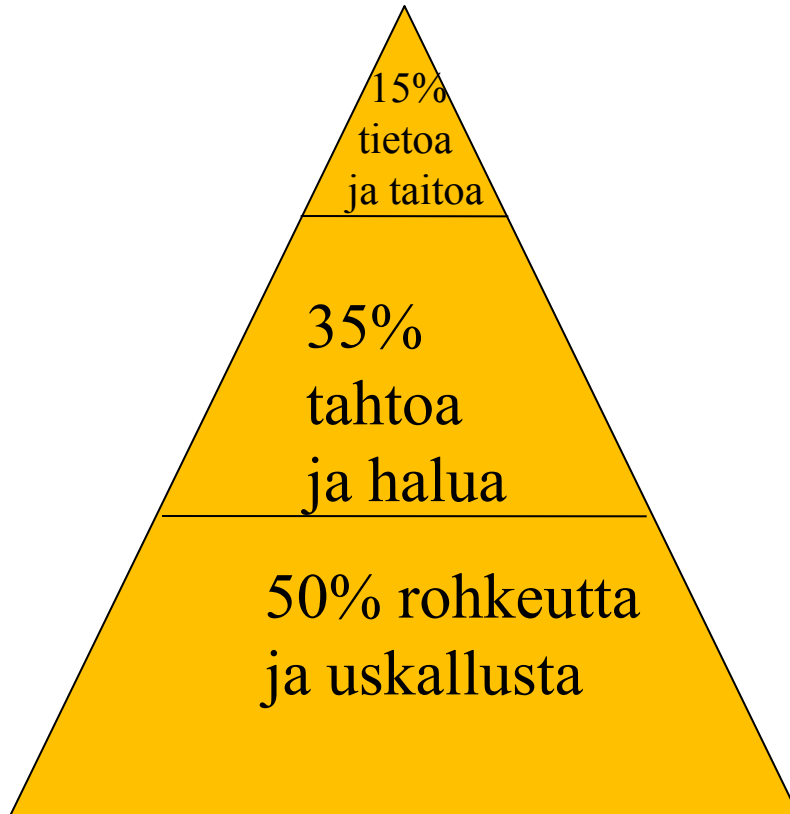
Eri toimijoiden yhdessä tekeminen

**Riittävästi
aikuisia**

UU



Toimintaa – tekemistä – konkretiaa



TEKEMINEN

TAVOITTEEN TARKISTAMINEN

- ◆ MITÄ minä voin tehdä?
- ◆ Mitä MINÄ voin tehdä?
- ◆ Mitä minä VOIN tehdä?
- ◆ Mitä minä voin TEHDÄ?



OPETUSHALLITUS



KOULURUOKAILU HYVINVOINNIN MENESTYSTEKIJÄNÄ

Miten oppilaat oikeasti syövät koulussa?



Marjaana Manninen
opetusneuvos
Opetushallitus

KANSALLISET PERUSKOULUPÄIVÄT 2014

- Tulevaisuuden peruskoulu
- 20.-21.11.2014
- B4) Hyvinvointi



OPETUSHALLITUS

Suomi, ensimmäisenä maana maailmassa!

Kouluruokailua lakisääteisesti jo 71 vuotta ja kattavasti sekä osallistavasti kaikille 66 vuotta

Vuosi 1943 oli kaikille kansakoululaisille suunnatun maksuttoman kouluruokailun säädöksen asettamisvuosi.

Vuosi 1948 oli kaikille kansakoululaisille suunnatun maksuttoman kouluruokailun aloitusvuosi

Mitä? Enimmäkseen keittoja, puuroja ja velliruokia
Kotoa leipä ja maito

Miten? **Oppilaat** velvoitettiin koulun työajan ulkopuolella tekemään **kohtuulliseksi katsottava määrä työtä** ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi **koulukeittolaa varten**.
Kansakoulun **opettaja** velvoitettiin **ohjaamaan** tätä toimintaa.



KUVA: Opetushallituksen arkisto



Kouluaikainen ruokailu nyt

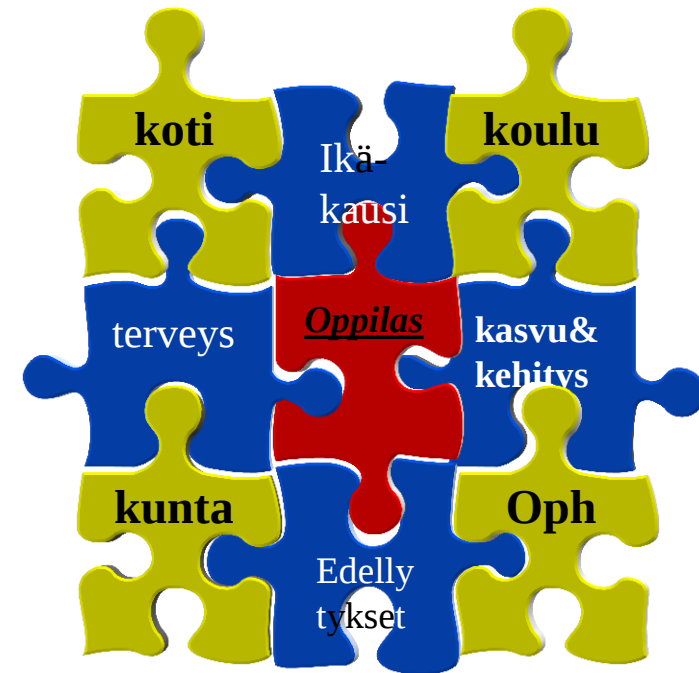


- ◆ Maksuttomasta kouluruokailusta voi nauttia lähes 960 000 lasta ja nuorta koulupäivittäin.
- ◆ Aamu- ja iltapäivätoiminnassa lähes 53 000 lasta nauttii välipalan.
- ◆ Kuntakohtaisia ratkaisuja on tehty myös aamiaistarjoilulle.
- ◆ Kerhotoimintaan osallistuva lapsi voi nauttia välipalansa koulussa.



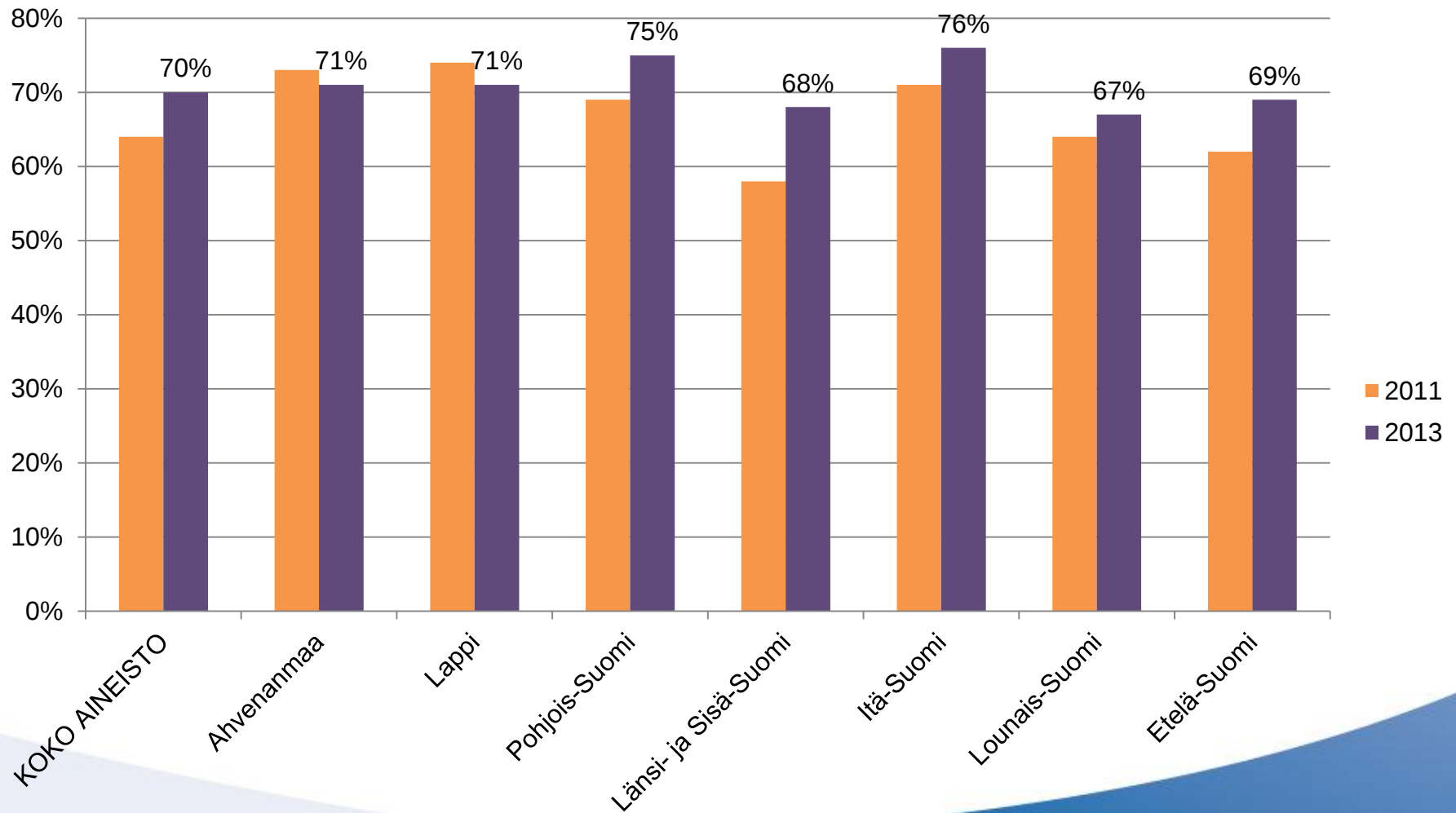
Kouluruokailua ja ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja suositukset

- **Perusopetuslaki 3§ (13.6.2003/477)**
 1. Opetus järjestettävä oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden **tervettä kasvua** ja kehitystä.
 2. Opetuksessa tulee olla **yhteistyössä kotien kanssa**.
- **Perusopetuslaki 30§**
 1. Oikeus työpäivinä saada opetussuunnitelman mukaista opetusta sekä oppilaanohjausta
 2. Oppiaineet (kotitalous, terveystieto, ympäristö- ja luonnontieto)
- **Perusopetuslaki 31§ (13.6.2003/477), Lukiolaki 28§, Laki ammatillisesta koulutuksesta 37§**
 1. *oikeus jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan*
- **Perusopetuslaki 48 d § (19.12.2003/1136)**
 1. Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala.
- **Perusopetusasetus 3 § (852/1998)**
 1. opetukseen käytettävä aika on jaettava tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi.
- **POPS 2004;Oppilashuolto**
 1. Kouluruokailun järjestämisen tavoitteet ja keskeiset periaatteet, terveys-, ravitsemus-, ja tapakasvatuksen tavoitteet
- **Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010**
- **Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008**
[Kouluruokailusuositus](#)
- [Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi](#)





Koululounaan ja välipalojen järjestämisessä noudatettu kouluruokailusuositusta, Oph-Th1-2013





Suosituksenmukainen, hyvä ateria

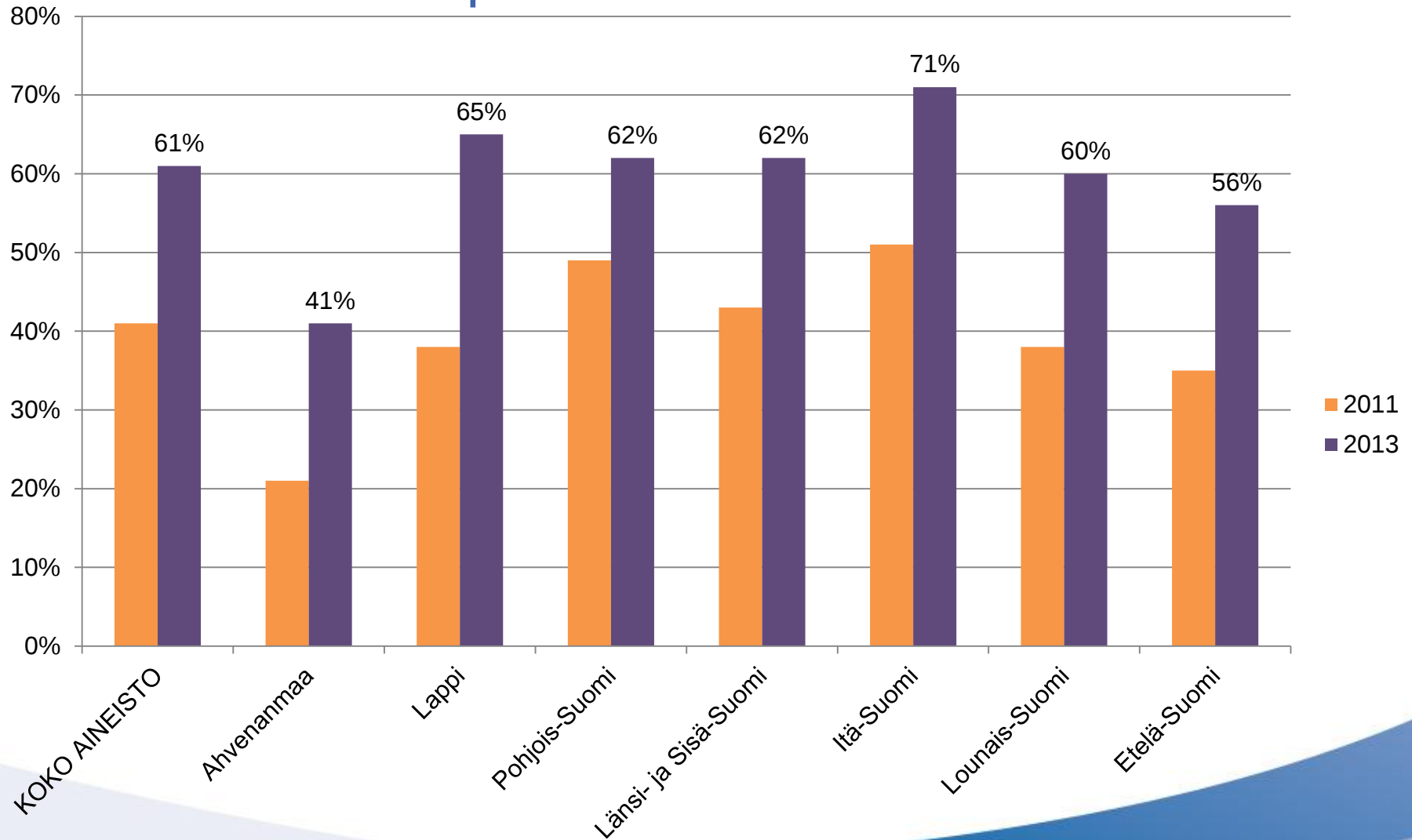


Aterioiden ravintosisältö
Ruoka-aineiden valinta
Aterian toteutus ja ajankohta
Viestintä – ohjaus
Laadun arviointi
Osallisuus





Kouluruokailun ohjaus kuvattu opetussuunnitelmassa





UUTTA OPETUSSUUNNITELMATYÖHÖN

OPS2016 –luonnos, luku 5:

OPPIMISTA JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ KOULUTYÖN JÄRJESTÄMINEN

5.4 Perusopetusta tukeva muu toiminta

- ◆ Perusopetuksen yhteydessä voidaan oppilaille järjestää kirjastotoimintaa, kerhotoimintaa ja muuta opetukseen läheisesti liittyvää toimintaa. Opetuksen järjestäjä päättää toiminnan järjestämisestä ja laajuudesta.
- ◆ Myös **kouluruokailu**, välituntitoiminta sekä koulun päivänavaukset, juhlat, retket, opintokäynnit ja leirikoulut sekä mahdollisuuksien mukaan koulumatkat **järjestetään siten, että ne tukevat oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehittymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita. Ne myös osaltaan vahvistavat kokemusta hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä ja tekevät mahdolliseksi oppilaiden näkökulmasta eheän, vireyttä vahvistavan ja vaihtelevan päivän.**
- ◆ Paikallisessa opetussuunnitelmassa määritellään *toimintaa ohjaavat tavoitteet ja järjestämisen periaatteet*. Koulukohtaisesta järjestämisestä päätetään lukuvuosisuunnitelmassa.

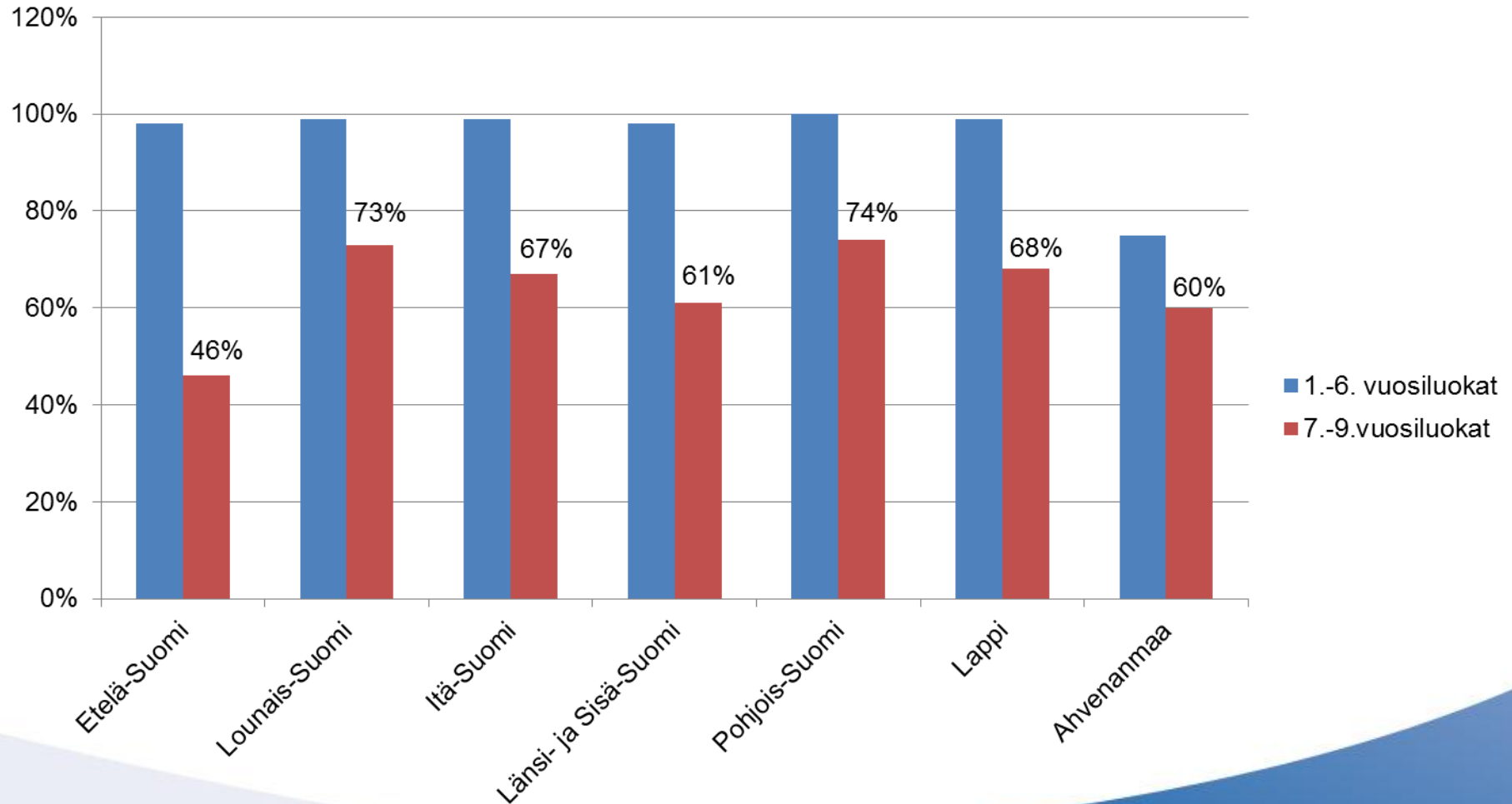


Kouluruokailun tehtävä

- ◆ 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*.



Yli 90 % oppilaista osallistuu kouluruokailuun joka arkipäivä vuonna 2013





Kouluruokailun merkitys

- ◆ Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys.
- ◆ Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestäväää 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.**

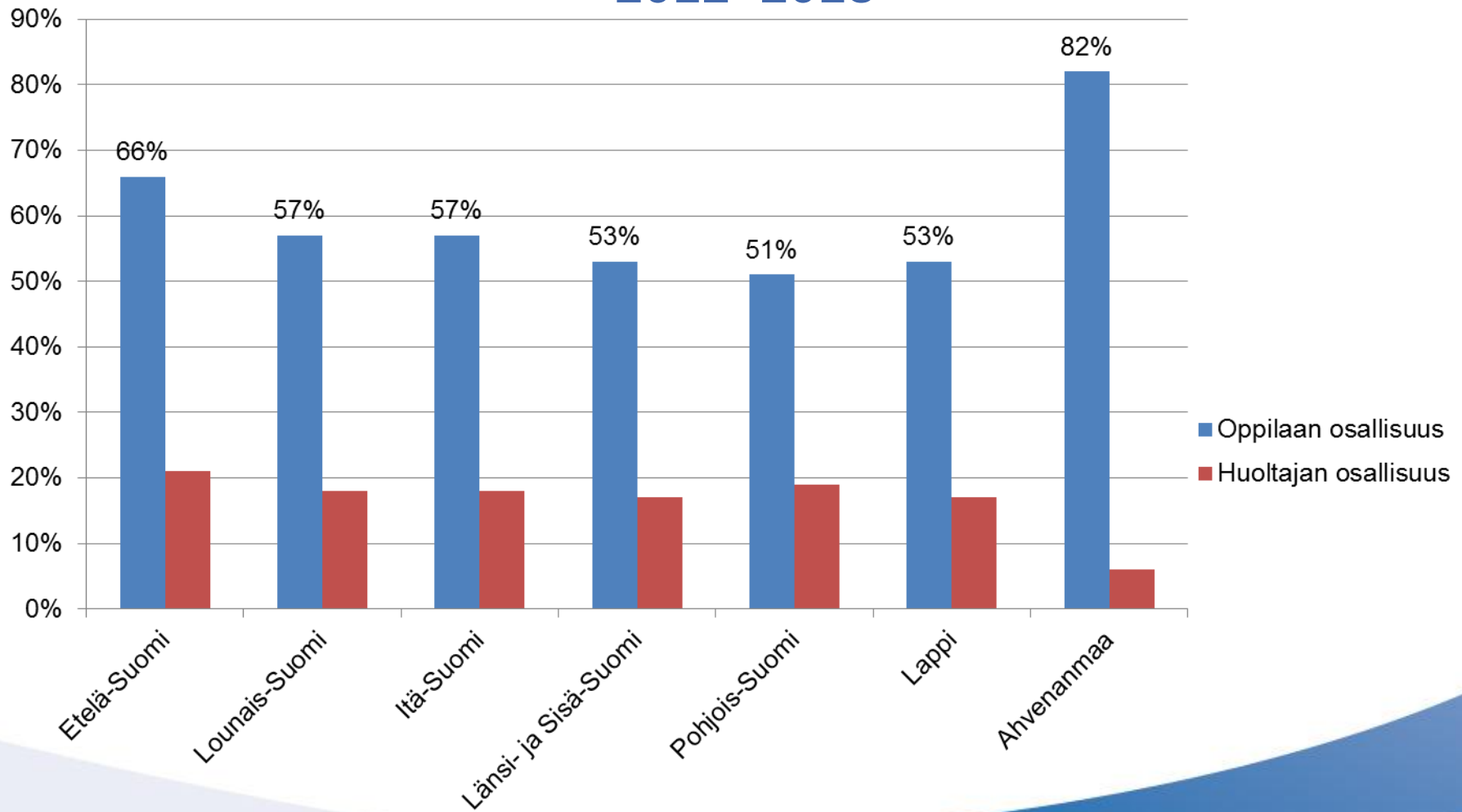


Osallisuus

- ◆ Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää.
- ◆ Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.
- ◆ Opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa.
- ◆ Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa ja yhdessä tuetaan oppilaiden kehitystä.
- ◆ Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti.



Oppilaiden ja huoltajien osallisuus kouluruokailun suunnitteluun/toteutukseen/arviointiin lukuvuonna 2012–2013



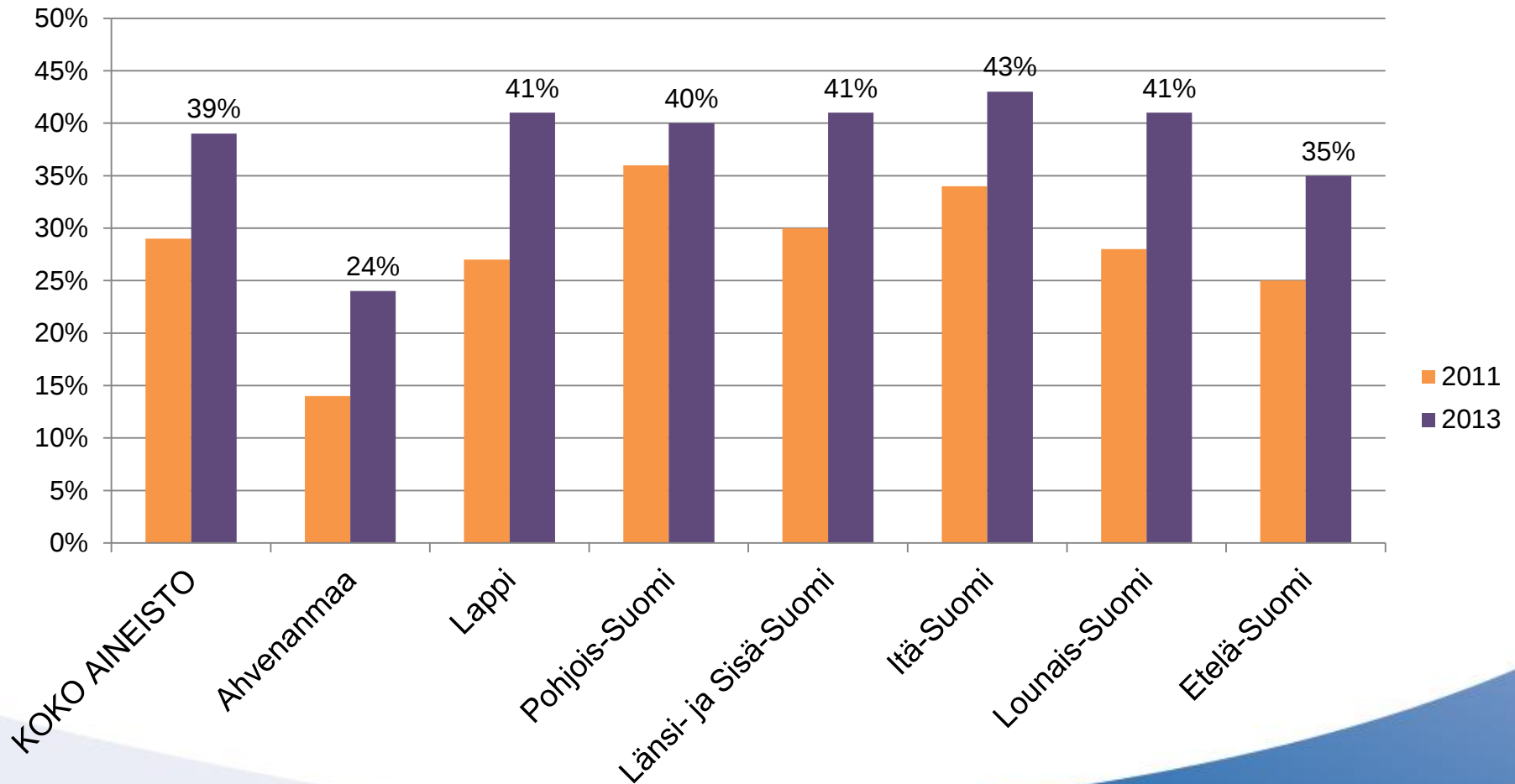


yhteistyö

- ◆ Opetushenkilöstö ja ruokailusta vastaava henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja kehittämisessä.
- ◆ 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.
- ◆ Perusopetuslaki 3 § 2 mom. ja 31a § 1 mom. ja valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) 13 §

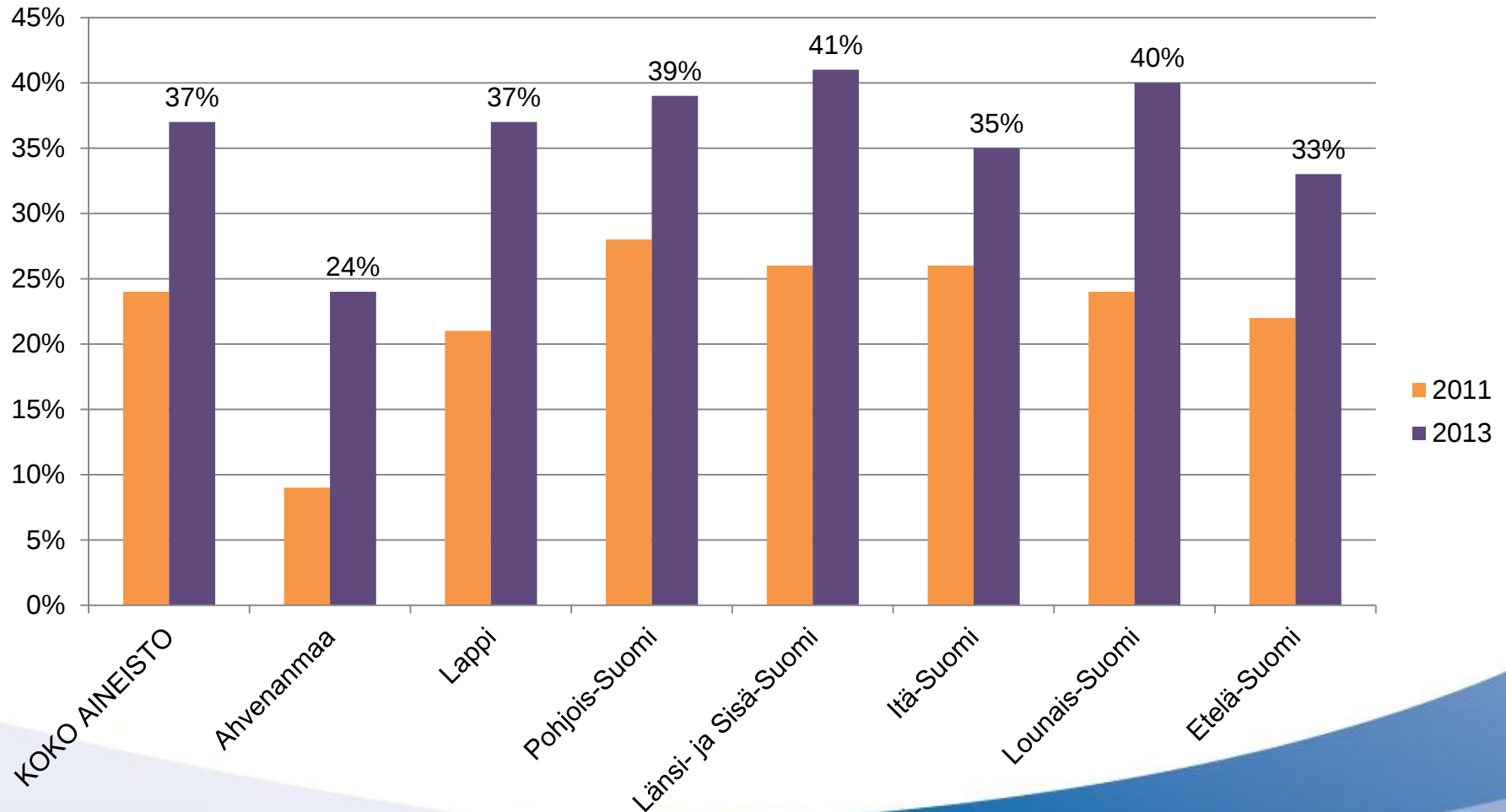


Kouluruokailu: yhteistyö ruokailusta vastaavan henkilöstön kanssa kuvattu opetussuunnitelmassa





Kouluruokailu: yhteistyö kouluterveydenhuollon kanssa kuvattu opetussuunnitelmassa





5.5 Paikallisesti päätettävät asiat

- ◆ Koulutyön käytännön järjestämisestä päätettäessä kiinnitetään huomiota siihen, että ratkaisut tukevat kasvatuksen ja opetuksen tavoitteiden saavuttamista ja edistävät perusopetuksen yhtenäisyyttä rakentavaa toimintakulttuuria.
- ◆ Kaikkien tässä käsiteltävien asioiden osalta koulukohtaiset ratkaisut, työn- ja vastuunjako sekä muu käytännön toteutus täsmennetään koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa ja/tai lukuvuosisuunnitelmassa opetuksen järjestäjän päätöksen mukaisesti.



Opetuksen järjestäjä päättää ja kuvaa opetussuunnitelmassa

- ◆ mitkä ovat **kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet sekä ruoka-, terveys- ja tapakasvatukselliset ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet**
- ◆ miten oppilaiden ruokailuun liittyvät **erityistarpeet** otetaan huomioon
- ◆ miten yhteistyö kunnan/koulun sisällä sekä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa organisoidaan ja miten sitä seurataan ja kehitetään, erityisesti
 - o miten huolehditaan oppilaiden osallisuuden toteutumisesta
 - o mitkä ovat kodin ja koulun yhteistyön keskeiset tavoitteet ja järjestämiskäytännöt



PERUSOPETUKSEN AAMU- JA ILTAPÄIVÄTOIMINTA

- ◆ Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalle lapselle on säädösten mukaan tarjottava välipala. Maittava välipala ja ympäristön viihtyisyys lisäävät hyvinvoinnin kokemusta.
- ◆ Ruokailu ja lepo ovat yksi aamu- ja iltapäivätoiminnan sisällöllisistä kokonaisuuksista.
- ◆ Välipalan nauttimiseen **liitetään kasvatuksellista ohjausta**. Lapsia ohjataan **tarkoituksenmukaiseen ateriarvotmiin** sekä **hyviin ruokavalintoihin ja ruokailutapoihin** kiireettömässä ympäristössä.
- ◆ Välipalat suunnitellaan monipuolisiksi ja vaihteleviksi siten, että **ne noudattavat kansallisia ravitsemussuosituksia ja ottavat huomioon ruokailuun liittyvät erityistarpeet**.



KOULURUOKAILU HYVINVOINNIN MENESTYSTEKIJÄNÄ

Miten oppilaat syövät koulussa 2020?



HYVINVOINTI

-osatyöryhmän osallistujat;
Tulevaisuuden muistelu
–pp-karaokena

KANSALLISET PERUSKOULUPÄIVÄT 2014

- Tulevaisuuden peruskoulu
- 20.-21.11.2014
- B4) Hyvinvointi

UU

KOULURUOKAILU

Kirjatkaa kommenttejanne alle

Ops kyselyssä oppilaat nostivat esille ruokailun ja toivoivat myös valipalaa koulupäivän aikana. Jos koulussa tarjottaisiin kevyt välipala, siihen oli halukkaita oppilaita n. 350 oppilasta 490 oppilaasta

Yhteys
kotitalouden ja
terveystiedon
opiskeluun

Ruokailun ohjaaminen vaihtelee opettajasta riippuen

Nuorten osallistaminen ruuanlaittoon

- * erilaiset ruokakulttuurit tutuksi
- * ravinnon merkitys jaksamiselle

Alakoululaiset osallistuvat ruokailuun, koska opettaja johtaa koko luokan syömään ja valvoo sen. Yläkouluun sama malli?



OPEUSKALUSTUS

“Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn sekä ruokaosaamisen tukeminen.” – ops-luonnos 2014



Miten söit koulussa tänään?



"Kouluruokailu on oppilaille tärkeä osa koulupäivää."

OPETUSHALLITUS

ops-luonnos 2014

Keittäjä hämmästyí: "Lasten tarpeet unohtuivat"

Välipalat

Tiistai 9.10.2012 klo 11.23

Ruotsalaiskoulun keittäjä ihmettelee, miksei hänen ruokansa kelpaa viranomaisille.

Kouluruoka herättää tunteita!



Koulumaito

Lähiiruoka

Kouluruoka

Eväsrueka

Luomuruoka

Kouluruokailusuositukset

Suomalainen kouluruoka maailmalla

LUE MYÖS

Keittäjä teki liian hyvää kouluruokaa - viranomaiset puuttuivat asiaan

Kaupunginhallitus määräsi taannoin falunilaisen koulun keittäjälle...



“...Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestäväää elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. .” – ops-luonnos 2014 -

Ruokakasvatusta

- ◆ Syömään oppiminen ja ruoasta nauttiminen on taito siinä missä muutkin lapsen omaksumat ja oppimat asiat.
- ◆ Tottumus makuihin syntyy jo varhaislapsuudessa. Makumuistot kantavat läpi elämän

Makuja Muistellaan Mummona ja Vaarina Valinta on Varmaa



OPETUSHALLITUS

ITSEPALVELUA KOULURAVINTOLASSA



*Oikea-aikainen ja kiireetön
ruokailu ja mahdolliset välipalat
varmistavat jaksamisen
koulupäivän aikana.
Viihtyisä ruokailuhetki lisää
hyvinvointia koko kouluyhteisössä.
– ops-luonnos 2014*





OPPILAIKEN OSALLISUUS



“Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

.” – Ops-luonnos 2014 -



Yhteistyö kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välillä on kasvatuskumppanuutta

” Opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta ja kasvatuksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa. ”

” Opetushenkilöstö ja ruokailusta vastaava henkilöstö tekevät yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja toiminnan kehittämisessä.

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.. ” – ops-luonnos 2014 -



Ohjattu?

*”Opetukseen osallistuvalle on annettava jokaisena työpäivänä täysipainoinen maksuton ateria. Ateria nautitaan tarkoituksenmukaisesti järjestettynä ja **ohjattuna** ruokailuna.”*

*”Ruokailuhetkillä on tärkeä virkistystehtävä ja niillä **edistetään kestäväää elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita.**”*

*”Myös välipalan nauttimiseen liitetään **kasvatuksellista ohjausta.** Lapsia ohjataan tarkoituksenmukaiseen ateriarytmiin sekä hyviin ruokavalintoihin ja ruokailutapoihin kiireettömässä ympäristössä.” – Ap-lp –toiminnan perusteet 2011 –*

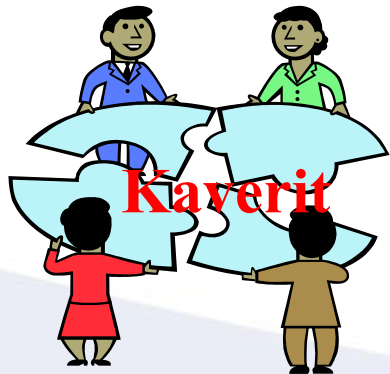
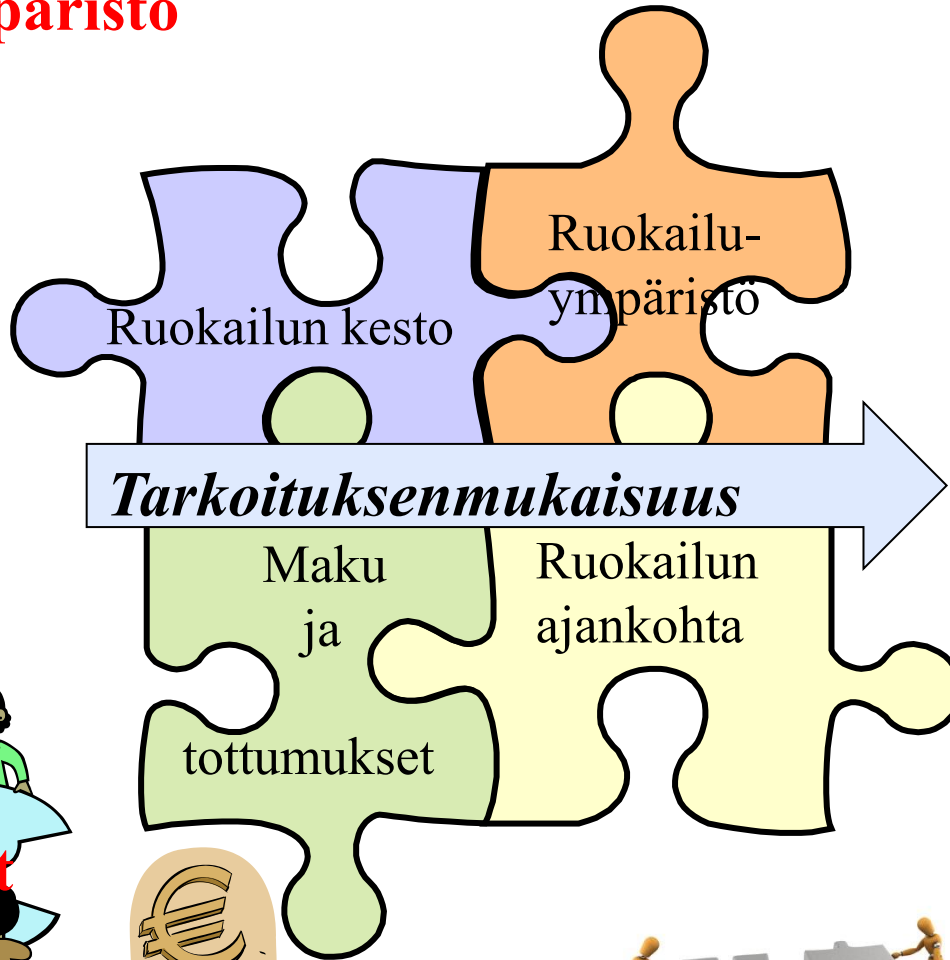
Ruokakasvatus on pedagoginen ote, ruoka on pedagoginen työväline ja ruokailutilanne yhteisön vuorovaikutusta, jossa otetaan huomioon ohjattavien erilaisuus, ikäkausi ja edellytykset.



OPETUSHALLITUS

Onnistunut ruokailu on monien tekijöiden summa...

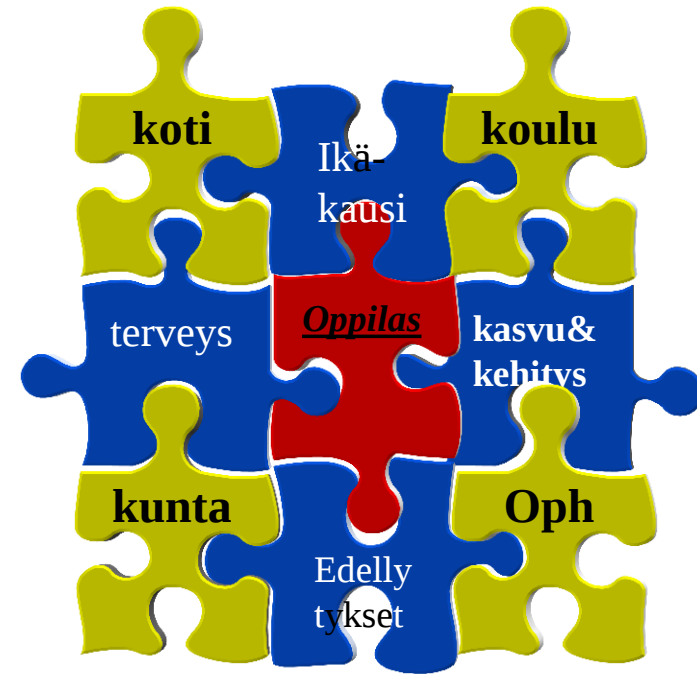
Ympäristö





OPETUSHALLITUS

Kouluruokailua ja ruokakasvatusta ohjaavat säädökset ja suositukset





Ruokailun ja hyvinvoinnin oppimisympäristöt koulupäivän arkirytmissä

Aamiainen *ruokakasvatus* – aamutoiminta

– koulumatkat, kodin ja koulun yhteinen aika ja yhteistyö

Oppitunnit – opiskelu – opettaminen – oppimispolut

Lounas - ruokailu - *ruokakasvatus*

– ulkoilu – leikki – välituntiliikunta – moniammatillinen yhteistyö ja oppimisen tukeminen

Oppitunnit – opiskelu – opettaminen – oppimispolut

Välipala - *ruokakasvatus* - iltapäivätoiminta, kerhot

Koulumatkat – läksyt – harrastuneisuus
kodin ja koulun yhteinen aika ja yhteistyö



Ruoka on välittämistä!
Välittäminen luo
hyvinvointia!
Hyvinvointia voi oppia.





”Kansallinen kouluruokailustrategia 2020”

VISIO 2030:

Suomalaiset **koululaiset** syövät maukasta, terveellistä, kestävästi tuotettua ja turvallista ruokaa. **Koululaisilla** on kyky tehdä tietoisia valintoja. Kysyntään vastaa läpinäkyvä, osaava, joustava sekä kansainvälisesti kilpailukykyinen ruoka-, **opetus-, kasvat**us - ja palvelu järjestelmä. Kehitystä tukee hyvin koordinoitu korkean tason tutkimus- ja kehitystyö.

EDELLYTTÄÄ:

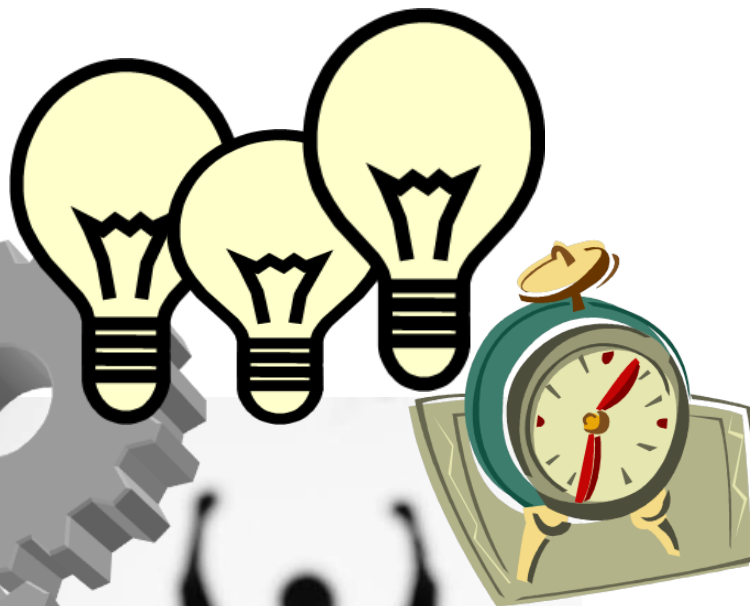
Oppilaslähtöisyyttä, Yhteistä päätöstä tehdä ruoka-**osaamisesta** kasvuala, Ruuan ja ruuan tekijöiden arvostuksen **ja kasvatuskumppanuuden** lisäämistä, Uutta ruoka**kasvatuksen** ja ruoka-**sisältöjen** hallinto- **ja ohjaus**mallia.

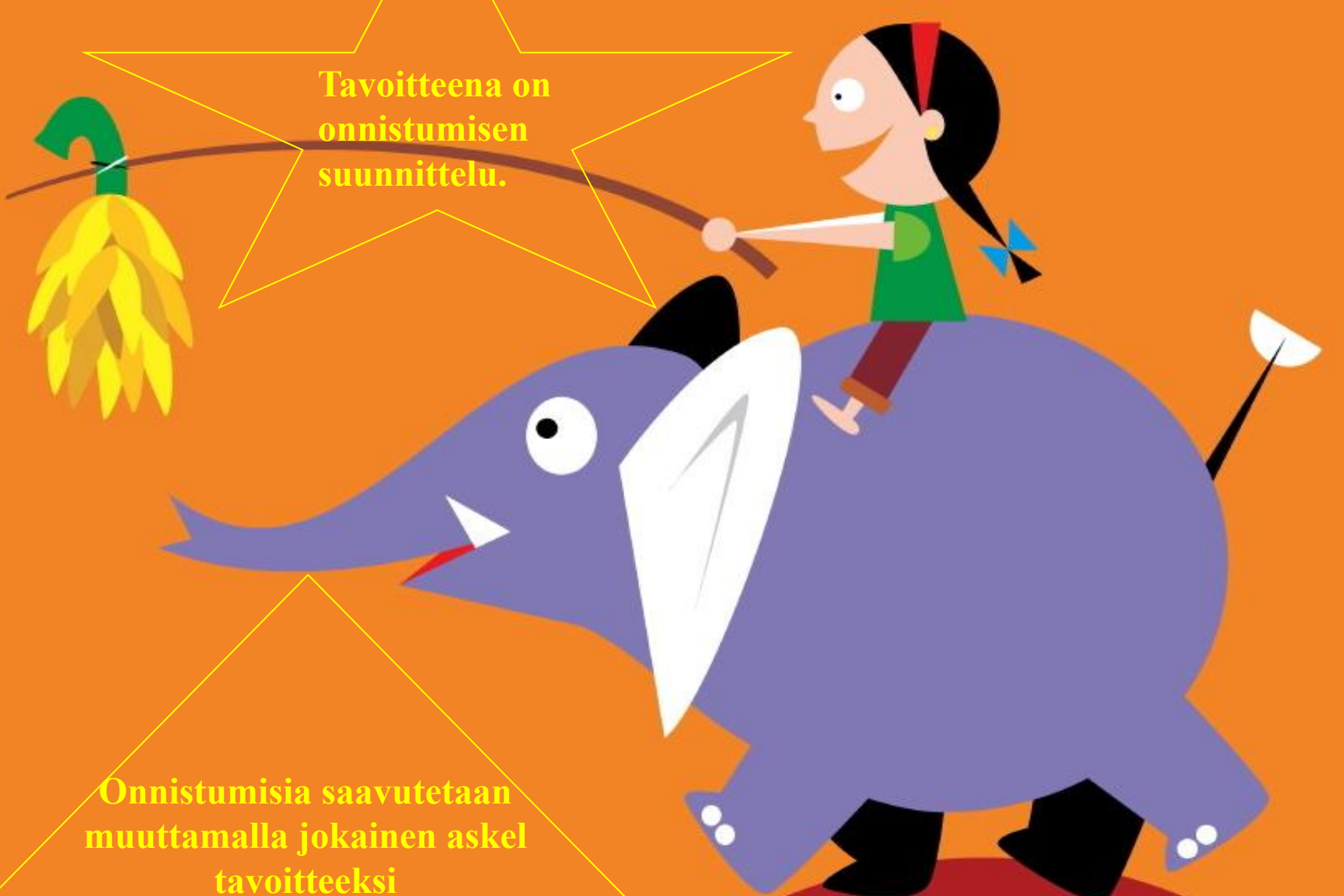
- Kunnan ateriat ja kiinnostus ruokaan **ja ruokailuun** ovat terveellisen syömisen **ja kestävien valintojen ja vuorovaikutuksen** perusta
- Tavoitteet ja Toimenpiteet; **lähtökohtana opetussuunnitelmatyö**



OPETUSHALLITUS

Yhteistyöllä
ideat kiertämään
ja rataukset
pyörimään!





Tavoitteena on
onnistumisen
suunnittelu.

Onnistumisia saavutetaan
muuttamalla jokainen askel
tavoitteeksi
ja
jokainen tavoite askeleeksi.

Myönteisellä menolla



OPETUSHALLITUS

Marjaana Manninen

Kouluruokailu on kannustava ja motivoiva investointi oppimiseen

