

PUUPPOLAN VIHREÄ LIPPU -KOULUN TEEMANA ON 2024-2025 RAVINTO

OV-hallituksen (oppilaskunta+Vihreän lipun edellyttämä ympäristöraati) tämän vuoden teemana on **ravinto**.

Joka kuukausi käsitellään yhtä ravintoteemaa.

Syyskuussa teemana on **kouluruoka**.

Lokakuussa mietitään, mitä tarkoittaa **luomu**?

Marraskuussa teemana on **makukoulu**.

Joulukuussa **pohditaan ruokaa ja terveyttä**.

Tammikuussa on vuorossa **medialukutaito**.

Helmikuussa tutkitaan **ruuan reittiä**.

Maaliskuussa suunnitellaan ruoka **Life hackejä**.

Huhtikuussa teemana on **välipala**.

Toukokuussa käsitellään **kestävää kehitystä**

SYYSKUU 2024 Teema 1: Kouluruoka

Yhteistyö Puuppolan koulun keittiön kanssa jatkuu:

Kasvisviikot 37-38

Leipäviikko vko 37

Hävikki- ja kouluruokaviikko vko 39 23.-29.9.

Hävikinseurantaviikot vkot 44-45 (ensi vuonna samaan aikaan kuin valtakunnallinen)

Koulumaitopäivä 27.9.

ma 2.9. OV-hallituksen ensimmäinen tehtävä: Halukkaat OV-hallituslaiset kuuluttivat joka kuukaudelle ravintoteeman: Syyskuun teemana on kouluruoka

ke 4.9. OV-hallituslaiset kävivät Heli-keittäjän juttusilla:

- Oppilaista osa toimii reporttereina eli haastattelevat muita “Tykkäsitkö päivän ruuasta?”, “Miksi heitit tai miksi jotkut mielestäsi heittävät ruokaa eli biojätettä koulussa roskeen?”, “Keksitkö keinoja vähentää biojätettä?”, “Lempikouluruokasi?”

- Kerätään maitopurkkeja, tehdään maanantaiksi tausta ja kyltit viikon aikana kertyvästä biojätteestä. Heli-keittäjä kertoo päivän biojättemäärän, se merkitään taululle maitopurkkeja kasaamalla päällekkäin "diagrammiksi". Diagrammin ympärille kannustuskyllit
- Heli-keittäjän ja Kylänkattauksen kanssa pidetään biojäte-mittausviikko syksyllä ja keväällä, sovittiin myös pienemmästä biojäteastiasta

ma 9.9. YS-ajalla suunnitellaan lauantaioulupäivä syyskuun teemalla kouluruoka, ks. alta

ke 11.9. OV-hallituslaiset rakensivat ruokalaan "muuttuvan biojätenäyttelyn" (viikon aikana kertyvä biojäte kuvataan tornini maitopurkkien avulla ruokalan päätyyn) sekä laittoivat kannustuskyllttejä ruokalaan tyyliin "Älä ruoki biojäteastiaa!" & tekivät <https://www.ruokatutka.fi/tehtavat/kuka-kauhan-varressa/> Kuka kauhanvarressa -haastattelun. Tämä haastattelu posterina ruokalan lasioviin tutkittavaksi

LAUANTAI 14.9. KOULUPÄIVÄN TAVOITE UNICEF-KÄVELYN LOMASSA:

Johdanto ravinto -teemaan ja ruokahävikin minimointiin, ruuan arvostus

<https://www.ruokatutka.fi/> Näiltä sivuilta löytyy monenlaista!

Lauantain ravinto-oppitunnin "kaksi vaihtoehto-ehdotusta":

1. Kummiluokat sopivat yhteisen ajan / oppitunnin

- **Kerrotaan lukuvuoden teemasta: Ravinto, mutta koulussamme erityisesti ruuan arvostus, biojätteen vähentäminen**
- **opettajien valitsema (-t) parin minuutin videot, ks. linkit alta TAI**
- **opettajien valitsema äänisatu**
- **pelataan chromella yhdessä pieni oppilas + kummioppilas(-oppilaat) Ruokatutkan peliä (esim. Aakkospeli, Matikkapeli)**
- **Koonti: Miten kukin itse / me voisimme minimoida biojätteen määrän? IDEAT PAPERILLE!**

2. Luokanopettaja miettii sopivan kohdan päivästä kouluruoka-oppitunnille

- **Kerrotaan lukuvuoden teemasta: Ravinto, mutta koulussamme erityisesti BIOJÄTTEEN vähentäminen**
- opettajan valitsema (-t) parin minuutin videot, ks. linkit alta
- pelataan Ruokatutkan peliä chromella (esim. Makupeli, Kielen päällä -peli, Välipalapeli, Ruuanreittipeli, Ravitsemuspeli)
- HUOM. Isoille oppilaille keskustelun pohjaksi sopii myös alla oleva Kouluruokatesti
- **Koonti: Miten kukin itse / me voisimme minimoida biojätteen määrän? IDEAT PAPERILLE!**

introvideot, hyviä keskustelun virittäjiä etenkin 3.-luokasta alkaen (kirjoitin auki videon sisällön, niin tiedätte suurin piirtein, mistä niissä on kyse):

<https://www.ruokatutka.fi/opetube/> , **Kouluruokaa rakkaudella** (ruuan jakelu ja valmistaminen) 3.42 min

- Miksi kouluruoka on tärkeää? Päivän kiva kohta jutella ja saada energiaa, ei tarvitse tuoda eväitä...
- Mitä tarkoittaa kylmävalmistus? Aluekeittiöillä pakataan kylmänä ruoka-astioihin, joka kypsennetään palvelukeittiössä valmiiksi, perillä lisätään myös neste ja maistellaan maku. Varmistuu ruuan tasalaatuisuus - astioissa aina sama määrä esim. perunaa ja kasviksia, lihaa. Saadaan suoraan kypsä ruoka lautaselle! Omaohjelmointi ja lämpötilaseuranta.
- Erityisruokavaliot: Oikeat ruoka-aineet, ettei vahingossakaan mene sekaan mitään väärää: gluteenittomat, laktoosittomat, tomaatittomat, sipulittomat, kananmunattomat, maidoton
- Onkohan meillä palautelaatikkoa?

<https://www.ruokatutka.fi/opetube/> , **Kouluruokailun mallimaa** (kouluruokailun historia ja nykytila) 6 min

- 1943 säädettiin laki maksuttomasta kouluruokailusta ensimmäisenä maana maailmassa
- Globaalisti harvinainen järjestelmä! Vain Ruotsissa vastaava kansallinen järjestelmä Suomen lisäksi.
- Mitähän tarkoittaa "kouluruokailu sosiaalisen tasa-arvon edistäjänä"? Miettikää erityisesti vuotta 1943...
- Mikä kouluruokailussa on muuttunut ajan kuluessa? Salaattivalikoima on monipuolistunut, kasvisruoka on tullut aidoksi vaihtoehdoksi, tänä päivänä oppilas saa itse valita, mitä hän lautaselleen valitsee, tänä päivänä ruoka ei ole enää pelkästään ravintoa vaan osa opetussuunnitelmaa, ympäristölähtökohdista tehtyjä valintoja, ravitsemussuosittelut ohjaavat
- Hauska vertailu 1960-luvun ja nykyhetken ruokalistaista
- Opitaan syömään oikein (tavat, uudet maut, kampanjat, lautasmalli)
- Tulevaisuus: kasviproteiinin käyttö, terveelliset ja yksilölliset välipalat / ateriat

<https://www.ruokatutka.fi/opetube/> , **Kestävä kehitys kouluravintolassa** (miksi raasteet yms. on sijoitettu linjaston alkuun?) 5.16 min

- Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat kivijalka, siksi ne ovat linjastolla ensimmäisinä
- Päivittäin tarjolla oleva kasvisvaihtoehto madaltaa kynnystä tutustua uusiin makuihin
- Onkohan meillä ollut malliannosta esillä?
- Maidosta proteiinia, kalsiumia ja D-vitamiinia (Nykymaidosta aikuiset saavat usein hyvän keskustelun aikaan...)
- Ruokakasvatus kuuluu koulun tehtäviin...**ruoan arvostaminen yksi tärkeimpiä teemoja kouluruokailussa**
- “Ota sen verran kuin jaksat syödä. Ihanteellisinta olisi, että tarjolle laitettu ruoka löytäisi tiensä koululaisen vatsaan. Ruokahävikki eli syömättä jäänyt ruoka kuormittaa ympäristöä turhaan.”
- Ideoita hävikin vähentämiseksi? Kisaillaan? Hävikkipoliisi (mitähän mieltä tästä oltaisiin?). Hävikkiuhan oleva ruoka voidaan myydä eteenpäin, kuten meilläkin jo tehdään.

Tekemistä tunneille →Äänisadut (pienille oppilaille, eput ja toput):

<https://www.ruokatutka.fi/aanisadut/>

Tekemistä tunneille →Pelit (eri vaihtoehtoja luokille 1-6):

<https://www.ruokatutka.fi/pelit/>

Kouluruokatesti (kyllä/ei -vastauksien laskeminen) isommille oppilaille luokkaan

toteutettavaksi:

Vastatkaa luokan kanssa yhdessä alla oleviin väittämiin kyllä tai ei, ja testatkaa, miten kouluruokailu sujuu!

- Koululainen saa koululounaasta kolmasosan päivittäisestä ravinnontarpeestaan.
- Koululainen tuntee itsensä kylläiseksi ja energiseksi syötyään kouluaterian.
- Kouluruokalista on koostettu kouluruokailusuositusten mukaisesti.
- Päivittäin tarjotaan yhtenä vaihtoehtona kasvisruokaa.
- Oppilas voi saada perustellusti tarvitsemansa erityisruokavalion.
- Kouluruuan raaka-ainevalinnoissa huomioidaan sesonginmukaisuus.
- Koulussamme tarjottava kouluateria on terveellistä (ei ole suolaista, kovaa rasvaa sisältävää tai liian makeaa).
- Kunnan tai koulun ruokalista löytyy ruokapalveluiden tai kunnan verkkosivustolta ja koulun ruokailuasioista tiedotetaan vähintäänkin lukuvuosien alussa.
- Tiedämme, millä tuotantotavalla kouluruoka on valmistettu.
- Koululounaalla noudatetaan hyviä käytöstapoja, esimerkiksi päällysvaatteita ei sallita ruokasalissa.
- Oppilaat otetaan mukaan vaalimaan kestävän kehityksen periaatteita, esimerkiksi ruokahävikin välttäminen otetaan kouluruokailussa säännöllisesti esille.
- Kouluruokailutilanne on osa koulun tapakasvatusta ja siihen osallistuvat opettajat ja koulun aikuiset varmistavat, että ruokailutilanne on turvallinen ja miellyttävä.
- Kaikkia oppilaita rohkaistaan syömään koululounas yhdessä muiden kanssa.
- Koululounaalle on varattu riittävästi aikaa, vähintään puoli tuntia.
- Kouluravintola on siisti ja ruokailuun houkutteleva – oppilaat saavat vaikuttaa ruokasalin sisustukseen.
- Oppilaat, opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö kehittävät kouluruokailua yhdessä kaikkia miellyttävään suuntaan esimerkiksi ruokaraatitoiminnan avulla.

Laskekaa kaikki kyllä-vastaukset yhteen ja tarkistakaa tulos alta.

14–16 kyllä-vastausta: Onnittelut! Kouluruokailu sujuu koulussanne mallikkaasti.

10–13 kyllä-vastausta: Kouluruokailu on pääsääntöisesti hyvin järjestetty. Miettikää, miten kehittäisitte niitä listan kohtia, joissa löytyy parantamisen varaa.

Alle 10 kyllä-vastausta: Kouluruokailun sujumiseen olisi hyvä kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Ottakaa kouluruokailu puheeksi oppilaiden, ruokapalvelun, koulun rehtorin ja muiden aikuisten kanssa vaikkapa koulujen vanhempainilloissa ja sopikaa yhdessä kehittämiskohteet.

Kouluruokailun perusteellinen itsearvioinnin ja kehittämisen työkalu ruokapalveluammattilaisille ja koko kouluyhteisölle löytyy kouluruokadiplomi.fi -sivustolta.