

Kouluruokailu

Sisällysluettelo

Kouluruokailu

Lukuvuoden 2023-2024 suunnitelma

Yhteystiedot

Kouluruokadiplomi

Kouluruokadiplomi

Kasvisruokavaihtoehto Jokivarren koulussa

Ruokailuvuorot 2023-2024

Ruokavalio-ohjeistus

Ruokalista

Retkieväiden tilauslomake

Ruokalatoimikunnan muistiot (luonnos)

Kouluruokailukysely 9.-18.1.2017 - tulokset (luonnos)

Liitteet:

Välipala Jokivarren koulussa

Välipalan maksukäytänteet

Kouluruokailu

Lukuvuoden 2023-2024 suunnitelma

Oppilaille on varattu 20 minuuttia ruokasalissa. Osa suomalaista kouluista on varannut pidemmän ajan (esim. 30 min) mutta näissä kouluissa osa ruokailuun varatusta ajasta kuluu tosiasiasa jonottamiseen. Jokivarren koulussa jonoja ei käytännössä ole, koska ruokailuun mennään hyvin monessa (19) vuorossa ja keskellä 65min oppituntia. Tarkka aikataulutus on nähtävissä tämän sivun oikeassa reunassa olevassa taulukossa.

Esiopetuksen kohdalla jatketaan edellisen vuoden käytäntöä eli aikaisempaa ruokailuvuoroa. Aivan pienimmät ruokailijat aloittavat ruokailun pääsääntöisesti klo 10.20 - 10.30 välisenä aikana. Henkilökunnan näkemyksen mukaan tämä oli viime lukuvuotena toimiva järjestely.

Koulun oppilasmäärä on hieman (noin 10%) pienentynyt huippuvuosista ja tämä näkyy positiivisella tavalla myös ruokailun sujuvuutena erityisesti pienempien lasten kohdalla.

Opettaja, jonka tunnille ruokailu osuu, vie opetusryhmänsä ruokailuun täsmälleen sovittuna ajankohtana. Opettaja ruokailee oppilaiden kanssa ja vie ryhmän ruokailun jälkeen takaisin jatkamaan oppituntia. Yläkoulun osalta syksyllä 2022 sovittiin, että ruokasalissa vietettävä aika on minimissään 15 minuuttia, jonka jälkeen oppilaat voivat siirtyä omaan tahtiin luokkahuoneen eteen. Opettaja tulee viimeisten kanssa viisi minuuttia myöhemmin. Koulunkäynninohjaajat osallistuvat ruokailun ohjaamiseen oman opetusryhmänsä mukana.

Ruokasalissa ei käytetä puhelinta, pöähineitä eikä ulkovaatteita. Ulkokengät laitetaan jalkaan ruokalaan mennessä, jotta tarvittaessa ruokalasta voidaan poistua suoraan ulos esimerkiksi palohälytyksen sattuessa.

Suurin muutos ruokailun järjestämisessä syksyllä 2023 koskee erityisruokavalioita. Uuden linjauksen mukaan henkilöille, joille ns. perusruoka ei sovi ruokavalioon, tarjotaan ensisijaisena vaihtoehtona kasvisruoka, esimerkiksi

- kala-allergia & kalakeittopäivä --> kasvisseosekeitto
- sianlihaton ruokavalio & sianlihaa sisältävä pääruoka --> kasvisruokavaihtoehto
- gluteeniton ruokavalio & gluteenia sisältävä pääruoka --> gluteeniton kasvisruokavaihtoehto

Moniallergisissa ruokavalioidissa valmistetaan (yhä) perusruoasta dieettivaihtoehto. Uusi ruokavalio-ohjeistus on luettavissa kokonaisuudessaan oikealla olevasta tiedostosta.

Yhteystiedot

Pokkinen, Elise

Ravitsemispäällikkö (koulun keittiö)

044 7813 518

elise.pokkinen[a]orimattila.fi

Elina Lempiäinen

Ruokapalvelupäällikkö

Orimattilan kaupunki

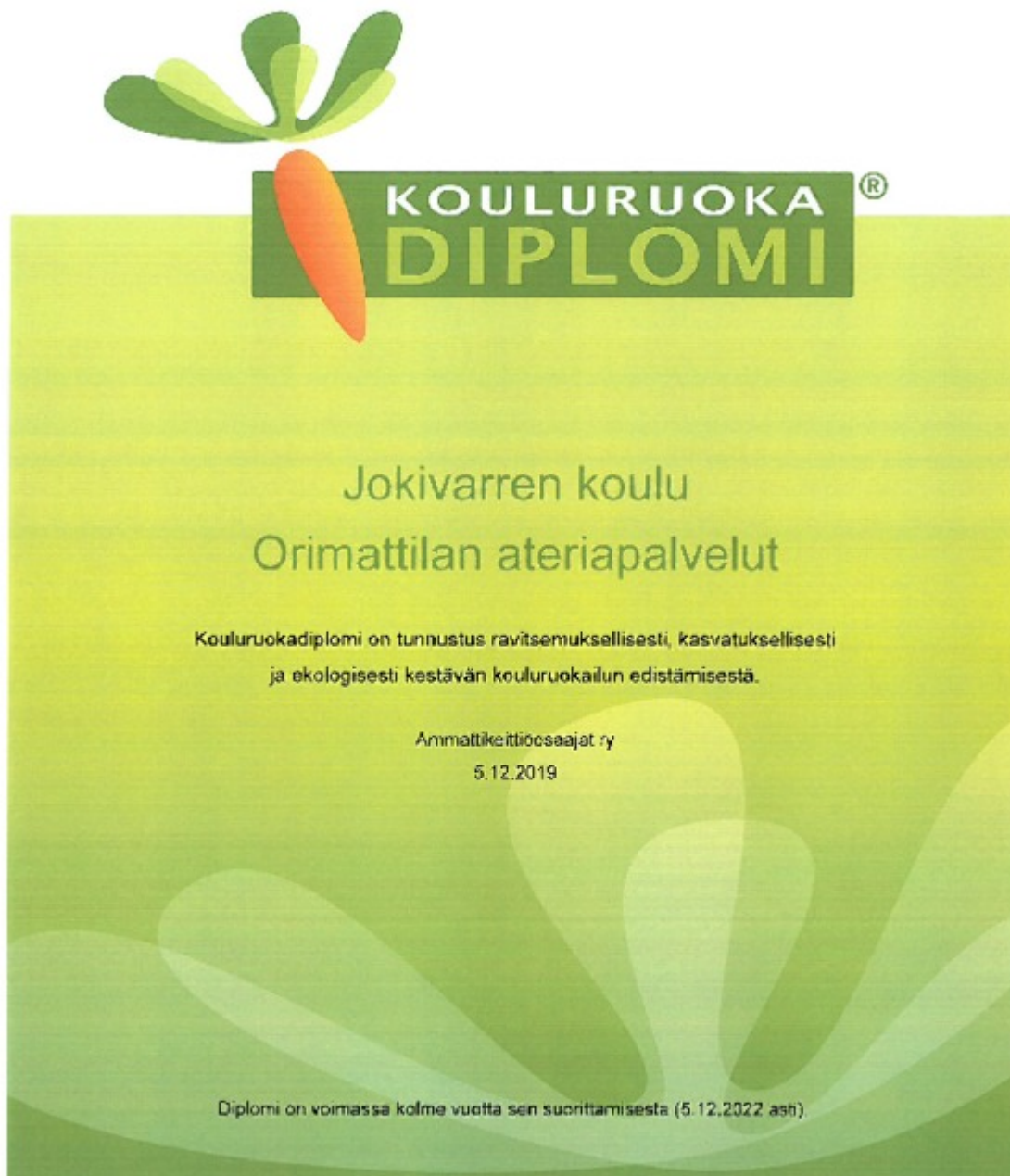
Erkontie 9

16300 ORIMATTILA

040 837 8678

elina.lempiainen[a]orimattila.fi

Kouluruokadiplomi



Kouluruokadiplomi

Koulullemme myönnettiin syksyllä 2016 kouluruokadiplomi osoituksena yhdessä ruokapalveluiden, koulun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa tehdystä kehitystyöstä.

Kasvisruokavaihtoehto Jokivarren koulussa

Valtioneuvosto on jo vuonna 2009 antanut suosituksensa siitä, että ruokapalveluissa on hankittava ravitsemussuosittelun mukaista sekä luonnonmukaisesti tuotettuja, kasvispainotteisia tai sesonginmukaisia elintarvikkeita. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuosituksen mukaan koulussa olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehtoista voi olla kasvisruoka, jossa liha, kala tai muna korvataan palkokasveilla tai niistä valmistuilla tuotteilla.

Jokivarren koulussa tarjotaan kasvisruokaa kokeilunomaisesti toisen pääruokavaihtoehdon rinnalla 15.9.2015 alkaen. Keittopäivinä tarjotaan kasviskeittoa, kalapäivinä tarjolla on runsaampi salaattitarjonta.

On hyvä tiedostaa, että kun kyseessä on uusi käytäntö ja menekkiä ei pystytä ennustamaan, kasvisruoka voi loppua kesken. Seuraavalla ruokalistakierroksella otetaan aikaisempi menekki huomioon. Pääruoan rinnalla tarjottavista kasvisruoista ei tässä vaiheessa valmisteta dieettiversioita, mutta ruoka on aina vähintään laktoositonta. Keittiö merkitsee ruokalistalle kunkin ruoan dieettitiedot. Henkilöille, jotka ovat saaneet kasvisruoan eettisistä syistä, varataan ruoka erikseen dieettilinjastoon.

Kasvisruokaterveisin

Elina Lempiäinen
Ruokapalvelupäällikkö
Orimattilan kaupunki
Erkontie 9
16300 ORIMATTILA
040 837 8678

Ruokailuvuorot 2023-2024

Koulupaivän rytmitys (ruokailutunti 65min → ruokailu-aika 20min)

Oppitunnin nro	Oppitunti alkaa	Oppitunti päättyy	Välitunnit	Ruokailuvuorot	Aamupala			
1	8.20	9.05		08.00 ESKARIT				
2	9.10	9.55						
Välitunti 15min								
3	10.10	10.55 (11.15)		10.15 1A 10.20 1B 10.25 1-2E 10.30 2A 10.40 2B 10.45 3A + VALO D 10.50 3B + 3-4E 10.55 4A + 4B	Oppilaita 19 20 10 21 20	Aikuisia 2 1 2 2 1	Yhteensä 21 21 12 23 21	Ruokailu-assa 21 42 54 77 98 77 100 135 145
4	11.00 (11.20)	12.05		11.00 5A + VALO C 11.05 5B + 5C 11.10 11.15 5-6E + 6A + 6B 11.20 BAB 11.25 BCE 11.30 9BC 11.35 9DE 11.40 7ABC 11.45 7DE 11.50 11.55 12.00 ESKARIT 12.05	29 35 57 32 24 39 27 43 24 20	4 2 4 3 3 3 3	33 37 61 34 28 42 30 46 27	157 194 150 176 165 160 165 195 180 173 145 103 96 50
Välitunti 25min								
5	12.30	13.15						
6	13.20	14.05		14.00 ESKARIT	Välipala			
Välitunti 15min								
7	14.20	15.05						
8	15.10	15.55			534			

Polkkaukset ja huomiot

1. ja 3. jakso
MAANANTAI
3B klo 10.55

TIISTAI
3A klo 10.55
3B klo 10.55

KESKIVIIKKO

TORSTAI
3A klo 11.45
→ 3B klo 11.05 ja 7D klo 11.30

PERJANTAI
6D klo 11.45
→ 7B klo 11.05
3A klo 10.55

2. ja 4. jakso
MAANANTAI
3A klo 10.55

TIISTAI
3A klo 10.55

KESKIVIIKKO

TORSTAI
3B klo 10.55

PERJANTAI

Ruokavalio-ohjeistus

Ruokavalio-ohjeistus syksylle 2023**16.5.2023 TP**

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. Päiväkodeille varataan kasvisruokaa ti luttujen lisäksi lapsille ja aikuisille maistiaisiksi.

Eriytisruokavaliio-ohjeistusta on päivitetty ja lomakkeet löytyvät Orimattilan verkkosivuilta.

https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje_koulu_orimattila2023.pdf

https://www.orimattila.fi/images/erityisruokavalio-ohje_pavakoti_orimattila2023.pdf

https://www.orimattila.fi/images/Eriytisruokavalio_lomake_Orimattila2022.pdf

Lisääntyneen valikoiman ansiosta olemme muuttaneet erityisruokavalioiden toteutuksen periaatteita.

Mikäli rs. perusruoka ei sovi ruokavaliioon, on asiakkaan ensisijainen vaihtoehto ruokailussa kasvisruoka.

Esim.

Kala keitto päivinä -> kasvissyökeikko

Sianlihattomilla -> kasvisruokavaihtoehto

Perusruoassa gluteenia -> valitaan gluteeniton kasvivaliioehto.

Moniallergisissa ruokavaliioissa valmistetaan perusruoasta dieettivahtoehto.

Aluekeittiö valmistaa ruoat asiakkaille alla olevan ohjeen mukaan ja kohteen ruokapalveluyöntekijä vastaa, että ruokavaliio toteutetaan ohjeen mukaan.

Tämä vaatii erityistä huolellisuutta keittiöhenkilökunnalta, sekä lasten kanssa toimivilta aikuisilta.

Ruokailutilanteissa on selkeästi kerrottuna päivän ruoan sisältö ja allergienit. Myös ruokalista sisältöineen tulee olla asiakkaan nähtävillä selkeästi. Tässä toteutuksena voi olla talokohtaisia eroja. Päivän ruoan sisällön voi käydä tarkistamassa sähköisestä ruokalista sovelluksesta

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

päiväkodit: <https://mealdoo.com/fi/week/orimattila/pavakodit/pavakoti>

Henkilökuntamme on valmiita neuvomaan, sekä opastamaan asiakkaitamme epäselvissä tilanteissa.

Ruokalinjastoon ehdotetaan yleisimmistä allergeneista kuvasympolia (nämä esimerkinä), joka kertoo selkeästi pienellekin asiakkaalle mitä ruoka sisältää.

Pinaattihukaiset**Ainesosat**

pinaattihukainen (VEHNÄJAUHO, vesi, pinaatti 16%, KANAMUNA, margariini (rapsiöljy, emulgointiaine E 471), VEHNÄ- ja riisitärkkelys, dekstroosi, sokeri, jodoitu suola, auringonkukkaöljy, VEHNÄ- ja MAITOPROTEIINIVALMISTE, ruostatusaineet (E 450, E 500), aromit)

Allergeenit

Gluteenia sisältävät viljat

Vehnä



Maito



Munat

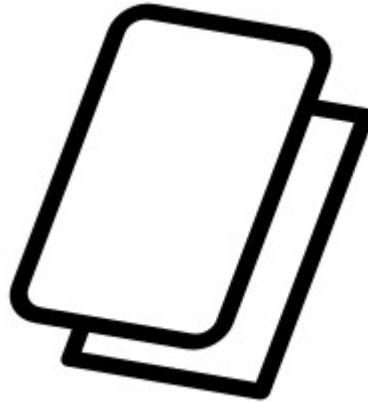


kasvisruoka

Ruokalista

Ajantasainen ruokalista on nähtävillä PoweResta -palvelussa oheisesta [LINKISTÄ](#).

Retkieväiden tilauslomake



Ruokalatoimikunnan muistiot (luonnos)



<https://peda.net/id/a1990c40de5>

Kouluruokailukysely 9.-18.1.2017 - tulokset (luonnos)

Kyselyn tuloksia käsiteltiin ruokailutoimikunnan kokouksessa 23.2.2017. Mukana olivat myös oppilaiden edustajat miniministereistä sekä oppilaskunnan hallituksesta. Yhteenvetona todettiin, että

2§ OPPILASKYSELY

- *Miniministerien ja oppilaskunnan hallituksen kehittämisajatuksat kyselyn pohjalta:*
 - *alakoululaiset kokevat, että ruokailutilanne ei ole rauhallinen ja mukava*
 - *yläkoululaisilla näkemys ei ole yhtä selvä tässä kohtaa*
 - *oppilasedustajien mukaan yksi tärkeä syy on ruokalan melu, varsinkin pienimpien oppilaiden kohdalla*
 - *salaatteja ei ole koettu kovinkaan monipuolisiksi ja hyviksi – tämä on yllättävä tulos*
- *Johtopäätökset ja jatkotoimet*
 - *hiljainen viikko hiljaisella viikolla*
 - *salaattibuffetin tarjontaa tarkastellaan – voidaanko salaattien monipuolista tarjontaa jakaa buffettipöydästä muillekin päiville?*

Kyselyn tulokset yhteenvetona oheisessa tiedostossa (ensin yläkoulu, sitten alakoulu).

Liitteet:



Kyselyn tulosten yhteenveto

Välipala Jokivarren koulussa

Välipalan maksukäytännöt

Iltapäivän välitunnilla klo 14.05 - 14.20 myydään jatkossakin välipalaa koulun ruokalassa, Herkkulassa.

Ruokahuolto tiedottaa, että:

- Välipalaa myydään vain välipalalippua vastaan.
- Lippuvihkon saa edelleen ostaa keittiöltä 20,00 € (10kpl sarja)

Välipala tarjotaan osana iltapäivähoitoa pienille oppilaille, jotka iltapäivähoitoon osallistuvat.