

KOULURUOKAILU

Sisällysluettelo

KOULURUOKAILU

- Kouluruokailu Orimattilassa
- Kouluruokailun tehtävä
- Välipala
- Myllylän koulun keittiö
- Hävikki-viikko
- Ruokakasvatuksen vuosikello
- Ruokalista
- Lukuvuoden 2023-2024 arviointia

Erityisruokavalio

- Ruokavalio-ohjeistus syksylle 2024
- Ohje erityisruokavalioon Orimattilan peruskoulussa
- Erityisruokavalio
- Lomake erityisruokavalion ilmoittamiseen
- Diabetes/verensokerin ylläpitäminen

KOULURUOKAILU

Kouluruokailu Orimattilassa

kouluruokailu Orimattilassa

Kouluruokailun tehtävä

Kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyyn sekä ruokaosaamisen tukeminen. Opetukseen osallistuvalla 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 tärkeää 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 koulussa on välipala-välitunti klo 13.30-13.45 niille, joilla koulu jatkuu 14.30 saakka. Terveellisen, ruokakasvatusta tukevan välipalan voi tuoda kotoa tai käyttää mahdollisuutta maksulliseen välipalaan.

MAKSULLINEN VÄLIPALA on saatavissa heti **maanantaista 12.8 alkaen**.

Käytännön asioita:

Välipalan saa lippua vastaan. Yksi lippu maksaa 2, 20e ja lippuja myydään 10kpl/pkt , joka maksaa siis 22e.

Helpoiten asia hoituu, mikäli lapsi tekee ostoksensa koulun ruokalassa tasarahalla tai huoltaja käy koululla ruokalassa hoitamassa maksun. Valitettavasti korttimaksupäätettä ei ole. Ruokalaan on sujuvaa asioida aamuisin pääoven A kautta, klo 7.45-8.30 välillä.

HUOM: jos oppilas ostaa lippuja, huolehtikaa kotona/opet opastakaa koulussa, että oppilas kirjoittaa jokaiseen yksittäiseen lippuun oman nimensä ja luokkansa. Näin mahdollisesti pudonneet tai väärään lokeroon tms.eksyneet liput löytävät omistajansa. Oppilas säilyttää omat lippunsa luokassa omassa lokerossaan tai reppunsa taskunsa.

Välipala nautitaan Herkkumyllyssä eli koulun ruokalan tiloissa pöydän ääressä (ei parvella, sohvilla tms.) ja kuten asialliseen ruokalakäyttäytymiseen kuuluu, roskat viedään roskiin ja omat sotkut siivotaan. Välipalavälitunnin sujumista valvoo päivittäin sisällä yksi aikuinen. Ulkona on tietysti omat valvojansa.

Myllylän koulun keittiö

Aila Rantala

keittiö

044 781 3521

Myllylän koulu

Hävikki-viikko

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

Kuluttajaliiton järjestämä viestintäkampanja Hävikki-viikosta on lukuvuonna 2024 viikolla 39.

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](#)

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:

- hävikkiviikko oli vko 45, jolloin puhuttiin ruokahävikistä, punnittiin hävikkiruuan määriä ja yritettiin vähentää hävikkiä
- 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=paijat-hame&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

Erityisruokavalio

Ruokavalio-ohjeistus syksyille 2024

Ruokavalio-ohjeistus syksyille 2024

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-> kasvisseoseikeitto

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

Terveydenhoitaja:

- 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 erityisruokavalioista 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 erityisruokavalioista

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/Lihaaton vaihtoehto (sisältää maitoa ja kananmunaa) Uskonnoillisiin 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.