

Vanhempaintoimikunnan kokous 3/2021 - 22

Aika: 4.5.2022 klo 17.30 - 18.15

Läsnä:

Kallioniemi, Eero	oppilaskunnan hallitus
Lahti-Mononen, Eino	oppilaskunnan hallitus
Laine, Kati	puheenjohtaja, 3a
Lassila Anne	3a
Jyväskylä Kirsi-Maaria	sihteeri

1. Kokouksen avaus

Puheenjohtaja Kati Laine avasi kokouksen.

2. Terveellinen kouluruoka ja hyvät tavat

Sihteeri Kirsi-Maaria Jyväskylä alusti aihetta kertomalla vuonna 2019 Rantatien koululla olleesta yhteisprojektistä. Silloin toteutettiin "Ruoka-agentit"-projekti, jossa kiinnitettiin huomiota terveelliseen ruokaan ja mm. ruokahävikin vähentämiseen. Projektissa olivat mukana oppilaskunta, vanhempaintoimikunta ja koulun ruokahuolto.

Keskustelimme aiheesta. Mikä voisi saada lapset ja nuoret syömään monipuolisesti? Mallina lautasmalli olisi hyvä. Siinä toteutuisi kasvien ja eri ruoka-aineiden terveelliset osuudet.

Miten lapset ja nuoret voisi saada syömään salaattia ja vihanneksia enemmän? Oppilaskunnan edustajat arvelivat, että tapa ottaa salaattia tulee kotoa ja jos ei kotona ole oppinut syömään salaattia, sitä voi olla vaikea aloittaa koulussa.

Päiväkodissa lapset opetetaan maistamaan jokaista ruokaan ja syömään veitsellä ja haarukalla kolmevuotiaasta lähtien. Koulussa tulisi voida jatkaa tätä hyvää tapaa.

Keskustelimme myös lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, johon liittyy terveellisen ravinnon lisäksi riittävä uni ja ulkoilu. Uutisten aiheissa ollut lasten ja nuorten lisääntynyt migreeni voi kieliä paitsi ravitsemuksesta, myös unen vähyydestä ja elektronisten laitteiden runsaasta käytöstä. Nuorten mukaan osa kavereista nukkuu muutaman tunnin yöunia.

Virtain yhtenäiskoulussa voisimme toteuttaa yhteisen projektin ensi syksynä liittyen terveelliseen ravintoon ja hyviin tapoihin. Ruokailusta voisi saada miellyttävän kokonaisuuden, kun peruskäytöstavat olisivat hallussa: Lippis päästä sisätiloissa, pöydässä ei maata eikä kisailla. Myös mukavat keskusteluaiheet edesauttavat mukavaa ruokahetkeä. Mietimme myös, olisiko mahdollista järjestää kolmen ruokalajin ateria, jolloin syötäisiin rauhallisesti, "hienosti", haarukan ja veitsen kanssa.

Ideana tuli myös pyytää ravitsemustieteen guru, Paula Heinonen luennoimaan terveellisestä ruoasta. Tämä voisi olla avoin yleisötilaisuus, johon oppilaiden ja vanhempien lisäksi voisivat osallistua kuntalaiset. Kirsi-Maaria lupasi tiedustella Heinosta.

Jatkamme ensi syksynä projektin kanssa.

3. Kokouksen päättäminen

Kokous päätettiin klo 18.15.

Muistion vakuudeksi

Kirsi-Maaria Jyväsjärvi