

RUOKAPALVELUT/KOULURUOKAILU

"lain suoma etu ja ilo oppilaan hyväksi "

Päivän tärkeä ateria

Maksuton kouluateria on osa oppilashuoltoa ja etu, joka kuuluu kaikille peruskoululaisille. Sen tavoitteena on tukea lasten kasvua ja terveyttä sekä auttaa heitä jaksamaan. Oppilaan kotijoukot voivat osaltaan auttaa tavoitteen toteutumisessa mm. asennoitumalla positiivisesti kouluruokaan, kannustamalla ruokailuun sekä opettamalla monenlaisia erilaisia makuja jo kotona. Kotiväen toivotaan opettavan lapselle myös ruokailuun liittyvät tavat kuten itselle sopivan annoksen arvioinnin ja ruoan ottamisen, haarukan ja veitsen sekä lautasliinan käytön, hyvät pöytätavat sekä omaa ruokakulttuuriamme.

Kohtuullinen määrä ja riittävä kolmannes

Kun syödään kohtuullisesti, syödyn ruoan määrä vastaa kulutusta. Lapsen ja nuoren kohdalla ruoka riittää silloin sopivasti sekä kasvuun että liikuntaan eikä liikakiloista ole huolta. Ateria on kokonaisuus, johon kuuluu lämmin ruoka, lämmin tai kylmä lisäke esim. salaatti sekä voileipä ja maito. Kouluaterian tulisi kattaa lapsen ja nuoren päivän energian ja ravinnontarpeesta kolmannes ja lisäksi lapsen/nuoren päivään kuuluvat kotona tarjottu aamupala ja koulupäivän jälkeen välipala, päivällinen sekä pieni iltapala.

Koulussa tarjotaan tavallista suomalaista ruokaa unohtamatta juhlapyhien ja kansainvälisyyden tuomia vaihtelun tuulahduksia. Vaikka suunnittelun pohjana on ravitsemusneuvottelukunnan antamat suositukset, kysellään oppilailta vuosittain mielipiteitä ruoasta ja ruokailuun liittyvistä asioista, jotta ruoka ja ruokalista toteuttaisi oppilaiden makutottumuksia ja odotuksia.

Omatoiminen ruokailija

Keskuskoulun ruokasalissa on itsepalvelulinjastot, joista jokainen oppilas ottaa itselleen sopivan annoksen. Opettajat ohjaavat ruokailutilannetta ja neuvovat tarvittaessa. Ruokailupakkoa ei ole, mutta koulun käytäntönä on, että kaikkia ruokalajeja maistetaan vähän. Ruokaa saa syödä niin paljon kuin haluaa, vain muutamissa jälkiruoissa on rajoituksia.

Kotiväellä on tärkeä osa lapsen omatoimisuudessa: ruoan ottaminen itse, tarjottimen kantaminen, oikean määrän arviointi, ruokailuhetken keskittyminen, sekä astioiden syöminen tyhjäksi ja palauttaminen esim. astianpesukoneeseen ovat asioita, joita voi kotiruokailun yhteydessä luontevasti harjoitella.

Erytisruokavalioita tarvitsevat oppilaat ottavat ruoan erikseen heille tarjolla olevasta linjastosta. Jotta lapsi saa tarvitsemansa erityisruokavalion, on hänen palautettava koululle erityisruokavaliokaavake. Erytisruokavaliota mietittäessä on tärkeää, että kotiväki rehellisesti miettii ja ilmaisee, onko kyseessä todellinen allergia jollekin ruoka-aineelle vai lapsen mieltymys tai vastentahoisuus jollekin ruoalle. Makutottumukset muuttuvat ja lapsen parhaaksi on, että hän oppii syömään monipuolisesti ja erilaisia makuja sietäen.