

Kouluruokailu

Maksuton kouluateria on osa oppilashuoltoa ja etu, joka kuuluu kaikille peruskoululaisille. Sen tavoitteena on tukea lasten kasvua ja terveyttä sekä auttaa heitä jaksamaan.

Lapsi tarvitsee päivittäin noin viisi ateriakertaa: kunnollisen aamupalan, monipuolisen kouluaterian ja koulupäivän jälkeen välipalan, päivällisen sekä iltapalan.

Kouluruokaa ei ole suunniteltu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriksi, vaan sen on tarkoitus täydentää muuta ruokailua. Suosituksen mukaan kouluaterian tulisi kattaa kolmannes lapsen ja nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. Jotta tämä toteutuisi, **olisi kouluruoasta myös syötävä sen kaikki osat.**

Säännöllinen ja monipuolinen syöminen on tärkeää terveyden kannalta niin lapsille kuin aikuisillekin. Lapsi oppii elämää ympäristöstään, kotoa ja koulusta.

Ruoka on paljon muutakin kuin mahan täyttettä.

Aikuisen tehtävänä on huolehtia ateria-ajoista ja siitä, mitä syödään. Lapsella itsellään on taas lupa päättää, kuinka paljon hän syö.

Lapset tarvitsevat joskus yllättävän paljon energiaa ruoasta ja toisaalta joinakin päivinä riittää pienempi ruokamäärä. On luonnollista, ettei lapsi syö yhtä paljon joka aterialla. Pitkällä aikavälillä energiansaanti tasaantuu.

Ruokapalveluiden vastuulla on koulussa huolehtia, että lapsen ruokavaliosta kehittyy monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen. Lapsen pitää oppia syömään muutakin kuin lempiruokiaan. Erilaisiin ruokiin mieltyy ainoastaan maistelemalla; uuteen makuun totuttelemisen voi vaatia jopa 15 maistamiskertaa. Vaikka ruokamieltymykset ja tottumukset muokkautuvat läpi elämän, luodaan niiden perusta jo lapsena.

Lounas



Lounaaseen sisältyy lämmin ruoka, tuore salaatti, näkkileipä, levite ja maito tai piimä.

Kerran tai kaksi viikossa on keittopäivä, jolloin tarjolla tuoretta leipää sekä tuorepala. Puuropäivä on kerran seitsemässä viikossa. Jälkiruokaa kouluruokailussa on satunnaisesti.



Ravitsemussuositusten mukaisesti kouluilla ja päiväkodeissa tarjotaan ruokajuomana **rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomana vettä.**

Valmistuskeittiöt

- Riihikosken keskuskeittiö, joka toimittaa Riihikosken ja Kyrön alueen koulujen ja päiväkotien ruuan
- Yläneen keskuskeittiö toimittaa ruuat Yläneen alueelle
- Perunat, riisi ja pasta keitetään Elisenvaarassa ja Kyrön alueella jokaisessa jakelukeittiössä.
- Jakelukeittiöiden keittiöitä ei tyhjennetä, vaan jokaisessa keittiössä on valmius edelleen tehdä ruokaa jossakin poikkeusoloissa.
- Ruuan kuljettaa Posti
-

Ruokalista

Ruokalista on kaikilla Pöytyän kouluilla ja päiväkodeissa yhteinen.

- Suunnittelussa noudatetaan valtion ravitsemussuosituksia.
- Huomioidaan maku, ulkonäkö, terveellisyys, ravitsemus ja tapakasvatus sekä Suomalainen ruokakulttuuri.
- Suosituksen mukaan tarjotaan 1 x vk kalaruoka, 1 x vk kasvisruoka sekä kappale-, kastike-, keitto ja vuokaruokia vaihtelevasti.
- On lisätty tuorepalojen ja hedelmien käyttöä
- Raaka-ainekustannus keskimäärin vain 0,95 €/ ateria
- Henkilöstöresurssit/henkilökunta tekee hyvää työtä, jotta kaikilla on samanarvoista ruokaa
- samalla rahalla pitää saada samanarvoista ruokaa koko kunnan alueen oppilaille
- Asiakastytyväisyyskyselyjen vastaukset ja keittiöhenkilökunnalle tulleet palautteet käsitellään ruokapalveluhenkilöstön kanssa suunnittelun tueksi

Muutokset ruokalistalla ovat mahdollisia jokin pätevän syyn vuoksi (mm. tavaroiden toimitus puutteellista, koulun oma toivomus esim. retkipäivä tms.)

Ruokalistalla on ruokalajeja satunnaisesti mm. silakkapihvit ja maksapihvit ja ruokapalveluiden henkilöstö haluaisi korostaa myös opettajille ja muulle koulun henkilöstölle ruokien osalta:

- kaikkia ruokia pitää maistaa, mutta ruokien ”pakkosyöttö” ei edesauta meitä opettamaan lapsille uusien ja erilaisten ruokien maistuvuutta eikä ole tänä päivänä sallittua
 - Lapsi/nuori oppii vähitellen oman rytminsä mukaisesti uusia makuja ja ruokalajeja.
-



Erityisruokavaliot

Kansallisen allergiaohjelman mukaisesti ohjeistusta uudistetaan myös Pöytyällä v. 2019 alusta lähtien ”RUOKA-ALLERGIA KOULUSSA”

Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään.

Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta.

Kun koululaisella/opiskelijalla on todettu ruoka-allergia, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio.

- Jotta lapsi saa tarvitsemansa erityisruokavalion, on hänen palautettava koululle **erityisruokavaliokaavake ja terveydenhoitajan-/ lääkärintodistus** asiasta.
- Erityisruokavaliota mietittäessä on tärkeää, että kotiväki rehellisesti mieltii ja ilmaisee, onko kyseessä todellinen allergia jollekin ruoka-aineelle vai lapsen mieltymys tai vastentahtoisuus jollekin ruoalle.
- Makutottumukset muuttuvat ja lapsen parhaaksi on, että hän oppii syömään monipuolisesti ja erilaisia makuja sietäen.
-
- Kaikki halukkaat saavat kasvisruuan, mutta kasvisruokailijoilta (oppilailta) vaaditaan terveydenhuoltajan kanssa käyty keskustelu sekä vanhempien ilmoitus, että tietävät asian, jotta heille taataan riittävä ravitseemus
- Etnistä ruokavaliota noudattavat ruokailijat toimittavat vanhempien todistuksen
- Laktoosittoman ruokavalion noudattamisesta riittää ilmoitus lomakkeella
- Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet paljon, ovat kalliita. Jos niitä tehdään turhaan, se on kalleinta ruokaa sekä rahallisesti että kestäväen kehityksen kannalta
- Jos erityisruokavalio jää oppilaalta toistuvasti syömättä, keittiö ilmoittaa terveydenhoitajalle asiasta, joka ottaa oppilaalta asiasta selvää
- Jos erityisruokavalio jää henkilökunnalta toistuvasti syömättä, keittiö lopettaa kyseisen ruokavalion valmistamisen
- Kevään 2019 aikana henkilökunnalle tehtiin paljon turhaan erityisruokavaliota ja elämäntapa-dieettejä, jotka jäivät kuitenkin syömättä sekä tuli paljon dieetikokeiluja, joita ei kuitenkaan aina noudatettu

Ruokailussa käyttäytyminen

- Kaikilla pitäisi olla oikeus ruokailla rauhassa
 - Opettajilla ohjaus, opastus ja valvonta ruokailussa, keittiö huolehtii ruuan riittävydestä
 - Yhteistyö henkilökunnan kesken on tärkeää
 - Koulu on laatinut koulun perusopetus suunnitelman mukaan keskeiset periaatteet kouluruokailuun
-



Yhteystiedot

Riihikoski ja Kyrö

- keskuskeittio@poytya.fi, 040-6722987 Annukka Kinnari-Valkama
- riihikosken.keittio@poytya.fi 040-6723053
- elisenvaaran.keittio@poytya.fi, 040-6722989
- kyron.keittio@poytya.fi 040-1424447
- kaulanperan.keittio@poytya.fi 040-6722984
- heikinsuon.keittio@poytya.fi 040-6722982
- karinaisten.keittio@poytya.fi 040-6722983

Yläne

- kartanokodin.keittio@poytya.fi 040-1354891 Leena Mäki

Ruokapalvelupäällikkö

- kaija.lahtenmaki@poytya.fi 0400-547563 Kaija Lähtenmäki

Tärkeintä on muistaa, että vain syöty ruoka ravitsee ja kalleinta on syömätön ruoka.

Ruoka on aina maku asia.

Ruokapalveluhenkilökunta valmistaa hyvää ja ravitsevaa ruokaa käytössä olevilla määrärahoilla.

Yhdessä toimien pyrimme nostamaan kouluruuan arvostusta ja yhteistyöllä kehitetään kouluruokailua Pöytyällä.

Hyvää lukuvuotta!

Ruokapalveluhenkilöstö
