



Kouluruokailu

Kouluruokailu on koko koulun yhteinen asia!

Maksuton kouluateria on osa oppilashuoltoa ja etu, joka kuuluu kaikille peruskoululaisille. Sen tavoitteena on tukea lasten/ nuoren hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä 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 elämään 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 kuudessa viikossa. Jälkiruokaa kouluruokailussa on satunnaisesti.

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



Keittiöt

- Riihikosken keskuskeittiö, valmistuskeittiö, joka toimittaa Riihikosken, Kyrön ja Yläneen alueen koulujen ja päiväkotien ateriat
- Jakelukeittiöissä keitetään perunat, riisi ja pasta sekä lämpimät vihannekset.
- Jakelukeittiössä on valmius edelleen valmistaa ruokaa jossakin poikkeusoloissa.
- Ruuan kuljettaa kunnan logistiikkatyöntekijät

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.
- Ruokalistassa tuorepaloja ja hedelmiä suositusten mukaisesti
- Raaka-ainekustannus keskimäärin vain 1,10 €/ ateria, raaka-aineiden kustannusten nousu vaikuttaa ruokalistaan.
- Henkilöstöressurit -henkilökunta tekee hyvää työtä, jotta kaikilla on samanarvoista ruokaa samalla rahalla pitää saada samanarvoista ruokaa koko kunnan alueen oppilaille/ lapsille.
- Asiakastytytyväisyyskyselyjen vastaukset ja keittiöhenkilökunnalle tulleet palautteet käsitellään ruokapalveluhenkilöstön kanssa suunnittelun tueksi.
- Hävikkiruuan määrä punnitaan ja kirjataan ylös päivittäin. Tällä pyritään vähentämään hukkaan menevän ruuan määrää.

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

Ruokalistalla on erilaisia ruokalajeja 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.

Ruokaa valmistetaan määrärahojen puitteissa, kausivaihtelut, juhlapyhät ja mahdollisuuksien mukaan teemapäivät/ -viikot huomioiden. Kotimaisuusaste on hyvä tällä hetkellä. Lihat ja lihatuotteet, maitotuotteet ja leivät ovat kotimaisia, lukuun ottamatta erityisruokavalioiden elintarvikkeita.

Vihannekset, kasvikset, hedelmät ja viljatuotteet kotimaisia mahdollisuuksien ja vuodenaikojen mukaan.



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) suositellaan terveydenhuoltajan kanssa käytävää keskustelua, jotta heille taataan riittävä ravitsemus
- Etnisiä ruokavaliota noudattavat ruokailijat toimittavat vanhempien todistuksen.
- Laktoositon ruokavalion noudattamisesta riittää ilmoitus lomakkeella.
- Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet paljon, ovat kalliita. Jos niitä tehdään turhaan, se on kalleinta ruokaa sekä rahallisesti että kestävän kehityksen kannalta.
- Jos erityisruokavalio jää oppilaalta toistuvasti syömättä, keittiö ilmoittaa terveydenhoitajalle asiasta, joka ottaa oppilaalta asiasta selvää.
- Jos erityisruokavaliota tarvitseva oppilas on pidempään pois koulusta, voi asiasta ilmoittaa viestillä, sähköpostilla tai WhatsApp viestillä suoraan keskuskeittiöön.
- Jos erityisruokavalio jää henkilökunnalta toistuvasti syömättä, keittiö lopettaa kyseisen ruokavalion valmistamisen.
- Myös henkilökunnan pitää toimittaa lääkärintodistus tarvitsemastaan erityisruokavaliosta ja ilmoittaa poissaoloistaan.

Ruokailussa käyttäytyminen

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

Muu toiminta

Ruokaraati toiminta on koulun, oppilaiden, opettajien, vanhempainyhdistyksen sekä kouluterveyden huollon ja ruokapalveluhenkilöstön yhteinen yhteistyötä edistävää toimintaa. Joka yhtenäiskoululle pyritään yhteistyössä saamaan toimiva ruokaraati.

Kaikki toiminta, joka vaikuttaa keittiön toimintaan poikkeavasti, toivotaan ilmoitettavan suoraan keskuskeittiölle sekä jakelukeittiöön, mahdollisimman aikaisessa vaiheessa mm. retket, juhlat yms.

Kouluilla olevat kahvitukset, vanhempainillat/ juhlat yms. ruokapalvelut laskuttavat sisäisinä laskuina.

Ruoka- ja siivouspalveluhenkilöstö ei ilman eri pyyntöä osallistu vanhempainiltoihin/ juhliin/teemapäiviin yms., vaan tarjottavat laitetaan tilauksen mukaisesti etukäteen valmiiksi.

Ilta- ja lauantaityöt eivät ilman etukäteen tehtävää työvuorosunnittelua ole mahdollisia. Lisäksi asiaan vaikuttaa työvoiman saatavuus.



Yhteystiedot

Riihikoski, Kyrö ja Yläne

- Ruokapalveluesimies Annukka Kinnari- Valkama
keskuskeittio@poytya.fi, 040-6722987
- RYK keittiö riihikosken.keittio@poytya.fi 040-6723053
- EYK keittiö elisenvaaran.keittio@poytya.fi, 040-6722989
- Kyrön koulun keittiö kyron.keittio@poytya.fi 040-1424447
- YYK keittiö yhtenaiskoulun.keittio@poytya.fi 040-6722988

Ruokapalvelupäällikkö

- Kaija Lähteenmäki kaija.lahteenmaki@poytya.fi 0400-547563

*Tärkeintä on muistaa,
että vain syöty ruoka ravitsee ja kalleinta on syömatön 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 alkavaa lukuvuotta!

Ruokapalveluhenkilöstö
