



Kouluruokailun ja ruokakasvatuksen muistilista kunnille ja kouluille

Kouluruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen on jatkuva prosessi. Tälle listalle on kerätty kuntien ja koulujen kehitystyön tueksi hyviä ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisen käytäntöjä.

Opettajien ja muiden koulun aikuisten ruokailu yhdessä oppilaiden kanssa

Kouluruokailun opetuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen vaatii opettajien ja ohjaajien sitoutunutta osallistumista kouluaterioille niin alakoulussa kuin yläkoulussakin. Aikuisen läsnä- ja saatavilla olo antaa turvaa ja seuraa oppilaille. Koulun opetushenkilöstölle tulee antaa vahva osoitus siitä, että heidän osallistumisensa kouluruokailuun ja malliruokailu on tärkeää.

- Ruokailuhetkiin siirrytään yhdessä opettajan johdolla välittömästi aineopetuksen oppituntien jälkeen.
- Ruokailuhetket ovat kaikille kiireetön, turvallinen ja yhteisöllinen kokemus.
- Oppilaiden kanssa on luotu kouluruokailun pelisäännöt.
- Opettajille ja ohjaajille ruokailuhetket ovat sidottua työaikaa.
- Kouluateriat ovat maksuttomia opettajille ja ohjaajille.

Koulujen opetushenkilöstön, ruokapalveluiden työntekijöiden ja huoltajien ruokakasvatusyhteistyötä vahvistetaan

Jokainen koulun aikuinen on ruokakasvattaja ja tulisi olla tietoinen oppilaille antamastaan esimerkistä. Kouluympäristössä tapahtuvaa yhteistyötä on vahvistettava viihtyisän kouluruokailun ja vaikuttavan ruokakasvatuksen toteutumiseksi.

- Koulun ruokakasvatukselle on asetettu tavoitteet ja niiden toteutumista seurataan osana opetussuunnitelmatyötä.
- Rehtori tuntee ruokapalvelun työntekijät ja pitää säännöllisesti keskustelutuokion heidän kanssaan.
- Koulun aikuisten ruokapuhe on myönteistä.
- Jokaisessa koulussa toimii kouluruokailua ja ruokakasvatusta kehittävä moniammatillinen ruokaryhmä tai vastaava. Ruokaryhmään kuuluu rehtori, opettajien, ohjaajien, huoltajien, oppilaiden ja ruokapalveluiden edustus sekä terveydenhoitaja.
- Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän tehtäväksi on osoitettu terveyttä tukevien ruokailutottumusten edistäminen.
- Koulussa työskenteleville ammattiryhmille on annettu mahdollisuus osallistua koulutusorganisaatioiden tuottamaan ruokakasvatuksen täydennyskoulutukseen työajalla.
- Ruoka on säännöllisesti esillä iloisella otteella päivänavauksissa, somisteissa, projekteissa, kehityskeskusteluissa ja vanhempainilloissa.
- Harrastustoiminnan järjestäjät ja mahdolliset muut koulu yhteisön ulkopuolelta tulevat toimijat on perehdytetty ruokailuhetkien opetus- ja kasvatustehtäviin, mikäli heille on osoitettu vastuuta välipalojen järjestämisestä.

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti kouluruokailun kehittämiseen

Oppilaat ovat kykeneviä ja halukkaita vaikuttamaan kouluruokailun käytäntöihin. Säännöllisten asiakaspalautekyselyiden lisäksi oppilaille annetaan aktiivisesti tilaisuuksia osallistua kouluruokailun arviointiin, suunnitteluun ja toteutukseen.

- Opettajat, oppilaat ja ruokapalveluiden työntekijät kohtaavat toisensa positiivisesti:
 - Kaikki tuntevat ainakin yhden ruokapalveluiden työntekijän nimeltä
 - Ruuasta kiitetään päivittäin
 - Ruuasta ja ruokailusta annetaan suullista palautetta
- Koulun ruokaryhmä kehittää kouluruokailua käyttäjälähtöisesti.
- Ruokaryhmän jäsenet pyrkivät vaikuttamaan muihin koulun aikuisiin ja oppilaisiin myönteisen ruokapuheen ja kannustamisen kautta, jotta koulun asettamat tavoitteet kouluruokailulle täyttyisivät.
- Kaikki oppilaat saavat vuorollaan vastuutehtäviä kouluruokailussa esim. pöytien pyyhintä.
- Kouluruokailusta on mahdollista antaa kirjallista palautetta ruokapalveluiden järjestäjille ja niihin vastataan kohtuullisessa ajassa. Asiakaspalauteraportti on julkinen ja kaikkien saatavissa.

Kaikki oppilaat osallistuvat kouluaterioille ja nauttivat täysipainoisen aterian

Koulujen ruokailuympäristöistä tehdään sellaisia, että siellä on helppoa ja houkuttelevaa tehdä hyviä valintoja.

- Ruokailuympäristö on viihtyisä oppilaille, opetushenkilöstölle ja ruokapalveluille.
- Oppilasryhmien ruokailuvuorot on porrastettu hälyn ja rauhattomuuden vähentämiseksi, ja ruokailuun on riittävästi aikaa eli vähintään 30 minuuttia.
- Oppilaita kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.
- Oppilaita kannustetaan annostelemaan itse ja ottamaan ruokaa nälkensä mukaisesti.
- Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oppilaille sopivan kokoiset ja malliset.
- Ruokien houkuttelevaan esillepanoon kiinnitetään huomiota.
- Salaatit tarjotaan erillisinä komponentteina tai kasvispaloina linjaston alussa.
- Salaatinkastikkeet ja öljyt on valittu vastaamaan oppilaiden makumieltymyksiä. Kevyitä salaatinkastikkeita ei tarjota.
- Oppilaiden käytössä on riittävä valikoima vapaasti otettavia mausteita ruuan maittavuuden lisäämiseksi.
- Leivän kanssa kannustetaan käyttämään levitettä. Tässä voidaan hyödyntää margariininannostelukonetta ja tarjoamalla myös kasvis-, papu- ja siementahnoja. Tuorejuustoja ja voita sisältäviä levitteitä ei tarjota.
- Kalaruokia tarjotaan vähintään viikoittain.
- Koululounaalla on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.
- Eläinproteiinien käyttöä korvataan kasviproteiineilla.
- Ruokajuomaksi tarjotaan rasvattomia maitotuotteita, täydennettyjä kasvijuomia ja vettä.
- Koulussa ei myydä virvoitusjuomia, mehua, makeisia ja/tai muita runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä tuotteita.