

KOULURUOKAA!

Vantaan Tilapalvelut Vantti Oy



Kouluruokaa lautasella jo 70 vuoden ajan

Siinä missä muualla maailmassa lapset syövät joko omia eväitään tai maksavat kouluruokailusta, on Suomessa totuttu nauttimaan ilmaista kouluruokaa jo 70 vuotta. Tästä saavutuksesta on syytä olla ylpeä ja kannustaa lapsia syömään terveellistä ja ravitsevaa kouluruokaa jatkossakin.

Kouluruokailun tavoitteena on edistää hyvinvointia ja koulutyössä jaksamista. Lisäksi kouluruokailu opettaa tekemään terveellisiä valintoja ja kasvattaa hyviin tapoihin, sosiaalisuuteen ja ruokakulttuuriin.

Lasten ruokailuvalintoja ohjaa makumieltymysten lisäksi ympäristön antama malli. Säännöllinen ateriarhythmi tahdittaa päivää ja auttaa jaksamaan. Kun kotona arvostetaan aamiaista ja kannustetaan kouluruokailuun, tuetaan samalla lapsen oppimista, tervettä kasvua ja kehitystä. On siis tärkeää, että kouluruokailuun suhtaudutaan kotona myönteisesti. Kouluruokailu on osa koulun kasvatusta- ja opetustoimintaa, joten myös ruokailua valvovien opettajien esimerkki ja ohjaus on tärkeässä roolissa.

Vantin alakouluissa tarjottavan lounaan energiasisältö on keskimäärin 600 kilokaloria aterialta, kun alakouluikäisen vuorokauden energiantarve on noin 1650–2100 kilokaloria. Suosituksen mukainen kouluateria kattaa siis keskimäärin noin kolmanneksen oppilaan koko päivän energiantarpeesta. Koululounaalla oppilas pääsee valitsemaan kahdesta ruokavaihtoehdosta, joista toinen on aina kasvisruoka. Kaikissa kouluissa järjestetään lisäksi viikoittain kasvisruokapäivä.

Murrosikä on terveysvalintojen kannalta kriittistä aikaa. Ylemmille vuosiluokille siirryttäessä lasten osallistuminen kouluruokailuun vähenee. Juuri näinä vuosina olisikin tärkeää kannustaa nuoria kouluruokailun pariin epäterveellisten välipalojen ja energijuomien sijaan.

Hyvää kouluvuotta toivottaen,

HARRI KOIVULA
ATERIAPALVELUJOHTAJA
VANTTI
PUH. 040 721 6934
HARRI.KOIVULA@VANTTI.FI



Kouluruokaa 70 vuotta: makaroonivellistä bologneseeseen

Suomi sääti ensimmäisenä maana koko maailmassa lain, jonka mukaan kaikille kansakoululaisille tuli tarjota maksuton kouluateria viimeistään syksyllä 1948. Mitä mummoille ja vaareille aikoinaan tarjottiin koulussa? Entä mitä mahdollistaan syödä 2080-luvulla?

1900-luvun alussa koulunkäyntiä vaikeutti sekä vaatteiden että ravinnon puute. Vuonna 1921 säädetyn oppivelvollisuuslain mukaan vastuu näistä kuului kunnalle, mutta käytännössä kaikilla kunnilla ei ollut varaa lastensa kunnolliseen pukemiseen ja ruokkimiseen. 1930- ja 1940-luvuilla koululaisten piti auttaa aktiivisesti koulukeittolan väkeä. Syksyisin jokainen toi kouluun kaksi litraa puolukoita vispipuuroa varten. Perunannostalkoita vietettiin yhteistuumin ja kasvien viljely ja marjojen sekä sienien keruu koulukeittolaa varten oli laissa säädetty velvollisuus. Vain näin saatiin ruokatarpeet riittämään kaikille.

1950-luvulle tultaessa koulujen ruokalistat näyttivät varsin yksitoikkoisilta: puuroa, makaronivelliä, hernekeittoa ja maitoa. Leivät jokainen toi kotoa. Muovilautaset ja yksittäispakutat tuotteet saapuivat ruokaloihin 1960-luvulla. Ruokaloissa käytettiin yksittäispakattuja voinappeja ja mehu juotiin lasin sijaan pillillä pahvitetroista. Jätettä kertyi uutuuskien huumassa sellainen määrä, että nykyihmistä hirvittää.

Kun kouluruokalat 1970-luvulla alkoivat yleistyä, oli kouluilla aiempaa paremmat mahdollisuudet tehdä ja tarjota monipuolisempaa ruokaa. Päivittäinen ateria alkoi täydentyä uusien makujen lisäksi salaattilla, leivällä ja levitteellä, maidolla sekä piimällä. Myös erikoisruokavaliota noudattavat saivat omat annoksensa.

1980-luvulla tulivat ensimmäiset jakelulinjat, mutta kauha pysyi edelleen keittäjän kädessä. Ensimmäinen mielipidekysely kouluruoasta tehtiin vuonna 1984.

1990-luvulla kasvisruokaa sai yleensä vain kirjallista todistusta vastaan, ja ruoka piti hakea erikseen keittiöstä. Vegeannos tarkoitti usein lihatonta versiosta perusruoasta, sillä lihan korvikkeita ei ollut tarjolla yhtä laajalti kuin nykyisin.

Jokapäiväinen maksuton, lämmin ruoka koululaisen lautasella on siis harvinaisen kova juttu. Tie on ollut pitkä, mutkikas, möykkyinenkin, mutta kaikkien ponnistusten arvoinen. 70-vuotiaasta kouluruokaa juhliitaan lokakuussa viikolla 41. Huikkaa siis extrakiitokset oman koulusi keittiöön päivittäisen makumatkasi päätteeksi!

Kouluikäisen ravitsemus

Koululainen tarvitsee kasvuun ja kehitykseen monipuolista ruokaa, kunnollisia aterioiden ja järkevasti koostettuja välipaloja napostelun ja virvoitusjuomien sijaan. Lounaan lisäksi olisi hyvä syödä päivittäin ravitseva aamupala, välipala, päivällinen sekä iltapala.

Hyvän aamu- ja välipalaperustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset, vähän suolaa ja sokeria sisältävät täysjyväpuurot, -murot, -leivät ja -leivonnaiset sekä vähärasvaiset maitovalmisteet, kuten jogurtit. Pähkinöistä, siemenistä sekä kasvirasvalevitteistä saadaan tarvittavia pehmeitä rasvoja. Virvoitusjuomat, mehut, makeiset ja muut runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydytynyttä rasvaa sisältävät tuotteet eivät ole suosittelavia välipaloja.

Aikuiset ovat vastuussa siitä, että kotona tarjolla olevat ruokavaihtoehdot edistävät lasten ja nuorten terveyttä. Lasten ruokailuun vaikuttaa myös kodin malli. Perheen yhteiset ruokailuhetket kuten päivällinen ovat arvokkaita. Yhdessä syöminen opettaa muun muassa ruokakulttuuria ja aterioiden

koostamista sekä tarjoaa luontevan hetken vaihtaa päivän kuulumiset.

Opetushallituksen kouluruokailun tietopaketti: https://www.oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ ja_turvallisuus/kouluruokailu

Koulujen ruokalista

Kouluissa on käytössä kuuden viikon mittaiset kiertävät ruokalistat. Niinpä esimerkiksi lihapöytä ja kalapöytä herkutellaan keskimäärin kuuden viikon välein. Oppilaille tehdyissä lempiruokakyselyissä menestyneitä ruokia tarjotaan useita kertoja viikossa. Kouluteriat suunnitellaan ravitsemuksellisesti täysipainoisiksi ja mahdollisimman pitkälti kouluruokailuosiustusten laatuksien mukaisiksi.

Kouluruokailussa noudatetaan Vantaan kaupungin linjauksia esimerkiksi raaka-ainevalintojen suhteen. Kalaruokaa on tarjolla joka viikko vähintään kerran. Broileri- ja jauheliha- ja kasvisruokia syödään kerran viikossa. Makkara- ja makkararuokia tarjotaan korkeintaan kerran kahdessa viikossa. Lisäksi juhlapöytä ja ruokasesongit otetaan ruokalistoilta huomioon säännöllisesti. Ruokavalikoima päivittyy asiakkaiden toiveiden ja ehdotusten perusteella.

Jokaiseen lounaaseen kuuluvat tuoreet kasvikset tai hedelmät. Viljatuotteet ovat pääsääntöisesti runsaskuituisia täysjyvätuotteita ja maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia. Suositusten mukaisesti käytämme jodioitua suolaa ruoanvalmistuksessa.

Voit tutustua ruokavaliuosiustuksiin osoitteessa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveys-ta-edistava-ruokavaliu/>

Vantin keittiöiden ruokalistat löytyvät netistä osoitteesta www.vantti.fi

Ruokailuajat

Jokaisella koululla on omat ruokailuajansa ja -vuoronsa. On ehdottoman tärkeää, että oppilas ruokailee omassa vuorossaan. Jos oppilas saapuu väärällä vuorolla, ruokailee suunniteltua suurempi ryhmä kerrallaan ja ruuanottopisteet tyhjenevät nopeasti. Väärä vuoro aiheuttaa ruuhkia, jolloin ruokavälitunti ei välttämättä riitä ruokailuun.

Lounaan sisältö

Kouluruoka on pääsääntöisesti kotiruokamaista, perinteistä suomalaista ruokaa. Tuttujen ruokalajien ohella tarjoamme myös uudempia tuttavuuksia ja makuja maailmalta. Joka päivä tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon saa valita, vaikka ei olisikaan kasvisruokajäsen. Kouluruuan valmistuksessa käytetään pääosin laktoosittomia raaka-aineita.

Täysipainoiseen koululounaaseen sisältyvät:

- lämmin pääruoka
- salaatti ja salaattinkastike
- täysjyvännäkkileipä tai pehmeä leipä ja levite
- maito tai piimä

Keitto- ja puuroaterioilla on tarjolla pehmeää leipää, leikkelettä, tuorepalaa ja hedelmää. Puuroateriaan sisältyy lisäksi itse tehty marjakeitto. Tarjoamamme leivät ovat pääosin vähäsuolaisia ja runsaskuituisia. Laktoosittomia maitojuomaa on tarjolla tarvittaessa. Sen saaminen edellyttää erityisruokavaliuosiustuksen täyttämisen.

Ruoka on tarjolla linjastossa, josta ruokailijat



Kouluruokailuvideo uusille ekaluokkalaisille

Kouluruokailu on tuorelle ekaluokkalaiselle uusi juttu. Mitä kouluruokailussa tapahtuu? Miten ruokailussa kuuluu toimia? Länsimäen koulun Aava näyttää mallia tuleville ekaluokkalaisille videossa. Klikkaa oheisesta QR-koodista tai katso video linkin takaa: https://youtu.be/_KmWxafRb-s

ottavat ruoan itse. Ruokaa saa ottaa lisää, kun ottaa samalla lisäkkeitä eikä pelkää pääruokaa. Ruokaa on hyvä ottaa ainoastaan sen verran, kuin jaksaa syödä. Keittiöissämme ja ruokasaleissamme syntyvän biojätteen määrää pyritään jatkuvasti pienentämään.

Aamu- ja välipalat

Aamupala tarjoaa hyvän aloituksen koulupäivään ja välipala auttaa pysymään virkeänä myös iltapäivän viimeisillä tunneilla sekä koulun jälkeisissä harrastuksissa.

Osassa Vantaan kouluista on myynnissä aamupuuroa ennen koulupäivän alkua ja välipalaa klo 14:sta välitunnilla. Päätöksen aamiais- ja välipalamyynnistä tekee koulun rehtori. Aamu- ja välipalat maksetaan kaupunkikortilla. Koululaisen kaupunkikortin hankkimista varten täytetään kaupunkikortin hakemuslomake, joka on tulostettavissa osoitteessa: http://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/tietoa_vantaasta/vantaa-info/asiointi-palvelut/kaupunkikortti

Lomakkeessa tulee olla huoltajan allekirjoitus. Koululaisen henkilöllisyys tulee todistaa kortin hankkimisen yhteydessä. Alaikäisen henkilöllisyyden todistamiseen käy myös Kela-kortti. Koululaisen kaupunkikortista peritään seitsemän euron suuruinen pantti. Koululaisen kaupunkikortille voidaan ladata haluttu summa Vantaan yhteis palvelupisteissä. Aamupalan hinta 0,5–1,5 euroa ja välipalan hinta tuotteesta riippuen 0,5–2 euroa. Tarjolla on koulun toiveiden mukaan vaihtelevasti esimerkiksi puuroa, hedelmiä, jogurttia ja täytettyjä leipiä.

Erytisyruokavalio

Keittiömme valmistavat asiakkaillemme erityisyruokavalioita Vantaan kaupungin erityisyruokavalio-ohjeistuksen mukaisesti. Koulussa ja oppilaitoksessa opiskeleville koululaisille ja opiskelijoille järjestetään erityisyruokavalio terveydellisistä syistä pääasiassa lääkärinlausunnon perusteella. Lääkärintodistusta tarvitaan, jotta voidaan varmistua erityisyruokavalion oikeellisuudesta ja siitä, ettei lapsen/opiskelijan ruokavalioita rajoiteta turhaan. Lääkärinlausuntoa ei edellytetä vähälaktoosisessa ja laktoosittomassa ruokavaliossa eikä kasvisruokavaliossa. Vakaumukseen tai eettisyyteen perustuva ruokavalio

ilmoitetaan syyslukukauden alussa oppilastietoilmoituksella.

Vantaalla koulussa/oppilaitoksessa opiskelevan oppilaan/opiskelijan lääkärinlausunto erityisyruokavalioita varten pyydetään häntä hoitavalta ja/tai tutkineelta lääkäriltä/taholta. Mikäli oppilas tai opiskelija ei ole erityisyruokavalioon liittyen minikään tahon seurannassa, tulee perheen olla yhteydessä omaan terveysasemaan lausunnon saamiseksi. Koululääkäri voi kirjoittaa lausunnon normaalin ikäkausitarkastuksen yhteydessä. Lääkärinlausunto ei lähtökohteisesti saa olla kuutta kuukautta vanhempi koulun tai oppilaitoksen lukuvuoden alkaessa, ellei lausunnon kirjoittanut lääkäri ole määritellyt sille pidempää voimassaoloa. Lääkärinlausunto toimitetaan kouluterveydenhoitajan tarkistettavaksi ja palautetaan sen jälkeen perheelle.

Koulussa ja oppilaitoksessa erityisyruokavalio toteutetaan siten, ettei koululainen tai opiskelija saa mitään itselleen sopimatonta ruoka-ainetta, mutta ei välttämättä kaikkea hänelle sopivaa. Erytisyruokavalion tarve tarkistetaan vuoden välein (poikkeuksena diabetes, keliakia ja laktoositon/vähälaktoosinen ruokavalio).

Erytisyruokavalioon liittyvät lomakkeet ja toimintaohjeet saa osoitteesta <http://www.vantti.fi/ateria/erytisyruokavalio> tai toimipisteistä, kuten koulusta ja päiväkodista.

Kasvisruokapäivä

Vantaan kouluissa on kasvisruokapäivä kerran viikossa. Kasvisruokapäivän toteutuksesta on aikanaan linjattu kaupunginvaltuustossa ja sen taustalla ovat ennen kaikkea ympäristösyöt. Kasvisruokailuun kannustetaan myös ravitsemussuosituksissa, sillä kasvien käytön lisäämisellä on paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Kasvisruokapäivä edistää monipuolista kasvien käyttöä ja totuttaa erilaisiin kasvisruokalajeihin.

Kasvisruokapäivät suunnitellaan niin, että ateriakokonaisuus on paitsi proteiinin myös muiden ravintoaineiden osalta täysipainoinen. Kasvisruoassa proteiininlähteenä käytetään muun muassa papuja, kikherneitä, linsejä, erilaisia maitotuotteita, kananmunaa ja quornia.

Vantti käynnistää syksyllä 2018 vegaaniruoka-

kakokeilun kahdessa koulussa. Vegaaniruokaa on näissä kouluissa tarjolla niille, jotka noudattavat myös kotona vegaaniruokavaliota. Kokeilun jälkeen tehdään päätös vegaaniruuan tarjoamisen mahdollisesta laajentamista.

Teemat

Kouluissa vietetään teemapäiviä ympäri vuoden. Teemapäivinä on toisinaan tarjolla myös jälkiruokia. Vantti toteuttaa syyslukukaudella 2018 seuraavat teemat:

- 16.8. Koulunaloitusjuhla
- 26.9. Kansainvälinen koulumaitopäivä
- 8.10-12.10. Kouluruoka 70 vuotta -juhlatviikko
- 2.11. Halloween kouluissa
- 5.12. Itsenäisyyspäivä
- 19.12. Jouluaateria
- 20.12. Joulupuuro

Ruokaryhmät

Vantaalla toimii useassa koulussa ruokaryhmä. Ruokaryhmän kautta oppilaat pääsevät vaikuttamaan kouluruokailuun. Oman koulun ruokaryhmästä saat lisätietoja koulun keittiön henkilökunnalta.

Palaute

Kouluruokailun kehittämisessä otetaan huomioon asiakkailta saatu palaute. Ruokailuun liittyvissä käytännön asioissa, kuten päivän aterioihin liittyvissä kysymyksissä, pyydämme ottamaan suoraan yhteyttä koulun keittiöön. Palautetta voi jättää myös kirjallisesti Vantin palautelomakkeella osoitteessa www.vantti.fi > Palaute.

Mikä on Vantti?

Vantti on Vantaan kaupungin omistama yhtiö, joka tuottaa ateria-, puhtaus-, kiinteistö- sekä aula- ja turvapalveluja Vantaan kaupungille. Vantti on noin 970 henkilöä työllistävä palveluyritys, jonka liikevaihto vuonna 2017 oli noin 47 miljoonaa euroa. Vantti toimii inhouse-periaatteella itsenäisenä yhtiönä ja palvelee Vantaan kaupunkikonsernia. Lue lisää: www.vantti.fi.