

Kirsi Virta

Kohti Kouluruokadiplomia

Case: Kokemäen kaupungin ruokapalvelut

Opinnäytetyö

Kevät 2019

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Kirsi Virta

Työn nimi: Kohti Kouluruokadiplomia, case: Kokemäen kaupungin ruokapalvelut

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 1

Työn tavoitteena oli kartoittaa Kokemäen kaupungin yhteiskoulun kouluruokailun nykytila Kouluruokadiplomi -kriteeristön näkökulmasta sekä laatia kehittämissuunnitelma kouluruokailun kehittämiseksi. Kouluruokadiplomi-kriteeristö on Ammatti-keittiö-osaajayhdistyksen laatima työväline toiminnan itsearviointiin ja kehittämiseen.

Nykytilan kartoittamiseksi ja arvioinnin tekemiseen tarvittavan aineiston kokoamiseksi tehtiin teemahaastattelu Kokemäen kaupungin ruokapalvelupäällikölle sekä ruokapalveluesimiehelle. Lisäksi tehtiin myös havainnointia yhteiskoulun kouluruokailutilanteessa nykytilan hahmottamiseksi.

Kouluruokadiplomi-kriteeristön 45 kyllä – ei-väittämästä laskettiin kyllä-vastausten lukumäärä. Kyllä-vastausten lukumäärä oli 29 kappaletta, näin ollen 64,4 % kriteeristöstä toteutuu tällä hetkellä. Kyselyn perusteella opetussuunnitelmaa ja sopimusasioita koskevalla osa-alueella on jonkin verran kehitettävää, samoin viestinnän ja yhteistyön osa-alueella. Kyselyn mukaan kouluruoka ei vastaa tällä hetkellä täysin ravitsemussuositusta ja myös ruokailutilanteen järjestämisessä on jonkin verran kehitettävää. Ruokaturvallisuutta sekä ruokakulttuuria ja ympäristöä koskeva osa-alue toteutuu tällä hetkellä kriteeristön mukaisesti.

Työssä laadittiin Kouluruokadiplomin aihealueiden mukainen kehittämissuunnitelma, jonka pohjalta Kokemäen kaupungin yhteiskoulun kouluruokailua voidaan kehittää vastaamaan Kouluruokadiplomin kriteeristöä. Mikäli Kouluruokadiplomin kriteeristöstä toteutuu 85 % on mahdollista hankkia kyseinen status. Diplomi on tunnustus ruokapalvelun tuottajalle, joka toiminnallaan edistää ravitsemuksellista, kasvatuksellista ja ekologisesti kestävästä kouluruokailusta. Diplomi viestii myös koulun, ruokapalvelun tuottajan ja kotien välisestä hyvästä yhteistyöstä.

Avainsanat: kouluruoka, kouluruokailu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Kirsi Virta

Title of thesis: Towards the School Lunch Diploma Case: Kokemäki Food Services

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2019

Number of pages: 46

Number of appendices: 1

The aim of the study was to survey the present state of school catering in Kokemäki food services from the perspective of the School Lunch Diploma and its criteria and to draw up a development plan for school catering. The criteria of the School Lunch Diploma are a tool for self-assessment and development compiled by Ammattikeittiöosaajat Reg.Assn.

To survey the current situation and to collect the material required for the evaluation, theme interviews were made with two food service managers in Kokemäki. Furthermore, observations were made in school lunch situations

At the moment 64,4 % of the School Lunch criteria were achieved. On the basis of the inquiry development targets were for example curriculum, communication and cooperation. School food does not meet the nutrition recommendations at the moment and the school lunch situations need some minor development actions as well. Concerning the food safety, food culture and environmental matters the criteria were met.

The study resulted in a development plan for Kokemäki schools so that they can develop the school lunches to fulfil the School Lunch Diploma -criteria. When 85 % of the criteria is met, it is possible to get the diploma and status. The diploma is an award to a food service producer who promotes nutritional, educational and sustainable school catering. The diploma also indicates good cooperation between the school, the food service producer and the homes.

Keywords: school food, school catering

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 KOULURUOKA	9
2.1 Kouluruokailuun liittyvä lainsäädäntö	9
2.2 Kouluruokailun ulottuvuudet	10
2.3 Kouluruokailun laadun arviointi	10
3 KOULURUOAN JA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN	13
3.1 Pro Meal -kouluruokailututkimuksesta eväitä kouluruokailun kehittämiseksi	14
3.2 Opetussuunnitelma ja sopimusasiat.....	15
3.3 Yhteistyö ja viestintä	16
3.4 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu.....	16
3.4.1 Täysipainoinen kouluateria.....	18
3.4.2 Malliateria	20
3.5 Ruokailutilanne	22
3.6 Ruokakulttuuri ja ympäristö	23
3.7 Ruokaturvallisuus.....	24
4 KOULURUOKAILUN NYKYTILA KOKEMÄEN YHTEISKOULUSSA	25
4.1 Kokemäen kaupungin ruokapalvelut	25
4.2 Työn tavoitteet	25
4.3 Aineiston keruu ja menetelmä	26
4.4 Tulokset	27
4.4.1 Kouluruokadiplomin kriteeristön pistemääräinen täytyminen	27
4.4.2 Opetussuunnitelma ja sopimusasiat.....	28
4.4.3 Yhteistyö ja viestintä	28
4.4.4 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu.....	29

4.4.5 Ruokailutilanne	32
4.4.6 Ruokakulttuuri ja ympäristö	33
4.4.7 Ruokaturvallisuus.....	34
5 KEHITTÄMISSUUNNITELMA KOKEMÄEN YHTEISKOULUN KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISEKSI	35
5.1 Opetussuunnitelma ja sopimusasia.....	35
5.2 Yhteistyö ja viestintä	36
5.3 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu.....	37
5.4 Ruokailutilanne	38
5.5 Ruokakulttuuri ja ympäristö	38
6 POHDINTA	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	46

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Kouluaterian allergeenit.	30
Kuva 2. Välipalavalikoima Kokemäen yhteiskoulussa 15.-18.4.2019.	31
Kuva 3. Ruokasalin linjasto pääsiäisviikolla.	32
Kuvio 1. Kouluruokailun toteuttamisessa Kokemäellä on parannettavaa.....	11
Kuvio 2. Asiakastyytyväisyyskyselyn kouluruokaa koskeva kysely.....	12
Kuvio 3. Perinteinen lautasmalli ja keittoateria	21
Kuvio 4. Kouluruokadiplomin kriteerien toteutuminen (%) Kokemäen yhteiskoulussa.	27
Taulukko 1. Suositellut ruoka-ainevalinnat kouluaterialle sekä tarjoamistiheys	18
Taulukko 2. Terveyttä edistävät ruokavalinnat aterian koostamiseksi	20
Taulukko 3. Ruokailutottumukset Kokemäellä vuonna 2017	22
Taulukko 4 Kehittämissuunnitelma taulukkona.	39

1 JOHDANTO

Suomessa kouluruoan taustalla on lainsäädäntö, jonka mukaan perusopetuslaki takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien. Ruokailun tulee olla tarkoituksenmukaisesti ohjattu ja järjestetty. Suomessa on tarjottu ilmainen kouluruoka jo vuodesta 1948. (Kouluruokailusuositus 2017, 17.) Ilmainen kouluruoka on meillä Suomessa kunnia-asia, sillä maailmassa Suomi ja Ruotsi ovat ainoat maat, jotka tarjoavat täysin maksuttoman kouluruoan. (Kouluruokavaalit.fi, [viitattu 30.3.2019]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksen, joka kattaa ohjeistuksen kouluruokailun toteuttamisesta. Kouluruokasuosituksen pohjana ovat Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset ja Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. (Kouluruokailusuositus 2017, 5, 6.) Vuonna 2017 uudistetun kouluruokailusuosituksen mukaan (Kouluruokailusuositus 2017, 14) kouluruokailulla voidaan saavuttaa monia kasvatuksellisia tavoitteita. Onnistuneessa kouluruokailussa yhdistyvät maksuttomana tarjottu maistuva, täysipainoinen, ravitseva, kestävä ja turvallinen ruoka sekä ruokaan ja aistikokemuksiin liittyvä ruokapuhe ja hyvinvointia edistävien elintapojen oppiminen.

Kouluruokailu on osa kunnan joukkoruokailupalvelua ja sen toiminta perustuu kunnan strategiseen päätöksentekoon ja alueelliseen kehitykseen. Kouluruokailusta tulisi mainita kunnan hyvinvointikertomuksessa, sillä kouluruokailu tukee oppilaiden hyvinvointia ja terveyden edistämistä. (Kouluruokailusuositus 2017, 5.)

Kouluruokailun tehtävä on terveellisen kehityksen, kasvun, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Monipuolinen ja täysipainoinen kouluruoka edistää oppilaan fyysistä hyvinvointia ja parantaa oppimiskykyä, lisäksi kouluruoalla on merkittävä vaikutus opetuksellisesti ja kasvatuksellisesti. Aikuisen ohjaamana kouluruokailussa tulisi oppia noudattamaan hyviä käytöstapoja ja vuorovaikutustaitoja sekä otamaan huomioon muut ruokailijat. Lisäksi kouluruokailun lomassa opitaan arvostamaan ruokaa ja siihen liittyviä eri ulottuvuuksia, kuten ruokakulttuuri, teemat, juhlapyhät ja opitaan puhumaan ruoasta. (Opetushallitus 2019.) Suomessa kouluruokailu tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää täten terveyden tasa-arvoa (Ruokasuositukset lapsiperheille 2016,11).

Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän pääruoan (kala, kasvis tai liha), pääruoan energialisäkkeen (riisi, pasta, peruna), kasvislisäkkeen tai salaatin, kasviöljypohjaisen salaatinkastikkeen tai öljyn, ruokajuoman, leivän ja levitteen (Kouluruokailusuositus 2017, 11, 52).

Kouluruokailun toteutumisen seuranta ja arviointi ovat osa oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen seurantaa. Kouluruokailudiplomi on yksi toiminnan itsearviointiin työväline, joka on mainittu myös Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksessa. (Kouluruokailusuositus 2017, 5, 75.)

Kouluruokadiplomin tavoitteena on nostaa kouluruoan arvostusta ja tuoda se näkyväksi osaksi koko koulun yhteistä toimintaa, diplomi viestii laadukkaasta ja valtakunnallisten tavoitteiden mukaan toteutetusta kouluruokailusta. Diplomin kriteeristöä saa vinkkejä kouluruokailun toteuttamiseen ja se kannustaa kehittämään parantamista vaativia asioita. Kouluruokadiplomin kysymyssarjassa on 45 asiantuntijaryhmän laatimaa kysymystä kouluruokailun osa-alueista. Kriteeristön kysymykset pohjautuvat kouluruokailusta annettuihin säädöksiin, suosituksiin sekä hyviin käytäntöihin, vastaaminen perustuu itsearviointiin. Mikäli koulu täyttää Kouluruokadiplomin kriteeristöä 85 %, on mahdollista hakea Ammattikeittiöosaajat ry:ltä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä (Kouluruokadiplomi, [viitattu 13.4.2019].)

2 KOULURUOKA

2.1 Kouluruokailuun liittyvä lainsäädäntö

Suomessa kouluruokailun taustalla on lainsäädäntö ja asetuksia. Kouluruoalla on pitkä historia, sillä kouluruoasta on säädetty laissa jo yli 70 vuotta sitten. Perusopetuslain (L 628/1998) mukaan oppilaalle on tarjottava päivittäin maksuton ateria esiopetuksesta lähtien, aterian tulee olla täysipainoinen sekä tarkoituksenmukaisesti ohjattu ja järjestetty. Kunnat ja koulut saavat päättää kuitenkin itsenäisesti kouluruokailun järjestämisestä ja toteutuksesta suosituksen (Kouluruokailusuositus 2017, 18, 27).

Lainsäädäntö tarkoittaa käytännössä, että kouluruokailulla on ravitsemuksen lisäksi tärkeä merkitys osana kokonaisvaltaista oppimiskokonaisuutta. Kouluruokailussa yhdistyvät hyvinvoinnillisten oppiaineiden sisältö; kuten terveystieto, kotitalous ja ympäristöoppi sekä koulun ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteet ja lisäksi kouluruokailu kehittää oppilaan ruokatajua. Syöminen on perustarve, jolla on yhteys psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ruokailo voidaan saavuttaa kouluruokailussa, joka on kouluruokailusuituksen mukaisesti ohjattu ja järjestetty, lisäksi siinä yhdistyvät maistuva, ravitsemuksellisesti täysipainoinen, kestävä ja turvallinen kouluruoka. (Kouluruokailusuositus 2017, 14, 15.)

Suomi on kouluruokailun edelläkävijä ja ilmainen kouluruoka onkin Suomessa kunnia-asia, sillä Suomi ja naapurimaa Ruotsi ovat ainoat maat maailmassa, joissa tarjotaan jokaisena koulupäivänä maksuton, terveellinen ja monipuolinen kouluruoka. Norjassa kouluruoaksi nautitaan yleensä kotoa mukaan otettu täytetty voileipä, kehitysmaissa miljoonat lapset käyvät koulua nälkäisenä. (Kouluruokavaalit.fi, [viitattu 30.3.2019].)

2.2 Kouluruokailun ulottuvuudet

Kouluruokailun ensisijainen merkitys on taata oppilaalle ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria, joka kattaa kolmanneksen oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Ravitsemussuositusten mukainen kouluruoka ylläpitää oppilaan terveyttä ja edistää oppilaan hyvinvointia. Kouluruokailu on myös osa kasvatus- ja opetustehtävää, tässä opettajan tai muun aikuisen rooli on merkittävä. Suosituksen mukaan opettajien tulisi ruokailu yhdessä oppilaiden kanssa ohjaajan roolissa, ohjaus on vuorovaikutuksellista, motivoivaa ja kannustavaa. Jos opettaja esiintyy liian vahvasti valvojan roolissa, vaikutelma voi olla ”kontrolloiva”. Viihtyisässä ympäristössä nautittu kouluruoka, ilman kiireen tuntua tauottaa koulupäivää ja ylläpitää vireyttä sekä opiskelukykyä ja vähentää levottomuutta oppitunnilla. Maistuvan kouluaterian äärellä on myös mukava vaihtaa kuulumiset kaverien kanssa ja keskusteluun osallistuva opettaja voi myös tutustua oppilaisiinsa vapaamuotoisemmin kuin oppitunneilla. Kouluruokailu on täten myös sosiaalisesti merkittävä hetki. (Opetushallitus 2019.)

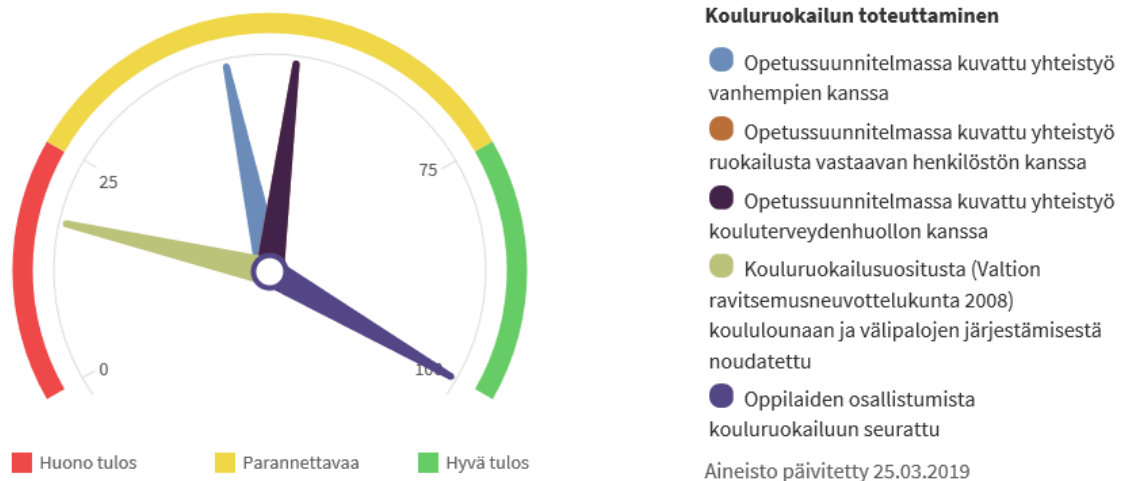
2.3 Kouluruokailun laadun arviointi

Perusopetuksen opetussuunnitelman (POPS 2014, 42) mukaan kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua tulee seurata ja arvioida säännöllisesti. Kouluruokailua seurataan ja arvioidaan valtakunnallisesti, kunta- ja koulukohtaisesti.

Kuntatasolla keskeistä on mitata kouluruokailuun osallistumista ja kouluruokailusuosituksen toteutumista ruokapalvelussa, seurannan tulisi olla osa kunnan hyvinvointikertomusta. TEAviisari on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämä julkaisu kuntien toiminnasta edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. TEA-termi tarkoitetaan yhteisön terveyden edistämiseksi. Tiedot kerätään suoraan kunnista ja muista kansallisista tietolähteistä kuten Tilastokeskuksesta. Tulokset voi nähdä valtakunnan tasolla, mutta tuloksia on mahdollista navigoida kunta- ja koulutasolle asti. (TEA-viisari 2017.)

TEAvisari -julkaisun (TEAvisari 2017) mukaan Kokemäen kaupungin perusopetuksen organisaatiossa on kouluruokailun toteuttamisessa jonkin verran parannettavaa. Kuvion 1 mukaan opetussuunnitelmaan ei ole kuvattu yhteistyötä vanhempien, ruokapalveluhenkilöstön ja kouluterveydenhuollon kanssa, eikä koululounas ja välipalatarjoilu vastaa kaikilta osin kouluruokailusuositusta. Julkaisun mukaan Kokemäen kaupungin perusopetuksessa kouluruokailuun osallistuminen on hyvällä tasolla, perusopetuksen kaikista oppilaista yli 90 % osallistuu kouluruokailuun jokaisena työpäivänä.

Kouluruokailun toteuttaminen : Kokemäen kaupunki 2017



Kuvio 1. Kouluruokailun toteuttamisessa Kokemäellä on parannettavaa (TEAvisari 2017).

Kuntatasolla kouluruokailua seurataan esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn avulla. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi peruskoulun 8.- 9. ja 4.- 5. luokkien oppilaille sekä 4.- 5. luokkien oppilaiden vanhemmille. Edellisestä kyselystä (Kouluterveyskysely 2017) käy ilmi, että Kokemäellä yläkoulun 8.- 9. -luokkalaisista reilu 25 % jättää syömättä koululounaan päivittäin, poikien osuus on yli 40 %. Sama valitettava ilmiö on havaittavissa myös valtakunnallisesti.

Kokemäen kaupunki kartoittaa antamansa koulutuksen asiakastyytyväisyyttä kyselyllä, joka on suunnattu esi- ja perusopetuksen oppilaiden huoltajille. Joka toinen vuosi toteutettavassa kyselyssä on oppilashuoltoa ja kouluruokailua koskeva kysymys. Viime vuonna kyselyyn vastasi 182 huoltajaa, heistä yli 50 % sanoo tuntevansa

koulun oppilashuoltopalvelut hyvin. Kuvion 2 mukaan kouluruoka sai kyselyssä koh- tuullisen hyvän arvosanan, sillä yli puolet kyselyyn vastanneiden huoltajien lapsista arvioi kouluruoan olevan hyvää, reilu 10 % on eri mieltä ja vain neljä sanoo olevansa täysin eri mieltä.

15. Lapseni mielestä kouluruoka on hyvää.		Vastanneita : 181/182 (99,5%)	
15.1.	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä	4 2,2%	[1]
15.2.	<input type="radio"/> Eri mieltä	21 11,5%	[2]
15.3.	<input type="radio"/> Ei samaa eikä eri mieltä	39 21,4%	[3]
15.4.	<input checked="" type="radio"/> Samaa mieltä	95 52,2%	[4] ← ka. 3,61
15.5.	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	22 12,1%	[5]
	(ei vastausta)	1 0,5%	

Kuvio 2. Asiakastyytyväisyyskyselyn kouluruokaa koskeva kysely (Kokemäki.fi 2018).

Ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla varmistetaan kouluruoan ole- van suosituksen mukaista. Prosessissa tarkastellaan kaikki kouluruokailun vaiheet: ruokalista- ja elintarvikehankinnan suunnittelu, tuotteistus, reseptiikka, ruoanvalmis- tus ja tarjoilu. Ravitsemuslaadun seurannalle tulee laatia suunnitelma, jossa määri- tellään vaatimukset, seurantamenetelmä ja aikataulu. Ravitsemuslaadun voi osoit- taa tarkasti vain ravinnonsaannin laskentaohjelman avulla. Jos ruokapalveluilla ei ole käytössä laskentaohjelmaa, tulee ravitsemuslaadun itsearvioinnissa käyttää vä- hintään ateriaosakohtaista kriteeristöä. (Kouluruokailusuositus 2017, 70.)

3 KOULURUOAN JA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN

Kouluruokadiplomi mainitaan Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksessa itsearvioinnin työvälineenä. Kriteeristö kattaa osa-alueet ruokakasvatuksesta, viestinnästä ja ravitsemuksellisesta laadusta. Kouluruokadiplomi voidaan myöntää tunnustukseksi ruokapalveluntuottajalle, joka toiminnallaan edistää ravitsemuksellista, kasvatuksellista ja ekologisesti kestävästä kouluruokailua. Diplomi kertoo myös koulun, ruokapalveluntuottajan ja sidosryhmien välisestä hyvästä yhteistyöstä. Kouluruokadiplomin kysymyssarjassa on 45 kysymystä kouluruokailun osa-alueista, jotka on asiantuntijaryhmän kanssa laadittu. Kysymykset pohjautuvat kouluruokailusta annettuihin säädöksiin, suosituksiin sekä hyviin käytänteisiin. Mikäli kriteeristöä toteutuu 85 %, on mahdollista hakea Kouluruokadiplomia, vastaaminen perustuu itsearviointiin. Hakuprosessiin osallistuvat yhteistyössä koulun rehtori, opetus henkilöstön ja ruokapalveluhenkilöstön edustaja, lisäksi oppilaiden ja huoltajien edustajan olisi toivottavaa osallistua hakuprosessiin. Diplomin toimittamisesta peritään 95 euron suuruinen maksu (alv0%) ja diplomi on voimassa kolme vuotta. (Ammattikeittiöosaajat ry, [viitattu 6.4.2019].)

Ammattikeittiöosaajat ry vastaa Kouluruokadiplomin myöntämisestä. Yhdistyksen toimii valtakunnallisesti ja sen jäsenet toimivat ravitsemisalalla erilaisissa tehtävissä. Yhdistyksen kanssa yhteistyötä tekevät eri sidosryhmät ravitsemisalalta, kuten oppilaitokset, tutkimuslaitokset, viranomaiset ja rinnakkaisjärjestöt sekä elinkeinoelämä. (Ammattikeittiöosaajat ry, [viitattu 6.4.2019].)

Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima käytännön ohjeistus kouluruokailun järjestämisestä. Kouluruokailusuositus tulisi huomioida ruokapalvelusta sovittaessa perusvaatimuksena. (Kouluruokailusuositus 2017, 5.) Kouluruokailusuositus on päivitetty vuonna 2017, uudessa suosituksessa korostetaan yhdessä syömistä ja oppilaiden osallisuutta sekä sillä pyritään lisäämään kouluruoan suosiota. Suosituksessa on ohjeistus terveellisestä ja kestävästä kehityksen mukaisesta kouluruoasta. Aikuisten antama roolimalli on myös tärkeä ja heidän tulisi osallistua ruokailuun oppilaiden kanssa. Ruokailuun kehoitetaan varaamaan aikaa ja luomaan ruokailutilanteesta kiireetön ja viihtyisä. Suositukset puhuvat ”hyvinvointioppimisesta”. (Uusi kouluruokailusuositus, 2017.)

3.1 Pro Meal -kouluruokailututkimuksesta eväitä kouluruokailun kehittämiseksi

ProMeal -kouluruokailututkimus on yhteispohjoismainen kouluruokailututkimus, johon osallistui vuonna 2013 - 2014 Suomen lisäksi Ruotsissa, Norjassa ja Islannissa noin 200 vuonna 2003 syntynyttä koululaista. (ProMeal Kouluruokailututkimus, [Vii-tattu 21.5.2019].) ProMeal -kouluruokailututkimuksella kerättiin tietoa oppilaiden kouluruokailukäsityksistä. Tutkimuksen tuloksia on esitelty mm. Maito ja Terveys-lehdessä. (Ravitsemuskatsaus, 1/2017.)

Tuloksissa erottui neljä tekijää, jotka olisi hyvä huomioida kouluruokailua kehitettäessä.

1. Oppilaat arvostivat maksutonta päivittäin tarjottua ”kunnon ruokaa”, oppilaat kuvailivat kouluruokaa enemmän negatiiviseen sävyyn. Huonon ruoan sanottiin olevan klimppistä, vetistä tai muussimaista, hyvän ruoan sanottiin olevan yksinkertaisesti ”ei-pahaa”.
2. Yhdessä syöminen ja muiden kanssa juttelu koettiin tärkeäksi kouluruokailussa, haasteena koettiin kuitenkin kiireinen ja meluisa ruokailutilanne.
3. Tutkimuksessa nousi esille myös ruokailun kasvatuksellinen ulottuvuus: ruokailussa voi kokea uusia makuelämyksiä. Ruokailutilanne koettiin myös rentouttavana hetkenä oppituntien välissä.
4. Oppilaiden mielestä ruokailua säätelevät monet käyttäytymiseen liittyvät säännöt. Opettaja koettiin erityisesti sääntöjen ja järjestyksen kontrolloijana. Oppilaat toivoivat mahdollisuuden valita itse salaattibuffetista tai pääruoasta mieleisen vaihtoehdon, oman istumapaikan tai hetken, jolloin lähtee ruokailusta.

Tutkimuksen (Ravitsemuskatsaus, 1/2017) aineisto osoittaa, että nuoret kykenevät monipuoliseen kouluruokailukeskusteluun ja asioiden perustelemiseen jo hyvin nuorella iällä. Oppilaiden kuuleminen ja ottaminen mukaan kouluruokailun käytännöistä ja säännöistä sopimiseen on tärkeä osa osallistamista. Kouluruokailua ohjataan usein kuntapäätäjien toimesta ja toteutetaan rajallisin resurssein. Myös oppilaat olivat kuulleet kuntien säästökuureista, sillä he nostivat säästökuurin ja tiukan budjetin esiin.

Onnistunut kouluruokailu on enemmän kuin suositusten mukaiset ulottuvuudet tai opetussuunnitelman tavoitteet. Vaikka kouluruokailussa tapakasvatuksella on vahva rooli, kouluruokailu tukee myös sosiaalista kanssakäymistä. Toivottavaa olisi, ettei ruokailutilanteessa tunnelma olisi liian ”kurinpidollinen”, täydessä hiljaisuudessa ja mahdollisimman nopeasti. Ruokailuhetkestä tulisi saada nauttia miellyttävässä ympäristössä kiireettömästi ja kuulumisten vaihto olisi suotavaa ruokaseuruun kanssa. (Ravitsemuskatsaus, 1/2017.)

Keskustelu kouluruokailusta tulisi kääntää myönteisemmäksi, sillä sisäistetyt ajatusmallit, arvot ja suhtautumistavat saattavat määrittää merkittävästi suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Käytetyillä käsitteillä voi vaikuttaa mielikuvaan kouluruokailun arvostuksen suhteen, sanamuodot voivat muuttaa arvokäsitystä esim. ”Ruokkiiko keittäjä lapset joukkoruokailussa” vai ”Valmistaako kokki oppilasasiakkaille kouluravintolassa ruokaa?” (Ravitsemuskatsaus, 1/2017.)

3.2 Opetussuunnitelma ja sopimusasiat

Kouluruokailu tulee huomioida perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, sen mukaan kouluruokailu tukee oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä sekä opiskelukykyä ja ruokaosaamista. Paikallisessa opetussuunnitelmassa tulee kuvata kouluruokailun kasvatukselliset tavoitteet sekä järjestämisen ja ohjauksen periaatteet, ruokailutilanne on osa opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevaa ja hyvinvointia edistävää toimintaa. Opetus- ja ruokapalveluhenkilöstön tulee tehdä yhteistyötä kouluruokailun toiminnan kehittämiseksi ja oppilaatkin pitäisi ottaa mukaan yhteistyöhön. Opetushenkilöstön tulee osallistua kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan, kouluruokailuun osallistuva opettaja saa ravintoedun. Ohjauksen tavoite on, että oppilas oppisi ruokailemaan ravitsemussuositusten mukaisesti ja oivaltaisi ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yhteyden, sekä oppisi ylipäättään suhtautumaan ruokailuun myönteisesti. Kaikki kouluruokailuun liittyvä viestintä on osa ohjaustyötä, jonka avulla opetetaan myös kestävän kehityksen periaatteita, kuten lautashävikin vähentämistä. (Kouluruokailusuositus 2017, 21, 24, 25, 45.)

3.3 Yhteistyö ja viestintä

Hyvällä yhteistyöllä ja viestinnällä voidaan nostaa kouluruokailun arvostusta ja lisätä tietoisuutta laatutekijöistä, sekä luoda mielikuvia kouluruokailusta positiivisempaan suuntaan. Oppilailta saatu palaute on erityisen tärkeää ja palautteisiin tulee reagoida asianmukaisesti, oppilaita tulisi kannustaa avoimeen vuorovaikutukseen, sillä avoin keskustelu tukee parhaiten konkreettisia parannustoimia. (Viestintä, [viitattu 10.5.2019.]) Kouluruokailu on sidosryhmien välistä yhteistyötä, johon osallistuvat koulu- ja ruokapalveluhenkilöstö, oppilaat ja kodit. Sidosryhmät keskustelevat yhdessä kouluruokailun tavoitteellisesta toteuttamisesta.

Oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun suunnitteluun ja toteuttamiseen, tätä varten on hyvä perustaa esim. ruokatoimikunta. Koulun ruokatoimikunta pyrkii kehittämään kouluruokailun toteuttamista, toimikuntaan kuuluu ainakin rehtori, ruokapalveluvastaava, kotitalousopettaja, terveydenhoitaja, oppilaiden, opettajien ja vanhempien edustaja. Toimikunta seuraa kouluruokailun toimintaa ja ruoan laatua, sekä viestii onnistumiskokemuksista sekä palautteista. (Kouluruokailusuositus, 2017, 45.)

Kouluruokailun mielikuvaan voidaan vaikuttaa myös kutsumalla oppilaat, vanhemmat, sidosryhmät ja kouluhenkilöstö keittiövierailulle, jossa on mahdollista tutustua keittiön toimintaan ja keskustella kouluruoasta. Kouluruokailulla on merkitys muutoinkin kuin maukas ja ravitsemussuositusten mukainen ruoka, myös laatutekijät, kestävä kehitys ja kouluruokailulle asetetut kasvatustavoitteet ovat ulottuvuuksia, joihin ammattitaitoinen ruokapalveluhenkilöstö kiinnittää huomiota. (Viestintä, [viitattu 10.5.2019.]

3.4 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu

Ruokapalvelun tuottajalla on käytännössä vastuu ravitsemussuositusten mukaisesta kouluateriasta, mutta ruokapalvelusta päättävällä taholla esim. kunnalla tai kaupungilla on vastuu siitä, että kouluruokailusuosituksen mukaisen kouluruokailun toteuttamiseen on riittävä resurssi. Huolellisesti valmisteltu elintarvikkeiden kilpailutus takaa hyvin pitkälti ravitsemuksellisesti täysipainoisen kouluruoan, Syödään ja

opitaan yhdessä- kouluruokailusuosituksen mukaan elintarvikkeiden kilpailutuksessa täytyy huomioida ravitsemussuositukset. (Kouluruokailusuositus 2017, 49, 51.)

Ravitsemussuosituksen mukaisessa ruokalistassa on vuorotellen keittoja, pääruokastiketta, vuokaruokia, pata- ja kappaleruokia. Kappaleruokia ovat esim. kalapuikot, lihapyörykät ja pinaattiletut. Vaihteleva viiden - kuuden viikon kiertävä ruokalista takaa monipuolisuuden, ruokalistaa pitäisi aika ajoin myös uudistaa, jotta oppilaat pääsisivät maistamaan uusia ruokalajeja. (Kouluruokasuositus 2017, 51.)

Ruokalistasuunnittelun pohjaksi on laadittu suosituksen mukainen ohje ruoka-ainevalinnoista sekä tarjoamistiheydestä. Taulukossa 1 on yhteenveto suositelluista ruoka-ainevalinnoista kouluaterialle sekä suositus tarjoamistiheydestä. Kasviksia tulee tarjota monipuolisesti eri muodoissa joka aterialla, maustamiseen voi käyttää yrtejä. Energialisäksi suositellaan vaihtelevasti perunaa, täysjyväpastaa tai täysjyväriisiä. Perunaa tulisi tarjota vaihtelevasti eri muodoissa. Palkokasveja tai muita kasvipiperäisiä proteiinin lähteitä tulisi suosia monipuolisesti pääaterialla tai aterian lisäkkeenä. Joka aterialla tarjottava leipä tulisi olla vähäsuolaista täysjyväleipää. Tarjottavan maidon tulisi olla D-vitamiinoitua ja vähärasvaista tai rasvatonta. Juustoa suositellaan tarjottavaksi vain kerran viikossa vähärasvaisena. Kalaa tulisi tarjota 1-2 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. (Kouluruokailusuositus 2017, 82).

Taulukko 1. Suositellut ruoka-ainevalinnat kouluaterialle sekä tarjoamistiheys (Kouluruokailusuositus 2017, 82).

Ruoka-aineryhmä	Suosittelvat valinnat	Tarjonta koululounaalla
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	Joka aterialla eri muodoissa. Maustamisessa yrtit.
Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit tai muut kasvipäriset proteiinin lähteet)	Monipuolisesti, kasvispääaterioilla proteiinin lähteenä suosien mahdollisuuksien mukaan lähiruokaa	Viikoittain kasvisruokalajina tai aterian lisäkkeenä
Peruna ja viljalisäkkeet	Keitetty peruna, täysjyväpasta, ohra, täysjyväpuuro ja täysjyvä/tummariisi	Vaihtelevasti perunaa kuorineen keitettynä, kuutioina, suikaleina, viipaleina tai perunasoseena. Pasta ja riisi täysjyväisenä niin lisäkkeenä kuin ruokalajeissa.
Leipä	Vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g)	Joka aterialla
Maito/maitojuoma ja piimä Nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet	Rasvaton ja D-vitamiinoitu tuote Rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisättyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita jogurtissa ja rahkassa enintään 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.	Joka aterialla maito/maitojuoma ja piimä Suosi maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Maustetuista tuotteista valitse vähemmän sokeria sisältäviä tai sokeroimattomia jogurtteja, viilejä tai rahkoja.
Juusto	Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100g)	Enintään kerran viikossa leikkeleenä
Kala*	Kalalajia vaihdellen	1-2 aterialla/vko

3.4.1 Täysipainoinen kouluateria

Kouluruoan tulee olla täysipainoinen ja monipuolista, maistuvaa sekä ulkonäöltään houkuttelevaa. Kouluateria on suunniteltu siten, että se kattaa energiasisällöltään noin kolmanneksen nuoren päivittäisestä energiansaannista, edellyttäen, että syö kaikki aterian osat. Kouluruokailusuosituksen mukaan tarjolla olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa, vaihtoehdoista toinen voi olla kasvisruoka, jossa liha on korvattu ei-eläinperäisellä proteiinilisällä. Kasvisruoan suosio on kasvanut ja kasvaa edelleen, monissa kunnissa ja kaupungeissa kasvisruoka tarjotaan päivittäin toisena vaihtoehtona. (Täysipainoinen kouluateria, [viitattu 10.5.2019].)

Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin

- lämpimän pääruoan
- pääruoan energialisäkkeen (peruna, ohra, viljasekoite, täysjyväpasta tai täysjyväriisi)
- kasvislisäkkeen (salaatti, raaste, tuorepala tai lämmin kasvislisäke)

- kasviöljypohjaisen salaattinkastikkeen tai öljyn
- ruokajuomana vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää
- täysjyväleivän ja kasvimargariinin
- sekä janojuomaksi raikasta vettä.

(Kouluruokailusuositus 2017, 52, 56.)

Suosituksen mukaan oppilaille tulisi järjestää kouluaterian lisäksi välipala, kouluateria ja välipala ovat toisiaan tukevia. Myös välipala tulee olla ravitsemussuosituksen mukainen. Hyvän välipalan aineksia ovat hedelmät, marjat ja kasvikset eri muodoissa, smoothiet, puurot, leivät, maitovalmisteet. (Kouluruokailusuositus 2017, 39.)

Taulukossa 2 on kooste terveyttä edistävästä ruokavalinnoista kouluruoalle. Terveyttä edistävän kouluruoan koostamiseen tulisi lisätä enemmän kasvikunnan tuotteita, kuten kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Rasvoista tulisi suosia pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyä, myös pähkinät ja siemenet ovat ns. hyvien rasvojen lähteitä. Sen sijaan eläinrasvojen käyttöä tulisi rajoittaa, samoin kookos- ja palmuöljyyn. Kalaterioita tulisi tarjota useammin, siipikarjaa kohtuudella, mutta punaisen lihan eli sian- ja naudanlihan käyttöä tulisi vähentää, samoin makkaroiden ja leikkeleiden. Sokerin ja suolan käyttöön tulee kiinnittää huomiota. Viljatuotteissa tulee suosia täysjyväviljaa ja levitteenä kasvimargariinia.

Taulukko 2. Terveyttä edistävät ruokavalinnat aterian koostamiseksi (Ruokasuositus lapsiperheille 2016, 20).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät	Vähäkuituinen vilja täysjyvään	Sokeri
Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet	Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.	Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjaan. Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.	Suola

Ruoka-aine-allergiat edellyttävät normaalista poikkeavaa ruokavaliota, lisäksi jotkin terveydelliset, eettiset tai uskonnolliset syyt saattavat edellyttää erityisruokavaliota, erityisruokavaliioihin liittyvät rajoitteet käydään läpi yhteisesti huoltajien, kouluterveydenhuollon ja ruokapalveluntuottajan kanssa. Tavoitteena on, että perusruokavaliio sopisi sellaisenaan tai pienin muutoksin mahdollisimman monelle. (Kouluruokasuositus 2017, 41,42.)

3.4.2 Malliateria

Malliaterian on tarkoitus ohjata oppilasta koostamaan täysipainoinen ateriakokonaisuus aterian kaikkine osineen, lisäksi malliannos auttaa määrittämään sopivan annoskoon. Malliaterialla voidaan vaikuttaa myös lautashävikin määrään, sillä oppilaita kannustetaan ottamaan ensin se määrä, minkä uskoo syövänsä ja hakemaan ruokaa halutessaan lisää. Kuviossa 3 on malliannokset, jonka mukaan lautasesta puolet täytetään kasviksilla, perunaa/riisiä/pastaa lautasesta neljännes ja lihaa/kalaa/kanaa neljännes, lisäksi leipä, levitteeksi margariini ja lasillinen piimää/maitoa. Malliaterian esittämisessä on erilaisia tapoja, todenmukaisin tapa olisi koota päivittäin malliannos linjaston päähän, mutta malliaterian voi esittää myös yleiskuvina. (Kouluruokailusuositus 2017, 64.)



Kuvio 3. Perinteinen lautasmalli ja keittoateria (Ravitsemuspassi 1 [viitattu 13.5.2019]).

Vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn (Kouluterveyskysely, 2017) tuloksista käy ilmi, että Kokemäen perusopetuksen 8. ja 9. -luokkalaisten ruokailutottumuksissa olisi parantamisen varaa. Merkittävin huolenaihe on, että vajaa kolmannes jättää kouluaterian syömättä päivittäin, pojista jopa yli 40 %. Vain reilu kolmannes syö kaikki aterian osat kaikkina koulupäivinä, vaikka täysipainoisen aterian edellytys olisi syödä kaikki aterian osat. Kyselyn mukaan 8.- 9. -luokkalaisista vain noin puolet syövät kouluaterialla leipää ja salaattia ja juovat maitoa tai piimää. Kyselyyn vastanneista suurin osa ei syö päivittäin kasviksia, sillä kyselyn mukaan yli 80 % syö harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa kasviksia. Taulukossa 3 on tarkemmin kouluterveyskyselyn tuloksista koskien ruokailutottumuksia Kokemäellä.

Taulukko 3. Ruokailutottumukset Kokemäellä vuonna 2017 (Kouluterveyskysely 2017).

THL Kouluterveyskysely 2017		Perusopetus 8. ja 9. lk
Ei syö aamupalaa joka arkiamu, %	Pojat	45,9
	Tytöt	39,1
	Yhteensä	42,9
Ei syö koululounasta päivittäin, %	Pojat	41,7
	Tytöt	15,2
	Yhteensä:	26,5
Syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä, %	Pojat	27,8
	Tytöt	32,6
	Yhteensä	31,3
Syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %	Pojat	72,2
	Tytöt	76,1
	Yhteensä:	74,7
Syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %	Pojat	38,9
	Tytöt	69,6
	Yhteensä	56,6
Juo maitoa tai piimää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %	Pojat	50,0
	Tytöt	58,7
	Yhteensä:	55,4
Syö leipää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, %	Pojat	47,2
	Tytöt	45,7
	Yhteensä	47,0
Harvemmin kuin 6 päivänä viikossa hedelmiä tai marjoja syövät nuoret, %	Pojat	86,5
	Tytöt	65,2
	Yhteensä:	75,0
Harvemmin kuin 6 päivänä viikossa kasviksia syövät nuoret, %	Pojat	91,7
	Tytöt	76,1
	Yhteensä	83,1

3.5 Ruokailutilanne

Kouluruokailu tarjoaa parhaimmillaan virkistävän tauon koulupäivään. Kouluruokailu tulisi järjestää porrastetusti alkamaan aikaisintaan klo 10:30 ja ruokaluun tulisi varata vähintään 30 minuuttia. Suositukseen mukaan ruokailun jälkeen oppilaille tulisi olla 10 - 15 minuutin pituinen välitunti. Ruokailuympäristön viihtyisyyteen pitäisi panostaa, sillä viihtyisyys vaikuttaa onnistuneeseen ruokailuhetkeen. Viihtyisyyteen vaikuttaa mm. ruokasalin akustiikka, somistus ja valaistus. Jotta ruokailutilanne olisi rauhallinen ja miellyttävä, niin linjaston sijainti pitäisi olla sijoitettu siten, ettei jonottajat häiritse ruokailijoita. Repuille ja päällysvaatteille tulee olla paikka ruokasalin

ulkopuolella. Ruokailutilanteessa aikuisten myönteinen suhtautuminen kouluruokaan vaikuttaa myös oppilaiden suhtautumiseen, ohjaaminen on kaikkien ruokailutilanteessa olevien aikuisten tehtävä. (Ruokailutilanne, [viitattu 10.5.2019].)

3.6 Ruokakulttuuri ja ympäristö

Kouluruokailu on osa suomalaista ruokakulttuuria, sillä maksuttoman kouluruoan nauttivat Suomessa noin 900.000 oppilasta päivittäin. Kouluruokailu edistää ja tukee oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä, ja lisäksi sillä on sosiaalisesti ja kulttuurillisesti suuri merkitys.

Ruokakulttuuri ja kestävä kehitys kouluruokailussa:

- Elintarvikehankinnoissa hinta ei saa olla määräävä peruste, myös laadulliset tekijät tulee huomioida
- Ruokavuoden vuosikellon mukaiset juhlapäivät, teemat ja vuodenajat
- Paikallinen ruokakulttuuri ja perinneruoat
- Monikulttuurisuus ja etniset ruokavaliot
- Ruokailun toteutuksessa noudatetaan kestävä kehityksen mukaisia toimintatapoja
- Toimenpiteet ruokahävikin vähentämiseksi
- Jätteiden lajittelu ja kierrätys.

(Ruokakulttuuri ja ympäristö, [viitattu 10.5.2019].)

Kouluruokailun toteutuksessa tulisi noudattaa kestävä kehityksen mukaisia toimintatapoja, tämä tarkoittaa, että ruokavalinnoissa suosittaisiin lähiruokaa ja kotimaisia sesongin kasviksia. On erittäin tärkeää ohjata oppilaita kestävä kehityksen mukaisiin toimintatapoihin, sillä nuorena opitut taidot seuraavat aikuisuuteen asti. Kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ympäristökuormitusta ja ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. Ruoan valmistushävikkiin voi vaikuttaa suunnitelmallisella tilausrytmillä ja huomioimalla ruoanvalmistuksessa retkipäivät sekä muut poissaolot. Lautashävikin määrään voi vaikuttaa opastamalla ruokailutilanteessa koostamaan malliaterian mukainen annoskoko ja hakemaan tarvittaessa lisää. (Kouluruokailusuositus 2017, 57.)

3.7 Ruokaturvallisuus

Vastuu kouluruoan turvallisuudesta on ruokapalvelun tuottajalla, valvontaa suorittaa paikallinen elintarvikevalvoja. Ruokaturvallisuutta arvioidaan ja mitataan Oiva-järjestelmän avulla, joka on Eviran laatima elintarvikevalvonnan järjestelmä. Elintarvikevalvojan tekemän tarkastuskäynnin jälkeen ruokapalvelun tuottaja saa toiminnastaan Oiva-raportin, joka tulee laittaa asiakkaiden nähtäville. Toimintaa arvioidaan hymiöillä, joita on neljä: oivallinen, hyvä, korjattavaa ja huono. Mitä leveämpi hymy, sen paremmin elintarviketurvallisuusasiat ruokapalvelun toiminnassa ovat. (Koulu-ruokailusuositus 2017, 77.)

4 KOULURUOKAILUN NYKYTILA KOKEMÄEN YHTEISKOULUSSA

4.1 Kokemäen kaupungin ruokapalvelut

Tämän työn yhteistyökumppanina toimi Kokemäen kaupungin ruokapalvelut. Kokemäen kaupunki sijaitsee läntisessä Suomessa Satakunnan maakunnassa, kaupungissa on noin 7 000 asukasta. Maakunnan suurimmat keskustaajamat ovat Porin ja Rauman kaupungit.

Kokemäen kaupungin ruokapalvelut kuuluu teknisen osaston alaisuuteen. Ruokapalveluorganisaatiota johtaa ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö, lisäksi organisaatioon kuuluvat kaksi palveluesimiestä, kolme kokkia, seitsemän ravitsemistyöntekijää ja viisi palveluvastaavaa. Kokemäen kaupungin ruokapalvelut kuuluvat Porin seudun yhteishankintaan. (Sarre 2019.)

Yhteiskoulun keskuskeittiöllä valmistetaan lounasta noin 1 100 annosta. Keskuskeittiöltä ruoka toimitetaan viiteen palvelupisteeseen, kuljetuksesta vastaa tällä hetkellä Kokemäen taksikeskus. Yhteiskoulun keskuskeittiöllä työskentelee yksi palveluesimies, kaksi kokkia ja neljä ravitsemistyöntekijää. Keskuskeittiöllä on käytössä cook and serve -valmistusmenetelmä eli ruoka valmistetaan, jaetaan, kuljetetaan ja tarjoillaan samana päivänä. (Sarre 2019.)

4.2 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena oli kartoittaa Kokemäen kaupungin yhteiskoulun kouluruokailun nykytila Kouluruokadiplomi® -kriteeristön näkökulmasta sekä laatia kehittämissuunnitelma laadun kehittämiseksi huomioiden Kouluruokadiplomi® -kriteeristö ja Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus.

4.3 Aineiston keruu ja menetelmä

Tämän työn aineisto kerättiin pääosin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella. Arvioinnin tekemiseen tarvittavan aineiston kokoamiseksi ja nykytilan kartoittamiseksi päädyttiin tekemään teemahaastattelu sekä havainnointi. Haastattelun pohjana käytettiin strukturoitua Kouluruokadiplomi -kysymyssarjaan pohjautunutta kyselylomaketta, jossa oli seitsemän eri teema-aluetta. Haastattelun aikana esitettiin kuitenkin aihealueittain täydentäviä kysymyksiä, käytetty menetelmä sisälsi teemahaastattelun elementit. Teemahaastattelu tehtiin Kokemäellä huhtikuussa 2019 kaupungin ruokapalvelupäällikölle sekä ruokapalveluesimiehelle. Haastattelu nauhoitettiin ja tallennettiin sähköiseen muotoon. Teemahaastatteluista saatu materiaali litteroitiin haastatteluja seuraavana päivänä. Teemahaastattelun lisäksi tehtiin myös havainnointia nykytilan hahmottamiseksi Kokemäen yhteiskoulun kouluruokailutilanteessa.

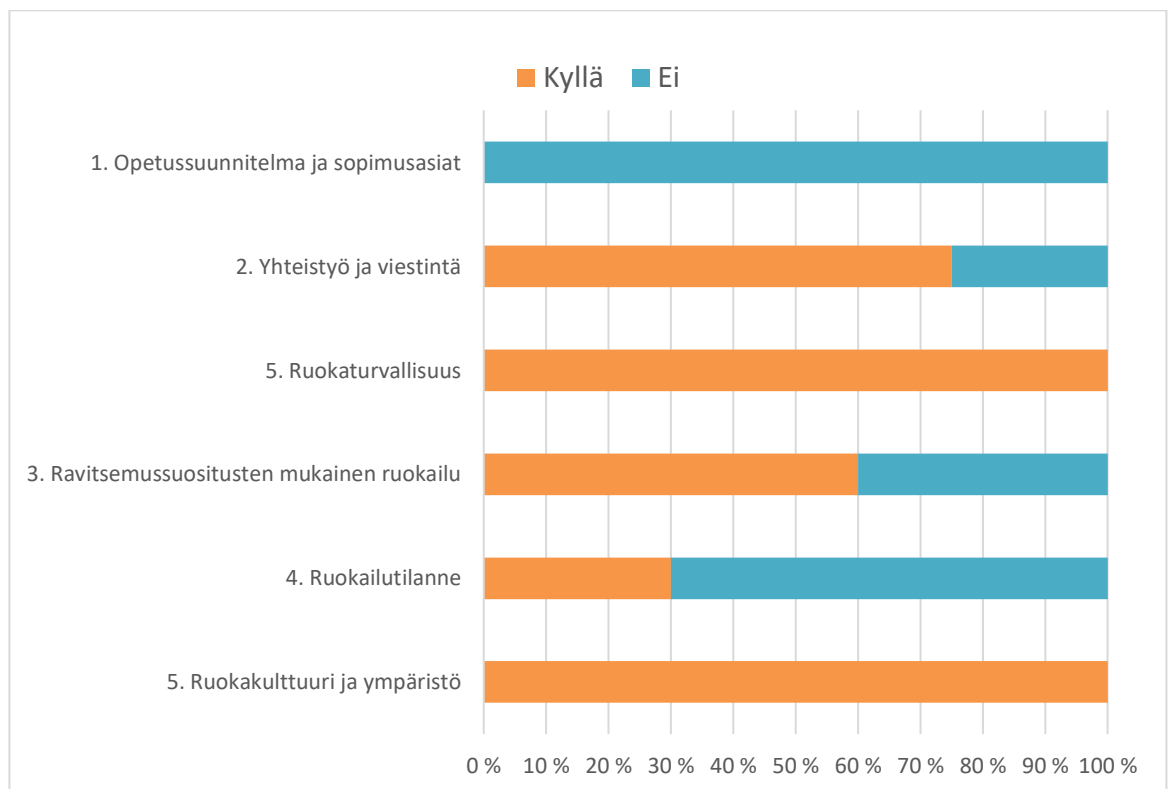
Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa, jossa ihminen on tiedon keruun lähde. Apuna tiedon hankinnassa käytetään myös lomakkeita. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineiston keruun menetelmänä suositetaan haastattelua ja havainnointia, jossa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tutkimus voidaan toteuttaa joustavasti ja haastattelun kulkua voidaan muuttaa sen edetessä. Teemahaastattelu on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Haastattelun aihepiiri ja kysymykset on ennalta tiedossa, mutta haastattelussa kysymysten tarkka muoto ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164, 208.)

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 212) mukaan haastattelun avulla ilmenee, mitä haastateltava ajattelee, uskoo ja tuntee ja havainnoin aikana ilmenee, toimivatko ihmiset siten kuin he sanovat toimivansa.

4.4 Tulokset

4.4.1 Kouluruokadiplomin kriteeristön pistemääräinen täytyminen

Kouluruokadiplomi -kriteeristön 45 kyllä-ei väittämästä laskettiin kyllä-vastausten määrä. Kyllä-vastauksia oli 29 kappaletta, näin ollen 64,4 % kriteeristön väittämistä toteutuu tällä hetkellä. Kuviossa 4 on yhteenveto Kouluruokadiplomi -kriteerien toteutumisesta (%) Kokemäen yhteiskoulussa. Vastausten perusteella eniten kehittämistä vaatii opetussuunnitelma- ja sopimusasioita koskeva osa-alue sekä kouluruokailun järjestäminen. Sidosryhmien välistä yhteistyötä ja viestintää sekä ravitsemussuositusten mukaisesti toteutettua ruokailua tulee kehittää jonkin verran, jotta osa-alueet vastaisivat kriteeristöä. Ruokaturvallisuutta sekä ruokakulttuuria ja ympäristöä koskeva osa-alue toteutuu tällä hetkellä kriteeristön mukaisesti.



Kuvio 4. Kouluruokadiplomin kriteerien toteutuminen (%) Kokemäen yhteiskoulussa.

4.4.2 Opetussuunnitelma ja sopimusasiat

Ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö oli tiedustellut yhden kyläkoulun rehtorilta, onko opetussuunnitelmaan kirjattu kouluruokailusta, mutta tästä ei ollut täyttä varmuutta (Sarre 2019).

Kouluruokailun kehittämistä ei ole kirjattu Kokemäen kaupungin hyvinvointistrategiaan millään lailla eikä ruokapalvelun tuottajan ja tilaajan välillä ei ole palvelusopimusta, mutta se on kyllä suunniteltu laadittavaksi jossain mittakaavassa syksyn aikana. Opetussuunnitelma-asiasta haastattelin yhden kyläkoulun rehtoria ja hän oli sitä mieltä, ettei siihen olisi kirjattu mitään, mutta tämä pitää tarkistaa.

4.4.3 Yhteistyö ja viestintä

Kouluruokailu on kytketty osaksi opetusta, ainakin kotitalouden ja terveystiedon opetuksessa ja ruokailun aikana huomioidaan tapakasvatus, esimerkiksi puuttamalla tarvittaessa käytöstä poihin (Sarre 2019).

Oppilaat saavat osallistua kouluruokailun suunnitteluun ja heidän toiveensa on huomioitu mm. toiveruokapäivinä.

Toiveruokapäivien suosikkiruokia ovat tortillat kana- ja jauhelihatäytteellä ja sitten kananugetit, lohkoperunat ja mangokastike.

Koulussa on säännöllisesti, 3 - 4 kertaa vuodessa kokoontuva ruokatoimikunta, jossa on mukana koulun opetus- ja ruokapalveluhenkilöstöä, oppilaita ja terveydenhoitaja. Edellisessä ruokatoimikunnan kokouksessa keskusteltiin, että myös vanhempia voisi olla mukana ruokatoimikunnassa, mutta toistaiseksi päätettiin pysyä nykymallissa, vanhemmat ovat mukana koulun vanhempaintoimikunnassa ja sielläkin kouluruokailusta puhutaan.

Oppilasryhmien on mahdollista vieraila koulun keittiössä sovitusti tuotanto-ajan ulkopuolella; ryhmiä ei kuitenkaan kovin usein ole ollut. Oppilaita on ollut kyllä koulukeittiöllä suorittamassa TET-harjoittelua. Toistaiseksi vanhemmille ei ole kuitenkaan järjestetty vierailuaikoja keittiölle, mutta ruokapalveluesimies esittelee ruokapalve-

lutoimintaa syksyisin 7-luokkalaisten vanhempainillassa. Palautetta voi antaa ruokapalveluille jatkuvasti, palautteet saapuvat yleisimmin sähköpostin kautta, mutta aika vähän tulee palautetta ja sekin vain positiivista. (Sarre 2019.)

Viikkoruokalista on nähtävillä ruokasalissa sekä kunnan verkkosivulla ja paikallislehdessä ja keittiön yhteystiedot löytyvät koulun ja kunnan verkkosivuilta sekä Wilmasta.

4.4.4 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu

Kokemäen kaupungin ruokapalvelut hyödyntää Porin seudun hankinnan yhteistä Aromi-järjestelmää, josta löytyy myös yhteinen reseptiikka. Kokemäen kaupungin ruokapalvelupäällikkö ja ruokapalveluesimies suunnittelevat yhdessä kaksi kuuden viikon kiertävää ruokalistaa (liite 1) (Sarre 2019.)

Suosituimpia ruokia on aivan perinteiset ohraryynipuuro ja mehukeitto ja sitten siskonmakkarakeitto, sitä menee paljon, paljon enemmän kuin esimerkiksi nakkikeittoa.

Kouluruokailussa on tarjolla päivittäin kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on aina kasvisruoka, kala-ateria on tarjolla vain kerran viikossa, tarjottava kala on pääasiassa puolivalmisteita. Kasvisruoan suosio on lisääntynyt kyllä jatkuvasti, esim. kasvisbolognese ja kasvispihvit sekä -pyörykät maistuvat hyvin, mutta tällä hetkellä haastetta aiheuttaa vielä menekin epätasaisuus. Ruokaryhmän palaverissa on kasvisruoasta keskusteltu ja yritetään löytää uusia maistuvia kasvisruokia listalle. (Sarre 2019.)

Pehmeää leipää on tällä hetkellä tarjolla keittoruokien kanssa 1 - 2 kertaa viikossa, muina päivinä tarjolla on näkkileipää. Mielelläänhän pehmeää leipää tarjoaisi useamminkin, mutta on se kalliimpaa.

Viimeviikkoisessa ruokaryhmän palaverissa kertoivat, että tällä hetkellä ne tykkää eniten salaattipöydän porkkanaraasteesta, toivoisivat, että sitä olisi useammin, eikä olisi mitään sekoitettuna joukkoon. Ja sitten jos on joku vihersalaatti, niin sehän menee kaupaksi, jos on melonia, nyt ollaankin ruvettu laittamaan meloni tarkoituksella pienemmäksi, että menisi muutakin kun sitä melonia, kun ne tuppaavat noukkia vain ne melonit sieltä.

Erityisruokavalion mukaisia annoksia valmistetaan keskuskeittiöllä päivittäin noin 30 annosta, tällä hetkellä ei ole haastavia dieettejä. Dieetikokki valmistaa erityisruokavaliannonokset, erityisruokavalioidista sovitaan aina yhdessä terveydenhoitajan ja huoltajan kanssa. (Sarre 2019.) Kuvassa 1 on listattuna kouluaterian allergeenit, ruokana oli nakkikeittoa ja kasvisnakkikeittoa.



Kuva 1. Kouluaterian allergeenit (Virta 2019).

Kouluruoan ravitsemuslaatua on kehitetty kouluruokailusuosituksen mukaiseksi, hankinnan kilpailutuksesta se jo lähtee, ravitsemusvaatimuksilla varmistetaan ravitsemussuositusten mukaisten raaka-aineiden hankinta. Yhteinen reseptiikka on Poriin seudun hankinnan yhteisessä Aromi-järjestelmässä ja Aromissa on myös ravintoainelaskelmat reseptikohtaisesti. Myös teollisuus tukee osaltaan suola- ja rasvateemaa, sillä sydänmerkkituotteiden valikoima on kasvanut ja kasvaa edelleen vauhdilla. (Sarre 2019).

Tiiän että Pori käyttää jo sydänmerkkiateria-tunnusta ja meilläkin monet ateriat täyttää jo kriteerit, mutta tunnusta ei ole vielä ainakaan haettu. Mutta makua kun pitää olla, niin kyllä joskus pitää lisätä suolaa ohi reseptiikan, käyttävät kyllä keittiöllä suolamittaria.

Linjastossa ei ole tällä hetkellä esillä lautasmallin mukaista malliannosta, ruokapalvelupäällikkö totesi, että tästä on kyllä ollut puhetta, koska oppilaat annostelevat itse ruoan. Malliaterian avulla osaisivat hahmottaa annoskoon ja oppisivat koostamaan annoksen oikein. (Leino 2019.)

Linjaston alkupäässä on juomat, kasvikset ja salaattit, jotta lautasen täyttö alkaisi värikkäillä kasviksilla, seuraavana pääruoat ja viimeisenä leivät ja levite.

Kokemäen yhteiskoulussa on jo pitkään järjestetty välipalatarjoilu. Välipalana on tarjolla tällä hetkellä pääsääntöisesti rahkoja, kiisseleitä, hedelmiä ja myslitai proteiinipatukoita. Kuvassa 2 on viikon 16 välipalamyynnin tarjonta. Välipalan hinta on edullinen 0,50 – 1,00 euroa. Ihan viime aikoina on huomattu, että välipalan suosio on hiukan hiipunut, aiemmin välipalaa on mennyt yli 100 annosta päivässä, mutta viime aikoina on myyty vain 60 annosta. Välipalatarjoilusta on tehty koululaisille kysely, jossa kartoitettiin muutoksen syitä. Kyselyssä kartoitettiin myös koululaisten välipalatoiveita ja miten välipalatarjoilun toivottaisiin järjestettävän. Kyselyn tuloksena koululaiset kokivat, että välipalalle varattu aika on liian lyhyt, kun aikaa on lyhennetty aiemmasta 20 minuutista 10 - 15 minuuttiin. (Sarre 2019.)

Välipalatarjoilu ei ole toteutettu kyllä ihan ravitsemussuosituksen mukaisesti, aika paljon joudumme laittamaan tarjolle ns. valmiita tuotteita. Valikoimaan on toivottu takaisin täytettyjä leipiä, niistä ne tykkäävät, mutta valitettavasti leipiä on nykyään vähemmän tarjolla, kun niitä pitäisi tehdä toista sataa ja resurssi on tässä tällä hetkellä suurin este, kun ei ole niitä käsipareja.

<u>VÄLIPALAMYynti 15. -18.4.2019</u>	
MAANANTAI	SUKLAAKIISSSELI GRAHAMLIHAPIIRAKKA, MEHU MYSLIPATUKKA
KESKIVIikko	HEDELMÄSALAATTI VANUKAS MYSLIPATUKKA
TORSTAI	HYVÄÄ PÄÄSIÄISTÄ

Kuva 2. Välipalavalikoima Kokemäen yhteiskoulussa 15.-18.4.2019 (Virta, 2019).

4.4.5 Ruokailutilanne

Kouluruokailutilannetta havainnoitiin Kokemäen yhteiskoulussa 16.4.2019. Ruokailuajat on porrastettu jonojen välttämiseksi, ensimmäinen ryhmä saapuu heti klo 10:30 jälkeen, jokunen kävi jo ennen ovien avautumista lukemassa ovesta ruokalistan. Ruokailuun on varattu noin 20 minuuttia per ryhmä, ruokailun päälle sitten väli-tunti. Päällysvaatteille ja repuille on naulakot asianmukaisesti ruokasalin ulkopuo-
lolla. Kuvasta 3 näkee, että ruokasali on pitkän mallinen ja linjasto on heti sisääntu-
lon etuosassa, joten jonottajat eivät häiritse ruokailijoita, hiukan on risteävää liikennettä astian palautuspisteelle. Käsienpesupiste on ruokasalin oven pielessä, mutta läheskään kaikki eivät pese käsiään ennen ruokailua. Opettajat saapuvat oppilas-
ryhmän mukana ruokailuun, mutta havainnon mukaan opettajat istuvat omassa pöy-
dässään, eivätkä sinänsä toimi ohjaavana esimerkkiruokailijana. Ruokapalveluhen-
kilöstö puuttuu tarvittaessa häiriötilanteisiin. Ruokapalveluhenkilöstö on saatavilla
ruokailun aikana ja he auttavat ja opastavat ruokailutilanteessa, jonkun verran opis-
kelijat kysyvät allergeeneista ja ruokien sisällöstä.



Kuva 3. Ruokasalin linjasto pääsiäisviikolla (Virta 2019).

Ruokasalia on tällä kyseisellä viikolla koristeltu pääsiäisteemalla, linjaston päällä on koristeita ja seinillä on oppilaiden kuvaamataidon töitä. Salin valaistus on ihan hyvä, mutta akustiikka on jonkin verran kaikua ja se on koettukin hieman epämukavaksi, mutta sen parantamisen suhteen on tehty jo suunnitelmia. Ruokasalin yleisilme on viihtyisä ja ruokapalveluhenkilöstö huolehtii ruokasalin siisteydestä ruokailun aikana, samalla kun täydentävät ruokia linjastoon. (Leino 2019.)

Enemmänkin olisi kiva somistaa, jos olisi enemmän aikaa. Ystävällinen työntekijä tuo usein kotoaan somisteet ja somistaa linjaston, jos somisteita laitetaan pöytiin, ne eivät saa olla rauhassa. Uusia värikkäämpiä ja pitkämallisia verhoja on myös suunniteltu, ne voisivat myös vaikuttaa siihen kaikumiseen.

4.4.6 Ruokakulttuuri ja ympäristö

Ruokalistasuunnittelussa on huomioitu juhlapäivät, mutta vuodenaikojen kiertoa ei erityisesti. Juhlapäivien aikaan ruokalistalla on vähän tavallista parempaa tarjolla tai lempiruokaa. (Leino 2019).

Pääsiäisviikolla syödään broileria ja jälkkäriksi mango-rahkaa, vappuviikolla vähän rennommin jauheliuhakebakoita, lohkoperunoita ja remouladekastiketta. Joulunaikaan tarjotaan ihan perinteistä jouluruokaa laatikoineen. Pienessä maalaiskaupungissa on vain muutamia etnisellä ruokavaliolla, mutta heidätkin on huomioitu asianmukaisesti.

Kala- ja kasvisruokien käyttö on kouluruokailusuosituksen mukaan askel kohti kestävä kehityksen mukaista toimintatapaa. Kokemäen kaupungille on myönnetty kouluhedelmätukea, jonka myötä voidaan panostaa vielä enemmän kasviksien ja hedelmien määrään.

Keskuskeittiö on remontoitu vuonna 2011, ja laitteisto on nykyaikaistettu remontin yhteydessä. Uusitut laitteet ovat vähemmän energiaa kuluttavia ja laitteistoissa on monipuolisesti ohjelmia, jolloin laitemäärää on voitu vähentää. Energia-asioiden huomioiminen, on niin ikään kestävä kehitystä. Yhteiskoulussa ruokahävikin määrä ei ole ongelma, päinvastoin, ruoka maistuu ja ruokahävikin ehkäisemiseksi on kampanjoitu. Keskuskeittiön jätteistä lajitellaan lasi, metalli, paperi/pahvi. (Sarre 2019).

4.4.7 Ruokaturvallisuus

Terveystarkastajan tekemä Oiva-arviointi on tehty vuosittain ja raportti on nähtävillä julkisesti ruokasalin seinällä. Oiva-arvioinnista on saatu aina puhtaat paperit. (Sarre 2019.)

Keskuskeittiöllä on käytössä digitaalinen Fredman Pro-omavalvontajärjestelmä, sen myötä omavalvonnan kannalta kriittiset toimet tulee tehdä oikeaan aikaan ja oikein. Meillä se on ollut käytössä viimevuoden vaihteesta, kaikki käsin kirjaukset jääneet pois ja ei oo enää lippulappuja ja tiedot löytyy pitkältä ajalta. Järjestelmähän mittaa automatisoidusti lämpötilat ja tiedot tallentuu pilvipalveluun. Ollaan oltu erittäin tyytyväisiä tähän järjestelmään.

Ruokapalveluhenkilöstö osallistuu mielellään koulutuksiin, aina kun vaan jotain tarjotaan, resurssi ja tietysti raha rajoittaa. Maakunnassa on ollut ihan mukavasti tarjolla iltapäivän mittaisia tilaisuuksia mm. omavalvontaan ja erityisruokavalioihin liittyen. (Leino 2019.)

Tällä hetkellä kaikki keskuskeittiön keittiötyöntekijät ovat suorittaneet tutkinnon ja meillä on työsuhteen vakinaistamisen ehtona ravitsemisalan tutkinto.

Ruokapalvelupäällikkö ja ruokapalveluesimies seuraavat Eviran ohjeita ja muutokset huomioidaan käytännön työssä, Evira lähettää ajankohtaista tietoa tai ruokapalvelussa huomioitavat asiat sähköpostiin. (Leino 2019.)

5 KEHITTÄMISSUUNNITELMA KOKEMÄEN YHTEISKOULUN KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISEKSI

Tehdyn haastattelun ja havainnoin perusteella Kokemäen kaupungin yhteiskoulun kouluruokailun toteuttamisessa on jonkin verran kehitettävää. Tällä hetkellä kouluruokailussa ei toteudu kaikilta osin Syödään ja opitaan -yhdessä kouluruokailusuositus, eikä myöskään Kouluruokadiplomin -kriteeristö. Kehittämistyö voi käynnistyä pienin askelin, sillä ei niin pientä asiaa, etteikö sillä olisi vaikutusta. Kehittämistyön johtoajatuksena tulisi olla oppilaiden osallistuminen yhteiselle kouluaterialle. Taulukossa 4 on Kouluruokadiplomin mukaisiin teema-alueisiin määriteltynä konkreettisia ajatuksia, joiden avulla Kouluruokadiplomin kriteerit on mahdollista saavuttaa.

5.1 Opetussuunnitelma ja sopimusiasia

Kouluruokailun taustalla on kunnallinen päätöksenteko, joka ohjaa kouluruokailun toteuttamista. Johtamisen kannalta on tärkeää, että kaupungin hyvinvointistrategiaan on kirjattu kouluruokailun järjestämisen tavoitteet, toimenpiteet, seuranta ja arviointi. Hyvä keino lisätä ymmärrystä siitä mitä lapset syövät ja minkälaisessa ympäristössä, on kutsua kuntapäättäjät kouluaterialle. Kokemuspohjaisella ymmärryksellä saattaa olla yllättävä vaikutus silloin kun resurssia aletaan jakamaan. (Syödään ja opitaan yhdessä -video [Viitattu 28.5.2019.]

Kokemäen kaupungin nettisivulta (OPS, 2016, 46) löytyy perusopetuksen paikallinen opetussuunnitelma, jossa kouluruokailu on mainittu osana opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevana toimintana. Haastattelussa kävi ilmi, että paikalliseen opetussuunnitelmaan kirjatut kouluruokailua koskevat tavoitteet ja järjestämistä koskevat periaatteet, eivät ole kaikkien tietoisuudessa. Opetussuunnitelma olisi hyvä käydä läpi säännöllisesti koulu- ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa.

5.2 Yhteistyö ja viestintä

Kouluruokailussa nivoutuu hyvinvoinnin edistämisen lisäksi opetukselliset, ohjaukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet. Koulun ja kodin yhteinen näkemys kouluruokailusta ja ravitsemuskasvatuksesta on ehdottoman tärkeää. Viestinnän ja yhteistyön ylläpitäminen ja kehittäminen vaativat aktiivista otetta molemmin puolin. Aikuisien tulisi suhtautua puhua kouluruokailusta myönteiseen sävyyn, sillä koululaisten ruokailutottumuksia ohjaavat omat mieltymykset ja ympäristöstä saatu malli. (Yhteistyöstä tehoa, [viitattu 28.5.2019.]) Asiakkaiden eli oppilaiden ja sidosryhmien tietoisuus kouluruokailun toteuttamisesta on asia, jolla voidaan lisätä kouluruokailun arvostusta ja positiivisia mielikuvia. (Viestintä, [viitattu 28.5.2019.]) Taulukossa 4 on määriteltynä keinoja, miten viestintään ja yhteistyöhön voisi vielä panostaa. Monet seikat ovat pieniä arkisia tekoja, jotka viestivät avoimuudesta ja yhteisöllisyydestä.

Yksi tapa voisi olla perustaa kouluruoka-agenttitiimi, tiimi muodostuu opettajista, oppilaista ja keittiöhenkilökunnasta. Tiimin tavoite on kehittää kouluruokailua ja tiimi voi osallistua kouluruokailun järjestämiseen ja kehittämiseen monipuolisesti. (Kouluruoka-agentin käsikirja, 2019.) Oppilaat voisivat sopia järjestysvuoroista, jolloin toimivat apuna keittiössä ja ruokasalissa, näin keittiö tulisi tutuksi ja samalla oppisi työelämästä Esim. 2 - 3 päivänä viikossa, valmistamassa esim. välipalat, salaatit, leivonta tai ruokasalin somistaminen teeman mukaan tai teemapäivän järjestäminen esim. sokeripalanäyttely.

Kouluruoka-agenttitiimi voisi järjestää ruokapalveluhenkilöstön kanssa tilaisuuden, jossa vanhemmat pääsisivät syömään kouluruokaa. Vanhempien osallistaminen kouluruokalle lisäisi näkyvyyttä laadukkaan kouluruokailun toteutuksesta. Aktiiviset vanhemmat voivat saada paljon aikaan kouluruokailun suhteen, hyvän yhteistyön vaikutus voi olla moninkertainen. Vanhemmat voivat positiivisella suhtautumisellaan vaikuttaa siihen, miten heidän lapsensa suhtautuvat kouluruokaan ja kouluruokailuun yleensä. (Yhteistyöstä tehoa, [viitattu 28.5.2019.])

5.3 Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu

Porin seudun yhteinen hankinta varmistaa osaltaan, että kouluruokailu on laadultaan ravitsemussuosituksen mukaista, mutta kartoituksen mukaan ravitsemuslaadussa on vielä kehitettävääkin. Taulukossa 4 on lueteltu keinoja, joilla voisi kehittää kouluruokailua ravitsemussuositusten mukaiseksi. Syödään ja opitaan yhdessä-kouluruokailusuositus toimii valtakunnallisena ohjeena kouluruokailun järjestämiseksi, lisäksi opetushallitus on julkaissut Kouluruokailun käsikirjan (Lintukangas ym. 2007) kouluruokailusuosituksia täydentävänä ohjeistuksena. Kirjasta löytyy monien asiantuntijoiden kokemuksia ja näkemyksiä kouluruokailun tarjoamista mahdollisuuksista sekä ohjeistuksia kouluruokailun järjestämisestä. Ravitsemussuosituksen osa-alueet voisi käydä läpi osissa ja verrata nykytilaa suositukseen kehittämistarpeiden havainnoimiseksi.

Kevään aikana saatu palaute välipalavalikoiman kehittämisestä kannattaa laittaa viireille viipymättä, etteivät oppilaat alkaisi korvata välipalaa makeilla juomilla tai makeisilla. Välipalojen tulisi olla ravitsemussuosituksen mukaisia, valikoimaan on toivottu takaisin täytettyjä voileipiä, sillä niitä on nykyään harvemmin. Voisiko agentti-tiimi/ruokajärjestäjä paikata mainittua resurssipulaa osallistumalla välipalatarjoilun valmistamiseen?

Kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä tulisi suosituksen mukaan lisätä, tarjontaa voisi lisätä esim. jälkiruokina hedelmien ja marjojen muodossa, samalla tarjontaan saisi vaihtelua. Sekoitettun salaatin sijaan voisi laittaa tarjolle salaattiainekset komponentteina eri muodoissa, esim. porkkana- ja kurkkutikut sormin syötäväksi.

Ravitsemuksen ”lyhyttä oppimäärää” voisi kehittää helposti itseoppien, jos vain kiinnostusta löytyy. Internetistä löytyy ilmaisia oppimistestejä, joilla voi kehittää ammatitaitoaan, esim. Ravitsemuspassi (Ravitsemuspassi 2, [viitattu 28.5.2019.]). Testiä voi ensin harjoitella verkossa sekä samalla oppia ravitsemuksesta ja lopuksi suorittaa Ravitsemuspassi.

5.4 Ruokailutilanne

Ruokailuympäristö on ”puoliruokaa” ja jotta ruokailutilanne olisi miellyttävä sekä viihtyisä, kannattaa ruokasalin viihtyisyyteen panostaa. Ruokasalin somistamiseen voisi käyttää myös agenttitiimiä apuna. Somistuksessa voisi toteuttaa vuosikalenterin mukaiset teema- ja juhlapäivät. Näin ollen ruokasalissa olisi koko lukuvuoden ajan teema, esim. sadonkorjuu, oktoberfest, ystävänpäivä, juhlapyhät, laskiainen ja vuodenajat.

Aikuinen toimii ruokailutilanteessa ohjaajana, oppilaan tulisi ruokailutilanteessa oppia terveellisen ravitsemuksen syömisen periaatteista käytännönläheisesti. Aikuisen rooli esimerkkiruokailijana on hyvä kerrata säännöllisesti, jotta kasvatuksellinen tavoite toteutuu. Tällä hetkellä kouluruokailuun on varattu noin 20 minuuttia, kouluhenkilöstön kanssa olisi hyvä ottaa esille ruokailuajan pidentäminen suosituksen mukaisesti 30 minuuttiin, jonka jälkeen vielä 10 -15 minuutin ulkoilu-aika. (Ruokailutilanne, [viitattu 28.5.2019.])

5.5 Ruokakulttuuri ja ympäristö

Ympäristöteemaan liittyen internetistä löytyy paljon materiaalia, jota voisi hyödyntää opetusmielessä. Ilmastomuutos ja ympäristöasiat ovat nykyajan nuorille tuttuja aiheita. Internetistä löytyy esim. Lähis -opas (Lähis-opas), jossa on perusteluja ja ohjeita lähiruoan hankkimiseen. Ympäristöosaava ruokapalveluhenkilöstö tuntee ympäristövaikutukset, toimii vastuullisesti ja osaa opastaa asiakkaita. Verkossa voi opiskella ympäristöasioita ja hankkia Ympäristöpassin osaamistodistukseksi. (Ympäristöpassi, 2014)

Nuorena opitut kestävän kehityksen taidot seuraavat aikuisuuteen, joten konkreettista tekemistä voisi tukea esimerkiksi hävikin vähentämisestä ja kierrätyksestä kertovien julisteiden ja tietoiskujen avulla. Taulukossa 4 on mainittu myös ruokakulttuuriin liittyviä ideoita.

Taulukko 4 Kehittämissuunnitelma taulukkona (Virta, 2019).

KEHITTÄMISSUUNNITELMA
<p>OPETUSSUUNNITELMA JA SOPIMUSASIAI</p> <ul style="list-style-type: none"> - opetussuunnitelma, sopimusasiat → tausta kuntoon, löytyykö tavoitteet, toimenpiteen, seuranta ja arviointi kouluruokailun suhteen em. asiakirjoista - kouluruokailun kehittäminen kaupungin hyvinvointistrategiassa → onko kouluruokailusta kirjattu terveyden- ja hyvinvoinnin kehittämisen osioon - kaupunginvaltuusto kutsutaan kouluaterialle ja avataan ruokapuhe, jonka johdosta lähdetään toteuttamaan kehittämiskohteita → kouluruoka tutuksi - paikallisen opetussuunnitelman mukaiset kasvatukselliset tavoitteet ja kouluruokailun järjestäminen → jalkauttaminen käytäntöön, suunnitelma, toimenpiteet, seuranta ja arviointi → toteutuuko - kouluruokailun toteuttamisesta käsikirja → ruokapalvelun pääpiirteet, sisäisen auditoinnin laatukäsikirja
<p>YHTEISTYÖ JA VIESTINTÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> - kouluruoka-agenttitiimin perustaminen → ”Tekemisen kautta kouluruoka tutuksi” esim. 2-3 päivää viikossa 1-2 yläkoululaista keittiölle: yksinkertaisia tehtäviä, kuten välipalat, salaattit, leivonta, ruokasalin somistaminen - oppilaiden osallistaminen, kannustetaan oppilaita aktiiviseen vuorovaikutukseen - kuunnellaan nuorten toiveet ja ideat → voiko toteuttaa edes osittain, perustelut - päivittäinen palaute → kysy, mitä pidit? Muista kiittää aina palautteesta! - sosiaalinen media viestinnässä? → kouluruokailua tutuksi - kutsutaan vanhemmat kouluaterialle → onko kouluruoka kuitenkin mainettaan parempaa, esim. vanhempainillan yhteydessä - tarvittaessa oikaistaan oletuksiin pohjautuvia käsityksiä ja perustellaan mahdollisia ruokapalvelun toimintaa rajoittavia tekijöitä - ravitsemustärpit → esim. sokeripalanäyttely, sydänmerkki, netissä runsaasti tukimateriaalia - ruokalistan raikas ja houkutteleva ilme → voisiko julkaista kaupungin facebook-sivulla? - nettisivuilla julkaistavaan ruokalistaan yhteystiedot - mobiilisovelluksen hyödyntäminen esim. QR -koodi, Kahoot → lyhyet kyselyt esim. kouluruoasta
<p>RAVITSEMUSSUOSITUSTEN MUKAINEN RUOKAILU</p> <ul style="list-style-type: none"> - välipalavalikoiman kehittäminen → keittiöapu voisi valmistaa terveellisiä välipaloja esim. smoothieita ja täytettyjä voileipiä - ruokalistan monipuolisuus ja vaihtelevuus → uusia ruokalajeja? - lautasmalli/malliannos ruokalan linjastoon → malliannos tai yleiskuva lautasmallista - salaattipöytään panostaminen → salaatti esille komponentteina, värimaailma - kasviksien uusi muoto: sormisyötävät juures- ja kasvispalat

- löytyisikö keittiöhenkilöstössä ruokalähettiläs, joka haluaisi kehittää ammattitaitoaan ja perehtyä kouluruokailusuositukseen → haltuun askel kerrallaan
- ravitsemuksen itseopiskelu → Ravitsemuspassi -osaamistesti terveellisen ruoan valmistuksesta ja tarjoamisesta, löytyy myös muita ”kirjekursseja”
- malliannos → ateriakokonaisuus tai kuvana linjaston päässä

RUOKAILUTILANNE

- ruokailuajan pidentäminen suosituksen mukaiseksi 30min
- ruokasalin viihtyisyyteen panostaminen → lämminhenkinen, viihtyisä
- oppilaat somistamaan ruokasalia → teemat, vuodenajat
- kouluhenkilöstön ohjaustehtävän varmistaminen
- aikuisen läsnäolo → yhteinen ruokapuhe

RUOKAKULTTUURI JA YMPÄRISTÖ

- ruokakulttuuri tutuksi → perinneruokapäivät
- teemapäivät esim. kierrätys
- maisteluannokset → perinneruoista tai sesongin kasvikset, ruokatrendit
- kestävän kehityksen mukaiset toimintatavat? → Lähis -opas, Ympäristöpassi

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kokemäen yhteiskoulun kouluruokailun nykytila Kouluruokadiplomi -kriteeristön näkökulmasta. Tutkimuksen tulos osoitti, että Kokemäen yhteiskoulussa kouluruoka ei tällä hetkellä ole aivan Kouluruokadiplomin kriteerit täyttävää. Toimeksiantaja sai selvityksen kouluruokailun nykytilasta verraten Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositukseen ja Kouluruokadiplomi -kriteeristöön. Lisäksi työssä laadittiin Kouluruokadiplomin aihealueiden mukainen kehittämissuunnitelma, jonka pohjalta Kokemäen kaupungin yhteiskoulun kouluruokailua voidaan kehittää vastaamaan kriteereitä. Kun Kouluruokadiplomin kriteereitä kriteeristöstä toteutuu 85 % on mahdollista hankkia kyseinen status. Kehittämistarpeet Kouluruokadiplomin saavuttamiseksi ovat kohtuullisella työmäärällä saavutettavissa.

Kouluruokadiplomin hyödyllisyyttä kouluruokailun kehittämisen työvälineenä on selvitetty ja rehtoreilta sekä ruokapalveluhenkilöstöltä saatu palaute on ollut myönteistä, kouluruokailua ja ruokailutilannetta on pystytty edistämään. Diplomin kriteeristöstä on saatu vinkkejä onnistuneen kouluruokailun toteuttamiseen ja lisäksi se kannustaa kehittämään parantamista vaativia asioita. (Kouluruokailusuositus 2017, 75.)

Kouluruokailuun liittyen löytyi runsaasti materiaalia ja tietoa on viety ajan hengen mukaan paljolti internettiin. Seuraan useampia ravitsemukseen liittyviä yhteisöjä sosiaalisessa mediassa ja sitä kautta voin törmätä kouluruokailua koskeviin julkaisuihin lähes päivittäin. Kouluruokailu herättää keskustelua ja jakaa mielipiteitä, varsinkin kouluruoan laatu ja maku tuntuvat olevan keskusteluaiheiden kesto suosikkeja. Ravitsemuksellisuudesta harvemmin kritisoidaan, pidetäänkö sitä oletusarvona? Kouluruoan hinnasta puhutaan myös paljon, annoshinta on kuitenkin kunnasta annettu tekijä ja kouluruoka joudutaan tuottamaan hyvin kustannustehokkaasti. Samalla ruuan täytyisi olla laadukasta ja maukasta sekä onnistuneeseen ruokailutilanteeseen pitäisi pystyä panostamaan. Omasta mielestäni kouluruoka on kuitenkin mainettaan parempaa ja saamme olla ylpeitä Suomessa tarjottavasta ilmaisesta kouluruoasta, se on kunnia-asia!

Kouluruokailun toteuttamisessa ravitseva ruoka on keskiössä, mutta ruokailutilanne kokonaisuudessaan tulisi saada osaksi kaikkien oppilaiden arkea. Johtoajatuksena onnistuneen kouluruokailun toteuttamisessa pitäisi olla oppilaiden osallistuminen kouluruokailuun, saada kaikki syömään yhdessä. Vaikka ruokailutilanne olisi suositusten mukaisesti järjestetty, mutta jos oppilaat jättävät tämän edun käyttämättä, ei myöskään ravitsemukselliset, kasvatukselliset ja opetukselliset tavoitteet täyty. Kouluerveyskyselyn tulosten mukaan suuri osa yläluokkien oppilaista jättää kouluaterian syömättä päivittäin, tämä tulos on kieltämättä huolestuttava. (Kouluerveyskysely 2017).

Taitavasti toteutettu, johdonmukainen ja pitkäjänteinen kouluruokailun ohjaus motivoi ja totuttaa oppilaan tekemään terveydelleen ja jaksamiselleen hyviä valintoja ja ennen kaikkea oivaltamaan, miksi hänen kannattaa niitä tehdä. (Opetushallitus, [viitattu 21.5.2019].)

Opettajien ammattijärjestön Uudenmaan alueesiamies Jari Salminen nosti esiin huolensa kouluruoan tulevaisuutta kohtaan. Salminen (5.10.2018) pohti ilmiöitä, jotka johtavat kouluruoan syömättä jättämiseen. Hän arveli, että koulun lähistöllä olevat pikaruokapaikat, kioskit ja kaupat houkuttelevat tarjonnallaan, jolloin koulussa tarjottava ateria jää nauttimatta. Toisena syynä saattaa olla nykyajan rahankäyttö, nuoret ovat valmiit maksamaan ja vanhemmilla ei taas välttämättä ole tietoa, että ilmainen kouluruoka on korvattu take away-leivonnaisella tai makeisilla. Kolmas syy on epävarma, mutta liekö talouden tehostamisen myötä annoshinnan laskiessa myös laatu laskenut? Miksi ruoka ei maistu? Neljäs huolestuttava seikka oli tullut ilmi opettajien kanssa keskustellessa, nimittäin myös osa opettajista jättää nauttimatta kouluaterian. Samaan aikaan kun kouluruokailusuosituksessa korostetaan aikuisen roolia, malliesimerkki olisikin poistumassa, tällä on varmasti merkitys nuorten osallistuvuuteen.

Tämä opinnäytetyö oli mielekäs tehdä, sillä aihe syntyi omasta kiinnostuksestani kouluruokaa kohtaan, työn sisältö rajautui otsikon mukaan kouluruoan ympärille. Aloitussvaiheessa käytin verraten paljon aikaa toimintasuunnitelman tekemiseen ja uskon sen olevan yksi avaintekijä työn onnistumisen kannalta projektin eri vaiheissa. Tätä kehittämistyötä voisi jatkaa seuraavassa vaiheessa syventämällä eri osa-alueita, esimerkiksi analysoimalla kouluruoan ravitsemuslaatua tarkemmin.

- OPS. 2014. Kokemäen kaupungin paikalliset opetussuunnitelmaratkaisut. [Verkojulkaisu.] Kokemäen kaupunki. [Viitattu 28.5.2019.] Saatavana: <https://koke-maki.fi/wp-content/uploads/2018/11/OPS2016Kokemäki06112017.pdf>
- Perusopetuslaki 628/1998, 31 §.
- POPS 2014. 2016. Kouluruokailu. [Verkojulkaisu.] Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 19.5.2019.] Saatavana: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pro Meal-kouluruokailututkimus. Ei päiväystä. [Verkkosivu.] Turun yliopisto. [Viitattu 21.5.2019.] Saatavana: <http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/tutkimustointinta/prommeal/Sivut/aineiston-keruu-ohi.aspx>
- Ravitsemuskatsaus. 1/2017. Kouluruokailu opettaa ja osallistaa. [Verkojulkaisu.] Maito ja Terveys. [Viitattu 21.5.2019.] Saatavana: <https://maitojaterveys.mobie.fi/zine/15/article-2236>
- Ravitsemuspassi 2. Ei päiväystä. Hallitsetko ravitsemusasiat? Testaa tietosi osamistestillä. [Verkkosivu]. Sydänliitto. [Viitattu:28.5.2019.] Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/>
- Ravitsemuspassi 1. Ei päiväystä. Lautasmalli käytännössä. [Verkkosivu.] Sydänliitto. [Viitattu 13.5.2019.] Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219416>
- Ruokailutilanne. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ammattikeittiöosaajat. [Viitattu 10.5.2019.] Saatavana: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/ruokailutilanne-2/>
- Ruokakulttuuri ja ympäristö. Ei päiväystä. [Verkkosivu.] Ammattikeittiöosaajat ry. [Viitattu 10.5.2019.] Saatavana: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/ruokakulttuuri-ja-ymparisto/>
- Ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkojulkaisu.] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 6.4.2019.] Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salminen J. 5.10.2018. Mikä on kouluruokailun tulevaisuus? [Blogi-kirjoitus]. OAJ:n Uudenmaan alueyhdistys ry. [Viitattu 21.5.2019]. Saatavana: <https://www.oajuusimaa.fi/blogi/2018/10/05/26576>
- Sarre, E. 2019. Ruoka- ja siivouspalvelupäällikkö. Kokemäen kaupunki. Haastattelu 15.4.2019.

- Syödään ja opitaan yhdessä -video. Ei päiväystä. [Video.] VRN, MMM, Viestintävalkea. [Viitattu 28.5.2019.] Saatavana: <http://www.viestintavalkea.fi/portfolio-items/kouluruokasuositusten-jalkautus/>
- TEAvisari. 2017. Tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.4.2019]. Saatavana: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?region=szZKs-bYwBQA=&indicator=s44yAAA=&year=sy6rAAA=&gender=t>
- Täysipainoinen kouluateria. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ammattikeittiöosaajat ry. [Viitattu 12.5.2019.] Saatavana: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruokadiplomi/tukimateriaali/ravitsemussuositusten-mukainen-ruokailu/taysipainoinen-kouluateria/>
- Uusi kouluruokailusuositus. 23.1.2017. [Verkkosivusto.] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 4.6.2019.] Saatavana: <https://thl.fi/fi/-/uusi-kouluruokailusuositus-opastaa-yhdessa-syomiseen-ja-terveellisiin-aterioihin-monipuolisesti>
- Viestintä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ammattikeittiöosaajat ry. [Viitattu 10.5.2019.] Saatavana: <http://www.kouluruokadiplomi.fi/kouluruoka-diplomi/tukimateriaali/markkinointi-ja-viestinta/>
- Yhteistyöstä tehoa. Ei päiväystä. [Verkkosivusto.] Opetushallitus. [Viitattu 28.5.2019.] Saatavana: https://www.oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/yhteistyosta_tehoa_toimintakulttuuriin
- Ympäristöpassi. 2014. Ympäristöosaava ammattilainen. [Verkkosivusto.] Savon ammatti- ja aikuisopisto ja Suomen ympäristöopisto Sykli. [Viitattu 28.5.2019.] Saatavana: <https://www.ymparistoosaava.fi/ruokapalveluala/>




LIITTEET

Liite 1. Ruokalistat vk 16-21

Ruokalistat ajalla 15.4-24.5.2019

Alakoulut, yläkoulu ja lukio

* Kasvivahtoehto yläkoulu ja lukio

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
vk. 16 15.4-19.4	Jauhelihakiusausta L, G Salaattia * Feta-kasvisvuokaa	Nakkikeittoa M, G Tuorepalaa Tuoretta leipää * Kasvisjuustokeittoa	Kirjolohipyöryköitä M Perunasosetta L, G Kermaviilikastiketta L, G Porkkanaraastetta * Kasvispyöryköitä	Smetanabroileria L Riisiä Kreikkalaista salaattia Mangorahkaa L, G * Kasvimuhennosta	Pitkäperjantai
vk. 17 22.4-26.4		Makkarakastiketta M Perunoita Salaattia * Linssikastiketta	Jauhelihakeittoa M,G Tuorepalaa Tuoretta Leipää * Kasviskeittoa	Ohraryynipuuroa Mansikkakiisseliä Leikkelettä Tuorepalaa Tuoretta leipää * Ohraryynipuuroa	Mantelikalaa L  Perunasosetta L, G Salaattia * Juures-voipapupyöryköitä
vk. 18 29.4-3.5	Mango-possupataa L Riisiä Salaattia * Soija-mangopataa	Jauhelihakebakoita L Lohkoperunoita Remuladekastiketta Salaattia * Kasviskebakoita	Vappu	Broilerkeittoa M,G Tuorepalaa Tuoretta leipää * Juustoista kasviskeittoa	Sitruunaista kalaleikettä L Perunasosetta L, G Kermaviilikastiketta L, G Salaattia * Porkkananappeja
vk. 19 6-10.5.	Jauhelihalasagnettea L Salaattia * Kasvislasagnettea	Sitruunaista kalavuokaa L Perunoita Salaattia * Linssi-kasvispataa	Lihakeittoa M, G Tuore palaa Tuoretta leipää * Minestronekeittoa	Broilerkiusausta L, G Salaattia * Mifu-kasviskuisausta	Uunimakkaraa L Perunasosetta L, G Salaattia * Kasvis-papukroetteja
vk. 20 13-17.5	Hedelmäistä broilerkastiketta M Riisiä Salaattia * Kasviscurrya	Tonnikalapastapaistosta L Salaattia * Punajuurikuisausta	Jauhelihapihvejä L Perunoita, kastiketta M Salaattia * Kasvis-fetapihvejä	 Siskonmakkarakkeittoa M,G Tuorepalaa Tuoretta leipää * Kasviskeittoa	Pinaattiohukaisia L Perunasosetta L, G Salaattia * Pinaattiohukaisia
vk. 21 20-24.5	 Kasvislasagnettea L Salaattia	Lohikeittoa L, G Tuore palaa Tuoretta leipää * Bataatti-porkkanakeittoa	Jauhelihakastiketta M Perunoita Salaattia * Kasvispyttipannua	Hernekeittoa M, G Tuore palaa Tuoretta leipää * Hernekeittoa	Broileri-nuudeliuokaa L Salaattia * Nuudeli-soijavuokaa

Kaikilla aterioilla tarjotaan ruokajuomana maito, piimä (vesi) sekä näkkileipä ja leivite. Tuoreleipä on erikseen mainittu.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Ruokalistat vk 16-21 (Kokemäen kaupunki)