



Kouluruokailusuositus

Kouluruokailusuositus

Esipuhe

Saatteeksi

Johdanto.....	5
Kouluruokailun järjestämistä ohjaavat säädökset	5
Yhteistyö kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välillä avainasemassa.....	6
Kouluruokailun järjestäminen	6
Ruokailuajat ja ateriat.....	6
Ruokailuympäristö	7
Välipalat.....	7
Aterioiden ravintosisältö	7
Ruoka-aineiden valinta.....	8-9
Ruokalajit	10
Malliateria	10
Ruokapalvelujen kilpailuttaminen	11
Kouluaterian ravitsemuksellisen laadun arviointi ja seuranta.....	11
Muu arviointi.....	11-12
Lisätiedon lähteitä	12
Liite 1: Suositeltavien välipalojen kriteerit ja vinkkejä toteutukseen.....	13
Liite 2: Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin	14

Julkaisija:	Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Kannen kuva:	Kai Lindqvist
Takakannen kuvat:	Antti Hallakorpi
Ulkoasu ja taitto:	Viisikko-Communica Communications VCA
Paino:	Savion Kirjapaino Oy
	Helsinki 2008

Esipuhe

Kouluateria kattaa merkittävän osan suomalaisen koululaisen päivittäisestä ravinnosta. Suomessa on tarjottu lakisääteinen, maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948. Laki turvaa edelleen maksuttoman kouluaterian, jonka on peruskoulussa oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen. Kouluruokailun järjestäminen säädösten mukaisesti on kunnan ja koulun vastuulla.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamalla kansallisilla ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea koko väestön ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä. Ne eivät kuitenkaan sisällä yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten ruokailu tulisi järjestää joukkoruokailun eri ryhmille, kuten esimerkiksi koululaisille. Tämän vuoksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta asetti työryhmän valmistelemaan v. 2007 aikana suositukset kouluruokailun järjestämiseksi. Työryhmän puheenjohtajana toimi opetusneuvos Marjaana Manninen Opetushallituksesta ja sihteerinä pääsihteerinä Raija Kara Valtion ravitsemusneuvottelukunnasta. Muut jäsenet olivat erikoistutkija Ulla Hoppu Kansanterveyslaitoksesta, ravitsemusasiantuntija Pirjo Koivisto Suomen Sydänliitosta, toiminnanjohtaja Pirjo-Riitta Lausmaa Suurtaalousalan yhteistyöjärjestö Fida ry:stä sekä toimitusjohtaja Annikki Mikkola-Montonen Lahden Ateriasta (eläkkeellä). Työryhmä kokoontui 6 kertaa. Työryhmä kuuli valmistelun aikana myös ulkopuolisia kouluruokailun asiantuntijoita. Valtion ravitsemusneuvottelukunta hyväksyi suositukset kokouksessaan 27.11.2007.

Tämän suosituksen tarkoituksena on antaa suuntaviivat kuntapäätäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville sekä kouluille kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää erittäin tärkeänä, että kaikissa kunnissa otetaan nämä suositukset käyttöön niin kouluruokailun rahoituksesta päätettäessä kuin kouluruokailun suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa. Toteutuessaan suositukset varmistavat, että oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän aikana tulevat täytetyksi, mikä edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä ja varmistaa osaltaan oppilaiden työvireyden koulupäivän aikana.

Suosituksien toteutumista tullaan seuraamaan osana joukkoruokailun seurantajärjestelmää.

Helsingissä 31.3.2008

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Pekka Puska, pj.

Paula Hakala

Marjaana Manninen

Jaakko Nuutila

Suvi Ryyänen

Seppo Heiskanen

Annikka Marniemi

Katja Pethman

Sirpa Sarlio-Lähteenkorva

Jorma Hirn

Hannu Mykkänen

Mika Pyykkö

Anna Savisalo

Marjaana Lahti-Koski

Satu Männistö

Eeva-Liisa Ryhänen

Kaisa Vaihia

Saatteeksi

Kouluruokailu on olennainen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää ja oppilaiden hyvinvoinnin edistämistä sekä myös kansanterveydellisesti merkittävä asia. Riittävä, terveellinen ja maukas kouluruoka kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa – se on nautinto, joka lisää koulussa viihtyvyyttä. Kouluruoan maittavuutta pitää seurata samoin kuin sen ravintoainesisältöä.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos kiittävät Valtion ravitsemusneuvottelukuntaa ja sen työryhmää arvokkaasta työstä tämän hyödyllisen suosituksen valmistelussa. Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelevat, että kunnat ja muut koulutuksen järjestäjät sekä koulut noudattaisivat kouluruokailua koskevissa päätöksissään ja järjestelyissään tämän suosituksen periaatteita.

Helsingissä 31.3. 2008

Timo Lankinen
pääjohtaja
Opetushallitus

Pekka Puska
pääjohtaja
Kansanterveyslaitos

Johdanto

Kouluruokailu on oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Kouluaikaisen ruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja ateriat, jotka oppilaat myös säännöllisesti syövät, ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana ja vähentävät levottomuutta oppitunneilla.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää erittäin tärkeänä, että jokainen oppilas syö kouluaterian päivittäin, sellaisena kokonaisuutena kuin se on suunniteltu. Tutkimusten mukaan suurin osa kouluravintoloissa ruokailevista syö pääruokaa, mutta moni jättää aterian muita osia syömättä. Lisäksi epäterveellisten välipalojen syöminen on yleistä, mikä näkyy varsinkin ylipainon lisääntymisenä ja suun terveyden heikkene-
misenä.

Kouluruokailuun panostaminen on kannattavaa investointia tulevaisuuteen ja tuo säästöjä myöhemmin. Ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi suunniteltu kouluaikainen ruokailu edistää terveellisten ruokatottumusten sisäistä-
mistä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät syömistottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja vähentävät näin kunnan terveysmenoja tulevaisuudessa. Kunnan tulee osoittaa riittävät taloudelliset ja henkilöstön määrään liittyvät resurssit kouluruokailun toteuttamiseksi täysipainoisesti, tarkoituksenmukaisesti ja ohjatusti.

Kouluruokailun järjestämistä ohjaavat säädökset

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa: Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§. Lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Perusopetuslaissa todetaan lisäksi, että ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria”.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 velvoittavat kuntia määrittelemään paikallisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet osana koulun oppilashuoltoa sekä kouluruokailuun liittyvät terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet.

Kouluruokailun käytännön toteutus on kuntien ja koulujen itsenäisesti päättämää ja järjestämää. Ruokalistojen suunnittelua ohjaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksot.

Yhteistyö kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välillä avainasemassa

Kouluruokailulla on hyvät mahdollisuudet onnistua tavoitteissaan, kun sen toteutukseen sitoutuvat kaikki koulun aikuiset. Rehtori, opettajat, terveydenhoitaja ja ruokapalveluhenkilöstö tekevät kouluruokailujärjestelyjen kehittämisessä yhteistyötä oppilaiden ja kotien kanssa. On tärkeää, että myös kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä koulu-yhteisön kaikkien toimijoiden kanssa, jotta tavoitteena oleva täysipainoinen ja terveellinen kouluaikainen ruokailu toteutuu (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004).

Kouluruokailu on osa opetusta. Ruokailun merkitystä on tärkeää painottaa erityisesti kotitalouden ja terveystiedon sekä ympäristö- ja luonnontiedon opetuksessa. Oppilaille tulee tiedottaa kouluruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä sekä käytännön järjestelyistä. Kouluruokailussa on aikuisten läsnäolo erityisen tärkeää. Myös kaikilla, ei pelkästään valvovilla opettajilla tulisi olla mahdollisuus maksuttomasti (verotusarvolla) ruokailla päivittäin oppilaiden kanssa niin ala- kuin yläkouluisakin. Varsinkaan alimpien vuosiluokkien oppilaille ei voi vierittää vastuuta omasta ruokailustaan, vaan opettajan on syytä säännöllisesti ohjata ja valvoa lapsen itsenäistä ruoan annostelua ja ruokailutapoja. Samalla opettaja antaa omalla ruokailullaan aikuisen mallia lapselle ja nuorelle.

Kouluruokailu on osa koulun virallista oppilashuoltoa. Kaikkiin kouluihin olisi hyvä saada rehtorin koolle kutsuma koulun oppilashuoltoryhmän alainen ruokailutoimikunta, jossa rehtorin ja/tai kotitalousopettajan lisäksi olisivat jäseninä ainakin keittiön, terveydenhuollon, opettajien ja oppilaiden edustajat sekä vanhempien edustaja. Toimikunnan tehtävänä on mm. ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen. Kouluruokailun onnistumisen edellytyksenä on myös innostunut ja ammattitaitoinen ruokapalveluhenkilöstö. Heidän osaamisensa ylläpitäminen täydennyskoulutuksen avulla on turvattava.

Kouluruokailun järjestäminen

Ruokailuajat ja ateriat

Kouluruokailu tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Kouluruokailun ateriat tulee sovittaa lapsen koulupäivän kokonaisuutta jaksottavaksi ja suomalaiseen arkirytmiin soveltuvaksi. Sopiva aika lounaan syömiselle on noin klo 11–12. Ruokailu on jaksotettava ja koulun lukujärjestys suunniteltava erilaisille ja eri-ikäisille ryhmille niin, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia. Lisäksi on suositeltavaa, että oppilailla on mahdollisuus esimerkiksi 10–15 minuutin ulkoilu- ja liikuntahetkeen ruokailun jälkeen, ennen oppitunnin alkamista.

Liian aikainen lounastarjoilu ei kannusta syömään riittävästi ja iltapäivän nälkä tyydytetään herkästi epäterveellisillä vaihtoehdoilla. Liian lyhyt ruokailuaika johtaa helposti nopeaan ahmimiseen. Keskimääräistä pitemmän ajan käyttäminen ruokailuun viestii koulun arvoista, ruokailuhetken arvostuksesta ja myös pyrkimisestä hyvinvoinnin edistämiseen.

Ruokailuympäristö

Lapsille ja nuorille on luotava kiireettömään kouluaikaiseen ruokailuun kannustava ja terveelliset valinnat mahdollistava oppimisympäristö. Aterian kaikkien osien tulee olla maukkaita, houkuttelevan ja herkullisen näköisiä sekä tarjottaessa oikean lämpöisiä. Kuumat ruoat tarjotaan kuumina ja kylmät kylminä. Viihtyisässä, meluttomassa ja viiptymisen houkuttelevassa ruokailuympäristössä lapsi ja nuori oppii ymmärtämään ruokailun, ateriarhythmin ja yhdessäolon merkitystä ja tarkoitusta hyvinvointinsa edistäjänä.

Välipalat

Varsinaisen lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen. Myös tarjottava välipala on osa opetusta ja koulu aikaista ruokailua. Koululla on oltava suunnitelma myös välipalojen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja valvonnasta.

Suosittelavaa on tehdä lounaslistan rinnalle välipalalista, jossa otetaan huomioon välipalojen monipuolisuus ja vaihtelevuus ja jossa suunnitellaan koulupäivän ateriat toisiaan täydentäväksi kokonaisuudeksi. Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Välipalojen koostamiskriteerit ja vihjeitä toteutukseen on esitetty liitteessä 1.

Virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin.

Aterioiden ravintosisältö

Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon (2005). Erityisen tärkeää on huolehtia siitä, että kouluruoassa energia-ravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä

Energiaravintoaine	% energiasta
Rasva	30
• Tyydyttynyt rasva	max 10
Proteiini	15
Hiiilihyaatti	55

Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Tarjottavan aterian viitteelliset energiamäärät ruoan suunnittelun pohjaksi on esitetty taulukossa 2. On kuitenkin muistettava, että eri-ikäisten ja -kokoisten oppilaiden yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti, mikä pitää ottaa huomioon ruoan annostelua ohjattaessa.

Taulukko 2. Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö eri kouluasteilla.

Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus- 2. vl.	550	2.3
3. – 6. vl.	650	2.7
7. – 9. vl.	740	3.1
Toinen aste	860	3.6

Ruoka-aineiden valinta

Kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Samalla kun tarjotaan oppilaille valinnan vaihtoehtoja, on tärkeää, että kaikkien ruokien perustana ovat terveydelliset peruseriaatteen. Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä.

Tarjoilulinjasto tulee järjestää niin, että salaattit/kasvislisäkkeet ovat annosteltavissa ensimmäisinä.

Kouluruoan tulee sisältää:

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Runsaskuituista leipää (mieluiten vähäsuolaista)
- Pehmeää kasvirasvavitettä, kasviöljypohjaista salaattikastiketta
- Perunaa/riisiä/pastaa
- Vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- Kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa
- Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- Vettä janojuomaksi

Ruoka-aineryhmä	Erityissuositus
<p>Kasvikset, hedelmät, marjat Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai lohkoina. Juurekset tai vihannekset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raakoina raasteina, salaatteina ja/tai kypsennettyinä tai ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Vuodenajan sesongit tulee hyödyntää ja käyttää kotimaisia vaihtoehtoja mahdollisuuksien mukaan. Etikkaan säilötyt kasvikset, kuten etikkapunajuuret tai maustekurkut eivät korvaa tuoreita kasviksia. Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta.</p>	
<p>Leivät Koulussa tarjottavien leipien tulee olla mahdollisimman runsaasti kuitua ja vähän suolaa sisältäviä. Näkkileivän rinnalla suositellaan tarjottavaksi mahdollisimman usein myös pehmeämpiä vaihtoehtoja, joiden on osoitettu lisäävän leivän suosiota. Ruokaan saadaan helposti lisää energiaa leivällä ja levitteellä</p>	<p>Kuitua ≥ 4 g / 100 g mieluiten ≥ 6 g / 100 g Suola, enintään: • pehmeä leipä 0,7 % • näkkileipä 1,2 %</p>
<p>Ravintorasvat Leipärasvana tarjotaan kasvirasvapohjaisia margariineja ja levitteitä. Tuoresalaattien kanssa tarjotaan kasviöljypohjaisia kastikkeita. Suositeltavin salaattikastikeöljy on rypsiöljy. Rypsiöljyä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita suositellaan myös ruoanvalmistukseen.</p>	<p>Tyydyttyynyttä rasvaa enintään 33 % rasvasta</p>
<p>Peruna, riisi, pasta Koululounaalla tarjotaan perunaa kypsennettynä pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä. Perunan sijasta voidaan käyttää vaihdellen täysjyväreisiä tai tummaa pastaa. Maustamiseen sopivat erilaiset yrtit.</p>	
<p>Liha ja leikkeleet Lihaa, makkaraa, muita lihavalmisteita ja juustoa tarjotaan vaihtelevasti ja niiden tulee olla vähärasvaisia ja mahdollisimman vähäsuolaisia. Liha voidaan korvata kalalla, kananmunalla ja/tai palkokasveilla.</p>	<p>Rasva, enintään: • kokoliha 7,0 % • jauheliha 10,0 % • täyslihavalmiste 4,0 % • leikkelemakkara 12,0 % • juusto 17,0 % Suola, enintään: • täyslihavalmiste 1,8 % • leikkelemakkara 1,6 % • juustot 1,2 %</p>
<p>Kala Kalaa tarjotaan viikoittain, mieluiten kahdesti viikossa, vaihdellen eri kalalajeja. Kala on hyvä kypsennä vähärasvaisin menetelmin ja useimmiten ilman leivitystä.</p>	
<p>Ruoka- ja janojuomat Ruokajuomaksi tarjotaan rasvattomia tai vähärasvaisia maitoja ja piimiä. Juomat tarjotaan kylminä. Sokeroitujen mehujen käyttöä ruokajuomana ei suositella. Raikasta vettä janojuomaksi on oltava tarjolla hygieenisesti ja vaivattomasti koko koulupäivän ajan.</p>	<p>Rasva, enintään: • maitotuotteet 1,0 %</p>

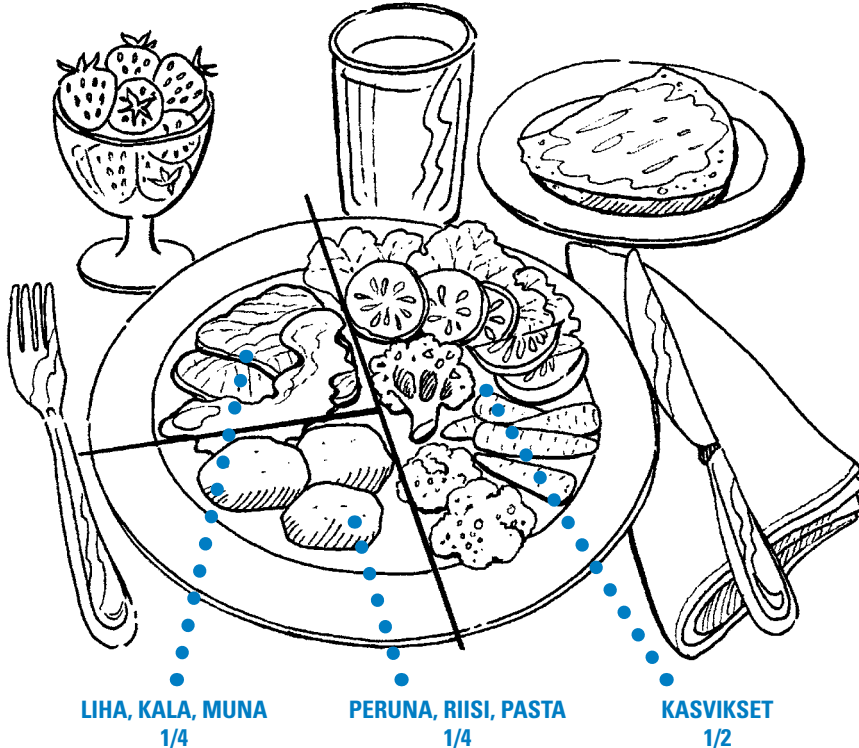
Ruokalajit

Tarjolla olisi hyvä olla kaksi pääruokavaihtoehtoa. Toinen vaihtoehdoista voi olla kasvisruoka, jossa liha, kala tai muna korvataan palkokasveilla tai niistä valmistetuilla tuotteilla. Terveystieteistä ja mahdollisuuksien mukaan uskonnollisista ja eettisistä syistä erityisruokavaliota tarvitsevat on otettava huomioon.

Malliateria

Ravitsemussuosituksen lautasmalliin perustuva ja päivän ruokalistan mukainen malliateria ohjaa oppilaita koostamaan ateriakokonaisuuden. Malliateria on sijoitettava niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa annostelua. Se sisältää kaikki aterian osat. Malliateria koostetaan siten, että lautasesta puolet täytetään kasviksilla, perunaa/pastaa/riisiä on lautasesta neljännes ja liha/kala/muna/pavut täyttävät neljänneksen. Ateriaan kuuluu lisäksi 1-2 leipäviipaletta, kasvirasvavete, lasillinen maitoa tai piimää sekä mahdollinen jälkiruoka, joka voidaan tarjota myös välipalana. Aterian koostamisessa ruokien suhteelliset osuudet säilyvät samoina, vaikka annoskoot ovatkin erikokoiset eri-ikäisille oppilaille.

Lautasmalli



Ruokapalvelujen kilpailuttaminen

Ruokapalveluja kilpailutettaessa ja sopimuksia tehtäessä pitää valintakriteereiksi asettaa myös ravitsemuksellista laatua määrittävät tekijät sekä maku ja painottaa niitä vähintään yhtä paljon kuin taloudellisia tekijöitä.

Kouluaterian ravitsemuksellisen laadun arviointi ja seuranta

Ruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida joukkoruokailuun kehitetyn kriteeristön avulla tai ravintoainetiheyteen perustuen.

Joukkoruokailussa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua määrittävän kriteeristön (liite 2) avulla voidaan suuntaa antavasti arvioida, onko koulussa tarjottava ruoka keskimäärin suositusten mukaista. Kriteeristön sisältämät elintarvikekohtaiset kriteerit suositellaan liitettäväksi kuntien hankintasopimusten perusteisiin.

Ravintoainetiheyden arvioimiseksi lasketaan ateriasta keskeisten ravintosisältöä kuvaavien ravintoaineiden määrä energiayksikköä kohti keskiarvona 4–6 viikon ajalta. Arvoja verrataan suositeltaviin arvoihin, jotka on esitetty taulukossa 3. Tämän lisäksi on huolehdittava siitä, että ateria täyttää myös taulukossa 1 ja 2 olevat energian, energiaravintoaineiden ja tyydyttyneen rasvan suositukset.

Taulukko 3. Vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun suositeltava ravintoainetiheys.

Ravintoaine	Suositus/MJ	Suositus/1000 kcal
Tiamiini mg	0,12	0,5
C-vitamiini mg	8	34
Kalsium mg	100	420
Rauta mg	1,6	6,7
Suola (NaCl) g	max 0,5	max 2.1
Kuitu g	3	12.6

Muu arviointi

Kouluruoan kehittämisessä keskeistä on oppilailta ja opettajilta saatu palaute. Oppilaita on kannustettava antamaan jatkuvaa palautetta ja kehittämisehdotuksia kouluruokailuun liittyvistä asioista. Oppilaiden monimuotoista osallisuutta kouluruokailun järjestämisessä on tuettava. Kouluruokailuun liittyvistä terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatustavoitteista sovitaan ja niiden toteutumista arvioidaan kodin ja koulun välisenä yhteistyönä. Kehittämisehdotuksia käsitellään ruokailutoimikunnassa. Vanhemmille on tärkeää tiedottaa kouluikäisen ruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä, sen toteuttamisesta sekä myös koulu- ja kotiruokailun välisistä

yhteyksistä. Ruokapalvelun on syytä säännöllisesti arvioida palvelunsa laatua. Ruokapalveluhenkilöstön positiivinen ja kannustava asenne sekä yhteistyö koulun muun henkilöstön kanssa lisäävät osaltaan oppilaiden kiinnostusta kouluruokailuun ja edistävät koululounaan syömistä. Jokainen hyvin syöty kouluateria on ruokapalvelun kunnia-asia.

Lisätiedon lähteitä:

- Perusopetuslaki 628/1998, 31 §, www.finlex.fi
- Lukiolaki 629/1998, 2 8§, www.finlex.fi
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37 §, www.finlex.fi
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, www.oph.fi
- Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, Edita,
www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta
- *Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M ja Partanen R.*: Kouluruokailun käsikirja – Laatuvaivata koulutyöhön
Opetushallitus 2007, www.oph.fi
- Sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen Kuntaliitto.
Kouluterveydenhuollon laatusuositus.
Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8, www.stm.fi
- Arkilounas on sydämen asia. Kriteerit aterioiden ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Opas suurkeittiöille. Suomen Sydänliitto 2006, www.sydanliitto.fi
- *Vanhala M, Hasunen K, Mertanen E, Nurttila A, Prättälä R, Koivisto P.*:
Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. Raportti joukkoruokailun seurantajärjestelmään luoduista ravitsemuskriteereistä ja niiden toteutumisesta julkisia ruokapalveluita tuottavissa suurkeittiöissä vuonna 2004.
Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1. www.sydanliitto.fi
- *Raulio S, Pietikäinen M, Prättälä R ja joukkoruokailutyöryhmä*:
Suomalaisnuorten kouluaiikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007, www.ktl.fi

Liite 1

Suosittelavien välipalojen kriteerit ja vinkkejä toteutukseen

(Pohjana käytetty Suomen Sydänliiton, Kotimaiset Kasvikset ry:n ja Syöpäjärjestöjen kehittämiä kriteereitä)

Ruokaryhmä	Suositus	Vinkit
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Monipuolisesti ja vaihtelevasti. Varmista, että jokainen välipala sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä.	Suosi tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisinaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rakkavälipaloissa, dippilautasella ja tuoremarjakiisseissä. Lisää runsaasti kasviksia myös piirakoihin, pannareihin, lämpimiin voileipiin ym. välipaloihin. Muista mausteet ja yrtit myös välipaloissa.
Leipä ja puurot	Leipä mahdollisimman runsaskuituista (≥ 4 g / 100 g, mielellään > 6 g / 100 g) ja vähäsuolaista ($\leq 0,7$ %, näkkileivät $\leq 1,2$ %).	Suosi täysjyväviljavalmisteita. Lisää leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja vaikkapa pirtelöihin. Leipien lisäksi myös puurot ovat hyviä vaihtoehtoja.
Makeat ja suolaiset leivonnaiset	Valmistuotteissa tavoitteena rasvaa enintään 10 g / 100 g. Sokeria enintään 20 g / 100 g ja suolaa enintään 0,7 %.	Suosi leivonnaisissa hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinoiden sijaan. Makeissa leivonnaisissa suosi pullaa ja pullapohjaisia marja/hedelmäpiirakoita. Vältä viinereitä ja munkkeja. Unohda pasteijat, lihapiirakat ja croissantit. Suosi niiden sijaan suolaisissa leivonnaisissa karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispitoisia piirakoita.
Leipä- ja ruoanvalmistusrasva	Kasvimargariinit, kasvirasvaväditteet ja kasviöljyt.	Käytä leivillä kasvimargariinia tai kasvirasvaväditettä ja ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai margariinia.
Leikkeleet ja makkarat	Vähärasvaisina: täyslihavalmisteet ≤ 4 g / 100 g, leikkelemakkarat ≤ 12 g / 100 g. Suolaa: lihavalmisteet $\leq 1,8$ % ja makkarat $\leq 1,6$ %.	Tarjoa leikkeleitä ja makkaroita vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale / leipä.
Juustot	Vähärasvaisina (≤ 17 g / 100 g) tai kasvirasvapohjaisina, suolaa $\leq 1,2$ %	Tarjoa juustoa vain kohtuullinen määrä esim. yksi viipale / leipä. Vähennä juuston käyttöä myös suolaisissa leivonnaisissa kuten pizzoissa ja piirakoissa.
Jogurtit, viilit ja niiden kaltaiset valmisteet	Rasvattomina, vähärasvaisina, rasvaa enintään 1 %. Hiilihydraatteja enintään 12 g / 100 g, jolloin sokerin määrä pysyy kohtuullisena.	Tarjoa maustamattoman jogurtin ja viilin kanssa marjoja ja pilkottuja hedelmiä. Tee jogurtista ja piimästä myös marja- ja hedelmäjuomia. Valmista kaakao rasvattomasta tai 1 % maidosta.
Juomat	Rasvaton tai 1 % maito ja piimä, vesi tai täysmehu.	Täysmehu voidaan tarvittaessa laimentaa.

Liite 2

Kriteerit ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin

Kriteeristöllä voidaan arvioida ruoan terveellisyyttä. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suositusten mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan arviointiin.

PERUSKRITEERI

Joka päivä aterian yhteydessä tarjolla

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua ≥ 6 g / 100g)
2. margariinia tai muuta kasvirasvavalevitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

Hyvä keittiö: kaikki 5 kohtaa toteutuvat

RASVAKRITEERI

1. **Kalaruokia** vähintään kerran viikossa
2. **Makkarauokia** harvemmin kuin kerran viikossa
3. Rasvaisia **perunalisäkkeitä** harvemmin kuin kerran viikossa (esim. paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita)
4. Runsa-**rasvaista kermaa** tai kermavalmistetta (rasvaa yli 15 %) ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
5. Runsa-**rasvaista juustoa** (rasvaa yli 17 %) harvemmin kuin kerran viikossa
6. Runsaasti rasvaa sisältäviä **valmisruokia tai puolivalmisteita**¹⁾ harvemmin kuin kerran viikossa
7. **Voita tai voi-kasviöljyseosta** ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
8. **Jauheliha ja liha (naudan-, sian- ja siipikarjanliha)** vähärasvaisia (rasvaa ≤ 10 %, kypsässä tuotteessa ≤ 12 %)

Hyvä keittiö: vähintään 6 kohtaa toteutuu

1) Tähän ryhmään kuuluvat:

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet, joissa rasvaa yli 5 %
- pääruokakeitot, joissa rasvaa yli 3 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %
- kastikkeet ja pataruokat, joissa rasvaa yli 5 %

SUOLAKRITEERI

1. Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään **ohjeen mukaan**, ei sattumanvaraisesti maun mukaan^{*)}
2. **Perunoiden** kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
3. **Kasvisten** kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
4. **Riisin tai makaronin** kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita ei ollenkaan tai hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3 g/100 g)
5. Runsaasti suolaa sisältäviä **valmisruokia tai puolivalmisteita**²⁾ harvemmin kuin kerran viikossa
6. Vähäsuolaista **leipää** vähintään 2–3 kertaa viikossa (suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %)

Hyvä keittiö: vähintään 5 kohtaa toteutuu

**) Oleellista on, että suurkeittiöiden ruokaohjeissa määritetään suolan, suolaa sisältävien mausteiden ja liemivalmisteiden määrät. Ruokaohjeiden suolamäärää on syytä järjestelmällisesti vähentää. Suolan vähentämisessä on tärkeää edetä vähitellen, jolloin ruokailijat tottuvat vähempisuolaisiin ruokiin.*

2) Tähän ryhmään kuuluvat

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %
- kastikkeet ja pataruoat, joissa suolaa yli 0,8 %

TIEDOTUSKRITEERI

Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille **malliaterian** avulla vähintään kerran viikossa.

Hyvä keittiö: kriteeri toteutuu

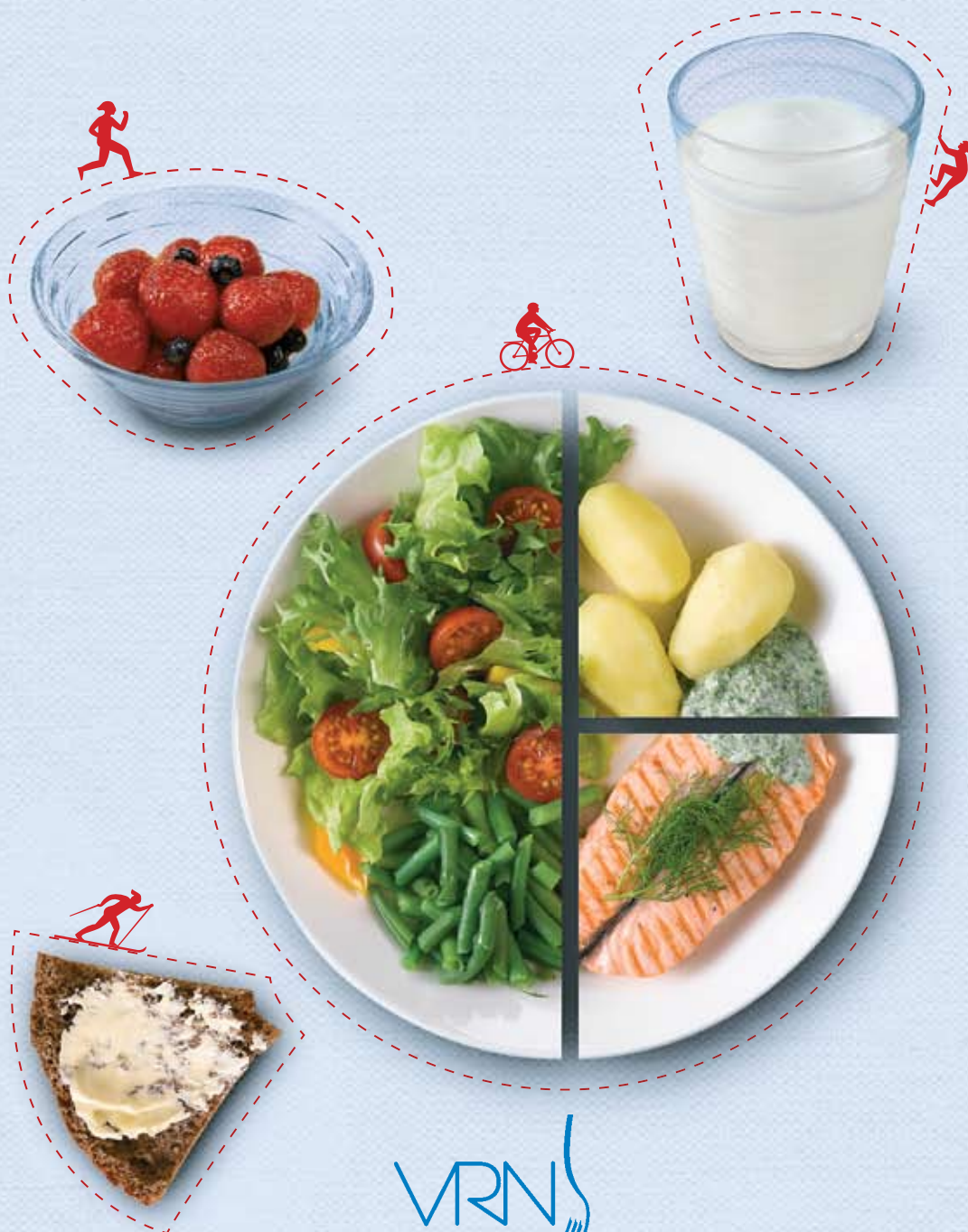
TÄYTETTÄVÄ KRITEERILOMAKE JA KRITEERIEN TULKINTAOHJE:

www.sydanliitto.fi/ruokapalvelut

Kriteeristö perustuu raporttiin:

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. 2004. Suomen Sydänliitto, Kansanterveyslaitos, Elintarvikevirasto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Kriteerit päivitetty 2007.

Ravinto ja liikunta tasapainoon — myös koululaisilla!



Valtion ravitsemusneuvottelukunta c/o Elintarviketurvallisuusvirasto Evira
Mustialankatu 3, 00790 HELSINKI

www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta