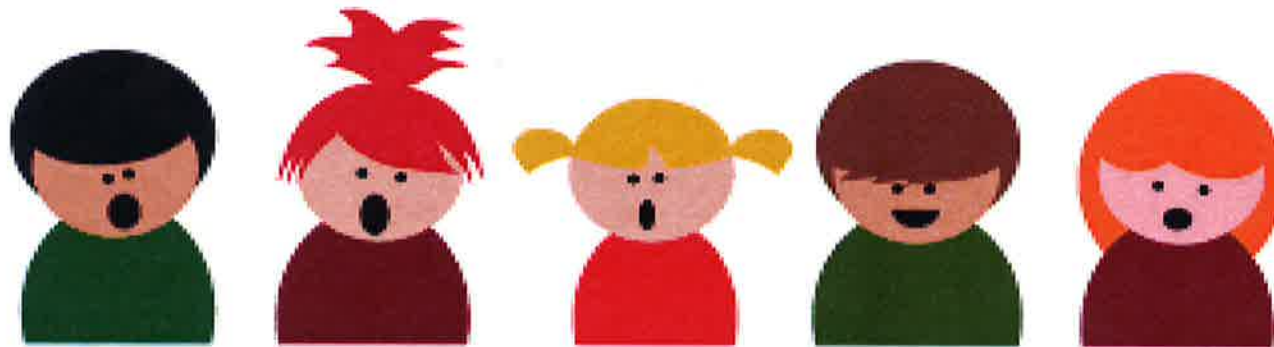


PAIVAKOTI-/ KOULURUOKAILU ON MUUTAKIN KUIN RAVINTOA

**-TERVEYDENHOITAJA MARLEENA KUOPPA-AHO
& TERVEYDENHOITAJA ULLA TAKALA
5.12.2017 PERUSTURVAN LEHDISTÖINFO**



PÄIVÄKOTI-/ KOULURUOKAILU ON MUUTAKIN KUIN RAVINTOA...

- Koulu- ja päiväkotiruokailuun investoiminen kunnassa on lasten ja nuorten hyvinvoinnin varmistamista ja ennakointia
- Keski- ja koululainen syö vajaa 200 ateriaa vuodessa, päiväkotilapsi sitäkin enemmän
- Päiväkodeissa/ kouluissa tarjoiltava ruoka kattaa merkittävän osan lapsen/ nuoren ravinnosta
- siten se on myös kansanterveydellisesti merkittävä asia



PÄIVÄKOTI-/ KOULURUOKAILU ON MUUTAKIN KUIN RAVINTOA...

- Tarjottava ruoka edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia
- Toimii oikein järjestettynä ja ohjattuna kasvatuksellisena työvälineenä
- On parhaimmillaan virkistävä levähdystauko kiireisessä arjessa



JÄRVI-POHJANMAALLA PANOSTETAAN PÄIVÄKOTI-JA KOULURUOKAILUUN TEKEMÄLLÄ YHTEISTYÖTÄ

- Syyskuussa 2017 eri sektoreiden ammattilaiset vaihtoivat ajatuksia alueemme päiväkot-/kouluruokailusta paikallisessa ruokailufoorumissa
- Paikalla olivat edustajat hammashuollosta, ruokahuollosta, koulutoimesta, varhaiskasvatuksesta sekä terveydenhuollosta (neuvolan/ kouluterveydenhuollon lääkärit ja terveydenhoitajat)



TERVEISET ERI SEKTOREILTA...

- Terveysthuolto
- Hammasthuolto
- Varhaiskasvatus
- Koulut
- Ruokahuolto



NEUVOLA, KOULUTERVEYDENHUOLTO (TERVEYDENHOITAJAT/LÄÄKÄRIT)

- terveydenhuollon yksi keskeinen tehtävä on vastata lasten/nuorten sekä perheiden elintapaohjauksesta

- ruokavalioon liittyvät asiat pyritään huomioimaan mm. vuosittaisten ikäkausitarkastusten yhteydessä.

- Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta kirjoitetaan myös erityisruokavalion toteuttamista varten vaadittavat todistukset ateriapalveluiden järjestäjälle

- Koululääkäri Leena Uusitalo haluaa muistuttaa, ettei lapsi/nuori noudattaisi turhia dieettejä/ erityisruokavalioita

- vain selkeästi arkea rajoittavat allergiat tulee huomioida. Tulee myös muistaa, että hyvin vaikeatkin allergiat voivat väistyä myös aikuisuudessa



NEUVOLA, KOULUTERVEYDENHUOLTO (TERVEYDENHOITAJAT/LÄÄKÄRIT)

- Terveysthuollon ammattilaisilla huolta myös syömättä jättävistä koululaisista sekä ylipainosta

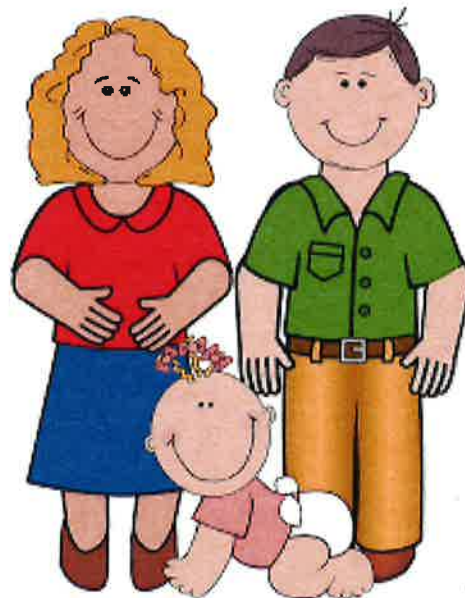
- Terveysthoitajien pitämien painotilaston mukaan Järvi-Pohjanmaalla 1-luokkalaisista oli viime vuonna normaalipainoisia 83,6%, 5-luokkalaisista 74,4% ja 8-luokkalaisista 78,2%

- Suolan käyttöä tulisi vähentää. Suolaa voi olla liikaa, muttei liian vähän!



NEUVOLA, KOULUTERVEYDENHUOLTO (TERVEYDENHOITAJAT, LÄÄKÄRIT)

- Terveysthuollossa halutaan myös muistuttaa, että terveelliset ruokailutottumukset ja asenne ruokaan lähtee jokaisen lapsen ja nuoren kotoa
- Huoltajien tulisi siten kiinnittää huomiota myös omiin asenteisiin





HAMMASHUOLTO

- Purentaan liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet
- Suun terveyden ja hampaiston kannalta on suositeltavaa, että kasvikset ja hedelmät tarjotaan pureskeltavassa muodossa
- Pureskelu lisää myös syljeneritystä ja edesauttaa kiinnityskudosten terveyttä
- Ksylitolituotteiden käyttöä suositellaan käytettäväksi säännöllisesti aterioiden ja välipalojen jälkeen.
- Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen ja ehkäisee hampaiden reikiintymistä



VARHAISKASVATUS

- Kaikkiin päiväkoteihin ja Perhetupa Pähkinään toimitetaan ruoka keskuskeittiöiltä

- Peukaloisen ryhmiksessä ja perhepäivähoidossa ruoka valmistetaan itse

-Päiväkotilasten suosikkiruokaa on erilaiset keitot



- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja 1.8. käyttöön otettu paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaa varhaiskasvatuksessa toteutettavaa ruokakasvatusta

- Valmisteilla valtakunnalliset varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset (THL kommenttilausuntokierros)

- Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea

monipuolisia ja terveellisiä



VARHAISKASVATUS

- Lapsia rohkaistaan maistamaan kaikenlaisia ruokia ja syömään riittävästi
- Ruokailutilanteet pyritään järjestämään kiireettömiksi opetellen samalla ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja.
- Lapset saavat osallistua ruokailuhetken järjestämiseen esimerkiksi pöydän kattamiseen
- Lasten kanssa tutustutaan ruuan alkuperään ja tutkitaan ruokaa eri aistien avulla. Ruuasta myös keskustellaan, loruillaan, luetaan ja lauletaan, mikä edistää lapsen ruokasanaston kehittymistä



KOULUT

- Usealla koululla vielä oma keittiö
- Perusopetuksessa kouluruokailu on osa opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevaa opetussuunnitelman mukaista toimintaa ja hyvinvointia edistävää koulutyötä
- Koulussa aikuinen antaa hyvän esimerkin oppilaalle puhumalla kouluruoasta myönteisesti ja osallistumalla ruokailuun oppilaiden kanssa

- Kouluilla osallistetaan oppilaita ruokahuollon toimintaan mm. järjestysvuoroilla, toiveruoka viikoilla
- Lisäksi kouluilla järjestetään teemoitettuja ruokaviikkoja (kaappa kasvis)



KOULUT

- Koulujen henkilökunta on havainnut, että osa koululaisista syö niukasti tai ei ollenkaan
- Usein myös maidon juonti korvataan vedellä ja etenkin poikien kasvisten syönti on niukkaa



- kouluilla on mahdollisuus tilata ksylitolipastillit yhteistyössä ruokahuollon ja hammashuollon kanssa



RUOKAHUOLTO

- Ruokahuolto noudattaa valtionravitsemusneuvottelukunnan (VNR) suosituksia tilatessa tuotteet päiväkoteihin ja kouluihin (esimerkiksi rasvaton maitotuotteet, levitteet)
- Uudet kouluruokailusuositukset julkaistiin 2017 alussa



- Huoltajan/nuoren vastuulla on erityisruokavaliotietojen ajan tasalla pitäminen lukuvuoden aikana
- Pitkistä poissaoloista tulee ilmoittaa ateriapalveluiden järjestäjälle. Mikäli erityisruokavalio jää syömättä yli viikon ajaksi, erityisruokavalion valmistaminen lopetetaan

