

## ALAKOULU

**Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila alakoulussa**

Arvioikaa nykytilaa täyttämällä verkkokysely ([www.nykytila.fi](http://www.nykytila.fi)) työryhmänä, jossa on edustettuna rehtori, opettajia, ohjaajia, opiskeluhuollon henkilöstöä, ruokapalveluun työntekijä ja mahdollisuuksien mukaan myös oppilaita.

Varatkaa vastaamiseen aikaa noin 30–45 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on samalla hyvä hetki yhdessä pohtia työyhteisössä toteutettavaa ruokakasvatusta ja saada yhteinen näkemys toimivista käytännöistä sekä mahdollisista kehittämiskohteista.

Saatte koosteen vastauksista ilmoittamaanne sähköpostiin. Kun olette täyttäneet arviointilomakkeen, sopikaa yhdessä, mihin asioihin ruokakasvatuksen kehittämisessä tänä lukuvuonna keskitytte. Käyttäkää ruokakasvatuksen suunnittelun tukena toimintasuunnitelmapohjaa sekä ruokakasvatuksen vuosikelloa, jotka löytyvät [nykytila.fi](http://nykytila.fi)-sivustolta.

Nykytilan arvio kannattaa säilyttää ja palata siihen säännöllisin väliajoin. Arvioinnin voi toistaa esimerkiksi vuosittain, jotta valittujen kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista voidaan seurata ja toimintaa kehittää edelleen.

## TAUSTATIEDOT

**Hyvinvointialue:** \_\_\_\_\_ **Kunta:** \_\_\_\_\_

**Postinumero:** \_\_\_\_\_

**Koulun nimi:** \_\_\_\_\_

**Oppilaiden lkm:** \_\_\_\_\_

**Sähköposti:** \_\_\_\_\_

Kopio täytetystä lomakkeesta lähetetään tähän osoitteeseen.

**Lomakkeen täytti**

rehtori/koulun johtaja

luokanopettaja

aineenopettaja

erityisopettaja

koulunkäynninohjaaja

koulukuraattori

ruokapalvelun työntekijä

kouluterveydenhoitaja

oppilas

huoltaja

muu henkilökunta

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Merkitse rasti koulun tilannetta parhaiten kuvaavaan kohtaan vastausasteikolla.

<b>A. RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA</b>	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastamatta
<p>1. Ruokakasvatuksen tavoitteet ja toimenpiteet on kirjattu paikalliseen OPS:iin ja/tai koulun lukuvuosisuunnitelmaan.</p> <p><i>Kirjaaminen on tärkeää, sillä se pitää ruokakasvatusta esillä ja varmistaa tiedon siirtymisen myös henkilöstön vaihtuessa.</i></p>						
<p>2. Oppilaat osallistuvat ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.</p> <p><i>Esimerkiksi tarjoiluun tai aterian osien valmistukseen liittyvät avustavat tehtävät, kiertävät järjestäjävuorot, tapahtuma-, juhla- ja teemapäivät, monialaisten oppimiskokonaisuuksien suunnittelu ja toteutus.</i></p>						
<p>3. Koulun piha-aluetta tai lähiympäristöä hyödynnetään kasvatuksen ja opetuksen tukena.</p> <p><i>Esimerkiksi marjaretket tai hyötykasvien viljely.</i></p>						
<p>4. Opettaja ja oppilaat tutustuvat päivittäin yhdessä ruokalistaan ennen ruokailua.</p> <p><i>Kuvia voidaan käyttää ruokalistan havainnollistamiseen.</i></p>						
<p>5. Koulussa olevia ruuanvalmistusvälineitä ja -tiloja hyödynnetään opetuksessa.</p> <p><i>Esimerkiksi kouluravintola tai kotitalousluokka.</i></p>						
<p>6. Ruokaan tutustutaan opetuksessa monipuolisesti.</p> <p><i>Tutustuminen voi olla esimerkiksi eri aisteilla tutkimista, keskustelua tai ruoka-aiheisia tarinoita tai lauluja. Ruokaa lähestytään oppiaineissa eri näkökulmista, esim. alkuperä, kestävyys, kulttuuri ja terveys.</i></p>						

<b>B. RUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN JA KEHITTÄMINEN</b>	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastattamatta
<p>1. Opettajat ruokailevat yhdessä oppilaiden kanssa esimerkkinä samaa ruokaa syöden.</p> <p><i>Lapset oppivat mallista, ja aikuisen läsnäolo ja myönteinen asenne ruokaa kohtaan ovat tärkeitä. Ruuan arvostusta ja maistamisrohkeutta lisää se, että aikuiset syövät samaa ruokaa oppilaiden kanssa.</i></p>						
<p>2. Kouluruokailuun on varattu vähintään 30 minuuttia aikaa.</p> <p><i>Siirtymiseen tai jonotukseen kuluva aika ei lasketa ruokailuun varattavaksi ajaksi.</i></p>						
<p>3. Kouluruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä oppilaiden, opetushenkilöstön ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa.</p> <p><i>Keskustelua kouluruokailun käytännöistä on hyvä käydä säännöllisesti myös opiskeluhuoltohenkilöstön ja huoltajien kanssa.</i></p>						
<p>4. Oppilaiden ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämisessä.</p> <p><i>On tärkeää, että palautteen antamisesta on sovittu yhteiset käytänteet ruokapalvelun kanssa. On myös tärkeää viestiä, kuinka palaute on huomioitu, jotta palautetta jatkossakin halutaan antaa. Kannustetaan antamaan myös positiivista palautetta.</i></p>						
<p>5. Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oppilaille sopivan kokoiset ja malliset.</p> <p><i>Sopiva mitoitus mahdollistaa omatoimisuuden harjoittelun myös pienimmille oppilaille.</i></p>						
<p>6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, viihtyisä ja ruokailuun innostava.</p> <p><i>Ruokailutilan somisteita voidaan tehdä esim. kuvataiteen tai käsityötunneilla.</i></p>						

C. MONIPUOLINEN JA RIITTÄVÄ ATERIA	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastamatta
<p>1. Koululounaalla on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.</p> <p><i>Molempien pääruokavaihtoehtojen tulee olla vapaasti valittavissa ja mielellään samalla linjastolla.</i></p>						
<p>2. Koulussa ei myydä säännöllisesti virvoitusjuomia, mehua, makeisia ja/tai muita runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä tuotteita.</p> <p><i>Väittämä koskee tavanomaista koulun arkea, ei tapahtumia, juhlapäiviä tai muita poikkeustilanteita.</i></p>						
<p>3. Oppilaalla on mahdollisuus maksuttomaan ravitsevaan välipalaan silloin, kun oppitunnit jatkuvat yli kolme tuntia lounaan jälkeen.</p> <p><i>Myös koulukuljetukseen kuuluva aika lasketaan kolmen tunnin aikarajaan mukaan. Välipalan tarjoaminen on kirjattu kouluruokailusuositukseen.</i></p>						
<p>4. Salaatit tarjotaan pääosin yksittäisinä komponentteina.</p> <p><i>Erillään tarjotut kasvikset maistuvat oppilaille usein paremmin. Salaatit olisi hyvä sijoittaa linjastolle ennen pääruokaa, sillä se lisää kasvisten menekkiä.</i></p>						
<p>5. Oppilaita kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.</p> <p><i>Esillä voi olla malliannos tai -kuva ja henkilöstö kannustaa (ei pakota!) kaikkien aterian osien nauttimiseen.</i></p>						
<p>6. Oppilaita kannustetaan ottamaan ruokaa nälkänsä mukaisesti.</p> <p><i>Oppilaat saavat valita itse annoskokonsa. Oppilailla on myös mahdollisuus ja aikaa hakea tarvittaessa lisää. Mahdolliset kappalerajoitukset ovat selkeitä ja perusteltuja.</i></p>						

<b>D. RUOKAKASVATUSTA EDISTÄVÄ YHTEISTYÖ</b>	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastaamatta
<p>1. Kouluruokailu ja ruokakasvatus otetaan säännöllisesti esille henkilöstön kokouksissa.</p> <p><i>Jokainen koulun aikuinen on ruokakasvattaja ja säännöllinen yhteinen keskustelu auttaa henkilöstöä tunnistamaan roolinsa.</i></p>						
<p>2. Yhteisöllisessä opiskeluhuoltoryhmässä käsitellään ruokaan ja syömiseen liittyviä asioita.</p> <p><i>Oppimisen ja koulunkäynnin tuen tarpeisiin saattaa liittyä haasteita myös ruokailussa.</i></p>						
<p>3. Ruokapalvelutyöntekijät tekevät yhteistyötä opetushenkilöstön ja oppilaiden kanssa ruokakasvatuksessa.</p> <p><i>Esimerkiksi makuraatien järjestäminen oppilaille, ruokapalvelutyöntekijän vierailu oppitunnille tai vanhempainiltaan, oppilaiden vierailu koulun keittiöön, yhteiset kokoukset opetushenkilöstön kanssa.</i></p>						
<p>4. Huoltajille viestitään säännöllisesti kouluruokailusta.</p> <p><i>Esimerkiksi säännölliset lukukausittaiset tai -vuosittaiset tiedotteet Wilmassa tai keskustelu aiheesta vanhempainilloissa ja osana arviointikeskusteluja.</i></p>						
<p>5. Oppilaskunnan hallitus tai muu oppilasryhmä käsittelee kouluruokailua säännöllisesti kokouksissaan.</p> <p><i>Koko oppilaskuntaa on hyvä kuulla säännöllisesti ja nostaa asioita hallituksen/muun ryhmän käsittelyyn kuulemisen perusteella.</i></p>						
<p>6. Koulu tekee ruokakasvatuksessa yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa.</p> <p><i>Esimerkkejä: lähikauppa ei myy energiajuomia alle 15-vuotiaille, kokkikerhoja tms. voi järjestää koulun tiloissa, järjestövierailut, retkipäivät ja vierailut ruoka-alan toimijoiden luokse.</i></p>						

Tämän osuuden täyttää koulun johtaja/rehtori

<b>E. RUOKAKASVATUKSEN TUKI JA JATKUVUUS</b>	Ei toteudu lainkaan	Toteutuu heikosti	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu melko hyvin	Toteutuu hyvin	Jätän vastaamatta
<p>1. Rehtori varmistaa budjetista valvonta-ateriaedun laajasti koulun henkilöstölle.</p> <p><i>Perusopetuslain mukaan ruokailutilanteen tulee olla ohjattu. Riittävä aikuisten määrä ruokailutilanteessa varmistaa lain toteutumisen.</i></p>						
<p>2. Henkilöstö on saanut viimeisen 5 vuoden aikana koulutusta ruokakasvatukseen.</p> <p><i>Säännöllinen koulutus varmistaa, että henkilöstön osaaminen on ajantasaista ja myös uusilla työntekijöillä on mahdollisuus saada koulutusta.</i></p>						
<p>3. Koulussa on ruokakasvatuksesta vastaava henkilö tai tiimi.</p> <p><i>Henkilö/tiimi voi olla vastuussa esimerkiksi yhteistyöstä ruokapalveluiden kanssa, suunnittelee teemapäiviä, osallistuu kunnan yhteiseen kehittämiseen tai välittää vinkkejä ja toimintaideoita muille luokille.</i></p>						
<p>4. Rehtori on tietoinen lasten ja nuorten ravitsemukseen ja ruokakasvatukseen liittyvistä kirjauksista kunnan hyvinvointisuunnitelmassa.</p> <p><i>Kirjausten tunteminen on edellytys sille, että tavoitteet ja toimenpiteet siirtyvät paperilta käytäntöön.</i></p>						
<p>5. Koulun johto tukee henkilöstöä ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisessä.</p> <p><i>Tukeminen tarkoittaa esimerkiksi suunnitteluajan varaamista tai tarvittavien yhteistyöryhmien muodostamista ja johtamista.</i></p>						
<p>6. Koulun henkilöstö on sitoutunut ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen.</p> <p><i>Koulussa tunnistetaan yhteiset tavoitteet ja kyetään keskustelemaan rakentavasti mahdollisista eriävistä näkemyksistä. Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilaa arvioidaan säännöllisesti.</i></p>						

Kiitos ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan arvioinnista! Nyt on hyvä hetki sopia, milloin arvioinnin äärelle pysähdytään seuraavan kerran.

Kokoonnumme seuraavan kerran tarkastelemaan kehittämiskohteiden tilannetta ja tavoitteiden toteutumista \_\_\_\_\_  
*Ajankohta tai päivämäärä*

Löydätte maksutonta materiaalia ruokakasvatuksen kehittämisen ja toteuttamisen tueksi Maistuvan koulun nettisivuilta  
[www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)