Hyvänmakuisia terveisiä ruokamaailman oppaille

Kouluruoalla ja ruokatauolla on iso merkitys koululaiselle. Ruokailu on sosiaalinen hetki, mutta se on tärkeä myös energiansaannin ja hyvinvointikasvatuksen kannalta.

Koulu-uransa aikana lapsi voi syödä jopa 6000 ateriaa – terveyden ja tottumusten syntymisen kannalta ei siis ole samantekevää, mitä ruoka yleensä sisältää.

Lounasravintolassamme on otettu käyttöön Sydänmerkki. Se on Suomen Diabetesliiton ja Suomen Sydänliiton tavaramerkki, ja ainoa symboli, joka viestii ruuan terveellisyydestä. Sydänmerkkiä seuraamalla on helppo tehdä hyviä valintoja sekä kaupassa että ravintolassa.

Ammattikasvattajat oppaana

Oppilaillasi on opastamanasi mahdollisuus oppia miten kootaan terveellinen ateria ja kuinka syödään niin, että saadaan sopivasti energiaa. Rohkaise, kannusta ja keskustele heidän kanssaan ruoasta: miltä ruoka maistui, otitko leipää ja salaattia. Puhumalla positiivisesti kouluruokailusta luot myönteistä ilmapiiriä – ja ruokakin maistuu paremmalta.

Lapset ja nuoret ovat yhä terveystietoisempia, kauttasi he saavat tukea ja perusteita valinnoilleen. Aikuisen kiinnostus ja kannustus lisäävät myös ruuan syömistä, täysi vatsa auttaa lasta keskittymään koulutyöhön. Parhaimmillaan malli terveellisestä ruokailusta siirtyy myös kotiin.

Millaista on terveellinen ruoka?

Kun käytössä on Sydänmerkki, ruokapalveluissa on varmistettu, että niin lapsilla kuin aikuisillakin on mahdollisuus valita ateria, jossa energian ja ravintoaineiden määrä on kohdallaan – herkullista makua unohtamatta. Ateria sisältää esimerkiksi sopivasti pehmeää rasvaa ja kuituja.

Käytännössä ravitseva, monipuolinen ateria kootaan lautasmallin mukaan. Jos tarjolla on monia pääruoka- ja lisäkevaihtoehtoja, terveellisimmät tunnistaa Sydänmerkistä. Sydänmerkki-ateriaan kuuluu pääruoka lisäkkeineen, leipää levitteineen, maitoa tai piimää ja kasviksia öljykastikkeen kera.

Muuttuuko kouluruoka Sydänmerkin myötä?

Useimmissa kunnissa ruuan terveellisyyteen on panostettu jo vuosikaudet. Sydänmerkin myötä muutokset ruokalistaan ovat yleensä pieniä. Toisaalta mistään suosikkiruuasta ei tarvitse luopua: toimijat saavat itse päättää, kuinka usein Sydänmerkki-ruokaa ruokalistalta löytyy. Ammattitaidolla valmistettu ruoka voi aivan hyvin olla makkarakeittoa, lasagnea kuin lihapataakin.

Sydänmerkin etu onkin ennen kaikkea viestinnällinen: ruokapalveluiden osaaminen ja vastuullinen toiminta niin lasten kuin koulun aikuisten terveyden edistämiseksi tehdään näkyväksi. Ja hyvien valintojen tekeminen aiempaa helpommaksi.

Lasten huoltajat ja koulun henkilökunta voivat luottaa siihen, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus syödä terveellisesti. Sydänmerkki myös varmistaa, että jokaisessa ravintolassa ruoka on yhtä laadukasta eivätkä ruoan valmistajan omat mieltymykset vaikuta ruoan terveellisyyteen.

Olethan sinä edelläkävijä luomassa kouluruokaa arvostavaa ympäristöä?

Myös oppilaille ja heidän huoltajilleen on tehty tiedotteet Sydänmerkki-ateriasta. Löydät ne täältä jakamista
tai tulostamista varten:

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/terveellisista-aterioista-viestiminen/tiedottaminen>

Lue lisää Sydänmerkki-ateriasta: www.sydanmerkki.fi