



Kouluruoka

Ruokalistat

Käytämme ruokalistasuunnittelun perustana valtakunnallisia ravitsemussuosituksia. Kouluissamme käytetään kuuden viikon kiertäviä ruokalistoja. Kun suunnittelemme ruokalistoja, otamme huomioon sesongin mukaiset raaka-aineet, kansalliset juhlapyhät sekä muut juhlistettavat päivät. Kysymme koululaisten toiveruokia säännöllisesti ja huomioimme toiveet mahdollisuuksien mukaan. Ruokalistojen suunnittelussa otamme huomioon myös asiakastytyväisyyskyselyiden tulokset. Ruokalistoihin voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

Lounaan sisältö

Koululaisten ja opiskelijoiden lounas koostuu vaihtelevasti liha-, kala-, broileri- ja kasvisruoista. Kerran viikossa on kasvisruokapäivä. Kasvisruoka on toisena vaihtoehtona joka päivä. Ruokalistaan vaihtelua tuovat erilaiset teemat, joita järjestetään pitkin lukuvuotta. Lounas pitää sisällään:

- pääruoan lisäkkeineen
- salaattit / raasteet komponentteina sekä salaattikastikkeen
- näkkileipää tai pehmeää leipää ja levitettä
- maitoa, piimää ja vettä

Keitto- ja puuroaterioilla on tarjolla pehmeää leipää, leikkelettä ja hedelmää. Keittolounaaseen sisältyy lisäksi tuorepala, puuroateriaan marjakeittoa.

Ruokailija ottaa itse linjastosta ruokaa lautasmallin mukaisesti sen verran kuin jaksaa syödä. Ruokaa saa aina hakea lisää, kunhan ottaa lisää kaikkia ateriakokonaisuuden osia eikä pelkästään pääruokaa. Ruokailuajat ovat koulukohtaisia, mutta ruokailu tapahtuu pääsääntöisesti kello 10.30–12.15 välisenä aikana.

Välipalat

Useissa kouluistamme koululaiset voivat ostaa terveellistä ja monipuolista välipalaa. Välipalaa tarjotaan, kun ostajia on kymmenen tai enemmän. Oppilaiden koulupäivän pituus määrittää, kuinka monena päivänä viikossa välipalaa on myynnissä. Välipala auttaa jaksamaan iltapäivän viimeisillä tunneilla sekä koulun jälkeisissä harrastuksissa. Välipalaa myydään usein koulun ruokasalissa kello kahden välitunnilla. Välipalojen hinnat ovat 0,50 € - 2,00 €. Välipaloina myydään esimerkiksi hedelmiä, jogurtteja, täytettyjä sämpylöitä yms. Listaan välipalaa myyvistä kouluista voit tutustua [kaupungin verkkosivuilla](#).

Useissa kouluissamme välipalat maksetaan kaupunkikortilla, jonka voit lunastaa Vantaa-infon toimipisteistä. [Kaupunkikortin hakemuslomake](#) kannattaa tulostaa kaupungin verkkosivuilta ennen kortin hakemista, tarvittaessa saat lomakkeen myös Vantaa-infosta. Muutamissa kouluissa käytetään muita maksutapoja. Oman koulusi käytännöt saat tietää välipalan myyjältä.

Erityisruokavaliot

Keittiöt valmistavat erityisruokaa sitä tarvitseville koululaisille ja opiskelijoille. Huoltajana sinun tulee toimittaa allekirjoitettu ilmoitus koululaisen erityisruokavalion tarpeesta ja muista ruokavalioon kohdistuvista rajoitteista oppilaan kouluterveydenhoitajalle erikoisruokavaliolomakkeella. Kouluterveydenhoitaja ilmoittaa asiasta keittiöön. Mikäli erityisruokavalion tarve johtuu terveydellisistä syistä, lomakkeeseen tulee liittää voimassa oleva lääkärintodistus. Lääkärintodistus tulee päivittää vuosittain, jotta voimme varmistua erityisruokavalion oikeellisuudesta ja myös siitä, ettei koululaisen ruokavaliota rajoiteta turhaan.

Laktoositonta maitojuomaa on tarjolla sitä tarvitseville, mutta sen saaminen edellyttää erityisruokavalioilmoitusta.

[Erityisruokavalion ilmoituslomake sekä toimintaohje](#) löytyvät kaupungin verkkosivuilta. Tarvittaessa lomakkeen saa myös koulun terveydenhoitajalta.

Vegaaniruokavalio ilmoitetaan kouluissa ja oppilaitoksissa jaettavalla oppilas- ja opiskelijatietoilmoituksella.

Teemat

Kouluissa ja oppilaitoksissa vietetään lukuvuoden aikana muutamia teemapäiviä, jotka näkyvät ruokalistalla teemaan sopivina aterioina sekä mahdollisesti somistuksessa.

Ruokailun ympäristövastuu ja osallisuus

Kouluruoan lähtökohtana on terveellisyys ja maistuvuus. Lapset ja nuoret pääsevät tutustumaan erilaisiin ruokiin sekä ruokapalveluiden toimintaan erilaisten ateriapalveluntuottajien tarjoamien pakettien avulla. Paketteja on kuusi.

- Vihannekset esille: Ateriapalveluntuottajat tuovat satokauden mukaisia juureksia, marjoja, hedelmiä tai muita kasviksia maisteltavaksi lapsi- tai oppilasryhmiin.
- Puhumaan ruoasta: Ateriapalveluntuottajat organisoivat asiantuntijan puheenvuoron terveellisestä ja ympäristöystävällisestä ruoasta lapsille, nuorille, henkilökunnalle ja/tai vanhemmille.
- Keittiötöihin tutustuminen: Lapset ja nuoret tutustuvat keittiön toimintaan 1–2 päivää. Keittiössä tehdään avustavia tehtäviä osallistujien ikätason mukaan ja tutustutaan keittiön arkeen käytännössä.
- Ruokamaistatus: Päiväkodin, koulun tai oppilaitoksen valitsemana päivänä tarjotaan vanhemmille kouluruokaa. Tarkoituksena on hälventää ruokailuun liittyviä uskomuksia vanhempien keskuudessa.
- Ruokapaneeli: Lapset ja nuoret valmistelevat keittiöhenkilökunnalle ruokapaneelin oman yksikön ruokailun kehittämiseksi. Paneelissa keskustellaan lapsia ja nuoria kiinnostavista asioista ja pohditaan kehittämismahdollisuuksia yhdessä.
- Kampanja: Luokka tai jokin yksikön ryhmä organisoii yhdessä keittiön kanssa yhteisen kampanjan. Sen tulee tukea yksikön ja ateriapalveluntuottajan tavoitteita.

Koulujen ruokalinjastoista löytyy Hiilidiili-merkki. Merkki kertoo pääruoan virtaviivaistetusta hiilijalanjäljestä, joka on 30 % keskivertaista ruoka-annosta pienempi. Merkin tarkoitus on herättää ajatuksia ruokailun ympäristövaikutuksista sekä ohjata ruokavalintaa maapallolle kevyempään suuntaan.

Vuoden 2022 alussa otetaan käyttöön uusi osallisuuskanava OsallistuvaVantaa - verkkopalvelun kautta. Verkkopalvelussa tehdään monenlaisia kyselyjä ja oppilaat pääsevät entistä enemmän antamaan ideoita ja ajatuksia ruokalistojen sekä ruokailun kehittämiseen.

Palaute

Huomioimme saamamme palautteen, kun kehitämme kouluruokailua ja palvelua. Toivomme, että palaute annetaan ensisijaisesti suoraan keittiön edustajalle. Tarvittaessa voit antaa palautteen myös kirjallisesti [kaupungin nettisivujen](#) avulla!

Hyvää ja maistuvaa kouluvuotta!

Vantaan kaupunki