

## UUDET KOULURUOKAILUSUOSITUKSET KOROSTAVAT KOULUAIKAISEN RUOKAILUN TÄRKEYTTÄ OPPILAAN TYÖVIREYDELLE

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on täydentänyt kansallisia ravitsemussuosituksia uusilla kouluruokailusuosituksilla, joiden tarkoituksena on antaa suuntaviivat kouluaikaisen ruokailun järjestämiseksi kunta-päättäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville sekä kouluille.

”Kouluateria kattaa merkittävän osan suomalaisen koululaisen päivittäisestä ravinnosta ja näin se on myös kansanterveydellisesti merkittävä asia. Kouluruokailu on myös oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Sen vuoksi on tärkeää, että uudet kouluruokailusuositukset otetaan käyttöön kaikissa kunnissa niin kouluruokailun rahoituksesta päätettäessä kuin kouluruokailun suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa” painottaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja, professori Pekka Puska.

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. ”Riittävä, terveellinen ja ennen kaikkea maukas kouluateria kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa – se on nautinto, joka lisää koulussa viihtyvyyttä” korostaa pääjohtaja Timo Lankinen Opetushallituksesta.

Uusissa suosituksissa painotetaan kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välistä yhteistyötä, jotta kouluruokailun merkitys oppilaan hyvinvoinnille ymmärrettäisiin ja sitä pyrittäisiin tukemaan kaikilla tahoilla. Kouluruokailun käytännön järjestämiseen annetaan ohjeita ruokailun ajoittamisesta, ruokailuympäristöstä, välipaloista ja aterioiden ravintosisällöstä.

Suosituksessa käsitellään melko laajasti aterioiden koostumusta ja ruoka-aineiden valintaa. Aterioiden annostelun opastamiseen tulisi käyttää lautasmallin mukaista malliateriaa. Kouluaterian ravitsemuksellisen laadun seuranta on tärkeää ja suosituksessa annetaan myös siihen tarvittavia työkaluja. Lisäksi painotetaan sitä, että ravitsemukselliset tekijät tulisi olla mukana kriteereinä jo silloin kun kouluruokailun hankintoja kunnassa kilpailutetaan.

Suomessa on tarjottu lakisääteinen, maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille jo 60 vuoden ajan eli vuodesta 1948. Nykyiset, vuodelta 1998 olevat koululait turvaavat edelleen maksuttoman kouluaterian, jonka on peruskoulussa oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen, mutta tarkempia ohjeita kouluruoan sisällöstä tai käytännön järjestämisestä ei laeissa ole. Kouluruokailu on osa koulujen normitettua, opetussuunnitelman mukaista tavoitteellista opetusta. Kouluruokailun järjestäminen on kunnan ja koulun vastuulla.

Uudet kouluruokailusuositukset lähetetään painettuna julkaisuna kunnille, koulujen rehtoreille, ruokahuollosta vastaaville sekä kouluravintoloihin ja ne löytyvät suomen- ja ruotsinkielisinä valtion ravitsemusneuvottelukunnan internetsivuilta [www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta](http://www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta).

**Lisätietoja:** Prof. Pekka Puska p. 040 771 5571, opetusneuvos Marjaana Manninen p. 050 542 2804, pääsihteeri Raija Kara p. 050 409 9860