

## Syödään ja opitaan yhdessä -suositukset käytäntöön edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyössä valmistelemat ja 23.1.2017 julkaistut uudet lapsiperheiden sekä esi- ja peruskoulun *Syödään ja opitaan yhdessä* -ruokailusuositukset kutsuvat syömään yhdessä, nauttimaan hyvästä seurasta ja ruuasta ja oppimaan kuinka huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista!

Varhaiskasvatuksen ja koulun maksuton ruokailu lisää terveyden tasa-arvoa, on malli terveyttä edistävästä ruuasta ja syötynä myös edistää terveyttä. Siksi on tärkeää varmistaa, että kaikki lapset osallistuvat ruokailuun ja sen suunnitteluun.

Tavoitteena on ohjata lapsia tekemään terveytensä kannalta hyviä valintoja. Tämä tarkoittaa, että me aikuiset luomme hyvinvointitekoja tukevan ympäristön. Suositus haastaakin meidät aikuiset vanhempina ja ammattilaisina hyvinvoinnin yhteistyöhön.

Keski-Suomessa varhaiskasvatuksen ja opetuksen yksiköt ovat tarttuneet mukavasti heitettyyn haasteeseen makeisvapaasta kasvatusta ja oppimisympäristöstä. Ruokalistalla on hyödynnetty mahdollisuuksien mukaan kotimaista ja lähellä tuotettua ruokaa ja rikastettu sitä paikallisilla ruokalajeilla. Ruokapalvelu toteuttaa omalta osaltaan suosituksia valitessaan ravitsemuslaadun kannalta terveyttä edistäviä tuotteita. Toivomme näitä hyviä käytäntöjä kerrottavan eteenpäin ja hyödynnettävän osana kasvatusta ja oppimista.

### Hyvinvointia lisäävät teot

On näyttöä, että yhdessä syöminen ja säännöllinen aamupalan syönti ovat yhteydessä monipuolisempaan ruokailuun ja parempaan ruokavalion laatuun lapsilla. Alla esimerkkejä hyvinvointia lisäävistä teoista tavoitteina, joista osasta saadaan myös valtakunnallista seurantatietoa.

#### ***Miten teillä voisi seurata vaikkapa kasvien menekin lisääntymistä?***

- Joka aamu aamupalaa syövien lasten osuus lisääntyy (*kouluterveyskysely*)
- Kouluruokailuun osallistuvien määrä kasvaa (*kouluterveyskysely*)
- Yhteinen ruokailu on lapsista mukavaa ja siihen on kiva tulla
- Kasvien menekki ruokailussa lisääntyy
- Lapset oppivat maistamaan/syömään itselle uusia ruokia
- Lasten ylipainon lisääntyminen kääntyy laskuun
- Hampaiden harjaaminen yleistyy (*kouluterveyskysely*)

## Meidän yksikön suunnitelma hyvinvointiteoista liittyen ruokailuun

Hyvinvointia edistävät tavat opitaan arjessa. Tapojen vakiintuminen edellyttää yhdessä tehtyjä päätöksiä, niiden julkistamista, sitouttamista, ylläpitoa ja seuranta. Esimerkkejä suunnitelman sisällöksi alla.

### ***Mistä välipaloihin liittyvästä hyvinvointiteosta voisitte päättää?***

1. Meidän päiväkodin / koulun päätökset ruokailuun, välipaloihin, kanttiinitarjoiluun, juomiin, juhliin tms liittyen...
2. Kerromme ja muistutamme tehdyistä päätöksistä...
3. Miksi hyvinvointi on tärkeä? Kun ymmärtää hyvinvointiin liittyvät asiat omassa elämässä ja niiden merkitys koetaan itselle tärkeänä se lisää hyvinvointia toteuttavien asioiden tekemistä. Hyvinvoinnin omakohtaista ymmärtämistä lisätään...
4. Ympäristön hyvinvointi on huomioitu...
5. Hyvinvoinnin kuuluu maistua ja tuntua hyvältä ja uusia makuja voidaan aina oppia lisää. Hyvinvointiteot ovat maistuneet ja tuntuneet...
6. Hyvinvointitekoja seurataan...
7. Hyvinvoinnin kehittymistä seurataan...

## Suosituksissa lasten hyvinvointia edistäviä päätöksiä ja tekoja mm:

- Ruokasuositukset toteutuvat aterioissa ja välipaloissa sekä kanttiini- ja kioskitoiminnassa
- Jokainen ruokailutilanne on osa kasvatusta ja opetusta
- Otetaan käyttöön periaate 'kaikki osallistuvat ruokailuun'
- Herkkujen ja napostelun välttäminen, mikä tukee ruokailuun osallistumista
- Janojuomana on vesi
  
- Hyvän välipalan perusta ovat: kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmistukset
- Jokaisen ruokailun jälkeen tarjotaan ksylitolia
- Kouluaikana ei ole tarjolla säännöllisesti makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja
  
- Päivähoidossa ja koulussa ei tarjota eikä käytetä palkitsemiseen makeisia
- Vanhempien kanssa sovitaan lasten merkkipäivien huomioimisesta päivähoidossa ja koulussa ilman makeisia tai muita herkkuja
- Mietitään vanhempien kanssa hyviä käytäntöjä juhlistaa tai huomioida merkkipäivää (esim. mieleinen yhteinen tekeminen: askartelu, taukoleikki, levyraati...)
  
- Varmistetaan, että ruokakasvatus näkyy eri teemoina opetuksessa ja toiminnassa
- Varataan yhteistä aikaa sille, että opetus-/kasvatusyhteisölle määritellään ruokakasvatuksen tavoitteet ja niiden mukainen toiminta
- Tavoitteet laaditaan yhdessä kotien kanssa
- 6. ja 9.-luokkalaiset toimivat ruokakummeina nuoremmille oppilaille kouluvuoden alkaessa

***Lisää esimerkkejä hyvinvointiteoista 'Syödään ja opitaan yhdessä' -suosituksen sivuilla***

## Lähteet ja lisätietoa:

Varhaiskasvatustalaki 2 b § (8.5.2015/580)  
Perusopetuslaki (628/1998, 3 §, 30 §, 31 § (2003/477), 48 d § (2003/1136)  
Perusopetusasetus 3 § (852/1998)  
Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2016, VRN  
<http://www.julkari.fi/handle/10024/129744>  
Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus, 2017, VRN  
<http://www.julkari.fi/handle/10024/131834>  
Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa (OPH, KTL, 11/2007)  
Ruokakasvatus mukaan paikallisiin opetussuunnitelmiin 1.8.2016 alkaen  
Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, Luku 5.5.  
Kouluterveyskysely 2013 (tulossa 2017)  
Karies (hallinta), Käypä hoito –suositus, 2014, Duodecim  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50078>

## Lisätietoja:

Eeva Nykänen  
Ravitsemussuunnittelija  
eeva.nykanen@ksshp.fi  
014 269 3690

Timo Vanhatalo  
Ylihoitaja  
timo.vanhatalo@seututk.fi  
014 269 5905

## Ohje on laadittu yhteistyössä

### Keski-Suomen Sairaanhoitopiiri

Eeva Nykänen  
Ravitsemussuunnittelija

### Keski-Suomen Seututerveyskeskus

Jari Raudasoja  
Yliiääkäri

Eija Peltonen  
Ylihammaslääkäri

Timo Vanhatalo  
Ylihoitaja