

Toisen asteen oppilaitosten ruokailusuositukset

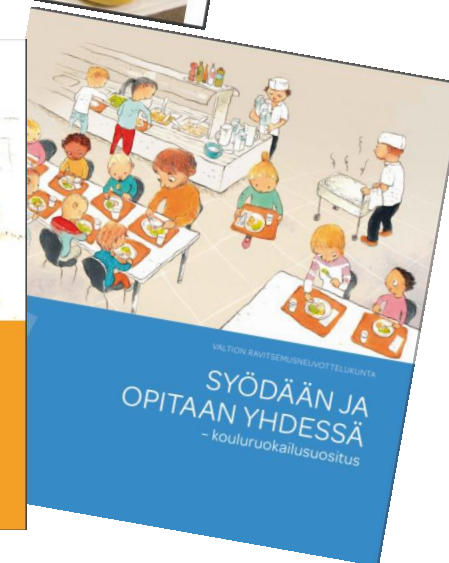
Susanna Raulio
THL
@sraulio

Ammatillisen koulutuksen valtakunnalliset opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivät
19.11.2019

Ravitsemus- ja ruokailusuositukset

Koko väestöä koskevan, **Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset**, julkaisun pohjalta on annettu suosituksia eri kohderyhmille mm.

- raskaana oleville ja imettäville naisille
- lapsille ja lapsiperheille
- varhaiskasvatukseen
- koulu- ja opiskelijaruokailuun
- varusmiehille, vangeille sekä ikääntyneille ja sairaalapotilaille.

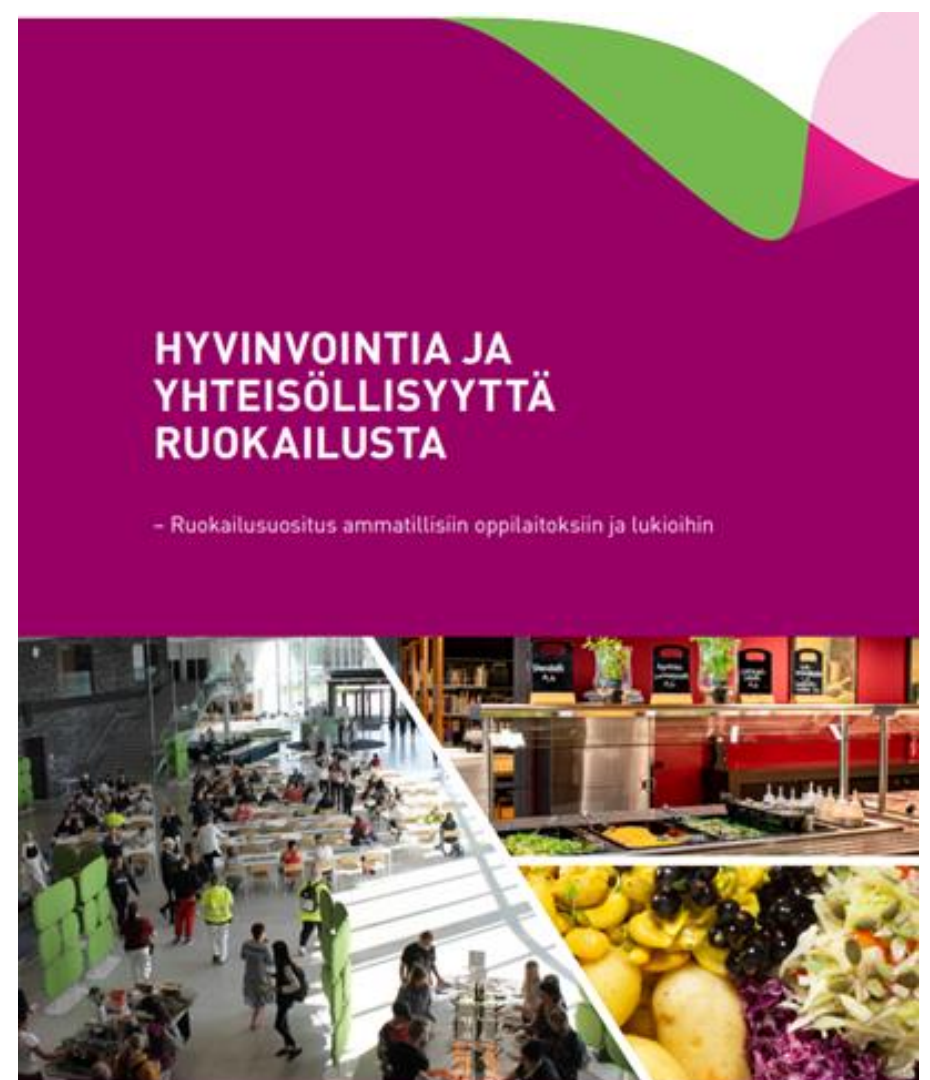


Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin

Ensimmäinen toiselle asteelle suunnattu suositus. Periaatteena edistää:

- kestäväää elämäntapaa
- osallisuutta
- yhdenvertaisuutta
- terveyden tasa-arvoa.

Kestävä kehitys: 1) toisena ateriana aina kasvisruoka, 2) raaka-ainevalinnoissa ruoan terveys-, ilmasto- ja ympäristövaikutukset. 3) ruokahävikki



HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ RUOKAILUSTA

- Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin



Hellevi Lassila



Jouni Järvinen



Arja Lyytikäinen



Kaisa Liinanki



Senni Moilanen



Anni Koivisto



Heidi Handolin-Kiilo



Iiris Kauneela



Raisa Valve



Susanna Raulio



Hannamari Auvinen



Marjaana Manninen



Elina Särmälä



Maija Pihkola

#17YhteistyöJaKumppanuus

Suosituksen sisältö

1	RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET	10
1.1	Ruokailusuosituksen tavoitteet	10
1.2	Nuorten arkirytmii, elämänhallinta ja ruokatottumukset	11
1.3	Ammatillinen kehittyminen ja ruokailu.	13
1.4	Ruokailu osana oppilaitoksen toimintakulttuuria	15
2	SUOMALAISET RAVITSEMUSUOSITUKSET OPISKELIJARUOKAILUN PERUSTANA	16
2.1	Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen	18
2.2	Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa	21
2.2.1	Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen	22
3	OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN.	24
3.1	Ruokailuympäristö	24
3.2	Terveyttä ja kestävyyttä edistävien valintojen vahvistaminen – opiskelijaruokailun ohjaus	27
3.3	Tarjottavat ateriat ja välipalat	32
3.4	Ruokailuajat	38
3.5	Erytisruokavaliot ja muut ruokavaliot	39
3.6	Muut erityistarpeet ja erityistilanteet	41
3.7	Opiskelijoiden osallisuus.	42
3.8	Yhteistyö.	45
3.9	Ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailuttaminen.	46

4	TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA.	50
4.1	Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen.	50
4.2	Terveyttä edistävät elintarvikevalinnat.	51
4.2.1	Tarjottavien aterioiden energia- ja ravintosisältö	51
4.2.2	Raaka-aineiden valinta	56
4.2.3	Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset	61

OPISKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI.	64	
5.1	Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijoiden osallisuus	67
5.2	Tarjotun ruoan ravitsemuslaatu	67
5.3	Ruokahävikin seuranta.	68
5.4	Toiminnan itsearviointi, oma- ja viranomaisvalvonta	69
5.5	Opiskeluympäristön terveellisuuden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus	70
5.6	Valtakunnallinen seuranta.	71

OPISKELU- JA SUUN TERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJINÄ	73	
6.1	Opiskeluterveydenhuollon rooli ja ohjaus	73
6.2	Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa	75
6.3	Syömishäiriöt – varhainen puuttuminen ja hoitoon ohjaaminen	77
6.4	Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa	78
6.5	Ravinto ja suun terveys.	80

LUKIO- JA AMMATILLISEN KOULUTUKSEN RUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA	83	
7.1	Oikeus maksuttomaan ateriaan.	83
7.2	Terveyttä edistävä ruokailu lukiokoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa	86
7.3	Sisäoppilaitoksessa tai asuntolassa asuvien opiskelijoiden ruokailu.	88

LIITE 1. TARJOUSPYYNNÖN/KILPAILUTTAMISMATERIAALIN RAKENNE.	89
---	-----------

LIITE 2. PROTEIININ LÄHTEITÄ ERITYYPPISISSÄ RUOKAVALIOISSA	91
---	-----------



Opiskelijaruokailu
kartuttaa myös
kulttuurista
osaamista ja
edistää kestäväää
elämäntapaa.



RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

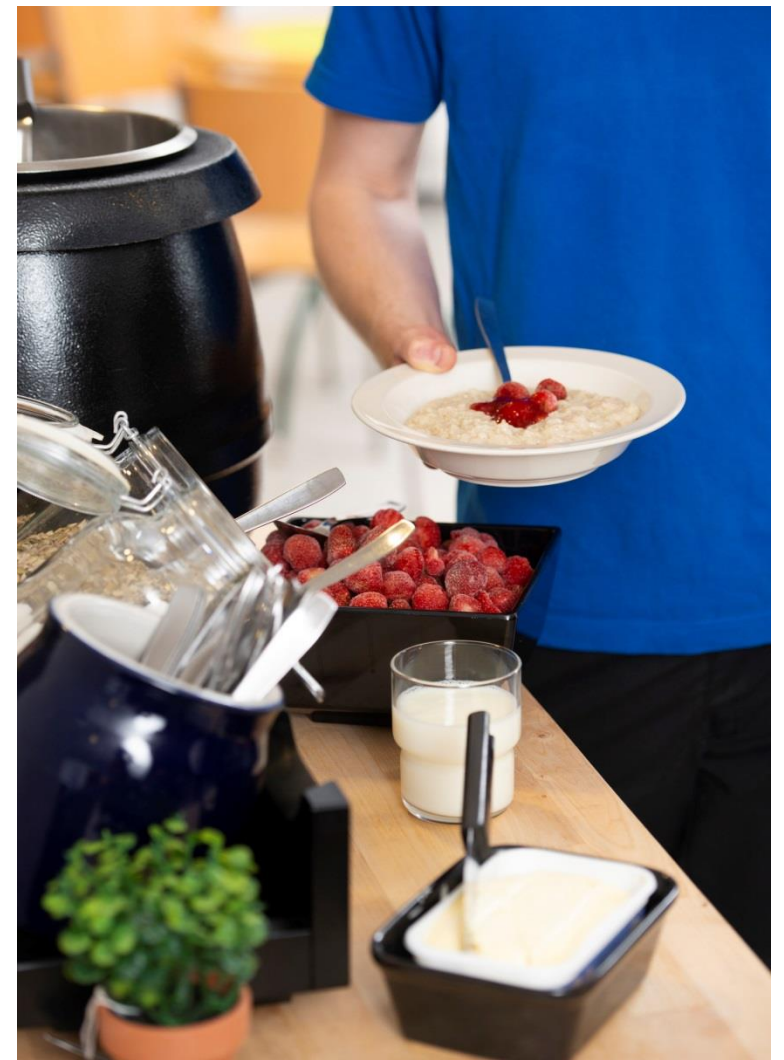
Kenelle?

Ruokailusuositus on tarkoitettu

- koulutuksen järjestäjille
- oppilaitoksille
- opettajille
- opiskeluhuollolle
- ruokapalveluista vastaaville
- opiskelijoille ja heidän huoltajilleen.

Sitä voidaan hyödyntää

- opiskelumateriaalina
- ammatillisen koulutuksen hyvinvointisuunnitelmissa
- ammatillisissa opinnoissa ja täydennyskoulutuksessa.



Ruokailusuosituksen tavoitteet

Ruokailusuosituksen tavoitteena on

- edistää opiskelukykyä
- terveyttä ja hyvinvointia
- ehkäistä kansansairauksia.

Ruokailusuositukset ohjaavat

- viihtyisä ja terveellistä syömistä edistävä ruokailutila
- riittävästi ruokailuaikaa sekä syödään yhdessä
- tarjotaan ravitsemuksellisesti täysipainoisia, maistuvia aterioita ja välipaloja.

Opiskelijaruokailu kartuttaa myös kulttuurista osaamista ja edistää kestäväää elämäntapaa.



Ammatillisen koulutuksen opiskelijat 275 382 vuosi 2017, kaikki ammatillisen koulutuksen tutkintotyypit

Lähde: Vipunen

Merkittävä osa ammatillisen koulutuksen opiskelijoista aikuisia

- Ikäryhmä 15-19 vuotta 36 %
- Ikäryhmä 20-60+ vuotta 64 %





Ruokalistalla on
suositeltavaa olla
päivittäin tarjolla
kaikille vapaasti
valittava
kasvisruoka-
vaihtoehto



SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET OPIKELIJARUOKAILUN PERUSTANA

Suomalaiset ravitsemussuositukset opiskelijaruokailun perustana

Opiskelijaruokailusta ja sen käytännön **toteuttamisesta päättää ja vastaa koulutuksen järjestäjä itsenäisesti.**

Opiskelijoille tarjottavien aterioiden ja välipalojen **suunnittelua ja tarjontaa ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassaolevat ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset koko väestölle ja eri kohderyhmille**



Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen terveyttä edistävän kasvispainotteisen ruokavalion perustan, jota täydennetään vilja- ja maitovalmisteilla ja hyvien rasvojen lähteillä sekä vaihtelevasti palkokasveilla, kalalla, vaalealla lihalla, munalla tai punaisella lihalla. Kolmion huipulla olevat "sattumat" eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon säännöllisesti käytettyinä.

Suomalaiset ravitsemussuositukset opiskeljaruokailun perustana

Lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa

- suunnittelemaan
- ja koostamaan kokonaisen aterian
- ja tiedottamaan siitä ruokailijoille.

Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla.

Lautasmalli on opas täysipainoisen, terveyttä edistävän aterian koostamiseen. Annoskoko on yksilöllinen, syöjän oman energiantarpeen mukainen.



Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen

Voidaan toteuttaa:

- lihaa ja kalaa sisältävänä
- erilaisina kasvisruokavalioina
- niiden yhdistelminä.

Ruokalistalla on suositeltavaa olla päivittäin tarjolla kaikille vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto.



Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen

Tehdyillä ratkaisuilla vaikutusta tulevaisuuteen

- Syömiseen liittyvät valinnat keskeisiä kestävän elämäntavan ja ympäristön hyvinvoinnin kannalta
- Raaka-ainevalinnoissa huomioon ruoan terveys-, ilmasto- ja ympäristövaikutukset
- Ruokahävikin vähentäminen
- Yhteiskuntavastuuta on tehdä kestävät valinnat yksilölle helpoiksi ja mahdollisiksi
- Ravitsemusvastuullisista toimenpiteistä on

mahdollista tehdä ravitsemussitoumus, www.sitoumus2050.fi





Tilojen yleinen viihtyisyys edistää ruokailuun osallistumista ja ruoan syömistä.



OPIKSELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN

Ruokailulinjastojen suunnittelu ja merkitys

Ruokakäyttäytymistä ja **lautas-**
mallin mukaista annostelua
voidaan ohjata ruokailulinjaston
asettelulla.

Ruokailun voi toteuttaa ilman
tarjottimia.



Ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailuttaminen

Kilpailutuksessa tulee pyytää kuvaus:

- miten toteutetaan maksuton pääateria
- miten ateriat, välipalat ja muu palvelutuotanto tuotetaan eri kohderyhmille.

Kilpailuttajan tulee määritellä

- palveluhankinnan tavoitteet
- kuvata palveluvaatimukset
- palvelun sisältö, laatu ja vastuut.



Erityisesti **ravitsemuslaatua ja ympäristövaikutuksia määrittävät tekijät** sekä **ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat.**



Ruokalistasuunnittelussa ja reseptiikan kehittämisessä otetaan huomioon ravitsemustavoitteiden lisäksi ympäristötavoitteet



TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA

Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen

- **Vastuu** käytännössä **ruokapalvelulla**.
- Ruokapalveluista päättävällä taholla ja tilaajalla vastuu:
 - riittävät resurssit
 - **ravitsemuslaatu**
 - **vähimmäislaatuvaatimus**
 - **kilpailutettaessa** elintarvikehankintoja ja ruokapalveluja.



Terveyttä edistävät elintarvikevalinnat

- Ateria on täysipainoinen, kun se sisältää kasviproteiinia, kalaa, siipikarjaa, munaa tai punaista lihaa sisältävän pääruoan
- pääruoan energialisäkkeen
- kasvislisäkkeen
- kasviöljyn tai öljypohjaisen salaattinkastikkeen
- ruokajuoman
- runsaskuituisen leivän ja kasvirasvaveitteen.



Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä täydennetyillä elintarvikkeilla.

Malliateria ohjaamaan ruoka- ja annoskokovalintoja



BROILERICURRY
800 KCAL (3,3 MJ),
ANNOSKOKO M



PAPU-PÄHKINÄCURRY
800 KCAL (3,3 MJ),
ANNOSKOKO M



BROILERICURRY
500 KCAL (2,1 MJ),
ANNOSKOKO S



BROILERICURRY
1000 KCAL (4,2 MJ),
ANNOSKOKO L



Ruokailulle asetetut ravitsemus- ja hyvinvointitavoitteet toteutuvat vain, kun suunniteltu, monipuolinen ateria syödään kiireettömästi yhdessä.

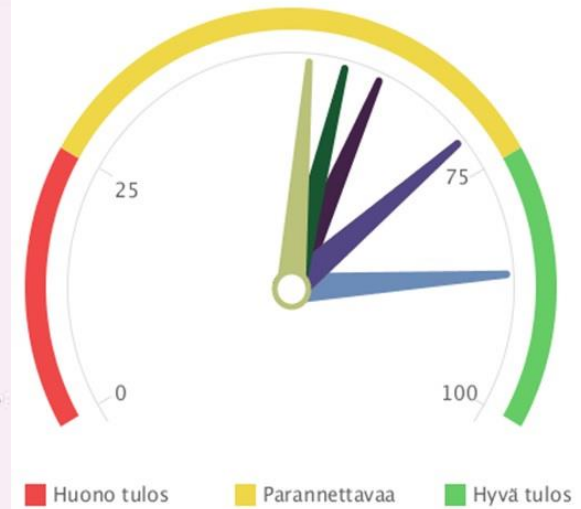


OPIKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI

Opiskelijaruokailun toteutumasta voidaan raportoida esimerkiksi seuraavilla tunnusluvuilla

- ruokapalvelun laatujärjestelmä
- opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun toteutuminen (ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutuma)
- ruokailuun osallistuminen (% opiskelijoista)
- asiakaspalaute
- ruokalajien, aterianosien ja raaka-aineiden menekki (sisältäen kasvis-ten käytön seurannan)
- lähiruoan ja luomuruoan käytön seuranta (asetettujen tavoitteiden mukaan)
- hävikin seuranta ja sen tulokset
- miten opiskelijat ovat olleet mukana ruokailun kehittämisessä
- yhteistyömuotojen kuvaus ja toteutumistiedot
- toteutetut teemat, tapahtumat, kampanjat
- miten ruokailu- ja ravitsemusasioista on viestitty opiskelijoille

Susanna Raulio/THL



19.11.2019



Lukiolaki (714/2018) 35\$
ja Laki ammatillisesta
koulutuksesta
(531/2017) 100\$
oikeuttavat
maksuttomaan
ruokailuun toisen
asteen opintojen
loppuun



LUKIO-JA AMMATILLISEN KOULUTUKSEN RUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA

Maksuton ruokailu

Maksuton ruokailu koskee toisella asteella

- lukioiden opiskelijoita
- päätoimisessa ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa opiskelevia opiskelijoita
- valmentavassa koulutuksessa (VALMA ja TELMA) opiskelevia opiskelijoita
- Opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan myös silloin, kun hän opiskelee työelämässä koulutussopimuksella.

Koulutussopimuksen aikaisen ruokailun järjestäminen

- Tarjoamalla opiskelijalle mahdollisuus tulla ruokailemaan oppilaitoksen eri opetuspisteisiin.
- Tarjoamalla mahdollisuus ruokailla työpaikalla
- Maksamalla opiskelijalle päivittäinen ruokaraha
- Antamalla opiskelijalle päivittäiset eväät/mukaan noudettava lounas.

Esimerkki ruokailusta sopimisesta koulutussopimuksessa (Sedu)

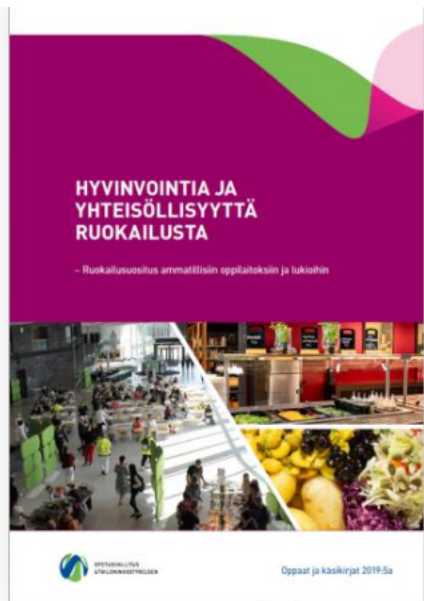
Opiskelijan ruokailu koulutussopimuksen aikana

- Yritys tarjoaa ruokailun
- Koulutuksen järjestäjä maksaa opiskelijalle ruokarahan työpaikalla tapahtuvan oppimisen ajalta, xxx €/ läsnäolopäivä (ei koske työvoimakoulutusta)
- Ruokailu tapahtuu lähimmässä koulutuksen järjestäjän opetuspisteessä
- Koulutukseen ei kuulu ruokailua
- Opiskelija ruokailee työpaikalla hintaan enintään xxx €/pvä ja työpaikka laskuttaa opiskelijan ruokailun koulutuksen järjestäjältä

Ruokailu sisäoppilaitoksessa tai asuntolassa asuville opiskelijoille

Opiskelijalla on oikeus päivärytmin mukaisiin aterioihin (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) oppilaskodeissa ja sisäoppilaitoksissa esim. maatalous- ja metsäala ja koulukodit ja sisäoppilaitokset

- Osassa asuntoloita tarjotaan opiskelupäivään kuuluvan lounaan lisäksi muita aterioita tai opiskelija voi ostaa näitä edulliseen hintaan.
- Osassa asuntoloita asuntolaohjaaja tukee opiskelijoita ruuanvalmistuksessa tarvittaessa tai yhdessä valmistetaan päivällisruoka esimerkiksi kerran viikossa.



Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta

(pdf, 11.38 MB)

LATAA



VERKKOKAUPPAAN



OPPAAT JA KASIKIRJAT

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta

Hyvinvointi

Oppilas- ja opiskelijahuolto

Lukiokoulutus

Ammatillinen koulutus

Terveystieto

Palvelualat

Terveys- ja hyvinvointialat

Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta on laatuaan ensimmäinen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhdessä julkaisema ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Julkaisu sisältää opiskelija- ja työruokailun järjestämistä koskevat säädökset ja ravitsemussuositukset. Lisäksi siihen on koottu runsaasti ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyöhön, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Ruokailusuosituksen läpileikkaavia periaatteita ovat kestävän elämäntavan, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Opiskelua ja työtä rytmittävät säännölliset ateriat sekä yhteiset ruokailuhetket viihtyisissä tiloissa edistävät opiskelu- ja työkykyä ja koko opiskeluyhteisön hyvinvointia. Ruokapalvelujen toteuttamisessa otetaan huomioon maistuvien, ravitsemustarpeet täyttävien ja terveyttä edistävien aterioiden tarjoamisen lisäksi kestävän kehityksen edistämisen ja ilmastonmuutoksen hillitsemisen tavoitteet. Yhteisöllinen ruokailu oppilaitoksissa on yksi keskeinen hyvän ja kestävän arjen osatekijä.

Ruokailusuositus on tarkoitettu koulutuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille, oppilaitoksille, opettajille, opiskeluhuollolle, ruokapalveluista vastaaville sekä opiskelijoille ja heidän huoltajilleen. Sitä voidaan hyödyntää soveltuvin osin opiskelumateriaalina muun muassa lukion terveystiedon ja kotitalouden opetuksessa, ammatillisen koulutuksen hyvinvointisuunnitelmissa sekä ravintola- ja cateringalan ja sosiaali- ja terveysalan ammatillisissa opinnoissa ja täydennyskoulutuksessa.

Painettuna kirja on tilattavissa verkkokaupasta.

Kuvat:

- Viestintävalkea Oy/Eero Kokko ja Mikael Kuitunen: diat 7, 8, 19, 20, 22
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta: diat 17, 18
- Tuomi-Studio: diat 23, 26, 27
- Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu: dia 25

Kiitos mielenkiinnosta!

Kysymyksiä?