

RUOKAVISA 2020:

# KESTÄVÄ KOULURUOKAILU

OPETTAJAN TAUSTAMATERIAALI

## DIASARJA 1: KESTÄVÄ KOULURUOKAILU – MITÄ SE ON?

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Kouluruokailu ja oppiminen**

- Usein sanotaan, että aamiaisen on päivän tärkein ateria. Yläkouluikäisen kohdalla sanonta ei kuitenkaan pidä paikkansa, vaan koululounas on usein nuoren päivän tärkein ateria. Jos se jätetään väliin, keskittymiskyky, virkeystaso ja jaksaminen romahtavat puolilta päivin ja kaikki tämä vaikuttaa luonnollisesti oppimiseen. Koululounaan väliin jättämisellä on myös kansanterveydellisiä vaikutuksia: epäsäännöllinen syöminen on yhdistetty kohonneeseen riskiin sairastua tyypin 2 diabetekseen tai ylipainoon. Kouluruokailulla rakennetaan nuorten tulevaisuutta ja koko Suomen kansanterveyttä, ei mikään pikku juttu!
- Kaikille maksuton kouluruoka on suomalainen erikoisuus ja naisten oivalluksesta syntynyt taidonnäyte, jota on Suomessa tarjottu kaikille koululaisille vuodesta 1948 alkaen. Kouluruokailussa on kyse lisäksi paljon muustakin kuin ruuasta. Kouluruokailun perimmäisenä tavoitteena on ollut taata kaikille tasa-arvoinen lounas perhetaustasta riippumatta.

Dia 3 **Monipuolinen koululounas**

- Kouluruokailusuosituksessa (2017) on annettu suositus kouluruokailun järjestämisestä niin kasvatuksellisesti kuin ravintoainetasollakin. On kuitenkin muistettava, että suositus ei toteudu ja koululounaan syömisestä hyödyt jää saavuttamatta, jos osa lounaan osasista jätetään syömättä.
- THL:n kouluruokailututkimuksesta (2018) käy ilmi, että yleisimmin ruokailusta jää puuttumaan maito, leipä tai salaatti. Tutkimuksessa maidon tai piimän valitsi ruokajuomakseen noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä. Koululounaan ravitsemuslaatu on laskettu siten, että ateriaan kuuluu maito tai piimä ja siitä saatavat ravintoaineet ovat osa riittävää ja tasapainoista koululounasta.
- Kouluruokailun toteutusta ohjaa Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus (2017).

Dia 4 **Kouluruokailu on muutakin kuin ruokaa**

- Kouluruokailussa on kyse paljon muustakin kuin ruuasta. Kouluruokailu on monipuolinen kokonaisuus, jossa yhdistyvät niin sosiaaliset kohtaamiset, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi kuin kaikki kestävyyskentien ulottuvuudet. Kouluruokailu on parhaimmillaan rentouttava hetki koulupäivän keskellä, josta saa energiaa loppupäiväksi.



Ruokatieto

- Tutkikaa yhdessä oppilaiden kanssa sanapilveä. Mitkä näistä termeistä toteutuvat teidän koulunne ruokailussa? Mitkä ei? Miten niihin voisi vaikuttaa?

#### Dia 5 **Kouluruokailu osana kestävää kehitystä**

- Kouluruokailu on osa kestävää kehitystä ja toteuttaa osaltaan YK:n kestävä kehityksen tavoitteita, Agenda 2030:a. Miettikää yhdessä oppilaiden kanssa, mihin agendan 2030 tavoitteisiin kouluruokailu voisi sisältyä? Vastaus on, että kaikkiin tavoitteisiin. Kouluruokailu on niin moniulotteinen kokonaisuus, että sen vaikutukset lasten ja nuorten tasa-arvoon, ruokatottumuksiin, hankintoihin, ruuan tuotantoon jne. ovat merkittäviä. Miettikää oppilaiden kanssa, miten kouluruokailu voi toteuttaa kutakin tavoitetta.

#### Dia 6 **Mitä kouluruokailu maksaa?**

- Yhden oppilaan vuoden kouluateriat maksoivat vuonna 2017 keskimäärin noin 530 euroa  
Yhden peruskoulussa tarjotun aterian hinta oli samana vuonna noin 2,80 euroa. Summaan on laskettu mukaan ruoka, henkilöstökulut, varusteet ja kuljetus (Opetushallitus, 2019)
- Suomen hajautetussa kouluruokailujärjestelmässä ruokailun järjestely- ja suunnitteluvastuu jakautuu useammalle taholle. Ohjaus tapahtuu kansallisesti. Kunnat vastaavat kouluruokailun paikallisesta järjestämisestä.
- Selvittäkää yhdessä oppilaiden kanssa, kuinka paljon rahaa on käytettävissä kouluruokailuun omassa kunnassanne ja kuka/kehdä vastaavat kouluruokailun toteutuksesta.

#### Diat 7-8 **Valinnoillasi vaikutat**

- Näissä dioissa on vertailtu kouluruoka-annoksesta ja hampurilaisateriasta saatavia ravintoaineita sekä niiden ilmastovaikutusta ja hintaa. Tutkikaa diagrammeja, kuvioita ja lukuja oppilaiden kanssa ja keskustelkaa, miksi kouluruoka on tässäkin suhteessa parempi valinta.
- Huomatkaa, että tässä vertailussa jää vielä ulkopuolelle kouluruokailun sosiaalinen merkitys (dia 4).
- Aterioiden ilmastovaikutukset laskettu [WWF:n Pallon paras ruoka](#)-korttien mukaan.

#### Dia 9 **Miksi ruokavalinnoilla on väliä?**

- Diassa 8 on esitetty ravintoaineita, joita saa terveellisestä kouluruuasta. Kerratkaa oppilaiden kanssa vielä yhdessä nämä tärkeimmät ravintoaineet ja niiden merkitys ihmiselle. Käyttäkää apuna esim. ravitsemusaiheisen Ruokavisan materiaaleja:
  - o [Mihin ja kuinka paljon ravintoa tarvitaan?](#)
  - o [Suositeltavat valinnat](#)



## DIASARJA 2: KOULURUUAN ALKUPERÄ JA YMPÄRISTÖVAIKUTUKSET

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Mistä kouluruoka tulee?**

- Ruokaketju vaatii paljon osaamista ja työntekijöitä: ruokaketju työllistää joka kymmenennen suomalaisen, n. 340 000 suomalaista. Kysy oppilailta, tuntevatko he jonkun, joka työskentelee ruokaketjussa.
- Kouluruokailun ruokaketju alkaa alkutuotannosta ja päättyy koululaisiin, jotka ovat kouluruuan kuluttajia. Kotikeittiöiden ruokaketjuun verrattuna päivittäistavarakauppojen sijaan elintarvikkeet hankitaan tukuista ja valmistetaan tarjoiltavaksi koulujen keittiöissä tai keskitetyissä kunnan keittiöissä. Raaka-aineiden hankinnassa kouluruokailuun noudatetaan hankintalainsäädäntöä ja tavoitteena on huomioida vastuullisuuden kriteerit hankinnoissa. (Motiva)
- Voitte halutessanne syventyä oppilaiden kanssa myös alkutuotannon reitteihin valiten jonkin raaka-aineen (maito, liha, kala, kananmuna, vilja, kasvis). Lisää materiaalia löytyy [www.ruokatieto.fi/ruuanreitti](http://www.ruokatieto.fi/ruuanreitti)

Dia 3 **Miten kouluruuan alkuperä ilmoitetaan?**

- Elintarviketietoasetuksen mukaan kuluttajalle on ilmoitettava joitakin alkuperään liittyviä tietoja ja lain mukaan kaikki allergeenit myös ravintoloissa, kahviloissa ja joukkoruokailussa. Mikäli ateriat tarjoillaan henkilökohtaisesti kuluttajalle, ja hänen erityistarpeensa, kuten allergiat, on etukäteen selvitetty, ei erillistä ilmoitusta elintarviketiedoista tarvita. Kouluruokailussa on kyse juuri tästä, minkä vuoksi kouluruokailussa ei erikseen ilmoiteta linjastossa alkuperää tai allergeenejä.
- Pohtikaa yhdessä, olisiko tarpeen, että ruoan (esim. eläinkunnan tuotteiden) alkuperä olisi näkyvää myös kouluruokailussa? Miksi?
- [Helsingin sanomien artikkelissa](#) kouluruoan alkuperän selvittämisestä kiinnostuneet oppilaat huomasivat, ettei alkuperän selvittäminen aina ole yksinkertaista.

Dia 4 **Mitä pakkausmerkinnät kertovat alkuperästä?**

- Elintarvikepakkausissa on sekä lakisääteisiä että vapaaehtoisia pakkausmerkintöjä. Ne voi kerrata [Ruokavisan oppimateriaalista](#).
- Dian pakkausmerkkien selitykset:
  - o **Hyvää Suomesta -merkki** on vapaaehtoinen ruuan alkuperämerkki, joka kertoo kuluttajalle, että elintarvike on valmistettu ja pakattu Suomessa.
    - Kaikki yhden ainesosan tuotteet, kuten maito, rypsiöljy tai vehnä jauho, ovat 100 % suomalaisesta raaka-aineesta.
    - Kaikki tuotteissa oleva liha, kala, muna ja maito ovat myös aina 100 % suomalaisia - esimerkiksi makkarassa liha tai kalakeitossa kala. Kun tällaisten useamman ainesosan tuotteiden kaikki raaka-aineet lasketaan yhteen, on suomalaisuusasteen oltava vähintään 75%.
    - Lopputuote on kaikilta prosessin osiltaan valmistettu Suomessa sekä pakattu Suomessa.
  - o **Sirkkaletilippu** on merkki, jolla voi vapaaehtoisesti merkitä kotimaisia kasviksia ja niistä tehtyjä jalosteita. Kasvisten ja kasvijalosteissa käytettyjen puutarhatuotteiden on oltava täysin kotimaista ja laatu ykkösluokkaa.



Laatumerkin käyttäjä sitoutuu noudattamaan sovittuja hyviä tuotantomenetelmiä.

- o **Avainlippu** on vapaaehtoinen Suomessa valmistetulle tuotteelle tai palvelulle tarkoitettu alkuperämerkki. Myöntämisperusteita ovat suomalainen valmistus sekä omakustannushinnasta laskettava kotimaisuusaste ja palveluiden kohdalla myös omistajuus ja pääkonttorin sijainti.
- o **EU:n luomutunnus Eurolehti** tuli pakolliseksi vuoden 2012 alusta kaikissa EU:ssa valmistetuissa, valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa. Eurolehteä saa käyttää EU:n alueella tuotettujen pakattujen elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä. Tuotteen maataloudesta peräisin olevista ainesosista 95 % on oltava luonnonmukaisesti tuotettuja.
- o **Reilu kauppa -merkkijärjestelmä** on luotu parantamaan kehitysmaiden viljelijöiden ja suurtilojen työntekijöiden asemaa kansainvälisessä kaupankäynnissä. Reilun kaupan ansiosta kehitysmaiden perhevillelijät pystyvät tuottamaan laadukkaita tuotteita ja vaikuttamaan omalla työllään kokonaisten yhteisöjen hyvinvointiin. Näin Reilu kauppa vähentää köyhyyttä kaupan avulla. Tuotteiden tuotannossa noudatetaan seuraavia periaatteita:
  - Kehitysmaiden viljelijät ja suurtilojen työntekijät saavat työstään oikeudenmukaisen korvauksen.
  - Osa Reilun kaupan lisätuloista käytetään elinolojen parantamiseen.
  - Lapsityövoiman hyväksikäyttö on kielletty.
  - Tuotteiden alkuperä tiedetään.
  - Tuotannossa noudatetaan tiukkoja ympäristömääräyksiä, mutta reilun kaupan tuote ei ole luomua, jos sitä ei erikseen mainita.

## Dia 5 **Kouluruokailun ympäristövaikutukset**

- Ruoan ympäristövaikutuksista keskustellaan kiivaasti ja se on tarpeellista. Ruuantuotanto vaikuttaa ilmaston lämpenemiseen, vesistöjen rehevöitymiseen ja happamoitumiseen sekä luonnon monimuotoisuuden vähenemiseen. Sillä, missä ruoka tuotetaan, on merkitystä: muualla tuotetun ruoan ympäristövaikutukset jäävät tuotantoalueelle.
- Ruuantuotannon ympäristövaikutusten arviointia kehitetään ja tutkitaan edelleen. Käytössä olevat mittarit mittaavat eri asioita. On hyvä muistaa, ettei täysin absoluuttista vastuullisuuden, edes kaikkia ympäristövaikutuksia huomioivaa, mittaria ole olemassa.
- Esimerkkejä mittareista:
  - o Vesijalanjälki: makea vesi on ruoan tuotannolle välttämätöntä. Sitä tarvitaan niin maataloudessa kuin teollisuudessakin. Maailmalla makeasta vedestä on pulaa, mutta Suomessa sitä on runsaasti. Suomi sijoittuu makean veden varannoissaan ensimmäiselle sijalle EU-maiden joukossa. Suomessa käytetään vuosittain vain 2 % kestävästi käytettävissä olevista vesivaroista. Maatalouden tarvitseman kasteluveden määrä on Suomessa pientä verrattuna muualle maailmaan. Maailman mittakaavassa kasteluveden osuus kaikesta makeanveden käytöstä on noin 70 %, kun Suomessa kasteluun käytetään vain n. 3 % makeasta vedestä. Ero johtuu mm. viljeltävistä kasveista ja sademääristä.



- o Hiilijalanjälki: ruuantuotanto ja ruuankulutus muodostavat yli viidenneksen kaiken kulutuksen hiilijalanjäljestä. Parhaat mahdolliset keinot vaikuttaa ruuan ympäristövaikutuksiin ovat hävikin minimoiminen ja mahdollisimman ilmastoystävällisten ruokien ja elintarvikkeiden suosiminen. Ilmastoystävällinen ruoka on kasvispainotteista.
- Kestäviin valintoihin ohjaavat monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio, jolloin tulee huomioineeksi laajasti kestävyiden eri ulottuvuudet.
- Katsokaa oppilaiden kanssa havainnollistava [video ympäristöystävällisistä ruokavalinnoista](#) Syö hyvää -sivustolta.

#### Dia 6 **Yhteinen tavoite: ruokahävikki minimiin!**

- Kouluruokailussakin ruokahävikin vähentäminen on keskeinen osa ympäristöystävällisyyttä ja ruokahävikin minimoimiseen pyritään tarkasti.
- Hävikin vähentäminen on helpoin ja nopein teko kestävä ruokailun eteen.
- Voisivatko oppilaat myös selvittää, miten hävikkiä koulussanne ehkäistään ja vähennetään ruokapalvelun puolesta?
- Eri kunnissa ruokahävikkiä vähennetään eri tavoin: jossain koulun henkilökunta ostaa ylijäänyttä ruokaa kotiin, toisaalla nuoret saavat syödä sitä maksutta iltapäivällä esim. nuorisotalolla. Lue juttu [Joroisten kunnan tavasta vähentää hävikkiä!](#)
- Miettikää yhdessä, miten voisitte koulussanne kiinnittää vielä enemmän huomiota lautashävikin ehkäisemiseen. Ideoikaa luokkanne kanssa kampanja, jossa kiinnitätte huomiota ruokahävikkiin. Voisitteko esimerkiksi pyrkiä nollahävikkiin kahden viikon ajan?

#### Dia 7 **Miten vastuullisuus otetaan huomioon ruokalistasuunnittelussa?**

- Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan monia asioita: kouluruokailun ravitsemuksellisen laadun täytyminen, vastuullisuuteen liittyviä kysymyksiä, hinta ja hankintaan liittyvien rajoitteiden tai mahdollisuuksien huomioiminen.
- Sesonkikalenteri
  - o Useimmat ruoka-aineet, kuten esimerkiksi kasvikset, kannattaa syödä silloin kun ne ovat sesongissa. Suomi on pohjoinen maa, ja meillä suurimmassa osassa kasveista saadaan vain yksi sato, joten sesongit vaihtelevat paljon.
  - o Kasvukauden aikana tuotetut kasvikset tarvitsevat vähemmän lämmitystä, valaistusta ja lannoitteita. Kestävyysnäkökulmien lisäksi satokauden suosimisesta on muutakin hyötyä: yötön yö ja lyhyt kasvukausi tiivistävät maut ylivertaiseen pakettiin. Myös taloudellisuus on peruste valita satokauden raaka-aineita, koska satokauden tuotteet ovat edullisempia.
  - o Miettikää yhdessä, mitkä ruoka-aineet ovat juuri nyt sesongissa.
- Kaksi MMM:n videoita vastuullisuudesta ja julkisista hankinnoista:
  - o [Arvot - miksi julkisissa elintarvikehankinnoissa panostetaan vastuullisuuteen?](#)
  - o [Julkiset elintarvikehankinnat - kuinka vastuullisuus huomioidaan käytännössä?](#)

#### Dia 8 **Lautasmalli: terveellinen ja ympäristöystävällinen**

- Ympäristöystävällisesti syöminen on yksinkertaista, kun ottaa lautasmallin avuksi. Noudattamalla suurimmalla osalla aterioista sen suhteita pääsee jo pitkälle. Kun vielä huomioi sesongit ja ruuan alkuperän sekä muistaa ottaa lautaselle vain sen, mitä jaksaa syödä voidaan jo puhua ympäristöystävällisestä syömisestä. Samalla tulee syötyä terveellisesti!



## DIASARJA 3: SYÖDÄÄN KOULUSSA YHDESSÄ!

Dia 1 **Kansi**

Dia 2 **Syödään koulussa, yhdessä!**

- Kuten jo aiemmissa diasarjoissa on todettu, kouluruokailu on paljon muutakin kuin vain vatsantäytettä. Miettikää yhdessä oppilaiden kanssa, mikä heille kouluruokailussa on mieluisinta.
- Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan jopa 35% oppilaista jättää viikoittain kouluruuan syömättä. Edellisestä (2017) Kouluterveyskyselystä kouluruokaa syömättömien määrä on noussut viisi prosenttiyksikköä.
- Kouluterveyskyselystä voi lukea lisää ja tutkia myös oppilaiden kanssa esimerkiksi oman maakunnan lukuja ja ruokailuun osallistumista.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Syitä syömättömyyteen on monia: ruoka ei maistu, kouluravintolassa pitää jonottaa, kaverit eivät syö kouluruokaa, vanhemmat antavat rahaa eväisiin, kouluravintola on meluisa jne. Keskustelkaa yhdessä oppilaiden kanssa mitä mieltä he ovat: onko syömättömien prosenttiosuus heistä korkea? Mistä syömättömyys voisi johtua? Mitä sille voisi tehdä?
- On myös tärkeää huomata, että kouluruokailun hyödyt (niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin) saavutetaan vain, jos aterian kaikki osat syödään ja mieluiten vielä päivittäin.

Dia 3 **Hyvää puhetta kouluruokailusta**

- Mediassa uutiset kouluruokailusta keskittyvät usein vain ruokailun haasteisiin tai ongelmakohtiin. Kouluruokailusta on kuitenkin paljon hyvää kerrottavaa! Etsikää itse hyviä uutisia kouluruokailusta tai tutustukaa niihin alla tai diasarjassa olevien linkkien avulla. Miettikää myös, millaisen positiivisen uutisen voisitte itse kirjoittaa oman koulun ruokailusta?
  - o Yle Uutislukka: Oppilaat otettiin mukaan kehittämään maistuvia kasvisruokia kouluruokailuun  
<https://areena.yle.fi/1-4233512#autoplay=true>
  - o Tekevätkö he Suomen parasta kouluruokaa? "Saamme lapsilta jatkuvasti hyvää palautetta"  
<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005522734.html>
  - o Maksuton kouluruoka 70 vuotta! Nämä ovat kaikkien aikojen kouluruokasuosikit – yksi kiilasi ykköseksi  
<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005794807.html>
  - o Tässä ovat Suomen parhaat kouluruoka-annokset, budjetti oli 1 €: "Huikeaa"  
<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005603779.html>
  - o Paltamossa syömätön kouluruoka ei päädy roskiin – "Vierastan ajatusta, että ruokaa heitetään pois jonkun pykälän takia"  
<https://yle.fi/uutiset/3-10970102>
  - o "Leipää eväänä päivästä ja vuodesta toiseen" – Ulkomailla asuvat suomalaisäidit kaipaavat ilmaista kouluruokaa  
<https://www.is.fi/perhe/art-2000001187507.html>
  - o Kolme kouluruokaa nousi yli muiden, kun oppilaat saivat päättää ruokalistan  
<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005535505.html>



- o Näin Suomen lapsia hemmotellaan tänään kouluruokaloissa – juhlaa lounaalla kolme ruokalajia  
<https://www.is.fi/ruokala/ajankohtaista/art-2000005522734.html>
- o Kaipaatko kouluruokaa? Nurmijärvellä kuka tahansa voi nyt syödä sitä  
<https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/86472fa2-4179-42a2-a8d1-5d312783f7bd>

#### Dia 4 **Kouluruokailun kehittäminen**

- Kouluruokailun kehittämiseen on monenlaisia keinoja. Yksi vaikuttavimmista on koota omaan kouluun kouluruokailun kehittämissyöry, jonka voi nimetä kouluruoka-agenttitiimiksi, ravintolatoimikunnaksi, ruokaraadiksi, kouluruokavaikuttajiksi - käyttäkää luovuuttanne ryhmän nimen keksimisessä!
- Jos koulussanne ei ole vielä vastaavaa ryhmää, perustakaa sellainen. Vaikuttavuuden kannalta on tärkeää, että mukana toiminnassa on niin oppilaita, opettajia kuin ruokapalvelun väkeäkin.
- Ohjeita ja neuvoja saatte Kouluruoka-agentin käsikirjasta:  
[www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti](http://www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti).

#### Dia 5 **Video: Meet the food agents of the future**

- Katsokaa video, jossa kerrotaan miten espoolaisessa Järvenperän koulussa oppilaat, opettajat ja ruokapalvelun väki yhdessä kehittävät kouluruokailua. Kuvaa klikkaamalla (Ctrl+napsautus) video avautuu selaimeseen.
- Voit myös avata videon valmiiksi seuraavasta linkistä:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yawejPHxTQM>

#### Dia 6 **Miten meidän kouluruokailua voitaisiin kehittää?**

- Jokaisen koulun kouluruokailun kehittämiskohteet ovat yksilöllisiä. Joissain kouluissa jonotus tuottaa päänvaivaa, toisissa ei vielä kasvisruoka ole vapaassa otossa tai ruokasali on kovin meluisa. On myös kouluja, joissa yhteiset käytössännöt ei ruokailussa toteudu.
- Miettikää oman koulunne ruokailua, mitä juuri te kehittäisitte siinä? Millaisia toimia toivottu kehitys vaatii? Miten niihin päästään?

#### Dia 7 **Vaikuta kouluruokailuun!**

- On monenlaisia väyliä vaikuttaa kouluruokailuun:
  - o Hankintalaista ja perusopetuslaista löytyvät kouluruokailun järjestäjän vastuut ja ohjenuora siitä, miten esim. raaka-aineet hankitaan.
  - o Ravitsemussuositukset määrittävät kouluruokailun ravitsemuksellisen laadun.
  - o Kuntapäätäjät päättävät kouluruokailun rahoituksesta.
  - o Ruokapalvelut tuottavat kouluruokaa ja vastaavat käytännön toteutuksesta.
  - o Koulun oma opetussuunnitelma määrittää esim. milloin on ruokatauko, kauan se kestää ja missä järjestyksessä syömään mennään.
  - o Vanhemmat kuuluvat myös vaikuttajiin: heidän asenteensa ja kokemuksensa kouluruokailusta heijastuu usein oppilaiden mielipiteissä.
  - o Kouluruokailun kehittämissyöryllä on myös vaikutusvaltaa, miettikää mihin sitä kannattaa käyttää!



## LÄHTEET

- Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus (2017)  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>
- Kouluterveyskysely (2019)  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Opetushallituksen kouluruokailu-sivusto: <https://www.oph.fi/fi/kouluruokailu>
- Motiva, Opas vastuullisiin elintarvikehankintoihin:  
[https://www.motiva.fi/files/14781/Opas\\_vastuullisiin\\_elintarvikehankintoihin\\_Suosituksi\\_a\\_vaatimuksiksi\\_ja\\_vertailukriteereiksi.pdf](https://www.motiva.fi/files/14781/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_Suosituksi_a_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf)
- Marttojen Ympäristö lautasella -opas: <https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2016/11/ympristloutasellaesite.pdf>
- [Luonnonvarakeskus Luke](http://www.luke.fi)

## IDEOITA OMAN KOULUN KOULUNRUOKAILUN KEHITTÄMISEEN

- Kouluruoka-agentin käsikirja: [www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti](http://www.ruokatieto.fi/kouluruoka-agentti)
- Maistuva koulu: [www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)
- Elo-säätiön kouluruokailu -sivusto: [www.elosaatio.fi/kouluruokailu](http://www.elosaatio.fi/kouluruokailu)
- Ruokatutka: [www.ruokatutka.fi](http://www.ruokatutka.fi)

