

# Ruokajuhlat

## 2. ja 8. luokkalaisten vanhemmille

Tampereen Ateria  
Linnainmaan koulu  
Syksy 2009

# Järkipala-hanke

- ü Järkipala-hanke Tampereella vuonna 2007-2008
- ü Hankkeessa keskityttiin terveelliseen välipalaan ja samalla kiinnitettiin huomio lasten lounas-annoksiin

## Tulokset:

- ü **Sokerin määrää saatiin vähennettyä**
- ü **Koululounas päivän paras ateria**
- ü **Napostelu kuriin ja vesi janojuomaksi**
- ü **Vastuu takaisin aikuisille**

# Ruokajuhlat vanhemmille

- ü 2. ja 8. luokan oppilaiden vanhemmille
- ü Tampereen Ateria on saanut rahoitusta Maa- ja Metsätalousministeriöstä Ruokajuhlat vanhemmille projektiin: tavoitteena tehdä kouluruoka tutuksi lasten- ja nuorten vanhemmille
- ü Toteutus vuosien 2009-2010 aikana 10 koulussa
- ü Yhteistyössä perusopetuksen kanssa

# Ruokajuhlat vanhemmille projektin tavoitteet

- 1) Vanhempien kouluruokailua koskevien ennakkoluulojen karsiminen ("hei, tämähän on hyvää!") ja kouluruoan arvostuksen parantaminen.
- 2) Saada lapset syömään kouluruokaa paremmin ja arvostamaan sitä.
- 3) Vähentää kouluruoan korvaamista epäterveellisillä välipaloilla.
- 4) Kouluissa aikuiset (opettajat, rehtori, ruokapalveluhenkilökunta) ottavat vastuuta siitä, että lapset rauhoittuvat ruokailuhetkeen

# Teemana tänään

- ü Säännöllisen ateriarytmin vaikutus lasten ja nuorten jaksamiseen koulutyössä ja vapaa-ajalla
- ü Tiedätkö, mitä lapsesi syö?
- ü Aikuisten esimerkin vaikutus lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin
- ü Mistä on hyvä välipala tehty?
- ü Perheen yhteinen ruokahetki on yhdessäoloa parhaimmillaan!

# Tyhjä vatsa pätkee päässä

- Syömättä ei jaksata koulussa eikä vapaa-ajalla.
- Aivot tarvitsevat tasaisesti energiaa: aamulla, päivällä, illalla.
- Nälkäisenä sortuu helpommin tyhjiin kaloreihin syömällä mitä sattuu.

Kaikissa on 330 kcal, mutta miten on ravintoaineiden laita?



330 kcal



330 kcal



330 kcal

Välipaloilla on väliä. Koulussa ja kotona.

Kuva: Suomen Sydänliitto ry

# Tyhjä vatsa pätkii?

- § Epäsäännöllinen ateriaritmi aiheuttaa verensokerin heittelyä, josta voi seurata väsymystä ja keskittymisvaikeuksia. Energiaa tarvitaan säännöllisesti pitkin päivää, eikä ole yhdentekevää, mistä energiaa saadaan.
- § Nuoret saattavat tehdä kauppaa itsensä kanssa: ”Jos en syö aamiaista, voin syödä karkkipussin iltapäivällä”. Tämä johtaa helposti yksipuoliseen ja liian vähäiseen ravinnonsaantiin. Kaupan päälle tulee väsymystä ja levottomuutta, joka vaikuttaa oppimiseen varsinkin iltapäiviin sijoittuvilla oppitunneilla.

# Tämänkö verran oma lapsesi söi tänään koulussa?



Kuvat on otettu 7. luokkalaisten tarjottimista ruoanoton jälkeen.

Ole kiinnostunut lapsesi kouluruokailusta ja huolehdi, että myös kuntapäätäjät ovat.



# Lautasmalli



Malliannos sisältää 620 kcal

Kouluruoka on noin 1/3 päivän koko ravinnon saannista

2. luokkalainen

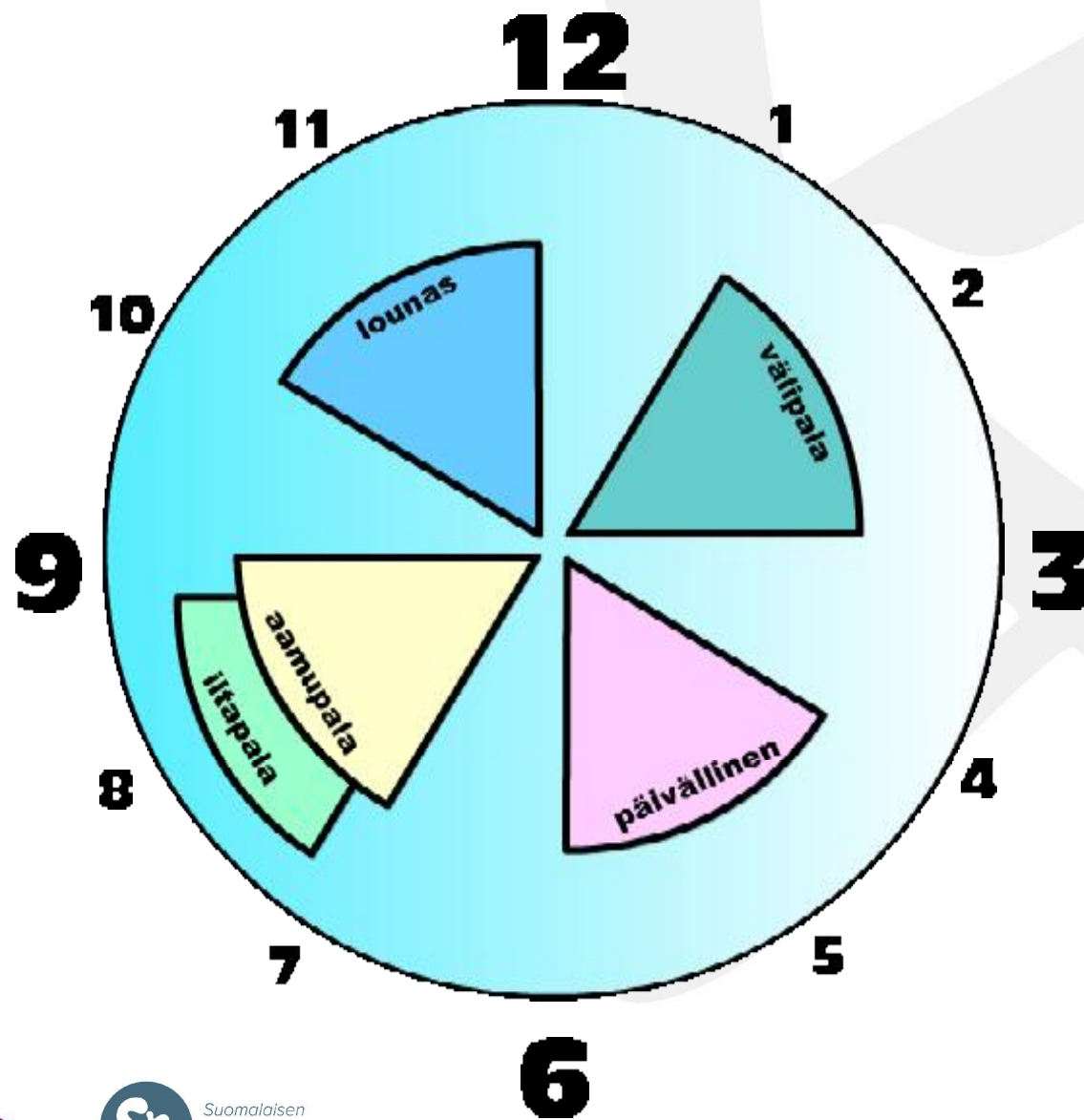
tyttö 1770 kcal

poika 1960 kcal

8. luokkalainen

tyttö 2270 kcal

poika 2580 kcal



# Kumman valitsisit?

Molemmista saa yhteensä saman verran energiaa!

Päivän herkut = 1600 kcal



Päivän kaikki ateriat yhteensä = 1600 kcal

— TAI —



Lähde: Duodecim; Laihtu pysyvästi -kirja

# Mistä on hyvä välipala tehty?

Tavallisista kotikaapin perusaineista:



**VILJAT**  
= leivät, puurot,  
hiutaleet, leseet ym.

**KASVIKSET**  
= vihannekset, juurekset,  
marjat ja hedelmät

**MAITO, LIHA JA  
KALA**  
= maito, maito- ja  
lihavalmisteet, kala

--> Valitse 1 osa viljatuotteita ja 1 osa kasviksia  
sekä tarvittaessa täydennykseksi vielä yksi osa maito- tai lihatuotteita.

# Valitse vesi janojuomaksi

limu = energiajuoma = mehu/täysmehu/mehujuoma  
Litrassa 44 sokeripalaa



(1 litra)

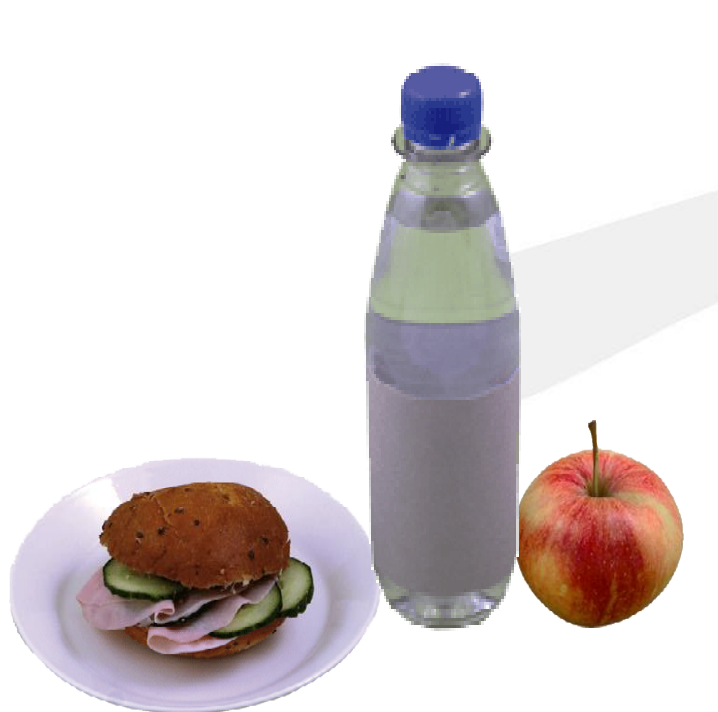


(1 litra)



(1 litra)

# Kumman välipalan lapsesi syö?



**251 kcal**  
6 g rasvaa ja  
2 sokeripalaa



**2 570 kcal**  
66 g rasvaa ja  
140 sokeripalaa

# Hampurilaisateriat



**670 kcal**  
30 g rasvaa  
ja 11  
sokeripalaa



**1 030 kcal**  
53 g rasvaa ja  
18 sokeripalaa



**1 750 kcal**  
104 g rasvaa ja  
28 sokeripalaa

# Pitsa

Pizzerian  
normaalipitsa (440 g)



**1 040 kcal**  
60 g rasvaa

Kaupan pitsa (200 g)



**460 kcal**  
18 g rasvaa

# Karkkipussit



(400 g)

**1 440 kcal**  
120 sokeripalaa



(200 g)

**720 kcal**  
60 sokeripalaa



(50 g)

**110 kcal**  
9 sokeripalaa

# Ruoka ei ole ongelma vaan mahdollisuus

- Ruoka ja ruokailuista huolehtiminen on välittämistä.
- Yhteinen arki-aika on laatu-aikaa.
- Säännöllinen arkirytmisi ja ateria-ajat luovat turvallisuutta.
- Vastuu yhdessä syömisestä ja ruokavalion laadusta kuuluu vanhemmille.
- Tärkeintä ruoassakin ovat arjen valinnat, ei se mitä syödään juhlapäivinä.
- Yhteinen ateria voi olla aamiainen, päivällinen, iltapala.
- Kotiruoka voi olla valmisruokaa. Tärkeintä on yhdessä syöminen.
- Missä nuoresi oppii ruokatavoille, jos ei kotona?



# Rytmi haltuun



Sovitut kotiintuloajat

Yhteiset säännöt  
nukkumaanmenoajoista

Riittävä uni

- Alakoululaisella 10 tuntia
- Yläkoululaisella 9 tuntia

Säännöt television ja  
tietokoneen käyttöajoista

- Enintään 2 tuntia päivässä



Päivään säännöllinen rytmi

Loman loppuessa totuttelu  
ajoissa uuteen rytmiin

Liikuntaharrastusten  
sijoittaminen alkuiltaan

- Liikuntaa vähintään 1 tunti  
päivässä

Huolten kuunteleminen  
ennen nukkumaanmenoa

# Hyvänolon eväät:

UNI  
LIIKUNTA  
RUOKA  
YHDESSÄOLO



Yksinkertaista ja niin totta.