

## **Maistuvaa ja terveellistä ruokaa koululaiselle**

Suomen Sydänliitto

Tiivistelmä

### **Ruoan voimalla jaksaa – Hyvän kouluruoan viikko**

Ruoan voimalla pääsee vaikka kuuhun. Kun ihminen on voimissaan, mikään haaste ei tunnu liian isolta. Hyvin syöneenä, levänneenä, liikunnasta virtaa saaneena ja hyvillä mielin näkee vain mahdollisuuksia. Tilaisuuksia, joihin tarttua. Mitäs kivaa tänään tehdään? Tuntuu ihan siltä, että voimia riittää vaikka mihin. Eiköhän kuitenkin syötäisi ensin!

Hankkeen tavoitteena on lisätä kouluruoan ja sen valmistamisen arvostusta 1) tarjoamalla ruokapalveluiden ammattilaisille keinoja valmistaa maukasta ja terveellistä ruokaa ja viestittää siitä ruokailijoille ja 2) puhuttelemalla suoraan lapsia ja nuoria hyvän ravitsemuksen merkityksestä osana jaksamista, tervettä kasvua ja hyvää oloa. Lisäksi tavoitteena on pitää yllä keskustelua kouluruoan arvostuksesta päättäjaviestinnän keinoin yhteistyössä Kouluruokavaali-toimijoiden kanssa.

Hankkeen lähtökohtana on rakentaa monesta, eri kohderyhmiin (ruokapalveluiden ammattilaiset ja muut kouluissa toimivat aikuiset, lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa, kuntapäätäjät) suuntautuneista toiminnoista ja kehittämishankkeiden kokemuksista ruoan arvostusta, ruokaosaamista ja ravitsemuksellista laatua tukeva kokonaisuus. Innovaatio ei ole siinä, että keksitään jotakin täysin uutta, vaan se, että hyödynnetään jo keksittyjä ja kokeiltuja käytäntöjä ja otetaan mahdollisimman laajasti eri kanavat käyttöön.

Hankkeessa tuotetaan ruokaohjeistoa ja materiaalia, jolla ruokapalveluiden toimijat kouluravintoloissa voivat järjestää hyvän kouluruoan tapahtumaviikon keväällä 2010. Ruokaohjeisto ja materiaalit ovat tapahtumaviikon toteuttajalle maksuttomia – ja ovat tilattavissa postituskuluja vastaan. Ruokaohjeisto suunnitellaan siten, että se tarjoaa helppoja ohjeita maistuvien ruokien valmistamiseen ja täyttää ravitsemukselliset kriteerit. Kasvisten monipuolinen käyttö on avainasemassa ruokaohjeistossa. Yhteistyökumppanina on Kotimaiset Kasvikset ry.

Tapahtumaviikon toteuttamismahdollisuutta tarjotaan erityisesti peruskouluihin mutta toteutus on mahdollista myös toisen asteen oppilaitoksissa (lukiot ja ammatilliset oppilaitokset). Tavoitteena on, että tapahtumaviikko järjestetään 1500 koulussa kevään 2010 aikana.

Varsinainen kampanja-aika on tarkoitus ajoittaa 20-vuotistaivalta juhlivalle Sydänviikolle (viikko 16). Materiaaleista tehdään kuitenkin ajattomia niin, että tapahtuma voidaan toteuttaa joustavasti kouluravintolan harkinnan mukaan muunakin ajankohtana. Samoin kampanjajakson jälkeen materiaalit voivat jäädä kouluravintoloihin muistuttamaan koululounaan tärkeydestä.

Järkipalaa-sivusto ([www.jarkipalaa.fi](http://www.jarkipalaa.fi)) on Sydänliiton hallinnoima sivusto, joka rakennettiin alun alkaen osaksi Sitran rahoittaman Järkipalaa-hankkeen väestöviestintää. Tätä olemassa olevaa, jo tuttua sivustoa käytetään viestintäkanavana koulussa toimiville aikuisille sekä erityisesti lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen tavoitteena herätellä heitä pohtimaan ruoan arvoa ja syömisen merkitystä. Päättäjaviestintää toteutetaan mm. [pomminpurkajat.fi](http://pomminpurkajat.fi) -sivuston kautta.