



Säännöllinen ruokarytmi tukee lasten hyvinvointia – työkaluja ruokakasvatukseen

**Terveyttä edistävät välipalat -projekti on luonut ja testannut toimintamalleja ruokakasvatuksen kehittämiseen. Mallit ovat vapaasti koulujen käytettävissä.**

Säännöllinen ruokarytmi ja riittävä kasvien käyttö ovat tottumuksia, jotka tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. Ruokakasvatus puolestaan on tärkeä osa opetussuunnitelmaa ja kouluruokailu on käytännöllistä ruokakasvatusta parhaimmillaan.

”Maa- ja metsätalousministeriön rahoittaman Terveyttä edistävät välipalat kotien ja koulujen yhteistyönä -projektin tavoitteena oli löytää malleja, jotka tukevat osallistavaa ruokakasvatusta”, kertoo kehityspäällikkö **Katja Pethman** Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksesta.

”Mallit ovat vapaasti käytettävissä, ja niihin halutaan osallistaa oppilaiden ja opettajien lisäksi vanhemmat”, Pethman kannustaa.

Malleja ovat:

1. **Kaappaa kasvis!** Tarkoituksena on edistää koululaisten kasvistuntemusta ja kannustaa popsimaan kasviksia jokaisella aterialla – koulussa ja kotona. Mallia toteutetaan pienen kilpailun avulla, joka innostaa kasvien syömiseen. Malli on kehitetty alun perin Kotimaiset Kasvikset ry:n, Suomen Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteistyöllä. Se on ollut jo aiemmin käytössä Etelä-Pohjanmaalla.
2. **Terveyttä edistävät välipalat -vanhempainilta.** Ravitseminen on tärkeä aihe käsiteltäväksi myös vanhempainillassa. Projektissa on koottu ohjeet toiminnalliseen vanhempainiltaan, joka ohjaa keskustelemaan terveellisestä ruokailusta.
3. **Agentti -toimintamalli.** Oppilas tai opettaja voi toimia agenttina eli vertaishenkilönä, joka edistää terveellistä ruokailua. Opettaja voi esimerkiksi jakaa tietoa viestimällä vanhemmille, olemalla malliesimerkkinä koululla tai tukemalla oppilas-agenttia. Oppilas-agentti voi syödä kouluruuan kasviksineen, antaa palautetta ja ideoita kouluruuasta, ideoita teemapäivää tai haasteviikkoa ja olla hyvänä esimerkkinä pienemmille oppilaille.

Mallit kannattaa ottaa mukaan ensi syksyn suunnitteluun. Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntijat ovat esitelleet ruokakasvatustalleja kevään aikana jo yli 50 koulun toimijoille.

Kaikki mallit ja materiaalit löytyvät sivulta

[www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat](http://www.maajakotitalousnaiset.fi/terveyttaedistavatvalipalat). Sivulle on koottu myös yhteenveto verkosta löytyvästä ruokakasvatustamateriaalista.

Tärkeä osa projektia on ollut myös Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksen tunnettuuden lisääminen sekä EU:n kouluhedelmätuen käyttöönottoon kannustaminen.

Lisätietoja:

Maa- ja kotitalousnaisten Keskus

ruoka- ja ravitsemusneuvonnan kehityspäällikkö Katja Pethman, p. 040 526 4619

Sähköpostiosoite on muotoa [etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi](mailto:etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi)

*Maa- ja kotitalousnaiset on ruuan, maaseutumaiseman ja yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö ja maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto. Maa- ja kotitalousnaisten noin 70 asiantuntijaa työskentelee 11 piirikeskuksesta. Maa- ja kotitalousnaisten Keskus on järjestön valtakunnallinen keskusjärjestö.*