

TERVEHDYS KAIKILLE KOULUILLE UURAISTEN KUNNAN RUOKAPALVELUSTA !

RUOKAPALVELUN TOIMINNAN TÄRKEITÄ LÄHTÖKOHTIA OVAT VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN KOULURUOKAILUSUOSITUS JA KASVATUKSELLINEN TEHTÄVÄ

OHESSA JOITAKIN TÄRKEITÄ SUOSITUKSIA:

- ✓ **ALHAINEN SUOLAMÄÄRÄ mm. ruoanvalmistus, vähäsuolainen leipä, perunoiden ja kasvien kypsennys ilman suolaa**
- ✓ **ALHAINEN RASVAMÄÄRÄ mm. vähärasvainen liha ja juusto, rasvaton maito**
- ✓ **VOITA TAI VOI-KASVIÖLJYSEOSTA EI KÄYTETÄ RUOANVALMISTUKSESSA OLLENKAAN**
- ✓ **KASVIÖLJYPOHJAISTA SALAATINKASTIKETTA SALAATIN KANSSA**
- ✓ **MAKKARARUOKIA HARVEMMIN KUIN KERRAN VIIKOSSA mm. leikkeleiden rajoittaminen**
- ✓ **KALARUOKIA VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA**
- ✓ **JOKA PÄIVÄ TUOREITA KASVIKSIA, TUORESALAATTIA, MARJOJA TAI HEDELMIÄ**

RUOKAPALVELU TEKEE SUUNNITTELUYÖTÄ KOULURUOAN KEHITTÄMISEKSI. YKSI TÄRKEÄ TAVOITE ON KASVISTEN LISÄÄMINEN.

KETSUPIN JA SOKERIN KÄYTTÄMINEN OVAT AIHEUTTANEET JONKIN VERRAN EPÄTIETOISUUTTA:

YLEINEN OHJEISTUS KOULUILLE :

- ✓ **KETSUPPIA EI OLE TARJOLLA JOKA PÄIVÄ. KETSUPPI MAINITAAN JATKOSSA RUOKALISTALLA NIINÄ PÄIVINÄ, KUN SITÄ ON TARJOLLA**
- ✓ **PINAATTILETTUJEN KANSSA EI OLE TARJOLLA SOKERIA**

SAMALLA KUN TARJOTAAN OPPILAILLE VALINNAN VAIHTOEHTOJA, ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KAIKKIEN RUOKIEN PERUSTANA OVAT TERVEYDELLISET PERUSPERIAATTEET

PALAUTETTA / TOIVEITA / AJATUKSIA KOULURUOASTA VOI TOIMITTA SUORAAN KEITTIÖILLE TAI

RUOKAPALVELUPÄÄLLIKÖLLE: maarit.manninen@uurainen.fi