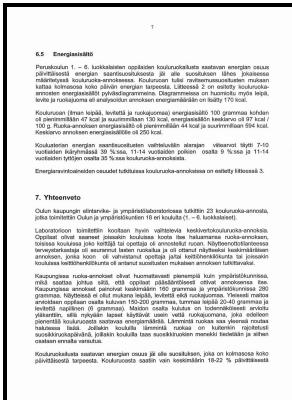


Kouluruokailuopas - koulujen kasvatus- ja opetuskäytöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle

Kouluhallitus - Kasvatus ja koulutus



Description: -

School children -- Food -- Finland.Kouluruokailuopas - koulujen kasvatus- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle -Kouluruokailuopas - koulujen kasvatus- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle

Notes: Includes bibliographical references.

This edition was published in 1987



Filesize: 22.21 MB

Tags: #Kasvatus #ja #koulutus

Kouluruokailu

Opetukseen käytettävän ajan tulee olla jaettu tarkoituksenmukaisiksi opetusjaksoiksi. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen päätavoitteet liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, vuorovaikutustaitoihin ja hyvien tapojen omaksumiseen. Niissä on myös runsaasti välttämättömiä ravintoaineita.

Kouluruokailun historiaa

Jos oppii pienestä pitää syömään päivittäin joka aterialla kasviksia ja hedelmiä, ne mitä todennäköisimmin maistuvat myös aikuisena.

Kouluruokailu

Hyvinvointia ja yhteisöllisyttä ruokailusta on ensimmäinen vain toiselle asteelle suunnattu ruokailusuositus. Erityisruokavalion turvalliseen toteutukseen ja koulun käytäntöihin liittyvässä kysymyksissä huoltajien kannattaa olla yhteydessä lapsensa opettajaan, koulun rehtoriin tai kunnan ruokapalvelusta vastaavaan henkilöön.

Kouluruokailu

Kouluruokailusuosituksen mukaan kouluaterian pitäisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta siten, että aterian energiaravintoaineiden suhteelliset osuudet ja rasvan laatu noudattavat kansallisia suosituksia. Tällöin lisääineelle määritellään hyväksyttävä päivällinen enimmäissaanti eli ADI-arvo Acceptable Daily Intake.

Kouluruokailu

Ruokailu järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti, tervettä kasvua ja kehitystä edistäen. Kouluruokailun keskeiset periaatteet sekä kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet kuvataan paikallisissa tai koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa. Lisääineet ovat tuttuja myös kotoisista käyttöyhteyksistä: esimerkiksi leivinjauhe on lisääine.

Opetussuunnitelman perusteet

Yhdessä syöminen mahdollisimman usein ravitsee sekä lapsen että aikuisen kehoa ja mieltä, oli meneillään mikä ikäkausi hyvänsä. Kun kotona syödään runsaasti kasviksia ja hedelmiä, noudatetaan säännöllistä ja järkevää ateriarytmia ja suhtaudutaan positiivisesti kouluruokailuun, lapsi oppii luontevasti tekemään oikeanlaisia ruoka- ja ruokailuvalintoja.

Related Books

- [Méduelas - tecnología e historia de la mayor explotación aurífera romana](#)
- [World treasury of modern religious thought](#)
- [Address by - Minister of Municipal Affairs : the Ontario Association of Rural Municipalities : Annua](#)
- [Hardy geraniums](#)
- [Interculturel ou la guerre](#)