



Miten Kouluruoka- ja Makuaakkoset-diplomit edistävät uusien ravitsemussuosittelusten toteutumista?

Ammattikeittiöosaajien syysseminaari

7.10.2025

Virpi Kemi

ETT, projektikoordinaattori

Ammattikeittiöosaajat ry.



Tässä esityksessä:

1. Diplomikysymykset **päivittyivät.**
Diplomikysymysten hyödyntäminen **kasvipainotteisen ruokailun edistämisessä**
2. Keskeiset asiat diplomien suorittamisesta



Ammattikeittiöosaajat ry suosittelee!

Hyvän kouluruokailun julistus

Olemme vakuuttuneita siitä, että hyvä ruoka edistää hyviä oppimistuloksia!



Ammattikeittiöosaajat ry suosittelee!

Hyvän kouluruokailun julistus



Varaamme koululounaalle riittävästi aikaa ja huolehdimme siitä, että ruokailutilanteeseen osallistuu ruokailun sujumisesta vastuun ottavia aikuisia.

Emme salli ruoalla leikkimistä emmekä muutakaan häiriökäyttäytymistä koululounaalla.

Ruokalistamme on näkyvillä koulumme tai kuntamme nettisivuilla sekä ruokasalissa. Ruokalista on sekä informatiivinen että inspiroiva.

Tarjoamme päivittäin vähintään kaksi ateriavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisvaihtoehto. Ruokalistamme on monipuolinen ja noudattaa kouluruokailusuositusta.

Käyttämillemme raaka-aineille on asetettu laatuksiteerit. Raaka-ainevalinnoissa huomioidaan maukkaus, terveellisyys ja sesongin-mukaisuus.

Kouluruoka tuotetaan kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Hävikkiä minimoidaan ruoan valmistus-vaiheesta aina tarjoiluvaiheen loppuun asti.

Koulussamme on ravintolatoimikunta, joka kokoontuu vähintään kaksi kertaa kouluvuoden aikana. Toimikuntaan kuuluu ruokapalvelun ja oppilaiden edustajia sekä rehtori. Kokoontumisista pidetään pöytäkirjaa ja päätöksistä raportoidaan kaikille koulun sidos-ryhmille.

Huolehdimme ruokailutilojen siisteydestä ja tarjoamme kouluruokaa iloisesti palvelen. Emme salli oppilailla päälysvaatteita emmekä kännyköiden käyttöä ruokailutilassa.

Meillä on toimiva omavalvontaohjelma ja suunnitelma poikkeustilanteita varten.

Keittiöhenkilökuntamme on koulutettu valmistamaan erityisruokavaliota (esimerkiksi huomioimaan allergiat ja yliherkkyydet sekä varsinaiset erityis-ruokavaliot), ja erityisruokavaliotaidot pidetään ajan tasalla. Osaaminen testataan säännöllisesti.

Ruokapalveluhenkilöstö, oppilaat ja opettajat kehittelevät rakentavasti vuorovaikutta kouluruokaa ja ruokailuhetkeä kaikkia miellyttävään suuntaan.

Olemme vakuuttuneita siitä, että hyvä ruoka edistää hyviä oppimistuloksia!

Varaamme koululounaalle riittävästi aikaa ja huolehdimme siitä, että ruokailutilanteeseen osallistuu ruokailun sujumisesta vastuun ottavia aikuisia.

Emme salli ruoalla leikkimistä emmekä muutakaan häiriökäyttäytymistä koululounaalla.

Ruokalistamme on näkyvillä koulumme tai kuntamme nettisivuilla sekä ruokasalissa. Ruokalista on sekä informatiivinen että inspiroiva.

Tarjoamme päivittäin vähintään kaksi ateriavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisvaihtoehto. Ruokalistamme on monipuolinen ja noudattaa kouluruokailusuositusta.

Käyttämillemme raaka-aineille on asetettu laatuksiteerit. Raaka-ainevalinnoissa huomioidaan maukkaus, terveellisyys ja sesonginmukaisuus.

Kouluruoka tuotetaan kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Hävikkiä minimoidaan ruoan valmistusvaiheesta aina tarjoiluvaiheen loppuun asti.

Koulussamme on ravintolatoimikunta, joka kokoontuu vähintään kaksi kertaa kouluvuoden aikana. Toimikuntaan kuuluu ruokapalvelun ja oppilaiden edustajia sekä rehtori. Kokoontumisista pidetään pöytäkirjaa ja päätöksistä raportoidaan kaikille koulun sidosryhmille.

Huolehdimme ruokailutilojen siisteydestä ja tarjoamme kouluruokaa iloisesti palvellen. Emme salli oppilailla päällysvaatteita emmekä kännyköiden käyttöä ruokailutilassa.

Meillä on toimiva omavalvontaohjelma ja suunnitelma poikkeustilanteita varten.

Keittiöhenkilökuntamme on koulutettu valmistamaan erityisruokavalioita (esimerkiksi huomioimaan allergiat ja yliherkkyydet sekä varsinaiset erityisruokavaliot), ja erityisruokavaliotaidot pidetään ajan tasalla. Osaaminen testataan säännöllisesti.

Ruokapalveluhenkilöstö, oppilaat ja opettajat kehittelevät rakentavasti vuorovaikuttaen kouluruokaa ja ruokailuhetkeä kaikkia miellyttävään suuntaan.





KOULURUOKA
DIPLOMI®



MAKUAAKKOSET
DIPLOMI®

Kouluruoka- ja Makuaakkoset- diplomit tukemassa kasvipainotteisuuden edistämistä

Miten hyödyntää diplomikysymyksiä?



Uudistetut kysymyspatteristot julkaistiin syksyllä 2024

1. Kysymyssarjan kysymysten määrä pidettiin ennallaan:

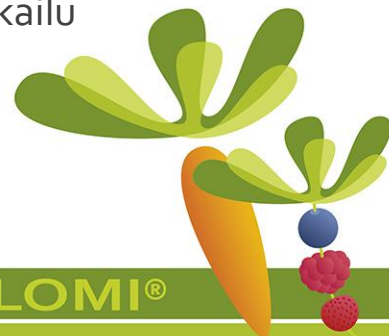
- sisältää 45 Kyllä – Ei -väittämää koulu-/päiväkoti-/perhepäiväkoti-ruokailusta
- Testin läpäisemiseksi vaadittava Kyllä-vastausten määrä pysyy ennallaan.

2. Kysymysten sisältö ajanmukaistettiin:

- Edelleen toimivat kysymykset säilytettiin
- Yhdisteltiin muutamia kysymyksiä
- Tuotiin lisäkysymyksiä vastuullisuudesta, varautumisesta ja huoltovarmuudesta

3. Kysymyssarjan aihealueisiin tuotiin vastuullisuus-sana mukaan

- Opetussuunnitelma ja sopimusasiat
- Ruokailutilanne
- Yhteistyö
- Viestintä
- Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu
- Ruokaturvallisuus
- Ruokakulttuuri ja vastuullisuus





Esimerkkejä Kouluruokadiplomikysymyksistä

Mitä lisäarvoa uusista kysymyksistä?



Kysymyksiä ravitsemukseen liittyen (1/2)

24. Noudatamme ruokalistojen suunnittelussa ja ruokailun toteuttamisessa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusta.

25. Ruokalistamme sisältää vähintään viiden viikon jaksolle vakioidun reseptiikan.

26. Oppilasravintolassamme on tarjolla vähintään kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.

27. Toteutamme erityisruokavaliot voimassa olevien ohjeiden ja suositusten mukaisesti yhteistyössä huoltajien ja kouluterveydenhuollon kanssa.

28. Ravintolassamme on tarjolla pehmeää, kuitupitoista täysjyväleipää vähintään kaksi kertaa viikossa.



Kysymyksiä ravitsemukseen liittyen (2/2)

29. Seuraamme ruokien ravitsemuslaatua ja arvioimme sitä ravitsemuskriteereillä (esimerkiksi VRN:n ravitsemuskriteerit, Sydänmerkki-ateria tai ajan tasalla olevat reseptiikkaohjelmien ravintoainelaskelmat).

30. Oppilasravintolassamme on päivittäin esillä lautasmallin mukainen malliannos ja ruokien tarjoilujärjestys noudattaa malliaterian vaatimuksia.

31. **Pääruuista kasvisruokavaihtoehto on oppilasravintolassamme tarjolla ensimmäisenä linjastossa.**

32. Välipalatarjoilu on toteutettu ravitsemussuositusten mukaisesti.

33. Ruokapalveluntuottaja käyttää elintarvikkeiden kilpailutuksessa ja hankinnassa useita eri valintakriteerejä hinnan lisäksi, joista tärkeimpinä ravitsemuslaatu ja vastuullisuus.



Kysymyksiä vastuullisuuteen liittyen

RUOKAKULTTUURI JA VASTUULLISUUS

- 39. Ruokapalveluissamme on käytössä päivitetty, ruokapalvelutyöntekijöiden ja sidosryhmien tiedossa oleva vastuullisuusohjelma.
- 40. Vastuulliset toimintatavat otetaan esille työntekijöiden perehdytyksessä ja varmistetaan, että jokainen ymmärtää vastuullisen toiminnan tavoitteet.
- 41. Ruokavuoden juhlapäivät ja vuodenaikojen kierto sekä paikallinen ruokakulttuuri näkyvät ruokalistallamme.
- 42. Vähennämme punaisen lihan osuutta reseptiikassa ja lisäämme kasviproteiinia pääraaka-aineenaan sisältävien ruokien osuutta.
- 43. Seuraamme hävikkiä säännöllisesti ja meillä on toimivat käytännöt mitata, kirjata ja vähentää ruokahävikkiä.
- 44. Meillä on käytössä toimiva konsepti ylijäämäruoan hyödyntämiseen, edelleen myymiseen tai lahjoittamiseen.
- 45. Lajittelemme jätteet ja suosimme kierrätystä.



ENJOY YOUR MEAL

Smaklig måltid

SKANAUS

Bon appétit

xwarina bas

JÓ ETVÁGYAT

AFIYET OLSUN

Poftă bună

TÈ BËFTÈ MİRÈ

BUEN PROVECHO

SMACZN

GUTE APPET

Please use

Cuarhoro

Masugahan sa iyong pagkain

Tuganmoro unne murma

42

44

46

48

50

52

54

56

58

60

62

64

66

68

70

72

74

76

78

80

82

84

86

88

90

92

94

96

98

100

Koko koulu kasvattaa

Rehtori Keski-Jyrän mielestä koulun opettajien ja muiden kasvattajien esimerkki on oleellista kouluruokailussa: "Itse käyn päivittäin syömässä. En voisi olla ilman kouluruokaa! On aivan ihanaa mennä eri pöytiin keskustelemaan oppilaiden kanssa".

Diplomien suorittaminen on mahdollisuus- ei taakka

AO-lehti 2/2025

Diplomien hakeminen yhdessä koulun ruokalatoimikunnan kanssa on yhteinen projekti, johon kannattaa tarttua, vakuuttelevat niin Kallio kuin Keski-Jyrä: ”Meillä diplomien hakeminen ei ole taakka, vaan mahdollisuus oppia toisiltamme puolin ja toisin sekä tapa lisätä päivittäistä ruokakasvatusta ja viestintää”. Kouluruoka- ja Makuuakkoiset-diplomit suoritettiin tänä keväänä jo toistamiseen niin Lintuviidan koululla kuin Linnunradan päiväkodissa.



Lintuviidan koulun kokemuksia Kouluruokadiplomin eduista:

1. **Yhteisöllisyys ja yhteistyö:** Diplomin hakeminen on yhteinen projekti, joka lisää yhteistyötä koulun henkilökunnan, oppilaiden ja vanhempien välillä. Se edistää avoimia keskusteluja ja tiedonkulkua kouluruokailun ympärillä.
2. **Ruokakasvatus:** Diplomi kannustaa päivittäiseen ruokakasvatukseen ja viestintään. Esimerkiksi malliannosten esille laittaminen auttaa oppilaita ymmärtämään annosten suositeltavaa kokoamista ja terveellisiä ruokailutottumuksia.
3. **Vastuullisuus:** Kouluruokadiplomi ohjaa vastuullisuustekoihin, kuten kasvisruokien tarjoamiseen ja tarjottimettomaan ruokailuun.
4. **Jatkuva parantaminen:** Diplomien hakeminen on motivoinut jatkuviin parannuksiin, kuten salaattien menekin kasvattamiseen ja oppilaille mieluisien salaattikomponenttien lisäämiseen.
5. **Koulun imago:** Seinäjoen Lintuviidan koulussa diplomien hakeminen on nähty mahdollisuutena oppia ja kehittää kouluruokailua yhdessä ja siten edelleen vahvistaa koko koulun imagoa.
6. **TET-harjoittelu:** Kouluruokadiplomi kannustaa TET-harjoittelun kytkemiseen kouluruokailun ympärille, mikä lisää oppilaiden osallistumista ja ymmärrystä kouluruokailun merkityksestä.
7. **Ravitsemussuositukset:** Diplomin kysymykset tukevat uusien ravitsemussuosittelusten mukaista ruokalistasuunnittelua ja terveellisten ruokailutottumusten edistämistä, kuten Sydänmerkin käyttöä ja suolan sekä sokerin vähentämistä.



Kouluruoka- ja Makuaakkoset- diplomi

Miten voi suorittaa?



Miten diplomi suoritetaan?

KOULURUOKADIPLOMI® MAKUAAKKOSET-DIPLOMI®

Koulu-, päiväkotij- ja perhepäiväkotikohtainen itsearviointin väline laadukkaan ruokailun kehittämiseksi. | Tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä ruokailun edistämiseksi.



Diplomikunniakirja kolmella eri kielellä

Suomeksi, ruotsiksi ja englannin kielellä. Valitse teille sopivin vaihtoehto



KOULURUOKA
DIPLOMI®

Granhultsskolan
Grankulla kostservice

Kouluruokadiplomi on tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti
ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä.

Ammattikeittiöosaajat ry
16.2.2023

Diplomi on voimassa kolme vuotta sen suorittamisesta (16.2.2026 asti).



SKOLMAT
DIPLOM®

Granhultsskolan
Grankulla kostservice

Skolmatdiplomet är ett bevis på att skolan producerar näringsmässigt, pedagogiskt
och ekologiskt hållbara skolmåltider.

Ammattikeittiöosaajat ry
16.2.2023

Diplomet är i kraft i tre år efter att det avlagts (fram till 16.2.2026).



SCHOOL LUNCH
DIPLOMA®

Granhultsskolan
Grankulla kostservice

The school lunch diploma certifies that the school provides nutritionally, educationally,
and ecologically sustainable school lunches.

Ammattikeittiöosaajat ry
16.2.2023

The diploma is valid for three years after completion (until 16.2.2026).



KOULURUOKADIPLOMI® | MAKUAKKOSET-DIPLOMI®



Kiitos mielenkiinnostasi!

Lisätietoa löydät:

<https://www.kouluruokadiplomi.fi/>

<https://www.makuaakkosetdiplomi.fi/>

Tilaa uutiskirje! Lähetä viestiä virpi.kemi@amko.fi

