

Hyvä koululainen, vanhemmat ja koulun henkilökunta,

Maukkaat ja terveelliset ruoat toivottavat teidät tervetulleeksi kouluun pitkien kesävapaiden jälkeen!

Kouluruoka on koululaiselle tärkeä ateria. Lämmin lounas kannattaa syödä, jotta nälkä ei yllätä kesken päivän. Lounaasta saa energiaa oppimiseen ja harrastuksiin.

On tärkeää, että niin lapsen kuin aikuisenkin energiansaanti pysyy tasaisena päivän mittaan. Siksi isompien aterioiden välillä olisi hyvä nauttia pienempiä välipaloja. Välipaloja voi ostaa kioskilta. Kioski on avoinna maanantaista perjantaihin klo 8:15–14:40.

Ruokalistasuunnittelussa huomioimme eri ikäryhmille annetut ravitsemussuositukset. Tiedottamalla ravitsemuksen merkityksestä jaksamiseen ja tarjoamalla monipuolisia vaihtoehtoja kannustamme koululaisia syömään kouluruokaa ja omaksumaan terveelliset elämäntavat nuoresta pitäen. Nuorena sisäistetyt tottumukset säilyvät läpi elämän.

On hyvä muistaa myös kotona, että säännöllinen ateriarytmi sekä terveellinen ruoka turvaavat koululaisen kasvun sekä auttavat jaksamaan joka päivä.

Lukuvuoden 2013–2014 aikana kerromme ruuan vaikutuksista ympäristöön sekä panostamme biojätteen määrän vähentämiseen. Terveellisen ja kestävästi tuotetun ruuan tarjoaminen on osa kansainvälistä yhteiskuntavastuuohjelmaamme, Better Tomorrow -ohjelmaa. Ohjelma sisältää kolme painopistealuetta: ravitsemus, terveys ja hyvinvointi, vaikutukset yhteiskuntaan sekä vaikutukset ympäristöön. Lisätietoa ohjelmasta löytyy: www.sodexo.fi/yhteiskuntavastuu.

Ohjelman ajatusten mukaisesti opastamme myös koululaisia valitsemaan lautaselleen sellaisen määrän ruokaa, että he jaksavat syödä lautasensa tyhjäksi. Tyhjällä lautasella on suuri vaikutus ympäristöömme biojätteen määrän vähenemisen myötä.

Terveellistä ja energistä lukuvuotta toivottaen,

Yhteistyöterveisin

Ravintolapäällikkö
Leena Tompuri
p. 050 569 9908
leena.tompuri@sodexo.com

Aluepäällikkö
Marja-Leena Elomaa
p. 050 380 8486
marja-leena.ELOMAA@sodexo.com