

Bolus on latinaa ja tarkoittaa suupalaa, ruokapalaa ja pureskeltua ruokamassaa. Letkuruokinnassa boluksella tarkoitetaan annossyöttöä. Lääketieteessä bolus on mm. suuri pilleri, savilaji ja valkosavi.

Julkaisija

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Toimitus

Bolus – Ravitsemuksen asiantuntija
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki,
puh. (09) 2511 1631 päätoimittaja,
fax (09) 657 168, (09) 2511 1630 toimituskunta
dieettimedia@rty.fi ja rty@rty.fi

Päätoimittaja

Leena Nieminen

Toimitus

Leena Rechartd-Rajakangas

Neuvottelukunta v. 2009

Leena Räsänen, professori
Hannu Mykkänen, professori
Tarja Heikkinen, tuotesuunnittelija
Terttu Huupponen, lehtori
Pirjo Ketonen, johtava ravitsemusterapeutti
Enja Mäkinen, ravitsemusterapeutti
Satu Männistö, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettimedia Oy

Ulkoasu

Deeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry /
Dieettimedia Oy
Leena Nieminen
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 040 589 1412
leena.nieminen@rty.fi

Tilauhint

37 euroa/v, 4 numeroa vuodessa
33 euroa/v, kestopilauus
10 euroa/irtonumero

ISSN 1238-3597

Viidestoista vuosikerta

Lehden sisältöä saa vapaasti lainata,
kunhan lähde mainitaan.



Pääkirjoitus

Kouluruokailu herättää tunteita moneen suuntaan. Milloin sitä haukutaan mauttomaksi mösöksi, joka loppuu kesken, milloin taas monipuoliseksi, maittavaksi ateriaksi. Ruokatunti on koulu-

laisten mielestä usein myös kaikkein paras tunti. Muistan kouluajoilta-
ni pikajuoksukisan lounaalle, nopein sai ensin ruokaa.

Karjaan yhteiskoulun ravintola Lintu Sininen on palkittu toistuvasti toiminnastaan. Toisaalla lehdessämme on aiheesta juttu. Myös Valtakunnallisilla Ravitsemuspäivillä v. 2006 oli koululaisteemaan liittyen luento aiheesta. Mieleeni jäi erityisesti, että ravintolaan oli hankittu kauniit posliiniasiat ja oppilaat otettiin mukaan suunnitteluun. Jo ravintolan nimi, Lintu Sininen, herättää positiivisen miellelyhtymän. Somisteilla on luotu miellyttävä tunnelma. Oppilaiden vaikutusmahdollisuuden lisäävät tyytyväisyyttä, ja ruoassa on tärkeää mm. houkuttelevuus, maistuvuus ja monipuolisuus. Ruokailun tavoitteet eivät toteudu, jos ruokaa ei syödä.

Opettajaperheen lapsena ymmärrän hyvin, etteivät kaikki opettajat halua viettää ainoaa pidempää levähdyshetkeään ruokalassa, jos koululaiset huutavat ja riehuvat, nahistelevat ja nujakoivat. Koulun kuri on kaikkien yhteinen asia. Onnistumisista kannattaa ottaa oppia. Jos Lintu Sinisen tekniikka toimii Karjaalla, toiminee se muuallakin. Pyörää ei kannata keksiä uudelleen. Onnistumisista tulee ja kannattaa ottaa mallia, se ei ole keneltäkään pois.

Rehtorilla on tässä, kun kaikissa koulun toimintatavoissa merkittävä rooli. Ilman rehtorin myötävaikutusta eivät asiat parane. Ravitsemuksen merkityksestä lienemme kaikki yhtä mieltä. Lämmin ateria on koululaiselle ehdoton edellytys jaksamiselle, se tynnyttää levottoman mielen, pitää verensokerin tasapainossa ja edistää monin tavoin terveyttä. Koska Suomen edistysellinen kouluruokailu on ollut maamme ylpeydenaihe, älkäämme hukatko sen mahdollisuuksia tarjota turvallisuutta, yhteisöllisyyttä, uusia makuelämyksiä ja elinvoimaa nuorille.

Maailman hektisyydelle tarvitaan vastapainoa, myös lapsilla on oikeus rauhalliseen ruokailuun – käykäämme talkoisiin tuon oikeuden puolesta.

Helsingissä 20.8.2009

Leena Nieminen

Sisällys

Kansikuva: Ulla-Maija Hänninen

- 6 Suomalainen kouluruokailu
- 8 Yläkouluisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke
- 10 Yläkouluisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke: hankkeen kehittämistoimenpiteet
- 15 Kouluravintola Lintu Sininen
- 20 Huomiota kouluruoan imagoon
- 24 Hedelmätuki suomalaislastenkin kouluun?
- 26 Mitä koululaiset ja vanhemmat toivovat kouluaterialta?
- 30 Kuntavaaleista tehtiin kouluruokavaalit

- 32 Suomalaiset juomasuosituks
- 34 Keliakiapotilaiden ROKE-projekti 2009–2012

Vakiopalstat:

- 4 Johdannainen
- 37 Väitös: Yliopistokoulutus ravitsemusasiantuntijuuden kehittäjänä
- 39 Uutta kirjallisuutta
- 40 Uutta RTY:ltä
- 42 Uutta
- 43 Johtokunta