

Virve Vesapuisto Ja Laura Koskipuisto

**Kouluruokailun ja ravitsemusystävällisyyden
toteutuminen Ugandassa ja Suomessa**

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalan yksikkö
Koulutusohjelma: Palvelujen tuottaminen ja johtaminen

Tekijät: Koskipuisto, Laura ja Vesapuisto, Virve

Työn nimi: Kouluruokailun ja ravitsemusystävällisyyden toteutuminen Ugandassa ja Suomessa

Ohjaaja: Nygård, Sirpa

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 52

Liitteiden lukumäärä: 5

Kouluruokailua Suomessa ohjaavat lait, säädökset ja ravitsemussuositukset. Oppilaat ovat oikeutettuja myös maksuttomaan kouluterveydenhuoltoon. Ugandassa on lakisäädöksiin turvattu kouluruokailu ja -terveydenhuolto mutta lakeja harvoin noudatetaan, poikkeuksena yksityiset, rahoitusapua saavat koulut. Terveyspalveluita ei useinkaan ole koulun puolesta järjestetty.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kouluruokailun toteutumista Suomessa ja Ugandassa. Kouluruokailuun ja terveydenhuoltoon liittyviä asioita pyrittiin selvittämään WHO:n (World Health Organization) laatiman Nutrition Friendly School Initiative -kyselyn avulla (NFSI). Kyselyt toteutettiin Suomessa Evijärven keskikoululla vuonna 2009 ja Ugandassa Kibuukan koululla vuonna 2007. Kysely pitää sisällään viisi pääkohtaa, jotka kartoittavat koulun opetussuunnitelman sekä sen kehittämisen ja modifioinnin, yhteistyön kodin ja koulun välillä, kouluympäristön sekä ravitsemus- ja terveystalvelut.

NFSI- kyselyn tulokset kirjattiin ja analysoitiin huolellisesti. Tuloksia verrattiin toisiinsa mutta myös siltä näkökulmalta, millaisia niiden tulisi säädösten mukaan olla. Ugandassa 2008 syksyllä Kibuukan koululla saatujen vastausten avulla ilmeni paljon kehitettävää, puutteet huomioitiin ja niihin puututtiin konkreettisesti meille suoduin valtuuksin. Erityisen paljon kehitettävää ilmeni terveydenhuollon ja hygienian osa-alueilla. Kibuukan koululle hankittiin mm. juomaveden puhdistustabletteja, juomavesitankki korjattiin sekä hankittiin käsisäippuaa ja käsisäippuateline käsienspesua varten. Uganda on kehitysmaa ja taloudellisesti heikossa asemassa. Tämä näkyy ja vaikuttaa kaikkialla ympäri Ugandaa. Evijärvellä kirjatut tulokset olivat lähes moitteettomia, joten kehitettävää ei juuri ilmennyt. Tämä johtunee Suomen taloudellisesti vakaasta asemasta ja pitkälle kehittyneestä terveydenhuollosta sekä esimerkillisestä koulujärjestelmästä.

Avainsanat: Uganda, ravitsemus, kouluruokailu, Suomi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis Abstract

Faculty: Business school

Degree programme: Hospitality management

Authors: Koskipuisto, Laura and Vesapuisto Virve

Title of thesis: School catering and Nutrition Friendly implementation in Uganda and in Finland

Supervisor: Sirpa Nygård

Year: 2009

Number of pages: 52

Number of appendices: 5

Laws, regulations and nutrition references guide school catering in Finland. Students are also privileged to school health services.

Laws for school catering and healthcare are also regulated in Uganda but they are seldom followed, except by private schools that receive external funding. There is often no health service provided on behalf of the school.

The target of our thesis was determining school catering implementation in Finland and in Uganda. The World Health Organization has developed a Nutrition Friendly Schools Initiative -questionnaire (NFSI) that we made use of for this determination of school catering, as well as healthcare. Questionnaires were filled at secondary school of Evijärvi in autumn 2009 and at school of Kibuuka in autumn 2007.

The questionnaire contains five main points that map out the school policy and its development and modification, co-operation between school and home, school environment as well as nutrition- and health services.

The NFSI- questionnaire answers underwent a thorough registration and analyse. We compared the results between each other by considering what they should be according to regulations. At school of Kibuuka the results showed plenty of curable things, that we took action upon, with restrictions the authority provided to us. There was lot of curable things to do among hygienia and healthcare system. Kibuuka school got among other things as, safe drinking water tablets, fresh water tank were fixed also we procure hand soap and hand soap rack.

Uganda is a less developed country and in a weak economic state. This can be seen all over the country, including in school health care.

The results from school of Evijärvi were somewhat faultless so naturally there was little for us to influence. This is a consequence of Finland's stable economic state, highly developed healthcare and model-like school system.

Keywords: Uganda, nutrition, school catering, Finland

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis Abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
2 KOULURUOKAILU SUOMESSA	7
2.1 Suomalaisen kouluruokailun pitkät perinteet	7
2.2 Kouluruokailujärjestelmä.....	9
2.3 Kouluruokailu järjestetään säädösten mukaan	9
2.4 Täysipainoinen kouluruoka	11
2.5 Kriteerit mahdollistavat ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnin	12
3 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS	15
3.1 Ravinnontarve kouluikässä.....	15
3.2 Ravinnon merkitys kouluikäiselle	17
4 UGANDA.....	19
4.1 Ugandan historia.....	19
4.2 Uganda yleistä	21
4.3 Ugandan koulutusjärjestelmä	21
4.4 Itä-Afrikkalainen ja ugandalainen ruokakulttuuri	23
4.5 Perinteisiä ruokia Ugandassa	24
5 RAVITSEMUSONGELMAT UGANDASSA	26
5.1 Ravitsemusongelmat ja niiden syyt.....	26
5.2 Aliravitseminen	28
5.3 Aliravitsemuksen muodot.....	29
6 RAVITSEMUSTILAAN VAIKUTTAVAT SAIRAUDET	32
6.1 HIV ja Aids.....	32
6.2 Malaria.....	34
7 NUTRITION FRIENDLY SCHOOLS INITIATIVE (NFSI).....	35
7.1 Työn tavoitteet ja menetelmät.....	35
7.2 NFSI ja yhteistyökumppanit	35
7.3 NFSI:n Tarkoitus.....	37

7.4 Kibuukan koulu ja NFSI-hanke	39
7.4.1 Kibuukan koulu NFSI-vastausten yhteenveto	41
7.4.2 NFSI ja Kibuukan koulun toimintasuunnitelma	43
8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	53

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheeksi valitsimme ravitsemusystävällisyyden toteutumisen Suomessa ja Ugandassa kouluruokailun osalta. Aiheen valinta tuli ajankohtaiseksi jo vuonna 2007 keskustellessamme ravitsemusopettajamme kanssa mahdollisesta harjoittelusta Ugandassa. Syksyllä 2008 teimme erikoistumisharjoittelujakson Terve Afrikka Kehitystyö ry:n puitteissa. Harjoittelujakso mahdollisti Ugandalaiseen kulttuuriin, ravitsemukseen ja terveydenhuoltoon tutustumisen. Ugandalaisissa kouluissa pääsimme tutustumaan kouluruokailun toteutumiseen ja koulujärjestelmään sekä kouluterveydenhuoltoon. Kibuukan koulu oli merkittävin harjoittelupaikkamme liittyen opinnäytetyöhömmme. Harjoittelupaikkoja oli muitakin jossa pääsimme tutustumaan esimerkiksi yleiseen ravitsemustilanteeseen ja terveydenhuoltojärjestelmään Ugandassa. Olimme harjoittelussa terveyskeskuksessa, yksityisessä sairaalassa, kehitysvammaisten koululla sekä katulapsijärjestössä.

Jo ennen harjoittelujaksoamme ja opinnäytetyömme aloittamista meidän täytyi alustavasti ottaa selville ugandalaiseen kulttuuriin liittyviä asioita. Meidän täytyi myös tutustua Kibuukan koululla vuonna 2007 järjestetyn WHO:n NFSI-kyselyn vastauksiin. Päätimme jo tässä vaiheessa järjestää kyselyn myös Suomessa. Työmme vaati syvällistä perehtymistä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Suomalaista kouluruokailujärjestelmää tutkiessamme selvitimme laaja-alaisesti kouluruokailun historiaa, yleistä järjestämistä, kriteereitä, ravitsemussuosituksia sekä lakeja ja säädöksiä.

Ugandassa vastaavaa kirjallisuutta, suosituksia, lakeja ja säädöksiä kouluikäisten ravitsemuksesta on saatavissa mutta ne ovat kiven alla. Ugandassa on säädetty lakeja ja säädöksiä koulujärjestelmän ja terveydenhuollon osalta mutta ilman valvontaa näitä harvoin noudatetaan. Tietomme Kibuukan koulun kouluruokailusta ja terveydenhuollosta perustuu suurelta osin omiin kokemuksiimme ja havaintoihimme.

NFSI- kyselyn perusteella saimme tietoa opetussuunnitelmaan, kouluruokailuun ja terveydenhuoltoon liittyen. Vertailun kannalta mielenkiintoista olisi nähdä kyselyiden vastausten eroavaisuudet kehittyneen valtion ja kehitysmaan välillä.

2 KOULURUOKAILU SUOMESSA

2.1 Suomalaisen kouluruokailun pitkät perinteet

Kouluruokailua pidetään yhtenä suomalaisen koulumenestyksen ja yhteiskunnan kehityksen kuvaajana. Suomessa säädettiin vuonna 1943 laki kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta. Suomi oli ensimmäinen maa maailmassa, missä kyseinen laki säädettiin. Lakiin sallittiin viiden vuoden siirtymäaika, jonka aikana oli päästävä siihen, että kaikki kansakoululaiset saavat maksuttoman kouluruoan jokaisena koulupäivänä. Vuotta 1948 pidetään maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena, mistä lähtien maassamme on tarjottu maksuton kouluruoka kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 154.)

Kouluruokailua käsitteleviä asioita on käsitelty jo vuonna 1896 kansakoulukokouksessa. Ensimmäistä kertaa valtiolta anottiin rahoitusta kouluruokailun järjestämistä varten vuonna 1908. Vuonna 1913 valtio myönsi varoja 150 000 markkaa kouluruokailua varten. Varoilla ei kuitenkaan saatu kouluruokaa kaikille oppilaille, vaan niillä tuettiin. Vuonna 1921 astui voimaan laki, jonka mukaan valtio maksaa kaksi kolmasosaa vähävaraisten lasten ravintoavustuksesta. Hiljalleen kouluruokaan liittyvät asiat etenivät vuosi vuodelta parempaan suuntaan niin, että vuonna 1932 keittola oli 28,8 prosentilla Suomen kansakouluista. Kouluhallitus julkaisi vuonna 1936 kirjasen nimeltä Kansakoululaisen ravitsemiskysymys. Sen perusteella voitiin todeta että kouluruokailu tarvittaisiin kaikkiin kouluihin. Tästä asia etenikin siten että vuonna 1943 säädettiin laki maksuttoman kouluruoan tarjoamisesta. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 73-74.)

50-luvun lopussa kansakoululakiin tuli määräys liittyen aterian riittävyteen. Määräystä tarkennettiin 60-luvun loppupuolella niin, että aterian tulee kattaa kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnon tarpeesta.

Vaikka kouluruoka olikin maksuton, olivat oppilaat velvoitettuja tekemään

kohtuullisen määrän työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. Työ tehtiin kouluajan ulkopuolella kansakoulun opettajan ohjassa kyseistä toimintaa. Tämä oli kirjattuna vuonna 1943 säädetyin lain toiseen momenttiin. (Lintukangas ym. 1999, 74.)

Vuoteen 1977 mennessä, jolloin rinnakkaiskoulujärjestelmästä siirryttiin peruskouluun, maksuton kouluruokamahdollisuus oli järjestetty kaikille peruskouluikäisille. Lukioihin maksuton kouluruoka tuli vuonna 1988.

Vuoden 1981 kouluhallituksen yleiskirjeessä (Y79/1981) annettiin uudet ohjeet, jotka olivat laadittu peruskouluasetuksen 66§:n mukaan. Ohjeet annettiin muun muassa liittyen aterioiden suunnitteluun ja ravintosisältöön, erityisruokavalioihin, ruokailu-aikaan ja paikkaan sekä hygieniaan. Henkilökunta sai ohjeista myös kouluruokailun kasvatustehtävästä ja ruokailutilanteen ohjauksesta ja valvonnasta. Kouluhallituksen yleiskirje (Y79/1981) kumottiin vuoden 1991 lopulla.

Vuonna 1984 peruskouluasetuksessa (718/1984) määrättiin opettajille tehtäväksi valvoa ja ohjata kouluruokailussa oppilaiden käyttäytymistä. Kyseisen perusasetuksen mukaan kouluruoka katsotaan riittäväksi, mikäli se kattaa kolmanneksen oppilaiden päivittäisestä energiantarpeesta. Ruokataidon pituudeksi määrätään vähintään 30 minuuttia ja sen tulee olla yleisenä ateria-aikana.

Vuoden 1999 alussa astui voimaan uudistettu koululainsäädäntö. Perusopetuslaki (628/1998) määrää jokaiselle opetukseen osallistuvalla tarjottavan jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu kouluateria. Ateria on täysipainoinen ja maksuton.

Lukion ja ammatillisen perusasteen opiskelijat ovat niin ikään oikeutettuja maksuttomaan kouluateriaan, mikäli he ovat päätoimisia opiskelijoita. Tämä on säädetty lukiolaissa 629/1998 ja ammatillisen koulutuksen laissa 630/1998. (Lintukangas ym. 2007, 155-156.)

2.2 Kouluruokailujärjestelmä

Kuntien ja koulujen opetussuunnitelmat sisältävät suunnitelman, jossa kouluruokailu on luettu oleelliseksi osaksi oppilashuoltoa sekä koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Kouluruokailun organisoinnissa huolehditaan oppilaiden terveydestä samalla kouluyhteisön hyvinvointia edistäen.

Nykyään maksuttoman kouluaterian nauttii päivittäin noin 900 000 lasta, joista monelle se on päivän kohokohta. Ruokatauko rytmittää koulupäivää luontevasti. Ruokailu antaa oppilaille muutakin kuin kylläisyyden tunteen. Se tuo mukanaan yhdessäoloa, seurustelua ja hyvää oloa. Sillä on siis yhtäläillä niin sosiaalinen kuin ravitsemuksellinenkin merkitys.

Kouluruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja oppilaan muut säännöllisesti nauttimat ateriat, ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana ja vähentävät levottomuutta oppitunneilla.

Kouluruokailun järjestämistä ohjaa säädöksiä ja lakeja, jotka tulee huomioida. (Lintukangas ym. 1999, 9, 13.)

2.3 Kouluruokailu järjestetään säädösten mukaan

kouluruokailun järjestämiseen liittyviä säädöksiä löytyy opetuslaeissa. Niitä on perusopetuslaki 628/1998,31§, lukiolaki 629/1998,28§ ja laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998,37§.

Perusopetuslain mukaan opetuksen osallistuvalla on tarjottava jokaisena koulupäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täyspainoinen ateria. Lainsäädännöllä taataan maksuton kouluateria esi- ja perusopetuksesta aina toisen asteen opintojen loppuun saakka. Kunnat ja koulut voivat itsenäisesti päättää kuinka ruokailu käytännössä toteutetaan ja järjestetään. Huomioitava on kuitenkin suositukset, joiden mukaan organisointi tehdään. Ruokalistojen suunnittelussa ohjaavana pohjana käytetään valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia. (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Oppilailla tulee olla asianmukainen ruokailutila, jossa melu ja kiire eivät pääse häiritsemään ruokarauhaa. Koulun henkilökunta vastaa tilan siisteydestä ja viihtyvyydestä. Lämpötilan on oltava suotuista. Viihtyisässä ja rauhallisessa ruokailuympäristössä lapsi oppii arvostamaan ruokailu hetkeä ja antamaan myös muille ruokarauhan. Silloin kun ruokailuhetki on järjestetty oikein, se vastaa useimpien oppilaiden odotuksiin eli se on virkistyshetki, jota odotetaan ja jonka voimalla jaksetaan loppuun saakka. (Lintukangas ym. 2007, 91-92.)

Ruokailu aika suunnitellaan siten, että se jaksottaa sopivasti oppilaiden koulupäivän kokonaisuutta. Sopiva aika on klo 10.30 -12.30. Näin se sopii myös hyvin suomalaiseen arkirytmiiin.

Lukujärjestyksen opettajat suunnittelevat siten, että oppilaille jää riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Suositeltava aika ateriointiin on vähintään 30min. Suositeltavaa on että aikaa ruokailun lisäksi jäisi n. 10-15 minuuttia esimerkiksi ulkoilua varten. Eri-ikäiset oppilaat ja koulupäivän pituus on huomioitava ruokatauon ajankohtaa ja pituutta suunniteltaessa. (Lintukangas ym. 2007, 38-39.)

31§ Opetuksen maksuttomuus. *Opetus ja sen edellyttämät oppikirjat ja muu oppimateriaali sekä työvälineet ja työaineet ovat oppilaalle maksuttomia. Vammaisella ja muulla erityistä tukea tarvitsevalla oppilaalla on lisäksi oikeus saada maksutta opetukseen osallistumisen edellyttämät tulkintamis- ja avustajapalvelut, muut opetuspalvelut, erityiset apuvälineet sekä 39 §:n nojalla järjestettävät palvelut.. (13.6.2003/477)*

Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria.

Ulkomailla järjestettävässä opetuksessa ja yksityisen yhteisön tai säätiön asianomaisen ministeriön antaman erityisen koulutustehtävän perusteella muulla kuin 10 §:n 1 momentissa tarkoitettulla opetuskielellä järjestämässä opetuksessa voidaan oppilaalta 1 ja 2 momentin estämättä periä kohtuullisia maksuja.

31 a § (13.6.2003/477) Oppilashuolto. *Oppilaalla on oikeus saada maksutta opetukseen osallistumisen edellyttämä tarvittava oppilashuolto. Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Oppilas huoltoon sisältyvät opetuksen järjestäjän hyväksymän opetussuunnitelman mukainen oppilashuolto sekä oppilashuollon palvelut, jotka ovat kansanterveyslaissa (66/1972) tarkoitettu kouluterveydenhuolto sekä lastensuojelulaissa.(683/1983) tarkoitettu kasvatuksen tukeminen. Opetuksen järjestäjän on huolehdittava siitä, että oppilaalle, jonka käyttäytyminen on aiheuttanut jäljempänä 36 §:n 1 momentissa tarkoitettun kurinpitovälikäytön tai*

jolta opetus on evätty jäljellä olevan työpäivän ajaksi 36 §:n 2 tai 3 momentin nojalla, järjestetään tarvittava oppilashuolto. Oppilasta ei saa jättää ilman valvontaa 36 §:n 2 ja 3 momentin tarkoittamien toimenpiteiden jälkeen Lastensuojelul 683/1983 on kumottu L:lla 417/2007.

(L 21.8.1998/628.)

2.4 Täysipainoinen kouluruoka

Täysipainoinen kouluateria on monipuolista, terveellistä ja vaihtelevaa. Päivittäin se sisältää lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman, leivän ja levitteen. Ruokajuomaksi tarjotaan vähärasvaista maitoa tai piimää. Vaihtoehtoisesti saatavilla on myös vettä niin ruoka- kuin janojuomaksi.

Keiton tai puuron ollessa ruokana, täydennetään sitä leikkeleellä sekä marjoilla ja hedelmillä. Ruoat tarjotaan asianmukaisesti, - kuumat kuumana ja kylmät kylmänä. Laatua seurataan keittiö henkilökunnan toimesta.

Ruokalista suunnitellaan useimmissa kouluissa kiertäväksi suomalaisia ravitsemussuosituksia apuna käyttäen.

Kouluruokailusuositusten (2008) mukaan kouluruoka suunnitellaan siten, että se sisältää:

- Monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Runsaskuituista, vähäsuolaista leipää
- Pehmeää kasvisrasvavitettä, kasviöljypohjaista salaattinkastiketta
- Perunaa, riisiä ja pastaa vaihdellen
- Vähärasvaista lihaa tai leikkelettä
- Kalaa vähintään kerran viikossa
- Rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita

Kouluateria on suunniteltu kattavaksi noin kolmanneksen oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Energiantarve on kuitenkin hyvin yksilöllinen, mikä on huomioitava ruoan annostelussa. (Lintukangas ym. 2007, 93.)

Tärkeää on huomioida energiaravintoaineosuudet ja rasvan laatu suositusten mukaisiksi. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian

energiasisällöstä jakautuvat seuraavasti: Rasvaa 25-30 %, proteiinia 10-20 % ja hiilihydraattia 50-60 % kokonaisenergiasta. (Taulukko 1).

(Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 14.)

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä

Energiaravintoaine	% Energiasta
Rasva	30 %
- tyydyttynyt	Max 10 %
Proteiini	15 %
Hiilihydraatti	55 %

(Lähde: Kouluruokailusuositus, valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008)

Erityisruokavaliota noudattavat oppilaat otetaan huomioon päivittäin. Heidän tulee saada vastaava ateria, jossa rajoittavat aineet on huomioitu. Erityisruokavaliota uskonnollisista ja eettisistä syistä noudattavat on myös huomioitava. Mikäli koulussa on paljon kasvisruokavaliota noudattavia, olisi hyvä, että tarjolla olisi päivittäin kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen olisi liha- ja toinen kasvisruoka. Erityisruokavaliota noudattavien aterioiden tulee muistuttaa mahdollisimman paljon päivän ruokaa. (Lintukangas ym. 2007, 103.)

2.5 Kriteerit mahdollistavat ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnin

Kouluruoan ravitsemuksellista laatua voidaan arvioida kriteerien avulla. Kriteerejä on peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. Jos näistä neljä toteutuu hyvin, on ruoka suositusten mukaista ja ravitsemuksellisesti rikasta. Kriteerien tavoitteena on selvittää onko ruokailijalla mahdollisuus ravitsemussuositusten mukaiseen ateriaan. Tarkkojen ravintoainesisältöjen

selvittäminen ei kuitenkaan kriteerien avulla ole mahdollista, koska ateriat koostetaan lautaselle eritavoin. Keittiöt voivat selvittää valmistamiensa ruokien terveellisyyden kyselylomakkeella.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 14)

Peruskriteeri. Peruskriteerin mukaan päivittäin tarjolla tulisi olla runsaskuituista leipää, jonka kuitupitoisuus on suurempi kuin 6g/100g. Leivän päällä käytetään margariinia tai jotakin muuta kasvirasvaveitettä. Salaatinkastikkeena käytetään hyviä rasvahappoja sisältävää kasviöljypohjaista kastiketta.

Peruskriteerin mukaan päivittäin käytetyn maidon on oltava rasvatonta. Hedelmiä, marjoja, kasviksia tai tuoresalaattia tulee päivittäin olla tarjolla.

(Lintukangas ym. 2007, 99.)

Rasvakriteeri. Rasvakriteerissä kiinnitetään huomioita paitsi rasvan määrään myös laatuun. Kuusi kohtaa kahdeksasta tulisi toteutua arvioitaessa rasvakriteerein kouluruokaa. 1. Kalaruokia tarjotaan vähintään kerran viikossa 2. makkarasta valmistettua ruokaa harvemmin kuin kerran viikossa 3. harvemmin kuin kerran viikossa lisäkkeenä rasvaisia perunoita kuten ranskanperunoita tai kermaperunoita 4. ruoanvalmistuksessa käytetään rasvaisia kermavalmisteita, joiden rasvaosuus yli 15% harvemmin kuin kerran viikossa 5. juustoja, joiden rasvaosuus suurempi kuin 17% käytetään harvemmin kuin kerran viikossa 6. rasvaisia valmisruokia tai puolivalmisteita käytetään harvemmin kuin kerran viikossa 7. suositusten mukaan ruoanvalmistuksessa ei tule käyttää lainkaan voita tai voi-öljyseosta 8. ruoanvalmistuksessa käytettävä liha ja jauheliha on vähärasvaista. Rasvaa saa olla alle 10 % ja kypsässä tuotteessa alle 12 %. (Lintukangas ym. 2007, 99.)

Suolakriteeri. Suolakriteerin mukaan suolan käytön kanssa tulee olla tarkka ruoanvalmistus vaiheessa. Liiallinen suolan käyttö on vaaraksi elimistölle, sillä se nostaa verenpainetta ja siten altistaa sydän- ja verisuonitaudeille. Suomalaiset saavat ravinnostaan liikaa suolaa. Ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin suunniteltujen kriteerien mukaan suolaa tulee käyttää ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan. Perunoiden ja kasvien keitinliemeen ei tarvitse suolaa

lisätä. Sama koskee myös suolaa sisältäviä mausteita. Riisin ja pastan keittämisessä suolaa voi käyttää erittäin vähän, mikäli se koetaan välttämättömäksi. Runsassuolaisia valmisruokia tai puolivalmisteita ei käytetä useammin kuin kerran viikossa. Vähäsuolaista leipää on tarjolla vähintään kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Vähäsuolaiseksi leipä luetaan silloin kun sen suolapitoisuus pehmeässä leivässä on 0,7 % ja näkkileivässä 1,2 %.

(Lintukangas ym. 2007, 99 -100.)

Tiedotuskriteeri. Malliateriaa käytetään havainnollistamaan terveellinen ateria kokonaisuus. Silloin kun malliateria on esillä vähintään kerran viikossa, se täyttää tiedotuskriteerin. Suositusten mukaan valmistettu täyspainoinen, terveellinen ja ravitseva kouluruoka on myös koottava lautaselle oikein. Yleisesti malliaterian koostamisen apuna käytetään lautasmallia. Lautasmalli perustuu siihen kuinka paljon ruokaa kustakin ryhmästä lautaselle otetaan. Sääntönä on yleisesti se, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla, pastalla tai riisillä sekä loppu neljännes täyttyy lihasta tai kalasta.

Ateriaan kuuluu 1-2 leipä viipaletta, kasvisrasvaveitettä sekä juomaksi maitoa, piimää tai vettä. Olisi hyvä jos päivittäin olisi mahdollista koota malliateria kyseisen päivän ruoasta. Oppilaiden olisi helppo huomata miltä heidän annoksensa tulisi näyttää. Lautasmalli periaate toimii niin aikuisilla kuin lapsillakin, vain annoskoot vaihtelevat ihmisen energiantarpeen mukaan. (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta 2008, 15.)



Kuvio 1. Lautasmalli
(Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

3 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

3.1 Ravinnontarve kouluiässä

Kouluiäkäinen lapsi tai nuori on elämänvaiheessa jolloin kasvua ja muutoksia elimistössä tapahtuu. Lapsi kasvaa niin fyysisesti kuin henkisesti ja tarvitsee energiaa sen mahdollistamiseen. Suurinta kasvu ja kehitys tapahtuvat murrosiässä, jolloin on erittäin tärkeää huomioida kaikkien ravintoaineiden riittävä saanti. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 246.)

Yleisesti pojilla ravinnontarve on hieman suurempi kuin tytöillä. Ravinnon tärkein tehtävä lapsuus- ja nuoruusiässä on kattaa fyysisen kasvun ja kehityksen tarpeet. 7-vuotiaan tytön energiantarve vuorokaudessa on 1720 kcal, kun vastaavan ikäinen poika tarvitsee energiaa vuorokaudessa 1940 kcal. Kymmenen vuoden iässä tytöt tarvitsevat energiaa 1910 kcal/ vrk ja pojat vastaavasti 2200 kcal/ vrk. Tyttöjen kasvu on huipussaan 12 vuoden iässä, jolloin vuorokautinen energiantarve on 2080 kcal. Pojat tarvitsevat 14 vuoden iässä, jolloin heidän kasvunsa on huipussaan, energiaa vuorokaudessa 2580 kcal. Energiantarve kasvaa hiljalleen tytöillä siten, että 17 vuoden iässä he tarvitsevat energiaa keskimäärin 2370 kcal/vrk ja pojat vastaavan ikäisenä noin 3200 kcal/vrk. (valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005, 12.) On muistettava että lapsi kasvaa ja kehittyy yksilönä, joten energiantarpeessa voi olla samanikäisillä lapsilla suuriakin eroja. Myös fyysinen aktiivisuus vaikuttaa osaltaan. (Peltosaari ym. 2002, 247.)

Lapsi oppii ravitsemuskasvatusta jo varhaislapsuudessa, jolloin vastuussa siitä on koti ja lähimmäiset. Kouluikään siirryttäessä ruokailu on osa oppilashuoltoa, jolla pyritään tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä. Säännöllisellä, täyspainoisella kouluruoalla opetetaan myös terveellisiä ruokatottumuksia, ja näin ehkäistään liikalihavuutta ja syömishäiriöitä. (Lintukangas ym. 2007, 22)

Koulussa opettajat seuraavat ruokailutilannetta samalla opettaen oppilaita koostamaan ateriansa oikein. Ensimmäisillä vuosiluokilla on tärkeää opettaa

lapset syömään perusruokia ja koostamaan lautasannoksensa niillä oikein. Ylemmillä luokilla oppilaat kiinnittävät enemmän huomiota ruoan monipuolisuuteen ja terveellisyyteen sekä riittävyteen. Tällöin ravitsemuskasvatusta tukee kotitalous- ja terveystiedonopetus. (Lintukangas ym. 2007, 22-23)

Kouluruoka on lapselle tärkeää niin ravitsemuksen, sosiaalisuuden kuin oppimisenkin kannalta. Ruokailu koulupäivän aikana mahdollistaa paremman oppimisen ja keskittymiskyvyn. (Barasi, M. 2003, 270.)

Koulun ja kodin tulee tehdä yhteistyötä jotta kouluikäisen monipuolinen ja ravitseva ateriointi toteutuisi. Aamupala, välipalat ja päivällinen ovat yhtä tärkeitä kuin koulussa nautittu täyspainoinen lounas. Koululounaan on tarkoitettu kattavaksi vain kolmanneksen lapsen päivittäisestä energian tarpeesta. (Taulukko 2). Monissa kouluissa tuetaan terveellistä välipalaa. Maksuttomasti sitä ei valitettavasti aina voida tarjota, mutta on kioskeja, joista voi ostaa terveellisiä vaihtoehtoja kuten leipiä, hedelmiä ja jogurttia. Huolestuttavan useat kouluikäiset korvaavat välipalansa makeisilla ja virvoitusjuomilla. Opetushallituksen mukaan kouluissa ei saisi makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja olla lainkaan, sillä lasten lihavuus ja hampaiden reikiintyminen ovat kasvavia ongelmia Suomessa. Välipalatarjonta ei saa olla ristiriidassa koulun terveyst- ja ravitsemuskasvatuksen kanssa. (Lintukangas ym. 2007, 24)

Taulukko 2. Koulussa tarjottavan aterian energiasisältö eri kouluasteilla

Kouluaste	Kcal	MJ
Esiopetus-2 luokka	550	2,3
3-6 luokka	650	2,7
7-9 luokka	740	3,1
Toinen aste	860	3,6

3.2 Ravinnon merkitys kouluikäiselle

Ihminen tarvitsee ravintoa elääkseen. Ravinto säätelee ihmisen hormonitoimintaa, joten on ensisijaisen tärkeää terveydelle saada ravintoa.

Ihminen tarvitsee energiaravintoaineita eli hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja. Suojaravintoaineiden eli vitamiinien ja kivennäisaineiden säännöllinen saanti on myös välttämätöntä terveyden kannalta. Proteiini luetaan kuuluvaksi myös suojaravintoaineisiin, koska sillä on muitakin kuin energiaa antavia tehtäviä. Yleisesti kaikilla ravintoaineilla on jokin tietty tehtävä elimistössä ja siksi niitä tulisi saada säännöllisesti ja oikeassa suhteessa. Ihminen tarvitsee kaikkia välttämättömiä ravintoaineita kehittyäkseen normaalista ja pysyäkseen terveenä. Saamistaan raaka-aineista elimistö muokkaa entsyymejä ja hormoneja. Kaiken kaikkiaan ihmisen tarvitsemia välttämättömiä ravintoaineita on noin 50. (Peltosaari ym. 2002, 9.)

Ravinnon tärkeimpänä tehtävänä on energian tuottaminen. Energiaa ihminen tarvitsee päivittäin sydämen toimintaan, lihastyöhön, ruumiinlämmön tasapainosäätelyyn, ruoansulatustehtäviin ja verenkierron normaaliin toimintaan. Ihminen tarvitsee ravintoa päivittäin fyysisen, psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvoinnin takaamiseksi. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 9.)

Ala-asteen ensimmäisillä luokilla ravinnontarve ei juurikaan poikkea leikki-ikäisen ravinnontarpeesta. Murrosiässä lapsi kehittyy niin henkisesti kuin fyysisesti ja tarvitsee energiaa enemmän kuin minään muuna ikäkautena. Tyttöillä kasvu on huipussaan 12-vuotiaana ja pojilla 14-vuotiaana. Voimakkaan kasvun aikana ravintoaineiden riittävästä saannista on huolehdittava. Luuston kasvuun ja kehitykseen nuori tarvitsee ennen kaikkea kalsiumia. Kalsiumin saanti turvataan maitotaloustuotteilla. Etenkin tyttöjen tulee huolehtia riittävästä raudansaannista. (Peltosaari ym. 2002, 246 -247.)

Kouluikäisen terveyden ylläpitämisen ja yleisen jaksamisen kannalta on erittäin tärkeää syödä hyvin ja monipuolisesti. Suositeltavaa on syödä terveellinen

aamupala, monipuolinen kouluruoka ja suosia lautasmalliperiaatetta koostaessa ruoka-annosta. Virvoitusjuomien sekä sokeria ja suolaa sisältävien ruokien korvaaminen kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä sekä muilla terveellisillä välipaloilla on kouluikäisen terveydelle suotavaa.

Kouluikäiselle suositellaan ravitsemussuosittelujen mukaista ruokavaliota. Liikunta tasapainossa ravinnon kanssa on hyvä yhdistelmä johon kannattaa opetella jo nuorella iällä. Kodilla ja koululla on päävastuu lapsen ohjaamisessa terveellisiin valintoihin. (Kylliäinen & Lintunen 1999, 126.)

Tasapainoinen ja monipuolinen ravinto lapsuudessa on tärkeää lapsen kehitykselle. Tutkitusti lapsuusiän ravitsemus vaikuttaa aikuisiän terveyteen. Jokaisessa lapsuusiän vaiheessa oikeanlainen ruokavalio vaikuttaa normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Terveellinen ruokavalio yhdessä liikunnan kanssa vähentää ylipainon riskiä. (Barasi, M. 2003, 251)

4 UGANDA

4.1 Ugandan historia

Uganda itsenäistyi Iso-Britanniasta vuonna 1962. Presidentiksi valittiin Kabaka Muteesa. Maan pääministeriksi valittiin tällöin Milton Obote joka valittiinkin vuonna 1967 maan presidentiksi.

Vuonna 1971 Ugandalainen kenraali ja sotilasdiktaattori Idi Amin syöksi Milton Oboten vallasta ja aloitti maan hallitsemisen joka kesti vuoteen 1979. Idi Aminia kutsuttiin hirmuhallitsijaksi, joka hallintoaikanaan syylistyi kansanmurhaan ja muihin julmiin rikoksiin, mutta ei koskaan joutunut rikoksistaan oikeuden eteen. Idi Amin julisti sodan Tansaniaa vastaan vuonna 1978. Sota päättyi kun Tansania hyökkäsi Ugandaan ja Amin joutui pakenemaan maasta.

Idi Amin hirmuhallinnon jälkeen Ugandan uudeksi hallitsijaksi nousi jälleen Milton Obote joka ehti hallita Ugandaa vuoteen 1985 asti, kunnes joutui jälleen syrjäytetyksi sotilasvallankaappauksessa. Yoweri Musevenin johtamat NRA:n (National Resistance Army) kapinalliset valtasivat pääkaupungin 1986 ja Yoweri Museveni nousi maan presidentiksi. Presidentti Yoweri Museveni on valittu kolme kertaa jatkokaudelle, vuosina 1996, 2001 ja 2006.

(Ulkoasiainministeriö 2006.)

Uganda People`s Democratic Army aloitti sissisodan NRA:ta vastaan vuonna 1985 ja parin vuoden kuluttua UPDA Alice Lakvenan kanssa jonka jälkeen UPDA:sta muodostui Holy Spirit Movement-liike.

Vuonna 1993 Ugandaan saapui Sudanista uusi pelätty kapinallisryhmä Lord`s Resistance Army (LRA) joka toimii vielä tänäkin päivänä. Ugandan pohjois-osissa on tähänkin päivään asti sissihyökkäyksiä ja levottomuuksia LRA:n toimesta, useista rauhanneuvotteluista huolimatta.

(Ulkoasiainministeriö 2006.)

Ugandassa ja varsinkin Ugandan Pohjois-osassa onkin levottomuuksista johtuen suuri pakolaisongelma. Pakolaiset koostuvat muistakin kuin ugandalaisista, kuten ruandalaisista, kongolaisista, sudanilaisista, somalialaisista, burundilaisista, etiopialaisista ja eritrealaisista ja pääosin pakolaiset ovat naisia ja lapsia.

(Kari 2004, 376 -377)

George Wilberforce Kakoma sävelsi Ugandan kansallislaulun, "Oh Uganda, Land Of Beauty", joka otettiin käyttöön Ugandan itsenäistyttyä vuonna 1962.

"Oh Uganda, Land of Beauty"

Oh Uganda! may God uphold thee,
We lay our future in thy hand.

United, free,

For liberty

Together we'll always stand.

Oh Uganda! the land of freedom.

Our love and labour we give,

And with neighbours all

At our country's call

In peace and friendship we'll live.

Oh Uganda! the land that feeds us

By sun and fertile soil grown.

For our own dear land,

We'll always stand,

The Pearl of Africa's Crown.

4.2 Uganda yleistä

Ugandan tasavalta (Republic of Uganda) on yksi Afrikan 53:sta valtiosta. Se sijaitsee päiväntasaajalla, Itä-Afrikassa. Ugandaa ympäröi viisi valtiota, Sudan, Kenia, Tansania, Ruanda ja Kongon demokraattinen tasavalta. Ugandan ilmasto on trooppinen ja sadekausia on kaksi syyskuusta marraskuuhun ja maaliskuusta toukokuuhun.

Ugandassa asuu n. 32,4 miljoonaa ihmistä ja väkiluku koostuu yli neljästäkymmenestä eri etnisestä kansanryhmästä. Ugandassa puhutaan useita erilaisia kieliä kuten bantu ja niloottikieliä, mutta virallisina kielinä on suahili ja englanti. (Kari 2004, 375 -376.)

Uskontoja Ugandassa on useita mutta suurin osa väestöstä on kristittyjä (katolilaisia ja protestantteja). Roomalaiskatolisia on väestöstä n. 41,9%, protestantteja 42%, muslimeja 12%, muita 3,1% ja ei uskontoa 0,9%.

Suurin osa ugandalaisista hankkii toimeentulonsa maanviljelyksellä. Vientiin viljellään kahvia (70 % viennistä), teetä, kaakaota, puuvillaa, sokeriruokoa, maissia, tupakkaa, maapähkinöitä ja hedelmiä. Näistä suurimmat vientiin menevät tuotteet ovat kahvi, tee, puuvilla ja tupakka.

Toisin kuin suomessa väestön eliniänodote on todella matala, naisilla 54 vuotta ja miehillä 52 vuotta. (Maailmalla, Afrikka ja Oseania 2009, 158-161.)

4.3 Ugandan koulutusjärjestelmä

Ugandan koulutusjärjestelmä on pääpiirteissään samanlainen kuin Suomessakin. Tosin koulu alkaa jo kuusivuotiaana kun meillä taas koulu aloitetaan seitsemän vuotiaana. Kaikki 6-13-vuotiaat Ugandalaislapset käyvät mahdollisuuksien mukaan ala-asteen (primary school). Primary Schoolin opetus kestää seitsemän vuotta. Ala-asteen jälkeen alkaa ylä-aste (secondary school) joka kestää neljä vuotta. Tosin moni jättää koulun kesken ala-asteen jälkeen johtuen usein sosiaalisista,

taloudellisista tai ympäristöön liittyvistä syistä. Usein pojat jatkavat koulua tyttöjä useammin. Yläasteen jälkeen voi lähteä opiskelemaan lukioon joka kestää kaksi vuotta tai vaihtoehtoisesti voi opiskella teknillisessä koulussa jonka pituus on kolme vuotta. (CIMO 2009.)

Ugandan opetusministeriön tavoitteena on järjestää perusopetus kaikille maan kansalaisille. Se noudattaa UPE:n eli Universal Primary Education-ohjelmaa. Hallitus on panostanut kuluneina vuosina enemmän koulutukseen ja sen tärkeyteen. Kansainväliset ohjelmat ja verkostot ovat mahdollistaneet useita asioita. Saavutuksena voidaan pitää sitä että oppilasmäärät ovat kasvaneet ja että tytötkin päätyvät koulunpenkille yhä useammin. Tämä johtunee siitä että koulutus on halvempaa kuin menneinä vuosina. Koulutuksen laatuun on panostettu palkkaamalla paremmin koulutettuja opettajia. Uusia kouluja on rakennettu oppilasmäärien kasvun johdosta. Koulukirjat ovat olleellisimpia työkaluja opetuksessa ja opiskelussa. Vuonna 1993, 37:ää oppilasta kohden oli yksi kirja, nykyään luku on 3 oppilasta/kirja. Oppilaiden joidenka kouluttautuminen on rajallista sosiaalisen, taloudellisen, elinympäristön tai esimerkiksi korkean iän takia, on heille järjestetty mahdollisuus käydä "ei-virallista" koulua tai kursseja eri järjestöjen kautta. Johtuen HIV:n yleisyydestä Ugandassa, osaksi opetusta on otettu kaikille vuosiluokille HIV ja AIDS tietoutta, sairauden ehkäisystä ja hoidosta. Opintojenohjaus on myös otettu osaksi opintosuunnitelmaa. (Ministry of Education and Sports 2008., UNESCO 2009.)

4.4 Itä-Afrikkalainen ja ugandalainen ruokakulttuuri

Itä-Afrikassa tyypillisimpiä ruoanvalmistustapoja on vedessä keittäminen, uppopaistaminen, grillaaminen tai paahtaminen. Pääasiassa naiset valmistavat ruoan yhdessä perheen tyttöjen kesken.

Vaikutteita on tullut ympäri maailman mm. briteiltä. Vaikka Britit vaikuttivatkin omalta osaltaan ruokakulttuurin kehittymiseen, on paikallisenväestö kuitenkin onnistunut säilyttämään omat tottumuksensa makujensa tapojensa suhteen.

Maissi on yleisimpiä raaka-aineita jota käytetään eri muodoissa ruoanvalmistuksessa. Ugandassa maissipuuro kuuluu melkein jokaisen perheen arkeen aivan kuten meillä kaurapuuro. Maissipuuroa kutsutaan Ugandassa nimellä pocho, Keniassa ja Tansaniassa puuro tunnetaan nimellä ugali.

Myös jauhobanaanit on yksi yleisimpiä käytettyjä raaka-aineita. Kaikkialla Ugandassa syödään jauhobanaanista valmistettua matokea, joka onkin maan kansallisruoka. Samosat ovat yleisesti valmistettuja koko Itäisessä Afrikassa. Samosat ovat kolmionmuotoisia nyyttejä joiden sisällä on liha tai kasvistäyte jotka kypsennetään uppopaistamalla.

(Janhonen-Abuquah, Nevala, Ojala & Svensk-Smouni 2000, 101-103.)

Ugandassa ruoka on hyvin kasvis- ja viljapitoista, joten ravintosisällöltään se on varsin hiilihydraattipitoista. Yleisesti raaka-aineet ovat sellaisia joita on helppo ja nopea viljellä. Maaperä ja ilmasto eivät mahdollista kaikkea viljelyä. Pitkät kuivuuskaudet köyhdyttävät maata, samoin myös liialliset sateet sadekausina ovat haitaksi maanviljelylle.

Ruokavalio koostuu näiden raaka-aineiden lisäksi esimerkiksi hirssistä, pavuista, bataatista ja pähkinöistä. Maniokki, hirssi ja durra ovat myöskin tuttuja raaka-aineita.

Toreilla ja kadun varsilla, mistä ruokatarvikkeet yleisimmin ostetaan, on myytävänä myös tomaatteja, sipulia, inkivääriä ja chiliä jotka kuuluvat vahvasti Itä-Afrikkalaiseen ruoanvalmistukseen. Hedelmäkorit, joita naiset päänsä päällä tyylikkäästi kantavat, sisältävät banaaneja, papaijaa ja sitrushedelmiä. Niitä on

helppo ostaa kaduilta ja toreilta.

Valitettavasti liha-, kala-, maito- ja munatuotteita ei ole saatavilla niin paljon kuin hiilihydraattipitoisia raaka-aineita. Hinta on useimmille liian korkea ja saatavuus on huono. Kana on yleisin käytetty liha. Kanaa arvostetaan eläimenä ja pidetään monikäyttöisenä, koska siitä saa niin munia kuin myöhemmin lihaakin.

Rannikkoalueilla ja Viktoria järven läheisyydessä käytetään kalaa useammin kuin sisämaassa. Kaloista yleisimpiä käytössä ovat Niilin-ahven, silakan näköinen Ndagaa ja Tilapia. Tilapia-kalaa voidaan syödä joko aivan tuoreeltaan, ilmakeivattuna tai se voidaan savustaa. Myös riisiä viljellään Viktoriajärven ympärillä yleisesti sitä käytetäänkin Ugandassa ja Itä-Afrikassa paljon.

Varsinaista pulaa ruoka-aineista Ugandassa ei ole, koska maata viljellään ja raaka-aineita tuotetaan jatkuvasti, tosin köyhyys on suuri ongelma Ugandassa jonka vuoksi rahaa puhtaaseen juomaveteen ja ruokaan ei ole. Köyhissä oloissa elävät ihmiset kärsivät nälästä ja aliravitsemuksen eri muodoista. Yksipuolinen ravinto aiheuttaa kivennäisaineiden ja vitamiinien puutostiloja. (Khatiala, henkilökohtainen tiedoksianto, 17.9.2008)

4.5 Perinteisiä ruokia Ugandassa

Höyrytetyt keittobanaanit

Matoke

10 -20 keittobanaania kuorittuna

1,2 -1,6 litraa vettä

Pane kaikki ainekset banaaninlehdillä vuorattuun kattilaan. Keitä kannen alla 10 minuuttia, kunnes banaanit ovat pehmeitä. Valuta, muhenna ja pane folioon. Höyrytä alhaisella lämmöllä 20 minuuttia. Tarjoile kuumana.

(Roderick 2007, 253.)

Maapähkinäkastike
(Ennva ze ebinyeebva)

2 rkl öljyä

3 sipulia silputtuina

2 tomaattia pilkottuina

1 rkl curryjauhetta

1 valkosipulinkynsi hienonnettuna

1 tl jauhattua inkivääriä

- valinnanvarainen

500 g maapähkinöitä paahdettuina,
jauhattuina

7 dl vettä tai maitoa

1 tl suolaa

Pane öljy, sipulit, tomaatit, curryjauhe, valkosipuli ja inkivääri kattilaan. Paista 4 minuuttia. Lisää vettä/maitoa. Keitä 15 minuuttia. Lisää suola. Sekoita. Tarjoile riisipetillä.

(Roderick 2007, 222.)

5 RAVITSEMUSONGELMAT UGANDASSA

5.1 Ravitsemusongelmat ja niiden syyt

Kehitysmaiden tapaan Ugandassakin riittämätön tai vääränlainen ravinto tuo terveydellisiä ongelmia mukanaan. Monissa tapauksissa vääristynyt ravinnon saanti alkaa jo lapsen ollessa vielä äidin kohdussa. Raskauden aikana useimpien äitien ravinnonsaanti on niukkaa, joka vaikuttaa siihen että sikiö ei saa tarpeeksi ravinteita kehittyäkseen normaalisti. Ravinto raskausaikana vaikuttaa yhtälailla äitiin kuin sikiöön. Odotusaikana eräiden ravintoaineiden kuten foolihapon, sinkin ja raudan tarve kasvaa samoin kuin kokonaisenergiatarve. Ravinnonsaanti vaikuttaa lapsen fyysiseen kuin psyykkiseenkin kehitykseen.

(Gibney, Vorster, Kok 2002, 319.)

Ravitsemuksellisten ongelmien syy on usein sellainen johon itse ei voi vaikuttaa. Maanviljelyä, joka on yksi pääelinkeinoista, hankaloittaa ilmastonmuutokset. Kuivuuskaudet mutta toisaalta myös sadekaudet heikentävät viljelymahdollisuuksia. Tuhoa voi tuoda myös luonnonkatastrofit kuten tulvat ja myrskyt. Viljelijöiden vähävaraisuuden takia viljeltävät alueet jäävät hyvin usein lannoittamatta. Heikot työvälineet ja siemenviljan puute heikentää viljelyksen tuottavuutta. Viljelijät voivat ajautua köyhyyteen ja sitä kautta nälkäkierteeseen jo yhden katokauden takia. Karjan terveyteen ei panosteta riittävästi, rokotusten puute on yleistä.

Alhainen koulutustaso ja tiedon puute tuovat ongelmia mukanaan. Ihmiset eivät työllisty kun ovat kouluttamattomia ja jopa 33 % väestöstä on lukutaidottomia. Työttömyys aiheuttaa köyhyyttä. Kouluttamattomat naiset synnyttävät nuorempina ja useampia lapsia kuin naiset, joilla on koulutus. Ravitsemuksellinen ja terveydellinen opetus ja tieto jäävä saamatta kun kouluja ei käydä. Tieto raskauden aikaisesta ja lasten ravitsemuksesta on vähäistä tai sitä väheksytään. Maanviljelys voi joskus olla tuottamatonta, koska viljelytapa on vääränlainen tiedon puutteen takia.

Puhdas juomavesi Ugandassa ei ole itsestäänselvyys vaan puute ja iso ongelma.

Saastunut vesi on WHO:n arvion mukaan yhteydessä afrikkalaista sairauksista jopa kahteen kolmasosaan. Puhtaan juomaveden puutteella on UNICEF:n mukaan yhteys lapsikuolleisuuteen.

Vesi joudutaan kantamaan joskus hyvinkin kaukaa, sillä kaivoja ei ole riittävästi asutusten läheisyydessä. Ugandassa ongelmana on ollut kolera, joka on levinnyt muun muassa saastuneen veden välityksellä. Kolera on bakteerin aiheuttama tarttuva suolistotauti. Saastuneen veden nauttiminen voi saada aikaan jopa kuolemaan johtavia epidemioita. Ugandassa osa väestöstä on eri sairauksien kuten AIDS:n, malarian tai suolistosairauksien heikentämiä, jolloin vastustuskyky on heikko ja sairastumisen riski suuri. (Ulkoasiainministeriö 2006.)

Vettä on mahdollista puhdistaa erilaisilla menetelmillä kuten suodattamalla tai käyttämällä vedenpuhdistustabletteja, jotka tappavat haitalliset bakteerit vedestä. Köyhyydestä johtuen näitä menetelmiä ei kaikkien ole mahdollista hyödyntää. Kuivuusjaksot saavat aikaan sen että vesi joudutaan ottamaan pinta-vesistä tai pahimmissa tapauksissa ojista ja lammikoista. (Peltosaari ym. 2002, 279.)

Veden saanti on välttämätöntä ihmiselle. Sitä tarvitaan päivittäisiin elintoimintojen ylläpitämiseen kuten solujen rakennusaineeksi, ruoansulatukseen ja aineenvaihduntaan, elimistön lämpötasapainon säätelyyn ja suojelemaan sisäelimiä. Ravintoaineiden imeytymisessä ja kulkeutumisessa elimistössä vedellä on myös suuri rooli. (Kylliäinen ym. 1999, 64)

5.2 Aliravitsemus

Aliravitsemus on vakava tila, jossa ihminen ei saa tarpeeksi energiaa ja suojaravintoaineita. Aliravitsemusta on kroonista ja akuuttia. Aliravitsemus voi olla myös puute jostakin tietyistä vitamiinista tai suojaravintoaineesta. Varsinkin köyhimmillä ihmisillä aliravitsemus on kierre, josta on vaikea päästä pois.

70 % aliravituista on naisia ja tyttöjä. Aliravitut ja sairaat äidit ovat yleisiä Ugandassa, joten myöskään rintamaito ei ole kaikilla kovin ravinteikasta. Äidin epäterveellinen ruokavalio ja liian vähäinen energiamäärä heikentävät maidon erittymistä ja sen laatua. Äidin nauttimalla ravinnolla on siis vaikutus rintamaitoon. (Parkkinen & Sertti 2006, 58.)

Usein rintaruokintaa jatketaan varsin pitkään, sillä lyhyet raskausvälit ovat yleisiä. Lapset ovat rintaruokinnassa niin kauan kuin rintamaitoa riittää. Joissain tapauksissa, missä äidillä on kaksi tai useampi lasta imetettävänä, ei hän anna kaikille maitoa niin paljon kuin olisi tarve. Lapsen kasvu ei tapahdu normaaliin tahtiin ja aliravitsemus sekä ravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jo vauvaiällä on yleistä. Tällöin myös usein suositeltu kokonaisenergian määrä jää vajaaksi. Suurinta vahinkoa lapsen kehitykselle aliravitsemus aiheuttaa ajan ennen syntymistä lisäksi ensimmäinen elinvuosi. Tänä aikana ravinto vaikuttaa eniten lapsen niin fyysiseen kuin henkiseen kehitykseen. (lyogil 8.10.2008, Henkilökohtainen tiedonanto.)

Kiinteisiin ruokiin siirtyessä ongelma ei aina ole riittämätön kokonaisenergia määrä, vaan liian yksipuolinen ruokavalio. Yleinen aliravitsemustila on energian ja proteiinin riittämättömästä saannista johtuva proteiini-energia-aliravitsemus (PEM). Lapsen vastustuskyky heikkenee ja hän altistuu erilaisille sairauksille. Fyysinen ja henkinen kasvu häiriintyy, mikä puolestaan tuo tullessaan erilaisia terveydellisiä ongelmia. (Peltosaari ym. 2002, 278.)

5.3 Aliravitsemuksen muodot

Aliravitsemus ja sen eri muodot ovat suuri ongelma Afrikan maissa varsinkin lasten keskuudessa. Sairauksien ehkäisemisessä ja hoidossa ravitsemuksella on suuri merkitys. Lasten ennenaikaisiin kuolemiin johtavista syistä, yksi onkin juuri aliravitsemus ja sairauksista aiheutuvat ravitsemusongelmat. Sairaudet joiden yhteydessä havaitaan usein aliravitsemuksen eri muotoja ovat keuhkokuume, tuberkuloosi, tuhkarokko, malaria, ja HIV. Diagnoosia tehdessä ei aina voida olla varmoja siitä onko aliravitsemus ollut syynä tulehdussairauden saamiseen vai onko tulehdussairaus aiheuttanut aliravitsemustilan. On arvioitu että jopa 13 miljoonaa lasta ympäri maailman menehtyy tulehdussairauksiin joissa aliravitsemuksella on suuri rooli. Aliravitsemus on yhteyksissä moniin eri sairauksiin ja niiden etenemiseen.

(Calder, Field & Gill 2002, 375 -376.)

A-vitamiini. Ugandassa yleisin vitamiini, jonka puutoksesta kärsitään, on A-vitamiini. Aistien, etenkin näkö- ja makuaistin heikentyminen voi johtua A-vitamiinin puutteesta. Se on välttämätön paitsi mahdollistamaan normaalin näköaistin, myös luuston kasvulle ja epiteelikudosten muodostumiselle sitä tarvitaan. Erilaiset iho-ongelmat ja kuivat ja tulehdusherät limakalvot ovat oireita A-vitamiinin riittämättömästä saannista. (Peltosaari ym. 2002, 119-120.)

Ugandassa lapset saavat A-vitamiinitippoja neuvolassa ensimmäisen kerran puolivuotiaana, sen jälkeen tippoja saadaan puolen vuoden välein aina 6-vuotiaaksi saakka. (Nyrhilä 2006, 37.)

Anemia. Raudan puutteesta johtuvaa anemiasairautta itä-Ugandassa jopa 40 % alle 5-vuotiaista lapsista. Myös raskaana olevista naisista huomattavalla osalla veren rautamäärä on niukka. Anemia voi johtua paitsi huonosta ja yksipuolisesta ravinnosta, myös verenmenetyksestä tai imeytymishäiriöstä. Anemiasairastava ihminen on herkistynyt infektioille, hän hengästyy helposti, on väsynyt ja syke nopeutuu. Anemiasairautta hoidetaan rautalääkityksellä ja rautaa sisältävällä ruokavaliolla. (Peltosaari ym. 2002, 177.)

Raudan ja foolihapon puutteesta johtuva anemia on arvioitu 5-10 kertaa yleisemmäksi kehitysmaissa kuin kehittyneissä maissa. Niukka, raudaton ruokavalio sekä malaria ja suolistosairaudet ovat syitä. (Peltosaari ym. 2002, 278.)

Kwashiorkor. Yleinen lapsilla todettu aliravitsemusmuoto on nimeltään kwashiorkor. Suurin riski sairastua on alle viisivuotiailla lapsilla, jolloin rintaruokinta on lopetettu ja hiilihydraattipitoisiin ruokiin on siirrytty. Ravinnosta ei saada riittävästi proteiineja. Ravinnon imeytyminen heikkenee johtuen kuljettajaproteiinien, ruoansulatusentsyymien ja limakalvosolujen hitaasta uusiutumisesta. Tunnusmerkkeinä on hidastunut kasvu ja lihasten surkastuminen. Ripuli ja infektiokerkyys ovat niin ikään yleisiä oireita.

Pitkään jatkunut kwashiorkor tuo tullessaan vakavia ravinnonpuutostiloja. Anemia, sokeutuminen, rasvamaksa ja turpoaminen ovat yleisiä seurauksia. (Taulukko 3). Lapset ovat apaattisia ja ärtyneitä. Ruokahalu heikkenee ja ruoka ei maistu, vaikka ravinnonpuutteesta ei ole epäilystäkään. (Peltosaari ym. 2002, 87.)

Taulukko 3. Kwashiorkorin kuvaus.

Kwashiorkor	Piirteet	Oireet	Hoito
	Energian ja proteiinin puutostila	Painuneet silmät	Monipuolinen ravinteikas ruoka
	Ruoka vähäenergistä ja vähä proteiinista	Lihaskudoksen häviäminen käsien ja jalkojen lihaksista, alipaino, rasvamaksa ja ihon haavaumat	Säännöllinen aterionti ja rintaruokinta, lisäravintoaineet
		Hiusten harveneminen, valeneminen ja oheneminen	

(Lähde: Namutebi, Muyonga & Tumuhimbise. 2007, 72.)

Marasmus. Aliravitsemuksen marasmus muotoa sairastavat lapset kärsivät proteiinin- ja energianpuutteesta. Elimistö ei pysty hyödyntämään yhtä tehokkaasti ravintoa kuin ennen. Tyypillisiä oireita on muuan muassa apatia, laihtuminen ja

lihasten surkastuminen. (Taulukko 4). Marasmusta sairastavat lapset eivät kehity henkisesti normaaliin tahtiin, koska proteiinien puute kahden ensimmäisen elinvuoden aikana estää aivosolujen muodostumisen. (Peltosaari ym. 2002. 88.)

Taulukko 4. Marasmuksen kuvaus.

Marasmus	Piirteet	Oireet	Hoito
	Energian puutostila jossa potilas lähellä nälkiintymistä	Painon huomattava lasku	Monipuolinen ravinteikas ruoka
	Huomattava alipaino	Kasvojen ryppyinen ulkonäkö, ns. "old man" face	Säännöllinen aterionti ja rintaruokinta, lisäravintoaineet
	Lihasten ja kehon rasvan häviäminen	Ruokahaluttomuus, hiusten rakenteen muuttuminen	
		suun haavaumat, johtuen B-vitamiinin puutteesta	
Marasmus kwashiorkor	Marasmuksen ja kwashiorkorin yhdistelmä	Huomattava laihtuminen ja ödeema	Monipuolinen ravinteikas ruoka, säännöllinen aterionti ja rintaruokinta, lisäravintoaineet

(Lähde: Namutebi ym 2007, 73.)

6 RAVITSEMUSTILAAN VAIKUTTAVAT SAIRAUDET

Ugandalaisten ongelmana ovat monet sairaudet, jotka hoitamattomina ovat kohtalokkaita. Yleisimpiä sairauksia ovat **malaria**, **HIV**, kolera, lavantauti, tuberkuloosi ja hepatiitti. Huono hygienia aiheuttaa monia sairauksia kuten ruokamyrkytyksiä ja suolistosairauksia. Usein eri sairauksissa hoito aloitetaan liian myöhäisessä vaiheessa, jolloin sairaus on saattanut edetä liian pitkälle. Köyhyys ja sosiaalinen asema vaikuttavat hoitojen ja lääkkeiden saatavuuteen. Tiedon puutteen takia sairauksien vakavuutta ei ymmärretä, tämän takia useimmat taudit leviävät nopeasti. (Khatiala, henkilökohtainen tiedoksianto 16.9.2008.)

6.1 HIV ja Aids

Ravitsemusongelmien rinnalla yksi suurimpia ongelmia Ugandassa on HIV-tartunnat. UNAIDS järjestön mukaan maailmassa on tällä hetkellä 33 miljoonaa, ja tästä luvusta Ugandassa on arviolta 940 000 HI-virukseen sairastunutta. Aikuisten osuus Ugandan HIV tapauksista on noin 810 000 ja lasten osuus 130 000. AIDS-orpoja on arvioitu Ugandassa olevan 1 200 000. (UNAIDS 2009.)

Hiv on yleistä varsinkin nuorten naisten keskuudessa, heillä on kaksi kertaa suurempi riski saada tartunta kuin miehillä. Tämä johtuu useimmiten siitä että tytöt tulevat poikia ennemmin sukukypsiksi ja useissa maissa kondomin käyttöön sukupuoliyhteydessä nainen ei pysty vaikuttamaan. (Nakibuuga, henkilökohtainen tiedonanto 24.11.2008)

Aids-kampanjoinnit jotka aloitettiin 1990-luvun alussa, ovat tuottaneet tulosta ja virukseen sairastumiset ovat laskeneet huomattavasti. Tietous riskeistä ja tartuntatavoista ovat muuttaneet ihmisten seksuaalikäyttäytymistä. Eräänä kampanjoinnin työkaluna on käytetty **ABC** lähestymistapaa eli **Abstinence until marriage** joka tarkoittaa pidättäytymistä avioliittoon asti, **Be faithful to one partner** eli ole uskollinen partnerillesi ja use **Condom** mikä kehottaa käyttämään kondomia.

Tällä tavoin pyritään ehkäisemään tartuntoja ja laskemaan tartuntatilastoja. (AVERT 2009.)

HIV eli human immunodeficiency virus on immuunikatovirus joka tarkoittaa ihmisen elimistön vakavaa häiriötilaa, eikä parantavaa hoitokeinoa ole. Joskin sairauden etenemistä ja oireita voidaan hillitä lääkityksellä. Lääkityksen avulla virukseen sairastunut saattaa elää normaalipituisen elämän jos lääkitys on aloitettu ajoissa ja lääkitys on säännöllistä. HI-virus tarttuu elimistön soluihin ja infektoi ne. Virus tarttuu useimmiten yhdynnässä, veren välityksellä, tai äidin kautta lapseen synnytyksen ja imetyksen kautta. Myös huumeidenkäyttäjien keskuudessa HIV leviää helposti ruiskujen ja neulojen kautta. Ehkäisyvälineiden vähäinen käyttö ja tietämättömyys tartuntatavoista lisäävät huomattavasti riskiä saada HIV-tartunta. HI-Viruksen saaneella on viisi vaihetta.

Ensimmäisessä vaiheessa oireina ovat samanlaiset kuin tavallisessa flunssassa. Toinen vaihe on oireeton vaihe joka saattaa kestää vuosiakin. Kolmasvaihe on LAS-vaihe jossa imusolmukkeet ovat suurentuneet ja iho alkaa oireilla. Hiiva-infektiot, vyöruusu ja herpes ovat yleisiä oireita. LAS-vaihe myöskin saattaa kestää vuosia.

ARC on neljäs vaihe eli esi-AIDS. Elimistön solut vähenevät ja elimistö heikkenee. Yleisoireina on paheneva ihottuma, painonlasku, ripuli, kuume, anemia ja väsymys. Vaihe viisi eli AIDS-vaiheessa oireina on yleisimmin tuberkuloosi, infektiot keuhkoissa, ruokatorvessa tai tulehdus verkkokalvolla ja ruoansulatuskanavassa. Myös neurologiset vaivat ovat tässä vaiheessa yleisiä.

(Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander & Puska 2002, 107-112)

HI-virukseen sairastuneen on tärkeää huolehtia riittävästä ja monipuolisesta energiansaannista. Huono ravitsemustila heikentää elimistön vastustuskykyä ja potilas on alttiimpi sairastumaan erilaisiin infektioihin kuten tuberkuloosiin ja flunssaan. Hyvä ravitsemustila takaa paremman vastustuskyvyn infektioille ja hidastaa viruksen etenemistä elimistössä. (Namutebi ym 2007, 101-102.)

6.2 Malaria

Malaria on malariasääsken levittämä loistauti. Malaria on Ugandassa yksi yleisimmistä kuolinsyistä. Riskiryhmään kuuluvat etenkin naiset ja pienet lapset. Malarialoinen kulkeutuu ensin ihmisen maksaan ja sitä kautta verenkiertoon. Malerialoisia on useita mutta vaarallisin näistä on plasmodium falciparum. Se aiheuttaa noin 80 % malariatapauksista ja 90 % kaikista kuolemaan johtaneista malariatapauksista on kyseisen loisen aikaansaamia.

Malariaa hoidetaan Ugandassa kiniinitableteilla eikä tauti parane ilman lääkettä.

Malariaa voi ehkäistä käyttämällä malaria verkkoa ja suojaavaa vaatetusta, rakentamalla asutus mahdollisimman kauaksi vesistöistä, suojaamalla juomavesi ja estämällä sääskien pääsyn sisätiloihin.

Taulukko 5. Malarian oireet eri ikäryhmillä.

Imeväisikäiset	Lapset	Aikuiset
Kuume	Kuume	Kuume
Itkuisuus	Pääkipu	Pääkipu
Vatsaoireet	Itkuisuus	Lihaskipu
Yleinen heikkous	Yleinen heikkous	Yleinen heikkous
Ripuli→ huono ravitsemustila	Ripuli→ huono ravitsemustila	Ripuli→ huono ravitsemustila
Ruokahaluttomuus	Uneliaisuus	Pahoinvointi
Näköhäiriöt	Näköhäiriöt	Huimaus
		Selkäkipu
		Näköhäiriöt

(Namakoye 14.9.2008, luento materiaali.)

7 NUTRITION FRIENDLY SCHOOLS INITIATIVE (NFSI)

7.1 Työn tavoitteet ja menetelmät

Tutkimuksen kohteena oli Kibuukan ala-aste Ugandassa ja Evijärven keskikoulu Suomessa. Käytössä oli WHO:n vuonna 2005 laatima NFSI-kysely joka pitää sisällään viisi pääkohtaa. Kohdat kartoittavat koulun opetussuunnitelmaa ja sen kehittämistä, koulun ja kodin yhteistyötä, kouluympäristöä sekä ravitsemus- ja terveystalvveluita. Kyselyn kysymystyytit olivat avoimia kysymyksiä joten saadut vastaukset kirjattiin käsin. Kyselylomake piti sisällään 45 avointa kysymystä perusteluineen.

7.2 NFSI ja yhteistyökumppanit

NFSI eli Nutrition- Friendly Schools Initiative on Maailman terveystjärjestön alainen hanke joka on kehitetty vuonna 2005 yhteistyössä monien eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyökumppaneina toimii Education Development Center (EDC), Food Agriculture Organisation of the United Nations (FAO), United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO), United Nations System Standing Committee on Nutrition (SCN), World Bank (WB), World Food Programme (WFP) ja World Health Organisation (WHO).

Education Development Center (EDC) on järjestö joka ei tavoittele itselleen voittoa toiminnastaan. Järjestö toimii tällä hetkellä 35:ssä eri maassa. EDC suunnittelee ja tarjoaa ohjelmia ympäri maailman joilla voidaan edistää ja parantaa kiireellisimpiä ja tärkeimpiä ongelmia ja haasteita liittyen koulutukseen, terveyteen ja talouteen. (EDC 2009.)

Food Agriculture Organisation of the United Nations (FAO) eli Yhdistyneiden Kansakuntien Elintarvike ja maatalousjärjestö on perustettu vuonna 1945. Järjestö

toimii kansainvälisesti. Järjestö toimii puolueettomasti ja pyrkimyksenä on vähentää nälänhätää koko maailmassa sekä. Järjestö antaa tietoa kehitysmailla maatalouden, metsäteollisuuden ja kalatalouden kehitysmahdollisuuksista. (FAO 2009.)

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) eli Yhdistyneiden Kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö joka toimii kansainvälisesti ja jonka tarkoituksena on kehittää kasvatus-, tiede- ja kulttuuriyhteistyötä eri maiden välillä. (UNESCO 2009.)

United Nations System Standing Committee on Nutrition (SCN) on kansainvälinen järjestö jonka pyrkimyksenä on edistää yhteistyötä eri maiden ja järjestöjen välillä joiden päämääränä on lopettaa maailman nälänhätä. (Standing Committee on Nutrition 2009.)

World Bank (WB) eli Maailman pankki, on kansainvälinen rahoituslaitos joka koostuu kahdesta toimijasta Kansainvälisestä jälleenrakennus ja kehityspankista (IBRD) ja Kansainvälisestä kehitysjärjestöstä (IDA). World Bank toimii ympäri maailman tarjoamalla neuvoja, teknistä ja taloudellista apua kehitysmailla. (The World Bank 2009.)

World Food Programme (WFP) on maailman suurin humanitääriin järjestö ja se on perustettu vuonna 1963. Järjestön toiminta perustuu lahjoituksiin joiden avulla pystytään tarjoamaan ruoka-apua ympäri maailman. (World Food Programme 2009.)

World Health Organisation (WHO) eli Maailman terveysjärjestö toimii maailmanlaajuisesti erilaisten terveyttä edistävien hankkeiden avulla. (World Health Organization 2009.)

7.3 NFSI:n Tarkoitus

NFSI:n tarkoituksena on edistää kouluikäisten ravitsemustilaa sekä torjua ja ennalta ehkäistä ravitsemukseen liittyviä kasvavia ongelmia maailmanlaajuisesti ja etenkin kehitysmaissa. Ravitsemusongelmat ovat kasvaneet koko maailmassa epidemiamaisesti. Koulujen kanssa yhteistyötä tekemällä saadaan tavoitettua kouluikäisten vanhemmat ja saadaan tietoutta kulkemaan eteenpäin ravitsemuksesta ja näihin liittyvistä pitkäaikaissairauksista.

Aliravitsemus kaikissa muodoissaan kuten tärkeiden vitamiinien ja hivenaineiden puute on hyvin yleistä kehitysmaissa. NFSI -hanke antaa mahdollisuuden ehkäistä kasvavia ravitsemukseen ja näihin liittyvien pitkäaikaissairauksien ongelmia tarjoamalla kouluihin ravitsemus-ohjelmia sekä tietoutta.

Tarkoituksena on myös saada mahdollisimman useita kouluja hankkeeseen mukaan. Hankkeessa mukana olevat koulut tarjoaisivat mahdollisimman hyvän ympäristön lapsille joka edistäisi ravitsemus ja terveystilaa ja näin ollen edistäisi oppimista ja aikaansaamista. Koulut hyötyvät hankkeesta monin eri tavoin kuin myös lapset ja näiden vanhemmat, mutta suurin hyöty siitä on koko yhteiskunnalle. Koulut palkitaan ravitsemusystävällisinä kouluina jotka panostavat tulevaisuuteen ja näin kasvattaa koulun hyvää mainetta.

Mikä tahansa koulu ympäri maailman voi liittyä mukaan hankkeeseen. Saadaksesen Ravitsemusystävällisen koulun tittelin, koulun täytyy edetä ja läpäistä 10 "askelmaa". Koulun täytyy muodostaa ryhmä joka koostuu opettajista, vanhemmista, oppilaista ja muista kouluun ja opetukseen liittyvistä tahoista, Core Action Group (CAG). Ryhmästä nimetään koordinaattori joka vastuussa toiminnasta. Ryhmän kokoamisen jälkeen täytyy tehdä kartoitus koulun järjestelmistä ja käytänteistä Self-Appraisal Tool (SAT) avulla.

Self -Appraisal Tool:n avulla kartoitetaan koulun käytännönjärjestelmiä, puutteita ja kohteita jotka kaipaavat kehittämistä. Tämän jälkeen ryhmä tekee toimintasuunnitelman ja asettaa tavoitteet korjattaville kohteille. Saadut tulokset ja asetetut tavoitteet raportoidaan NFSI-komitealle jonka jälkeen ryhmä toimii toteutetun toimintasuunnitelman mukaisesti yhteistyössä kouluun ja opetukseen liittyvien tahojen kanssa. Toteutetun toimintasuunnitelman jälkeen ryhmä kartoittaa

järjestelmät ja käytänteet uudelleen ja varmistaa onko saavutettu asetetut tavoitteet.

Tavoitteiden täytyessä koulu käytyä läpi asetetut NFSI:n laatimat 10 askelmaa, voidaan koulu nimetä ravitsemusystävälliseksi kouluksi. NFSI -hanke pitää myös sisällään viisi keskeisintä kriteeriä jotka ravitsemusystävällisen koulun tulee täyttää.

Ravitsemusystävälliset koulut uudelleen arvioidaan National Designated Authorityn (NDA) toimesta kahden vuoden jälkeen nimeämisestä. Jos koulu ei pysty täyttämään minimi kriteereitä niin heille myönnetään sertifikaatti osallistumisesta ja sitoumuksesta. Koulut joille sertifikaatti myönnetään, toivotaan kuitenkin jatkavan pyrkimystä päästä ravitsemusystävälliseksi kouluksi. Uudelleen arviointi tapahtuu vuoden kuluttua sertifikaatin myöntämisestä. (Nutrition- Friendly Schools Initiative Part 1, 8.2.2007.)

7.4 Kibuukan koulu ja NFSI-hanke

Kibuukankoulu sijaitsee maalaiskunnassa Mpigissä. Kibuukan koulu koostuu ala- ja ylä-asteesta, myös esikoulu toimii samassa yhteydessä. Kampalasta Mpigiin on matkaa 30 kilometriä. Mpigi sijaitsee päiväntasaajalla. Ala-asteella on oppilaita 741 ja he ovat 6-15-vuotiaita. (Nansubuga, henkilökohtainen tiedoksianto 18.9.2008.)

NFSI-hankkeen aloituksessa oli mukana 12 pilottikoulua eri maista. Myös Ugandassa Kibuukankoulun ala-aste on osallistunut NFSI hankkeeseen.

Koululle on järjestetty Health African Development Co-Organisation (Hadco:n) eli Terve Afrikka- projektin toimesta päivittäinen lounas joka koostuu maissipuurosta. Lounas tarjotaan kaikille oppilaille. Ravintoarvoltaan maissipuuro on köyhä, mutta se takaa monelle lapselle edes yhden lämpimän ruoan päivässä. Hienoksi jauhetun maissin kokonaisenergianmäärä on 376 Kcal/100g. Jauho sisältää sataa grammaa kohden rasvaa 1.4g, proteiinia 5,6g ja hiilihydraatteja 83,8g. Vitamiineista voidaan mainita A-vitamiini, jota maissijauhossa on 10,7 mikrogrammaa sadassa grammassa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009.)

Koululle on palkattu Hadco:n toimesta myös terveydenhoitaja sekä rakennettu terveystilina jossa terveydenhoitaja toimii. Terve Afrikka-projektin toiminta on aloitettu vuonna 1999. Projektin tavoitteena on terveyden edistäminen Suomessa ja Afrikan maissa. Kansainvälinen yhteistyö Suomen ja Ugandan välillä on aloitettu jo vuonna 1996.

(Henkilökohtainen tiedonanto, Merja Seppälä, 15.9.2008, Uganda, intensiivikurssi)

NFSI-kysely suoritettiin Kibuukan koululla syksyllä 2007. Kibuukan koulun CAG-ryhmään kuului 6 jäsentä;

Ulla Uusitalo, WHO

Ravitsemusopettaja Terttu Huupponen Helsingin yliopistosta

Cristine Alura, Public Health Nurse Collegen rehtori

Consolata Iyogil, Kibuukankoulun terveydenhoitaja

Joyce Nansubuga, Kibuukankoulun ala-asteen rehtori

Awilo Ochien Pernet, Sveitsin kansainvälistensuhteiden sekä kansanterveyden toimistosta

Suomessa vain Karjaalla on NFSI- hanke viety loppuun vuonna 2007. NFSI- kysely on suoritettu Evijärven keskikoulussa syksyllä 2009. (Nutrition- Friendly Schools Initiative Part 2: Self-Appraisal Tool (SAT).8.2.2007.)

7.4.1 Kibuukan koulu NFSI-vastausten yhteenveto

Nutrition Friendly Schools Initiative-kyselyn Kibuukan ala-asteella täytti rehtori Nansubuga Joyce yhteistyössä koulun terveydenhoitajan Consolata Lyogilin ja ravitsemusopettaja Terttu Huupposen kanssa.

Kibuukan koulun opetussuunnitelman pitää sisällään käytännössä NFSI-kriteerit mutta politiikkaa ei ole kirjattuna. Koulun terveydenhoitaja on kuitenkin selvittänyt vaadittavat kriteerit koulun henkilökunnalle joita he noudattavat.

Yhteistyötä vanhempien ja muun yhteisön kanssa on mahdollisuuksien mukaan. Vanhempaintapaamisiin on kutsuttu terveydenhuollontyöntekijöitä kertomaan yhteisölle ravitsemuksesta ja ravitsemukseen liittyvistä tekijöistä. Koululla järjestetään tällöin myös musiikkitanssiesityksiä ja näytelmiä liittyen ravitsemukseen. Joskus vanhemmat eivät pääse koululle kutsuttuihin tapaamisiin joten koulun terveydenhoitaja tehnyt kotikäyntejä perheisiin mutta ongelmaksi on koitunut kuljetuksen puute.

Suunnitelmissa on järjestää koulutusta ravitsemuksesta koulun henkilökunnalle sekä kutsua asiantuntijoita luennoimaan asiasta. Joka keskiviikkoisessa aamunavauksessa kouluterveydenhoitaja luennoi lapsille ravinnosta ja terveydestä. Kaikille koululuokille järjestetään säännöllisesti sivistyksellistä asiaankuuluvaa ravitsemuskoulutusta johon kuuluu myös tenttiosio.

Myös kaikille oppilaille luokista 1-7 kuuluu terveystasvatusta. Terveystasvatus pitää sisällään; alkoholin, huumeet, tupakoinnin, perhesuunnittelun, sairauksien ehkäisemisen, tietoa HI-viruksesta ja AIDS:sta sekä sukupuolitaudeista. Terveellisiä elämäntapoja ja elämäntapakoulutusta järjestetään joka keskiviikko, jossa jokaisella luokalla on eri aihe. Luokat esittävät aiheensa musiikin tai näytelmän keinoin.

Koulu on järjestänyt lapsille mahdollisuuden koulun maalla harjoitella kasvien istuttamista, rikkaruohojen kitkemistä ja sadonkorjuuta. Joskus oppilaille

järjestetään mahdollisuuksien mukaan vierailuja maatiloilla.

Koulu tarjoaa päivittäin oppilaille maissista valmistettua puuroa sekä hieman sokeria ja auringonkukkaöljyä. Koululla on hyvä keittiötila ja ruokavarasto ruoka-aineiden säilytykseen. Sähköön ei ole mahdollisuutta. Koululla on käytössä ruokasali jossa oppilailla on mahdollisuus ruokailla. Ruokasalissa on myös puhdistettua juomavettä tarjolla.

Pojille ja tytöille on järjestetty omat wc-tilat. Käsienpesupiste sijaitsee wc-tilojen läheisyydessä.

Koululla on oppilaille tarpeeksi ulkoilutilaa mutta esimerkiksi jalkapallon tai muitten kaltaisten pelien pelaamiseen ei tila riitä.

Syrjiminen tai kiusaaminen on kielletty koulun säännöissä.

Joka vuosi koululla on laaja terveystarkastus jossa mitataan oppilaan paino ja pituus. Tarkistetaan kuulo, iho, näkö, hampaiden kunto ja kehon rakenne. Terveystarkastukset suoritetaan yhteistyössä HADCO:n suomalaisten opiskelijoiden sekä paikallisten terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Tarpeen vaatiessa oppilas voidaan lähettää paikalliseen terveyskeskukseen tarkempiin tutkimuksiin. (Nutrition- Friendly Schools Initiative Part 2: Self-Appraisal Tool (SAT).8.2.2007.)

7.4.2 NFSI ja Kibuukan koulun toimintasuunnitelma

NFSI -kysely pitää sisällään viisi pääkohtaa. Ne ovat seuraavat;

1. Opetussuunnitelma
2. Yhteistyö lasten vanhempien ja muun yhteisön kanssa
3. Opetussuunnitelman kehittäminen ja modifiointi
4. Kannustava kouluympäristö
5. Koulun ravitsemus- ja terveystalvelut

Tuloksia analysoitaessa huomattiin useita kehityskohteita. Kyselyn perusteella luotiin toimintasuunnitelma (Action Plan) johon kirjattiin kehitystarpeet ja tarvittavat toimenpiteet haluttujen asioiden saavuttamiseksi.

Kohdassa 1.1 a jossa käsitellään kirjattua opetussuunnitelmaa, todettiin että koululla on suunnitelma, jonka mukaan toimitaan mutta sitä ei ole kirjattuna.

Kohdassa 2.3 jossa käsitellään henkilökunnan koulutusta ja sen järjestämistä huomattiin että henkilökunnan ravitsemuksen- ja terveystiedon koulutuksen järjestämiseen koulun resurssit eivät riitä.

Myös kohdassa 2.3 b todettiin että resurssipula ulottuu myös koulun ulkopuolella järjestettävään koulutukseen. Opettajat ja koulun muu henkilökunta Kibuukan koululla eivät voi resurssipulan vuoksi osallistua koulun ulkopuolella järjestettäviin koulutuksiin.

Kohdassa 5.4 käsitellään maan kouluruokailusuosituksia ja sitä, toteutuvatko ne. Kohdassa todettiin, ettei koululla ole mahdollisuutta tarjota suositusten mukaista ruokaa.

Koulu ei osallistu kouluruokailusta koostuviin kustannuksiin. Hadco on rahoittanut Kibuukan koulun maissipurolounaan, se ei kuitenkaan ole pysyvä ratkaisu sillä kyseessä on projekti. Maissipuuron ravintosisältö ei vastaa sitä mitä kouluikäisen lapsen tulisi saada. Hadcon varat ja saatavilla olevat raaka-aineet ovat rajallisia.

Mpigissä esimerkiksi lihan ja maitotaloustuotteiden saanti ei ole itsestään selvyyttä sillä tuottajia on vähän, mikä nostaa raaka-aineiden hintoja. Kylmäkuljetuksen puuttuessa kuljettaminen pääkaupungista Kampalasta ei ole mahdollista.

Toimintasuunnitelmaan kirjattiin tavoitteeksi järjestää vähintään yksi koulutus vuodessa henkilökunnalle koskien ravitsemusta ja terveystietoa. Mahdollista on myös kutsua Health African Development Co-Operationin kautta asiantuntijoita ja alan opiskelijoita luennoimaan ravitsemuksesta ja terveystiedosta. Hadco pyrki lähettämään Ugandaan ainakin yhden opiskelijaryhmän opettajineen kerran vuodessa. Opiskelijoilta Kibuukan koulun henkilökunta ja oppilaat saavat arvokasta ja hyödyllistä tietoa.

Kibuukan koululle ei kuitenkaan myönnetty NFSI-Certifikaattia johtuen siitä että projekti ei edennyt loppuun asti suunnitelmien mukaisesti. Resurssipulan takia vaaditut työryhmät ja ulkopuoliset komiteat jäivät muodostamatta ja näin ollen lähtötasoarviointi ja loppuarviointi jäi suorittamatta. Osallistumisesta ja yrityksestä ravitsemusystävälliseksi kouluksi Kibuukankoululle kuitenkin myönnettiin vuonna 2009, epävirallinen HADCON kannustus Certifikaatti. (Huupponen, henkilökohtainen tiedoksi, 21.9.2009.)

Puutekohtien korjaaminen on toteutettu Kibuukan koululla syksyllä 2008.

Yleinen siisteys ja puhtaus koululla olivat suurelta osin puutteellisia ja vaati kehitettävää.

Oppilaille pidettiin opetusta siivoukseen ja puhtaanapitoon liittyen niin teoriassa kuin käytännössäkin. Koululle hankittiin resurssien mukaan siivousvälineitä ja puhdistusaineita. Ravitsemukseen ja henkilökohtaiseen hygieniaan ohjeistettiin teoriassa. Puhtaaseen juomaveteen liittyen ilmeni vakavia puutteita. Käsienpesu opetettiin kun koululle hankittiin siihen tarkoitettu saippua sekä vesipiste.

7.5. Evijärven keskikoulun NFSI-vastausten yhteenveto

Nutrition-Friendly Schools Initiative, Part II: Self-Appraisal Tool (SAT) kyselylomakkeen täytti 8.10.2009 kotitalousopettaja Kaisa Loiva yhdessä rehtori Riitta Mustajärven kanssa.

Evijärven keskikoulu on perustettu vuonna 1948 ja tällä hetkellä rehtorina toimii Riitta Mustajärvi. Keskikoulu on julkinen laitos jonka yhteydessä toimii myös lukio. Ylä-asteen kokonaisoppilasmäärä on 122 oppilasta joista poikia on 63 ja tyttöjä on 59. Opettajia Evijärven keskikoulussa toimii 13. Yläasteen oppilaat ovat 13 -16-vuotiaita.

Opetukseen varattuja luokkia koulussa on kaiken kaikkiaan 22. Keskimääräisesti yhdessä luokassa on oppilaita n. 20. Ulkoilutilaa pelaamista ja oleskelua varten on oppilaille varattu tilaa n. 10 000 neliometriä. Ulkona on ulkoilukenttä jossa voi esimerkiksi pelata kesäisin jalkapalloa ja pesäpalloa. Talvisin kentällä voi pelata jääkiekkoa.

Koulun sisätiloissa, liikuntasalissa voivat oppilaat pelata sisäpelejä kuten sählyä tai he voivat harrastaa voimistelua ja muuta urheilua. Tätä varten tilaa on oppilaille käytössä n. 200 neliometriä. Nämä tilat mahdollistavat kaikkien oppilaiden harrastamisen niin kouluaihana kuin sen ulkopuolellakin.

Keittiön ja ruokailun toiminnasta vastaa keittiön emäntä Päivi Holm ja kotitalousopetuksesta vastaa Kaisa Loiva. Koulu ei tällä hetkellä kuulu mihinkään ravitsemus ja terveyskasvatus hankkeeseen.

Valtakunnallisesti käytössä olevasta opetussuunnitelmasta on muokattu paikallinen koulussa toteutettava opetussuunnitelma. Opetussuunnitelma ohjeistaa kouluruokailun toteutumista ja suunnitelmaan kuuluvaa terveyskasvatusta.

Kysyttäessä oppilaiden, heidän perheidensä sekä koulunhenkilökunnan hyvän ravitsemustilan edistämistä ja ravitsemukseen liittyvien ongelmien ehkäisyä, koulu ei koe että heillä on kovinkaan paljon kehittämistä tältä osin. Ravitsemusongelmia ei juurikaan ilmene koulun rehtorin Riitta Mustajärven ja kotitalousopettaja Kaisa Loivan täyttämän NFSI-lomakkeen perusteella. Tosin liikunnan opetuksessa

heidän mukaansa kehitystarpeita löytyy. Ratkaisua asian kehittämiseksi ei ole toistaiseksi tehty.

Oppilaiden vanhemmille ja oppilaille järjestetään vuosittain hampaiden hoitamiseen liittyvä luento. Luennoitsijana toimii kunnan hammaslääkäri.

Opetukseen kuuluu ravitsemuskasvatus kaikille yläasteikäisille. Ravitsemuskasvatuksessa huomioidaan ravitsemukseen liittyviä ongelmia ja näitä käydään opetuksessa läpi. Opetukseen kuuluu esimerkiksi kuinka rasvat, suola ja sokeri vaikuttava ihmisen elimistöön ja mitä niiden liikasaanti aiheuttaa. Opetukseen kuuluu myös kotitalousopetusta kaikille luokille. Kotitaloustunneilla käydään läpi terveelliseen ruokavalioon liittyviä asioita ja opetellaan valmistamaan ruokia käytännössä.

Opetussuunnitelma pitää myös sisällään terveystieteistä joka pitää sisällään monia tärkeitä asioita kuten henkilökohtaisen hygienian mutta myös ehkäisyyn, seksiin ja sukupuolitauteihin liittyvät asiat. Terveellisten elämäntapojen opetukseen on sisällytetty alkoholin, huumeiden ja tupakoinnin haittavaikutukset elimistölle.

Koululla on terveyteen liittyviä julisteita joilla pyritään antamaan positiivisia viestejä terveellisistä elämäntavoista, ravitsemuksesta ja terveydestä.

Koulussa tarjotaan joka päivä kaikille oppilaille maksuton kouluateria joka pyrkii olemaan mahdollisimman monipuolista ja terveellistä. Tavoitteena on valmistaa ruoka kouluruokailusuositusten mukaisesti. Ruokalista uusitaan vuosittain tai tarpeen vaatiessa. Keittiötilat, missä ruoka valmistetaan, ovat erinomaiset. Koulun ruokailutila on hyvin siisti ja asianmukainen. Ruokailuympäristö on ruokailuun sopiva ja käytännöllinen. Opettajat ruokailevat oppilaiden kanssa yhtäaikaan samoissa tiloissa ja antavat samalla esimerkkiä terveellisestä tavasta ruokailla. Koulussa ei ole tarjolla välipalaa, eivätkä oppilaat saa poistua kouluajana koulun alueelta.

Kiusaaminen on koulussa kiellettyä ja kiusaamisen ehkäisemiseksi Evijärven keskikoulu onkin mukana KiVa-projektissa joka on kiusaamista vastustava projekti. Jos kiusaamista ilmenee, luokanvalvojat puuttuvat tilanteeseen ja yrittävät

puhumalla ratkaista tilanteen.

Kouluterveydenhuolto on järjestetty. Koulussa toimii kouluterveydenhoitaja jonka vastaanotto on kunnan terveyskeskuksen neuvolassa. Oppilaat käyvät säännöllisesti tarkastuksissa, joissa mitataan pituus ja paino. Samalla oppilas voi keskustella mieltä painavista asioista. Tarpeen vaatiessa terveydenhoitaja voi lähettää oppilaan eteenpäin tarkempiin tutkimuksiin.

Kehittämiskohteita ei juuri löytynyt. (Nutrition- Friendly Schools Initiative Part 2: Self-Appraisal Tool (SAT).8.2.2007.)

Ruoan ravitsemuksellinen laatu. Evijärven keskikoululla toteutimme ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin liittyvän kyselyn. Kyselyn tarkoituksena oli arvioida täyttykö peruskriteeri, rasvakriteeri, suolakriteeri ja tiedotuskriteeri. Kyselyn täytti keittiön emäntä.

Vastausten perusteella voidaan todeta peruskriteerin toteutuvan. Tarjolla on päivittäin runsaskuituista leipää, rasvatonta maitoa, tuoreita kasviksia, salaattia, hedelmiä tai marjoja. Käytettävien levitteiden ja salaattinkastikkeiden rasvat ovat laadultaan hyviä. Rasvakriteeri toteutuu vain kohtalaisesti. Puutekohtia ilmeni käytettävän lihan ja kerman rasvapitoisuudessa. Rasvapitoisia perunalisäkkeitä tarjottiin turhan usein koulun keittiön emännän vastausten mukaan. Suolakriteeri toteutui myös kohtalaisesti. Pisteet jäi saamatta koska suolaa ruokaan laitetaan ruoan valmistajan oman harkinnan mukaan, eikä ruokaohjeen mukaisesti. Lisäksi tarjottava leipä oli liian suolaista. Tiedotuskriteeri ei tällä hetkellä toteutunut, mutta asiaa ollaan korjaamassa parempaan suuntaan.

8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Vertaillen kahta täysin erilaisessa maassa toimivaa koulua, kouluruokailua, terveydenhuoltoa ja muita aiheeseen liittyviä asioita, heräsi valtavasti ajateltavaa. Vertailu on hankalaa koska eroja on paljon. Suomessa on ensiluokkaisen laadukas koulujärjestelmä ja oppilashuolto, kun taas Ugandassa puitteita löytyy lähes joka osa-alueella. Suomen järjestelmä on varsin esimerkillinen ja toimiva mikä näkyy myös kouluikäisten terveydessä. Ugandassa oppilaat eivät ole oikeutettuja maksuttomaan kouluruokaan, mikä yhdessä köyhyyden ja muiden ongelmien kanssa on osasyynä lasten virhe- ja aliravitsemukseen. Suomalaisista lapsista vastaavasti yhä useammat ovat liikalihavia virheravitsemuksesta ja vähäisestä liikunnasta johtuen ja sairastavat sen myötä ilmeneviä sairauksia. Tosin nämä sairaudet kuten sydän- ja verisuonitaudit ilmenevät vasta aikuisiällä, mutta jo lapsuuden ruokavalio altistaa.

Kouluruokailutilanteet ovat hyvin erilaisia Evijärven keskikoululla ja Kibuukan koululla. Suomessa on erilliset ruokasalit, joissa oppilaille on järjestetty istumapaikat. Ruokailutilanne on sosiaalinen tilanne ja osa koulun kasvatustehtävää. Opettajalla ja koulun henkilökunnalla on velvollisuus seurata ruokailun kulkua. Oppilailla on mahdollisuus useimmin koostaa itse ateriansa. Kibuukan koulu oli onnellisessa asemassa vielä syksyllä 2008. Koululle on rahoitettu maksuton kouluruoka ja kouluterveydenhuolto HADCO:n (Health African Development Co- Operation) toimesta. Kyseinen organisaatio mahdollisti meidän erikoistumisharjoittelun Ugandassa. Lapsille tarjotaan jokaisena koulupäivänä vedestä ja maissijauhoista keitetty maissipuuro. AIDS- orvot ovat oikeutettuja tukevampaan kouluruokaan. Kibuukan koululla oppilaat etsivät itselleen sopivan paikan, missä voivat ruokailla. Useimmat lapset etsivät jonkin varjopaikan, missä kuumuus ei häiritse. Osa oppilaista jäi opetustilaan viettämään lounastaukoaan. Kibuukan koululla ruokasali on, mutta sitä käytetään opetustilana. Opettaja lounastaa omassa työhuoneessaan jaettuaan ensin maissipuuron keittäjän kanssa oppilaille. Oppilaat ottavat kotoaan mukaan mukin tai muun astian, johon he puuronsa saavat. Puuro on parempi kuin ei mitään, vaikka se ravintosisällöltään

on varsin köyhä. Oppilaat ovat tottuneet maissipuuroon sillä maissi on yksi yleisimmistä raaka-aineista Ugandassa.

Useimmat oppilaat tulevat aamulla kouluun ilman aamiaista, jolloin maissipuuro lounaalla on päivän ensimmäinen ruoka.

Keskusteltuamme koulun rehtorin kanssa ilmeni, ettei oppilaille ole mahdollisuutta saada juomavettä koulupäivän aikana koska juomavesitankki on rikki. Yhdessä koulun terveydenhoitajan Consolata Lyogil kanssa pyysimme korjaajan paikalle ja hän korjasi tankin. Koululla oli ennestään vedenpuhdistus tabletteja, joilla vesi saatiin juomakelpoiseksi. Samalla korjaaja korjasi muita tarvittavia kohteita kuten ruokasalin keittiön linjaston. Lapsilla ei ollut mahdollisuutta käsien pesuun, joten teetimme lukollisen saippuatelineen vesipisteen läheisyyteen, samalla hankimme myös saippuaa käsien pesua varten ja opetimme lapsille oikeaoppista käsienpesua. Koululla ei ollut myöskään mahdollisuutta ylläpitää yleistä puhtautta tarvittavien välineiden puutteen vuoksi. Siivousta varten hankimme koululle siivousvälineitä ja pesuaineita. Oppilaiden kanssa yhdessä siivosimme koulun ruokasalin perusteellisesti, samalla heille opetettiin siivousvälineiden käyttöä.

Koulupäivät Kibuukan koululla ovat melko pitkiä. Koulumatkat kuljetaan kävellen vaikka matka olisikin useamman kilometrin pituinen ja tiet huonokuntoisia ja näin ollen vaarallisia. Esikoululaisten koulupäivät alkavat kello kahdeksan aamulla ja kestävät viisi tuntia. Vanhemmat oppilaat ovat koulussa jopa kahdeksan tuntia päivässä. Suomalaisiin oppilaisiin verrattuna Ugandalaiset oppilaat ovat huomattavasti innostuneempia ja motivoituneimpia. Tämä johtune maksullisesta koulujärjestelmästä ja tiukasta opetustyylistä. Kibuukan koululla aamu alkaa Ugandan kansallislaululla, johon kaikki osallistuvat. Oppilaiden ja opettajan välillä oli jatkuvaa keskustelua ja vuorovaikutusta. Oppitunneilla kyseltiin puolin ja toisin. Koulukirjoja ei ole käytössä, joten muistiin panot tehdään vihkoihin. Oppilaille oli kilpailua kuka saa vastata opettajan esittämiin kysymyksiin. Opettajan tyyli opettaa oli eloisaa, jossa käytettiin eleitä havainnollistamaan tarkoitusta. Etupulpettien paikoista myös kilpailtiin. Ensimmäisillä luokilla opetuskielenä on luganda, kolmannesta luokasta alkaen englantia käytetään opetuksessa. Koulussa opetetaan terveystietoa, joka pitää sisällään perhesuunnittelua, ravitsemusopetusta ja yleiseen terveyteen liittyvää opetusta. Lapset opettavat

kerran viikossa draaman avulla toisilleen aiheeseen liittyviä asioita. Oppilaat opiskelivat myös matematiikkaa, äidinkieltä, liikuntaa ja reaaliaineita. Ugandalaiset lapset ovat erittäin musikaalisia, joten koulussa he myös laulavat, soittavat ja tanssivat.

Yläluokan oppilailla on myös joitakin askareita, jotka he tekevät koulupäivän aikana. Koulun keittiölle viedään polttopuita ja kannetaan vettä läheiseltä kaivolta ruoanvalmistukseen

Kouluterveydenhuolto ja terveydenhoitaja on Kibuukan koululla järjestetty HADCO:n toimesta. Oppilailla on mahdollisuus käyttää palveluita koulupäivän aikana tarpeen vaatiessa. Kerran vuodessa on terveystarkastus. Opettajat käyttävät myös näitä palveluita hyväkseen. Oppilaiden pituus ja paino mitataan sekä lasketaan painoindeksi. Näköaisti ja hampaat tarkastetaan vuosittain. Samalla selvitetään onko oppilaalla mahdollisesti matoja, malaria, anemia tai jokin muu sairaus. Malariaa on syytä epäillä, mikäli lapsella on pullistunut maksa, sumeat silmät, anemiaa, kuumetta ja yleistä sekavuutta. Oppilaat saavat matolääkettä, rautalisää ja vitamiineja. Tarvittaessa oppilaat saavat mukaansa myös särkylääkettä tai muita lääkkeitä, mikäli jokin sairaus todettiin. Kouluterveys tarkastuksen yhteydessä lapset saavat myös rokotteita kuten jäykkäkouristusrokotus. Kibuukan koululla terveystarkastuksissa terveydenhoitajan apuna ovat paikalliset hoitoalan opiskelijat. Pääsimme myös osallistumaan terveystarkastuksien toteuttamiseen harjoittelumme aikana Kibuukan koululla. Terveystarkastuksissa huomasimme monien lapsien olevan alipainoisia ja huonosti ravittuja. Yleinen terveydentila oli monilla heikko. Suomalaisilla koululaisilla ei samankaltaisia terveydellisiä ongelmia ole. Suomessa myös jatkotutkimuksiin ja tarvittaviin hoitoihin on helpompi päästä.

Kibuukan koulun NFSI vastausten perusteella voidaan todeta että kehitettävää ilmeni paljon. Koulun opetussuunnitelma pitää sisällään käytännössä NFSI kriteerit mutta opetussuunnitelmaa ei ole kirjattuna. Henkilökunnalle ei ole mahdollisuutta järjestää lainkaan koulutusta ravitsemuksesta ja terveydenhuollosta resurssipulan takia. HADCO on pyrkinyt saamaan koululle alan asiantuntijoita ja opiskelijoita luennoimaan aiheesta. Harjoittelujakson aikana pidimme oppilaille ravitsemuskasvatusta, josta myös opettajat olivat kiinnostuneita.

Kouluruoka Kibuukalla ei ole ravitsemussuosittelusten mukaista. Pelkkä maissipuuro ei takaa oppilaille tarvittavien ravintoaineiden ja riittävän kokonaisenergian saantia. Hygienia koululla ei ole asianmukaista. Esimerkiksi oppilaiden käytössä olevat vessat ovat erittäin likaisia ja WC paperia ei ole käytössä. Lisäksi vessoja on ihan liian vähän oppilasmäärään nähden.

Yhteistyötä vanhempien ja muiden yhteisöjen kanssa on, mutta se on vähäistä. Pitkät matkat rajoittavat yhteisiä tapaamisia. Terveystoiminta on käynyt joissakin kouluissa, mutta matkat ovat koituneet myös ongelmaksi. Kaikille oppilaille on pyritty pitämään terveystoimintaa joka pitää sisällään alkoholin, huumeiden ja tupakoinnin haittavaikutukset, perhesuunnittelun ja sairauksien ehkäisemisen. Myös AIDS ja HIV sekä sukupuolitauti asioista keskustellaan.

Maissipuuron valmistaminen on mahdollista hyvän keittiön ansiosta. Keittopatojen alapuolella on tulisija, jota lämmitetään polttopuilla. Sähköön ei ole mahdollisuutta.

Ulkona ei ole tarpeeksi tilaa esimerkiksi jalkapallon harrastamiseen.

Kibuukan koululla kehittämiskohteisiin ei voida puuttua koska rahaa ei ole. Puutteet pitäisi huomioida jo hallituksen tasolla. Koulujärjestelmään ja terveydenhuoltoon tulisi panostaa enemmän. Koulutuksen ja tiedon puute ovat ongelma, joka vaikuttaa moneen eri asiaan. Köyhyyden aiheuttama huono ravitsemustila vaikuttaa oppimiseen ja koulutuksen puutteeseen, tähän tulisi panostaa enemmän joka tasolla. Perheissä on usein lapsia paljon ja rahaa vähän. Tämän takia kaikki lapset eivät pääse kouluun, joka vaikuttaa myöhemmin työpaikan saamiseen ja sosiaaliseen asemaan.

Vaikka sosiaalialan ammattilaiset ovat tärkeitä auttajia ja tiedon jakajia kehitysmaissa, olisi mielestämme järkevää että myös muiden alojen ammattilaiset auttaisivat kehitysmaita. Rakennusalan ammattilaisille löytyisi paljon työsarkaa esimerkiksi Ugandassa. Kunnollisten perustusten tekeminen rakennuksille ja rakennusten oikeaoppinen rakentaminen ovat asioita, jotka tulisi paikallisille opettaa. Maanviljely on usein vääränlaista ja sen takia tuottamatonta, sen opettaminen olisi erittäin tarpeellista. Pelloilla ei muutenkaan ole oja omien havaintojen mukaan ja tästä syystä ne ovat sadeaikoina veden peitossa ja maaperänravinteet valuvat hukkaan. Vettä pystyttäisiin keräämään talteen ojien

avulla kuivien kausien varalle. Suomessa salaajitetut pellot ovat mahdollistaneet peltojen hyvän kunnon sekä laajemman viljely pinta-alan. Tämän tekniikan opettaminen Ugandassa olisi hyödyllistä. Mielestämme ugandalaisille tulisi opettaa konkreettista työntekoa ja motivoida heitä myös itse puuttumaan korjattaviin asioihin.

Ruokavilja ja siemenvilja pilaantuvat helposti sadekausina Ugandassa, koska sateen ja kosteuden pitäviä varastoja ei ole. Elintarvikkeiden säilyvyyteen vaikuttaa kylmä- ja kuivatilojen puute. Maakellarit voisivat olla yksi hyvä keino saada kylmäsäilytystilaa. Sähkön saanti ei ole Ugandassa itsestäänselvyys niin kuin meillä, joten jääkaappeja ei ole mahdollista käyttää.

Kehityskohteita on siis useita ja niihin ei aina ole mahdollista puuttua.

Ugandassa harjoittelussa ollessamme totesimme että hygienia ja siisteys olivat useassa paikassa toisarvoinen asia, useimmiten näin oli sairaalaloissa ja terveystakesuksissa. Arvoa annetaan terveydenhuollolle mutta siisteyttä ja sen merkitystä ei aina tunnuta ymmärtävän. Hygienialla ja yleisellä siisteydellä on merkittävä vaikutus myös ravitsemuksessa. Huono hygienia edesauttaa bakteereiden kasvua ympäristössämme. Bakteerit ja itiöt siirtyvät pintojen ja likaisten käsien kautta ruoka-aineisiin ja näin ollen saattavat aiheuttaa ruokamyrkytyksiä ja muita vaikeita sairauksia.

Toisin kuin meillä Suomessa, ruokapalvelua ei ole järjestettynä potilaille Ugandalaisissa terveystakesuksissa. Potilaiden omaiset huolehtivat ruoan valmistuksen ja kuljetuksen potilaalle. Useimmiten ruoka on yksipuolista, maissia ja papuja. Ei siis aina välttämättä sellaista jota potilaan kuuluisi sairauden hoidon edesauttamiseksi saada. Näimme usein myös potilaita joilla ei ollut omaisia lainkaan ruokaa valmistamassa joten potilas jäi tällöin oman onnensa nojaan. Meillä ruokahuolto on itsestäänselvyys ja tärkeä osa potilaan hoitoa.

LÄHTEET

- Anttila, K., Hirvelä, M., Jaatinen, T., Polviander, M. & Puska, E-L.
2002. Sairaanhoito ja huolenpito. Porvoo: WSOY
- AVERT 2009. [Verkkosivusto] AVERTing HIV and AIDS. [Viitattu 18.10] Saatavana: <http://www.avert.org/aids-hiv-charity-avert.htm>
- Barasi M.E. 2003, Human Nutrition, A health perspective Iso-Britannia: Arnold.
- Calder, P.C., Field, C.J. & Gill, H.S. 2002. Nutrition and Immune Function. UK: Gabi Publishing
- EDC 2009. [Verkkosivusto] Education Development Centre. [Viitattu 15.10.2009] Saatavana: <http://www.edc.org/about>
- FAO 2009. [Verkkosivusto] Food and Agriculture Organization of the United Nations. [Viitattu 15.10.2009] Saatavana: <http://www.fao.org/about/en/>
- Gibney M.J., Vorster H.H., Kok F.J. 2002. Introduction To Human Nutrition, UK: published by Blackwell Science Ltd
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2006. Porvoo: WSOY.
- Huupponen, T. 2009. Ravitsemusopettaja. Metropolia. Henkilökohtainen tiedoksianto 21.9.2009.
- Ihanainen, M. Lehto, M. Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY Bookwell Oy.
- Iyogil, C. 2008. Kouluterveydenhoitaja. HADCO. Henkilökohtainen tiedoksianto 8.10.2008.
- Janhonen-Aburuquah, H., Nevala, R., Ojala, J. & Svensk-Smouni, A. 2000. Ruokamatka Afrikkaan. Porvoo: WSOY.

- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus 2009.
[Verkkajulkaisu] CIMO. [Viitattu 12.10.2009] Saatavana:
<http://www.cimo.fi/dman/Document.phx/~public/Maatielopankki/uganda.html>
- Kari, R. 2004. Maailman Valtiot. Jyväskylä: Gummerus.
- Khatiala, N.S. 2008. Ravitsemusopiskelija. Kisumun yliopisto.
Henkilökohtainen tiedoksianto, 17.9.2008
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1999. Ravitsemus ja terveys. Porvoo:
WSOY
- L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. &
Partanen, R., 1999. Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja. Helsinki:
Opetushallitus.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P.,
Partanen, M. & Partanen, R., 2007. Kouluruokailun käsikirja,
laatueväitä koulutyöhön. Opetushallitus.
- Maailmalla, Afrikka ja Oseania. 2009. Porvoo: Werner Söderström
Osakeyhtiö
- Ministry of Education and Sports 2008. [Verkkajulkaisu] The National
Report on The Development of Education in Uganda at the
Beginning of the 21st Century. [Viitattu 1.10.2009]
Saatavana:[http://www.ibe.unesco.org/International/ICE47/English/
Natreps/reports/uganda_rev.pdf](http://www.ibe.unesco.org/International/ICE47/English/Natreps/reports/uganda_rev.pdf)
- Namutebi, A., Muyonga, J.H. & Tumuhimbise, A.G. 2007. Food and
Nutrition in Uganda, Principles and Community Needs. Kampala:
Fountain Publishers.
- Namakoye, M.S. 2008. Terveystenhoitajaopiskelija. Kampala Public
Health Nurse College. Luento 14.9.2008

- Nakibuuga, V. 2008. Lääkäri. Nsambyan sairaala, Kampala.
Henkilökohtainen tiedoksianto 24.11.2008
- Nansubuga, J. 2008. Rehtori. Kibuukan ala-aste. Henkilökohtainen
tiedoksianto 18.9.2008.
- Nutrition- Friendly Schools Initiative Part 1, 8.2.2007.
- Nutrition-Friendly Schools Initiative, Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)
- Nyrhilä, K. 2006. Koululaisten ruokatottumukset ja elintarvikevalinnat
Mpigin hallintoalueella Ugandassa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu,
liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, palvelujen
tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R., 2002. Ravitsemustieto.
Keuruu: Otava.
- Roderick, D. 2007. Afrikkalainen keittokirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Seppälä, M. 2008. Opettaja. Keskipohjanmaan ammattikorkeakoulu.
Henkilökohtainen tiedonanto 15.9.2008.
- Standing committee on Nutrition 2009. [Verkkosivusto] Standing
committee on Nutrition. [Viitattu 15.10.2009] Saatavana:
<http://www.unscn.org/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. [Verkkosivusto] Terveyden ja
hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 31.10.2009] Saatavana:
<http://www.fineli.fi/food.php?foodid=29823&lang=fi>
- The World Bank 2009. [Verkkosivusto] The World Bank. [Viitattu
15.10.2009] Saatavana: <http://www.worldbank.org/>
- UNAIDS 2009. [Verkkosivusto] Joint United Nations Programme on
HIV/AIDS [Viitattu 20.10.2009] Saatavana:

<http://www.unaids.org/en/AboutUNAIDS/default.asp>

UNESCO 2009. [Verkkosivusto] United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. [Viitattu 15.10.2009] Saatavana: http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=3328&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Ulkoasiainministeriö 2006. Ugandan konfliktin kronologia. [Verkkójulkaisu] Ulkoasiainministeriö. [Viitattu 11.10.2009] Saatavana: <http://global.finland.fi/Public/default.aspx?contentid=40995>

Ulkoasiainministeriö 2006. Vaiettu Pohjois-Uganda. [Verkkosivusto] Ulkoasiainministeriö. [Viitattu 11.10.2009] Saatavana: <http://global.finland.fi/public/default.aspx?contentid=41013>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. [Verkkójulkaisu] Kouluruokailusuositukset. [Viitattu 15.9.2009] Saatavana: http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf

World Food Programme 2009. [Verkkosivusto] World Food Programme. [Viitattu 15.10.2009] Saatavana: <http://www.wfp.org/about>

World Health Organization 2009. [Verkkosivusto] World Health Organization [Viitattu 15.10.2009] Saatavana: <http://who.int/about/en/>

LIITE 1. Esimerkki viikon ruokalistasta 2009 Evijärven keskikoululla**Maanantai**

Broilerivuoka, salaatti

Tiistai

Palapaisti, perunat, salaatti

Keskiviikko

Kalakeitto, tuore vihannes, hedelmä tai juurespala

Torstai

Makkarakastike, perunat, salaatti tai raaste

Perjantai

puuro, marjat, pehmeä leipä, leikkele, hedelmä tai juurespala

(Evijärven keskikoulun viikkoruokalista 2009)

LIITE 2. Esimerkki viikon ruokalistasta 1960**Maanantai**

Hernekeitto, leipä, voi, makkara, maito

Tiistai

makkarakastike, perunat, punakaali-raejuustosalaatti, leipä, voi, maito

Keskiviikko

kasvis-jauhelihakeitto, juusto (emmental), leipä, voi, maito

Torstai

tilliliha, perunat, lanttu-porkkanaraaste, leipä, voi, maito

Perjantai

maksalaatikko, puolukkasurvos, leipä, voi, maito

(Kankaanpään kaupungin viikkoruokalista,

<http://www.kankaanpaa.fi/sivistyskeskus/html/fi/122451842138675848.html>)

LIITE 3. Energiantarve kouluikäisillä

IKÄ	TYTÖT (Kcal /vrk)	POJAT (Kcal/vrk)
6 vuotta	1630	1770
7 vuotta	1720	1940
8 vuotta	1770	1960
9 vuotta	1820	2060
10 vuotta	1910	2200
11 vuotta	1960	2250
12 vuotta	2080	2340
13 vuotta	2170	2440
14 vuotta	2270	2580
15 vuotta	2290	2700
16 vuotta	2370	2870
17 vuota	2370	3200

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 12)

LIITE 4. KRITEERIT RUOAN RAVITSEMUKSELLISEN LAADUN ARVIOINTIIN

Kriteeristö toimii lounasruoan terveellisyden mittarina. Jos mittarin neljä kriteeriä, peruskriteeri, suolakriteeri, rasvakriteeri sekä tiedotuskriteeri, toteutuvat keittiössä hyvin, tarjolla oleva ruoka on todennäköisesti suosittujen mukaista. Kriteereillä ei voi selvittää ruokien tarkkoja ravintoainesisältöjä, vaan niillä arvioidaan, onko ruokailijalla mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Jokainen kriteeri on pisteytetty erikseen ja saatujen pisteiden määrä osoittaa, miten kriteeri omassa keittiössä toteutuu. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat keittiössä hyvin. Kriteerit on laadittu suomalaisen arkiruoan, lounaan tai päivällisruoan, arviointiin. Kriteerit eivät välttämättä sovellu ikääntyneiden vanhusten ruokatarjonnan arviointiin.

PERUSKRITERI

Onko ravintolassanne aterioiden yhteydessä tarjolla **joka päivä**

1. ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua vähintään 6 g/100 g)
2. margariinia tai muuta kasvirasvavalevitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5 pistettä: Peruskriteeri toteutuu

0-4 pistettä:

RASVAKRITERI

1. Kuinka usein tarjoatte kalaruokia?

- 1 kerran viikossa tai useammin
 0 harvemmin kuin kerran viikossa

2. Kuinka usein tarjoatte makkararuokia?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

3. Kuinka usein tarjoatte perunalisäkkeitä, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti?

(paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita tai muita vastaavia yhteensä)

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

4. Kuinka usein käytätte kermaa tai kermavalmistetta, jossa on rasvaa yli 15 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

5. Kuinka usein käytätte tai tarjoatte juustoa, jossa on rasvaa yli 17 %?

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on rasvaa runsaasti tai melko runsaasti? ¹ Kyllä Ei

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

7. Käytättekö ruoanvalmistuksessa voita tai voi-kasviöljyseosta? ¹ Kyllä Ei

- 1 ei käytetä minkään ruoan valmistuksessa
 0 lihan paistamisessa

- 0 kalan paistamisessa ¹
 0 perunasoseen valmistamisessa

- 0 käytetään jonkin muun ruoan valmistamisessa

8. Mikä on yleensä käyttämänne jauhelihan ja lihan (naudan-, sian-, siipikarjanlihan) rasvapitoisuus?

- 1 jauheliha ja kokoliha 10 % tai vähemmän,
 kypsä tuote 12 % tai vähemmän
 0 jauheliha yli 10 %, kypsä yli 12 %
 0 kokoliha yli 10 %, kypsä yli 12 %

Omat pisteet _____

Tulkinta:

6-8 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu hyvin

4-5 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-3 pistettä: Rasvakriteeri toteutuu huonosti

Tähän ryhmään kuuluvat:

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruokat, pitsat, lasagnet, joissa rasvaa yli 5 %
- pöruokakeitot, joissa rasvaa yli 3 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörökät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa rasvaa yli 10 %
- kastikkeet ja pataruokat, joissa rasvaa yli 5 %

SUOLAKRITEERI**1. Miten lisäätte suolaa ja suolaa sisältäviä mausteita ruokiin?**

- 1 enintään ruokaohjeen mukaan
 0 ruoanvalmistajan oman harkinnan mukaan

2. Käytättekö perunoiden kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 0 kyllä

3. Käytättekö kasvien kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita

- 1 ei
 0 kyllä

4. Käytättekö makaronin tai riisin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita?

- 1 ei
 1 käytetään hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään 0,3 g /100g)
 0 käytetään makaronin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti
 0 käytetään riisin kypsennyksessä jonkin verran tai runsaasti

5. Kuinka usein käytätte valmisruokia tai puolivalmisteita, joissa on suolaa runsaasti tai melko runsaasti ? ¹

- 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 kerran viikossa tai useammin

6. Kuinka usein tarjoatte vähäsuolaista leipää

(suolaa enintään: pehmeä leipä 0,7 %, näkkileipä 1,2 %)

- 1 joka päivä

- 1 vähintään 2 kertaa viikossa
 0 kerran viikossa tai harvemmin
 0 en tiedä

Omat pisteet _____

Tulkinta:

5-6 pistettä: Suolakriteeri toteutuu hyvin

3-4 pistettä: Suolakriteeri toteutuu kohtalaisesti

0-2 pistettä: Suolakriteeri toteutuu huonosti

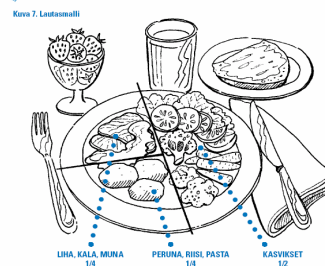
¹ Tähän ryhmään kuuluvat

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruuat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %
- kastikkeet ja pataruuat, joissa suolaa yli 0,8 %

TIEDOTUSKRITEERI**Kuinka usein asetatte asiakkaittenne näkyville malliaterian?**

- 2 vähintään kerran viikossa
 1 harvemmin kuin kerran viikossa
 0 ei koskaan

Malliateria koostetaan päivän lounasruoasta esimerkkikuvan lautasmallin mukaisesti (Kuva: VRN 2005)



Omat pisteet _____

Tulkinta:

2 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu hyvin

1 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu kohtalaisesti

0 pistettä: tiedotuskriteeri toteutuu huonosti

¹ Tähän ryhmään kuuluvat

- kokonaiset ateriat kuten laatikkoruuat, pitsat, lasagnet ja keitot, joissa suolaa yli 0,6 %
- aterian osana tarjottavat pihvit, pyörykät, mantelikalat, kalapuikot ja vastaavat, joissa suolaa yli 1,0 %
- kastikkeet ja pataruuat, joissa suolaa yli 0,8 %

08 February 2007

Nutrition-Friendly Schools Initiative

Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

This document has been developed jointly by the following partner agencies.

Education Development Center (EDC)
Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
United Nations Children's Fund (UNICEF)
United Nations System Standing Committee on Nutrition (SCN)
World Food Programme (WFP)
World Bank (WB)
World Health Organization (WHO)

School Data Sheet

1	Date (day/month/year)		Country			
2	Baseline or follow-up assessment	Baseline	Follow-up			
3	Name of school		ID code			
4	Year of establishment					
5	Address of school					
6	Name of the person filling in this form					
7	Position (Title)					
8	Contact address (including e-mail, telephone and facsimile)					
9	Type of school	public	private	coeducational	all-boys	all-girls
10	Level of school	pre-school	primary	secondary	high-school	Others
11	Area of school	rural	sub-rural	sub-urban	urban	Others
12	Age range of children attending					
13	Sex distribution of children	Male		Female		
14	Total number of children enrolled					
15	Total number of classrooms					
16	Average number of children per class					
17	Total number of school teachers					
18	Total area (square metres or feet) of the school playground (outdoor)					
19	Total area (square metres or feet) of the school used as an indoor gym/sport hall					
20	Does your school have person(s) responsible for food provision?	If yes, please identify the name(s) and title (position) at school				
21	Is your school involved in any programme in nutrition and/or health promotion?	Yes	If yes, please identify the programme and year joined			
		No				
22	Does your school have a Health Committee?	Yes	No	Number of members		
23	Does your school have a Parent Teachers Association (PTA)?	Yes	No	Number of members		
Remarks:						
OFFICIAL USE ONLY		Date of receipt:				
		Name of receiver				

Self-appraisal Tool (SAT)

Name of the person completing the form: _____ Date (day/month/year): _____

Point 1: Written Nutrition-Friendly Schools Policy		Response		Please explain in detail
		Yes	No	
1.1	Does your school have a policy that addresses all 5 Points (see Framework on p10-11) of the NFSI?			
	1.1a: IF YES , is the policy written?			
	1.1b: IF YES , was it developed in consultation with children, parents, school staff and the wider community?			
	1.1c: IF YES , was it developed using information collected from a baseline survey conducted by the school or educational council/committee at the municipal level?			
1.2	Does it include a clear rationale focusing on improving the nutritional status of children, their families, and school staff (e.g., prevention of malnutrition and nutrition-related chronic diseases, increased physical activity etc.)?			
1.3	Does it include clear objectives with feasible timelines and milestones (e.g. what, when)?			

Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

1.4	Does it include an action plan (e.g. how will the objectives be achieved and who will be involved in achieving them?)?			
1.5	Does it include the provision of a monitoring and evaluation system for the NFS Policy?			

Self-appraisal Tool (SAT)

Point 2: Awareness and Capacity Building of the School Community		Response		Please explain in detail
		Yes	No	
2.1	Has the NFS policy developed under Point 1 been disseminated? Essential Criteria: Organize at least 1 event with community and stakeholder about school NFS policy			
	2.1a: IF YES , to children, parents and school staff.			
	2.1b: IF YES , to the wider community (please describe these communities)			
2.2	Have appropriate activities been undertaken to increase the awareness of importance of nutrition and health ? Essential Criteria: Organize at least 1 event each year to increase awareness of the importance of nutrition and health			
	2.2a: IF YES , for families (grandparents, parents, children). Please describe type of activity			

Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

	2.2b: IF YES , to wider community. Please describe type of activity			
2.3	Has appropriate capacity-building training taken place in the area of nutrition and health-related issues? Essential Criteria: Organize at least 1 training session a year for school staff on the importance of nutrition and health			
	2.3a: IF YES , for teachers, school nurses and other school staff at school by inviting internal and/or external speakers			
	2.3b: IF YES for teachers, school nurses and other school staff by sending designated staff to meetings/seminars/training courses held outside of the school			

Self-appraisal Tool (SAT)

Point 3: Curriculum Development and Modification	Response		Please explain in detail
	Yes	No	
3.1	3.1 : Does your curriculum include culturally appropriate nutrition education at all age levels, as specified in Annex 1 and 2? Essential Criteria: At least 10 sessions a year		
	3.1b: Does your curriculum tackle priority nutrition problems - Which ?		
	3.1c: Do you evaluate the effectiveness of your nutrition education – How?		

Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

	Does your curriculum provide learning opportunities for healthy dietary practice within and beyond the classroom?			
3.2	3.2a: IF YES , through school meals Essential Criteria: At least 1 session on healthy school meals			
	3.2b: IF YES , through school gardens Essential Criteria: At least 1 session a term in taking care of it			
	3.2c: IF YES , through school excursions to visit farms, food factories, etc. Essential Criteria: At least 1 visit a year			
3.3	Does your curriculum provide age, sex and culturally appropriate physical education curriculum at all age levels? Essential Criteria: At least 1 session per week			
3.4	Does your curriculum provide healthy living and life-skills education curriculum (e.g. alcohol, drugs, smoking, family planning, disease prevention, HIV and AIDS and sexually transmitted diseases)? Essential Criteria: At least 5 sessions a year			
3.5	Does your school conduct regular monitoring of school curriculum for adjustment and further improvement? (please describe frequency) and evaluate the impact against the objectives? Essential Criteria: At least once a year			

Self-appraisal Tool (SAT)

Point 4: Supportive School Environment		Response		Please explain in detail
		Yes	No	
4.1	If your school provides foods and/or beverages to the children, does it provide access to low-fat ¹ , low-sugar and micronutrient-rich food and beverages?			
4.2	Does your school provide positive messages about nutrition and active living?			
4.3	Is your school free from advertising and marketing of foods and beverages?			
4.4	If your school provides food and/or beverages to the children, does it provide an adequate eating environment (e.g. a clean and supervised eating place)?			
4.5	Does your school provide access to safe drinking water?			
4.6	Does your school promote safe hygiene and sanitary behaviour? Essential Criteria: At least 1 session a year			
4.7	Does your school provide clean and separate toilets for boys and girls?			
4.8	Does your school provide access for all age groups to space and sporting facilities for physical activity, in and outside of the curriculum?			

¹ where overweight and obesity is a major problem

Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

4.9	Is bullying, stigmatization, discrimination (e.g. against body size, body shape, food choices, and physical activity patterns) handled with affirmative action? Essential Criteria: The school should have a policy in place (either part of their NFSI policy or a separate policy) to deal with these issues			
4.10	Do school staff recognize their function as role-models in encouraging healthy eating and a healthy lifestyle in children?			
4.11	Has the school taken all possible steps to ensure that food vendors and snack bars in or near the school grounds offer healthy hygienic food?			

Self-appraisal Tool (SAT)

	Point 5: School Nutrition and Health Services	Response		Please explain in detail
		Yes	No	
	Does your school provide regular monitoring of children's growth development (e.g. measuring height and weight)? Essential Criteria: At least once a year			
5.1	5.1a: IF YES , measuring height and weight (please describe who will do this and how the data will be utilized)			
	5.1b: IF YES , more comprehensive examinations, e.g. skin folds, stools, blood testing (please describe these items)			
5.2	Does your school provide feedback for parents and children on findings of the regular monitoring?			

 Part II: Self-Appraisal Tool (SAT)

5.3	Does your school provide a supportive school health service, including a referral system (e.g. psycho-social services, micronutrient supplementation, systematic deworming, diarrhoea prevention, malaria prevention, HIV/AIDS prevention, counseling services etc.)?			
5.4	If the school provides food and beverages, do they meet the country-specific dietary standards/guidelines for schools, if available?			
5.5	If your school provides food and/or beverages to the children, does it provide adequate school cooking facilities (e.g. hygienic conditions, safe water, appropriate food storage)?			

OBJECTIVES and ACTION PLAN to become a Nutrition-Friendly School						
Point #	Objectives (based on the question in SAT answered by NO)	Is it achievable?		Actions to be taken	Time- frame	Stakeholders Involved
		Yes	No			
4.7	Provide clean and separate toilets for boys and girls within one year.	X		1. Constructing 1 more toilet 2. Fabricate a broom to sweep the floor	1. until March 2008 2. next week	1. community contractor and students 2. School cleaning staff

OBJECTIVES and ACTION PLAN to become a Nutrition-Friendly School						
Point #	Objectives (based on the question in SAT answered by NO)	Is it achievable?		Actions to be taken	Time- frame	Stakeholders Involved
		Yes	No			