

Kouluruokaa 70 vuotta

Tehdään siitä yhdessä entistäkin parempaa!



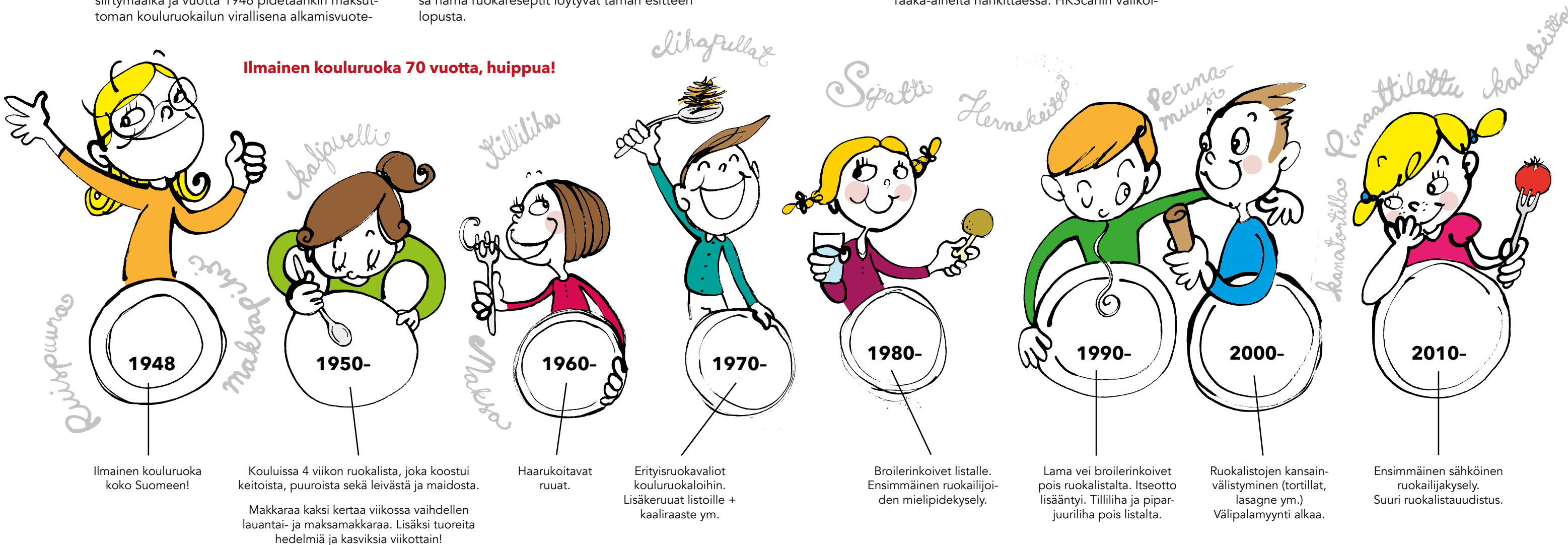
Suomen kouluruuan historiaa. Lyhyt oppimäärä.

HKScan Pro haluaa juhlia kanssanne kouluruuan 70-vuotista taivalta. Vuonna 1943 Suomen eduskunta määräsi kunnat ensimmäisenä maailmassa tarjoamaan lämpimän lounaan koululaisille. Kouluille sallittiin viiden vuoden siirtymäaika ja vuotta 1948 pidetäänkin maksuttoman kouluruokailun virallisena alkamisvuotena.

Alkuaikojen puurot ja vellit ovat vaihtuneet monipuolisiin ja terveellisiin ateriakokonaisuuksiin, joista löytyy myös kansainvälisiä vaikutteita. Miltä kuulostaisi Broileria tahitilaiseen tapaan tai Aasialainen bolognesekastike? Muun muassa nämä ruokareseptit löytyvät tämän esitteen lopusta.

Kouluruokailu ei ole pelkkää vatsantäytettä. Lounashetken yhteydessä opetellaan terveellisiä elämäntapoja, suomalaista ruokakulttuuria ja hyviä käytöstapoja. Kestävää kehitystä tukevat valinnat ovat myös tärkeitä arvoja aterioiden raaka-aineita hankittaessa. HKScanin valikoissa

missa olevat HK® ja Kariniemen® lihatuotteet ovatkin vastuullisesti tuotettuja ja tilalta asti jäljitettäviä. Kun asiat ovat kunnossa tiloilla ja tuotannossa, voimme keskittyä nauttimaan ruuan herkullisesta mausta hyvillä mielin.



Kouluruoka tärkeässä asemassa - liikkuva lapsi tarvitsee riittävästi energiaa

Kouluruualla on suuri merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Terveellinen ja maukas kouluruoka edistää tervettä kehitystä sekä ylläpitää vireyttä ja keskittymiskykyä oppitunneilla. Valittavan monelle lapselle koulussa nautittu ruoka on päivän ainoa lämmin ateria, joten sen merkitys korostuu entisestään.

Hyvä mieli kertoo riittävästä syömisestä.



Jaksaakseen lapsen tulee syödä riittävästi. Liikkuva lapsi tarvitsee energiaa niin normaaliin kasvuun kuin itse liikuntasuoritukseen ja siitä palautumiseen. Hyvä mittari riittävään energiansaantiin on hyvä mieli, reipas olo ja jaksaminen kouluaskareissa.

Suhde liikuntaan ja lapsen käsitys itsestään liikkujana vahvistuu parhaiten myönteisten kokemusten ja onnistumisen tunteiden kautta. HKScan on mukana Lasten Liike -hankkeessa, jonka tavoitteena on tarjota lapsille mahdollisuus osallistua liikunnalliseen iltapäiväkerhoon tai iltapäivien harrastustoimintaan. Lisäämällä toimintaa koulupäivien jälkeen helpotetaan perheiden arkea ja vähennetään lasten mahdollisesti yksinäisiä iltapäiviä.

Yhdessä on mukava syödä

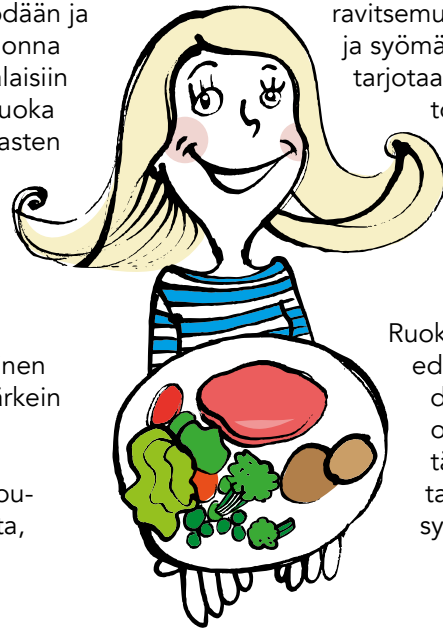
Kouluruokailu rytmittää mukavasti koulupäivää ja tarjoaa oppilaille tilaisuuden istahtaa kavereiden kanssa saman pöydän äärelle vaihtamaan kuulumisia. Syömistilanteen sosiaalisuus onkin oppilaille tärkeä asia. Jotta ruokailuhetket sujuvat mukavasti, lasten kanssa on tärkeää kerrata hyviä käytöstapoja. Sanat Kiitos ja Ole hyvä kuuluvat olennaisena osana kauniisiin pöytäpöihin, kuten veitsen ja haarukan oikeaoppinen käyttökin.



Ravitsemussuositukset kouluruokailun kivijalkana

Kouluruokailusuositukset ”Syödään ja opitaan yhdessä” julkaistiin vuonna 2017 ja ne pohjautuvat suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Kouluruoka kattaa kolmasosan kasvavien lasten ja nuorten päivittäisestä energiatarpeesta. Suositusten mukainen monipuolinen ateria toteutuu vain silloin, kun lapsi valitsee kaikki tarjolla olevat aterian osat lautaselleen. Hyvänmakuinen ruoka on lapsille se kaikkein tärkein ruokavalintoja ohjaava tekijä.

Suosituksissa todetaan, että kouluruuan tulee olla täysipainoista,



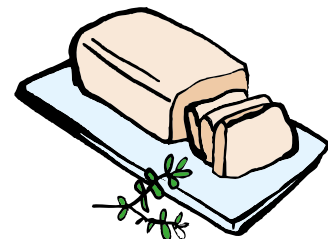
ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Samalla kun tarjotaan oppilaille valinnan vaihtoehtoja, on tärkeää, että eri ruokien suunnittelun perustana ovat terveydelliset peruseräpäät, kuten energiaravintoaineiden osuudet, rasvan laatu ja suolan määrä.

Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Ruokakolmion alaosassa olevat ruuat muodostavat päivittäisten valintojen perustan, kun taas huipulla olevia sattumia ei tulisi syödä säännöllisesti.

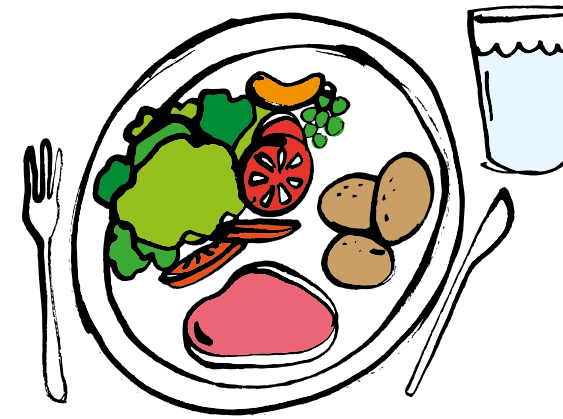
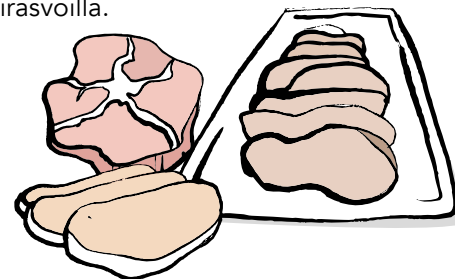
Liha ja ravitsemus

Liha on tärkeä ja monipuolinen ravintoaineiden lähde. Proteiini­lähteenäkin omaa luokkaansa niin määrältään kuin laadultaan. Tiesitkö, että kypsässä fileessä on lähes kolminkertaisesti proteiinia maitorahkaan verrattuna? Liha sisältää oppimisen kannalta tärkeitä B-vitamiineja ja runsaasti jaksamisen kannalta hyvin imeytyvää rautaa. Ruokavalion terveellisyyttä arvioitaessa

kokonaisuus ratkaisee. Yksittäiset ruuat eivät pelasta tai romuta ruokavaliota. Monipuolisen, suositusten mukaisen aterian voi rakentaa erinomaisesti vähärasvaisen punaisen lihan, vaalean kananpojan lihan, kalan tai kasvisproteiinien ympärille, kun kokonaisuutta täydentää kasviksilla, kuitupitoisilla viljavalmisteilla, rasvattomalla maidolla ja kasvirasvoilla.



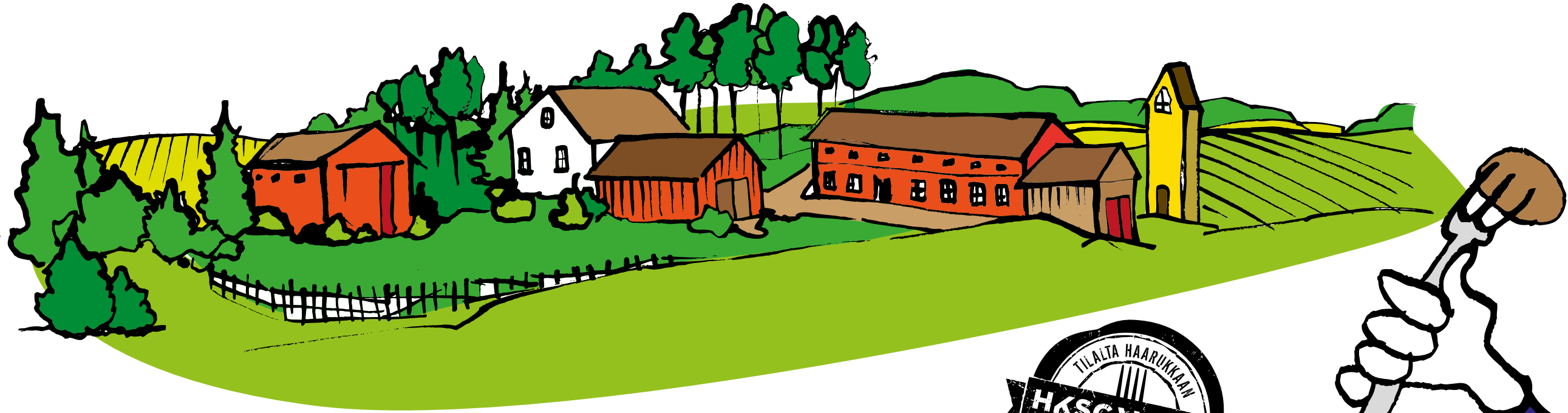
Liha on oikea proteiinipommi!



Lautasmalli auttaa oppilaita kouluaterian kokoamisessa. Tasapainoinen lounaslautanen sisältää puolet kasviksia, neljänneksen perunaa, riisiä tai pastaa ja toisen neljänneksen lihaa, kalaa tai proteiinipitoista kasvisruokaa. Ruokajuomaksi tarjotaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Aterialla täydentää pari näkkileipää tai siivu täysjyväleipää, johon on sipaistu hieman kasvirasvaväkevettä.

Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin.





HKScan - luotettava ja vastuullinen yhteistyökumppani

Koulujen ruokavalinnoissa tulee huomioida kestävän kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen, monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää ruuan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällinen ja vastuullisiin valintoihin perustuva ruokavalio on kasvispainotteinen, ja

siinä huomioidaan mahdollisuuksien mukaan satokaudet ja raaka-aineiden kotimaisuus.

HKScan johtaa ruuan arvoketjua tilalta haarukkaan asti. Tarjoamme ja innovoimme yhdessä tuottajien ja kuluttajien kanssa vastuullisesti



tuotettua, maukasta ja korkealaatuista ruokaa. Valitsemalla HKScanin lihatuotteen voit olla varma siitä, että liha on aina vastuullisesti tuotettua ja jäljitettävää. Nämä ovat tärkeitä arvoja myös tämän päivän nuorille, jotka liputtavat eettisten arvojen puolesta.

Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ruuan ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. Oppilaita on tärkeä opastaa koostamaan ateria lautasmallin

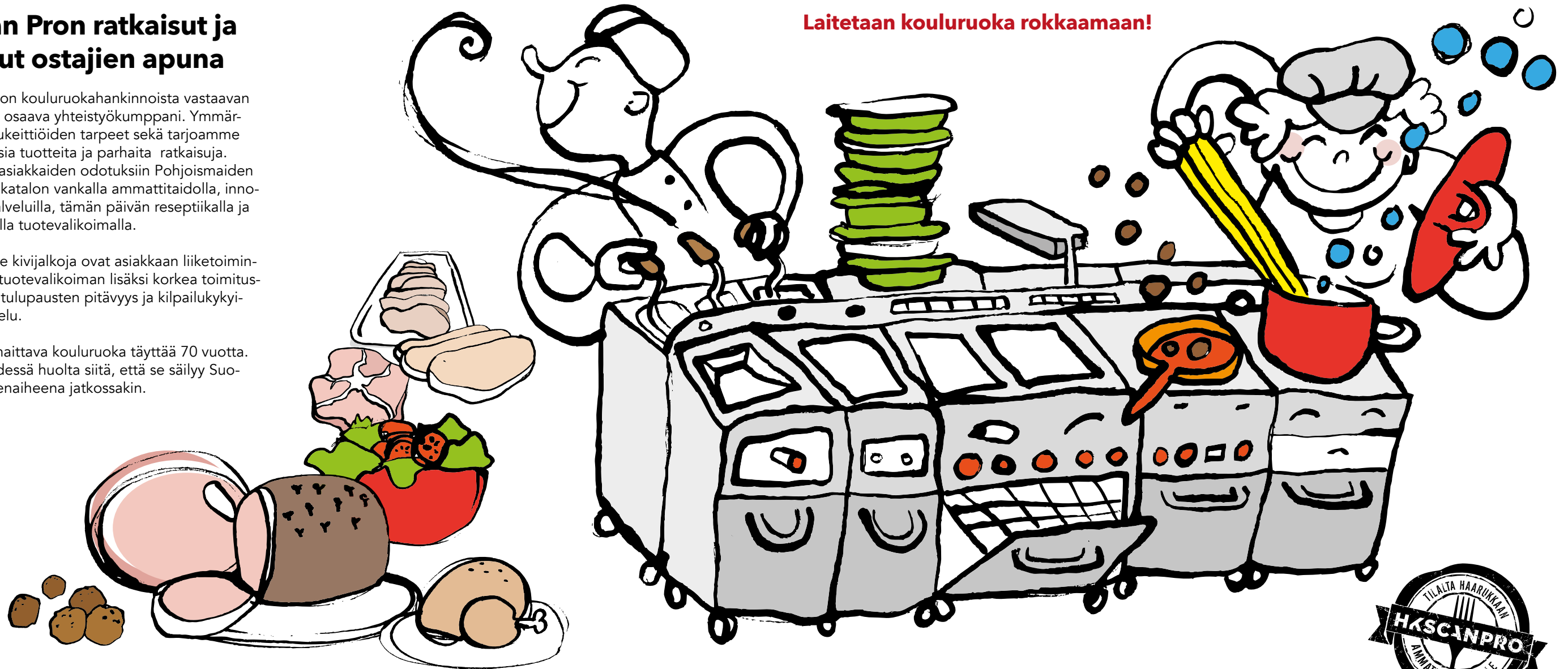
mukaan ja kannustaa hakemaan ruokaa lisää tarvittaessa. Ruokahävikkiä voi vähentää ruuanvalmistuksessa myös hyvällä tilaus- ja logistiikkajärjestelmällä sekä huomioimalla retkipäivät ja suuremmat poissaolot ruuanvalmistusmäärissä. Erinomaisesti todettu tähdelounaskonsepti puolestaan antaa mahdollisuuden myydä ylimääräinen ruoka ulkopuolisille tai tarjota sitä edullisesti esimerkiksi eläkeläisille kouluruokailun päätyttyä.

HKScan Pron ratkaisut ja palvelut ostajien apuna

HKScan Pro on kouluruokahankinnoista vastaavan luotettava ja osaava yhteistyökumppani. Ymmärrämme koulukeittiöiden tarpeet sekä tarjoamme korkealaatuisia tuotteita ja parhaita ratkaisuja. Vastaamme asiakkaiden odotuksiin Pohjoismaiden johtavan ruokatalon vankalla ammattitaidolla, innovatiivisilla palveluilla, tämän päivän reseptiikalla ja monipuolisella tuotevalikoimalla.

Toimintamme kivijalkoja ovat asiakkaan liiketoimintaa tukevan tuotevalikoiman lisäksi korkea toimitusvarmuus, laatulupausten pitävyys ja kilpailukykyinen hinnoittelu.

Maksuton, maittava kouluruoka täyttää 70 vuotta. Pidetään yhdessä huolta siitä, että se säilyy Suomen ylpeydenaiheena jatkossakin.



Laitetaan kouluruoka rokkaamaan!



TAMMI	HELMI	MAALIS	HUHTI	TOUKO	KESÄ
1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	
4	4	4	4	4	
5	5	5	5	5	
6	6	6	6	6	
7	7	7	7	7	
8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	
10	10	10	10	10	
11	11	11	11	11	
12	12	12	12	12	
13	13	13	13	13	
14	14	14	14	14	
15	15	15	15	15	
16	16	16	16	16	
17	17	17	17	17	
18	18	18	18	18	
19	19	19	19	19	
20	20	20	20	20	
21	21	21	21	21	
22	22	22	22	22	
23	23	23	23	23	
24	24	24	24	24	
25	25	25	25	25	
26	26	26	26	26	
27	27	27	27	27	
28	28	28	28	28	
29	29	29	29	29	
30	30	30	30	30	
31	31	31	31	31	

HEINÄ	ELO	SYYS	LOKA	MARRAS	JOULU
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

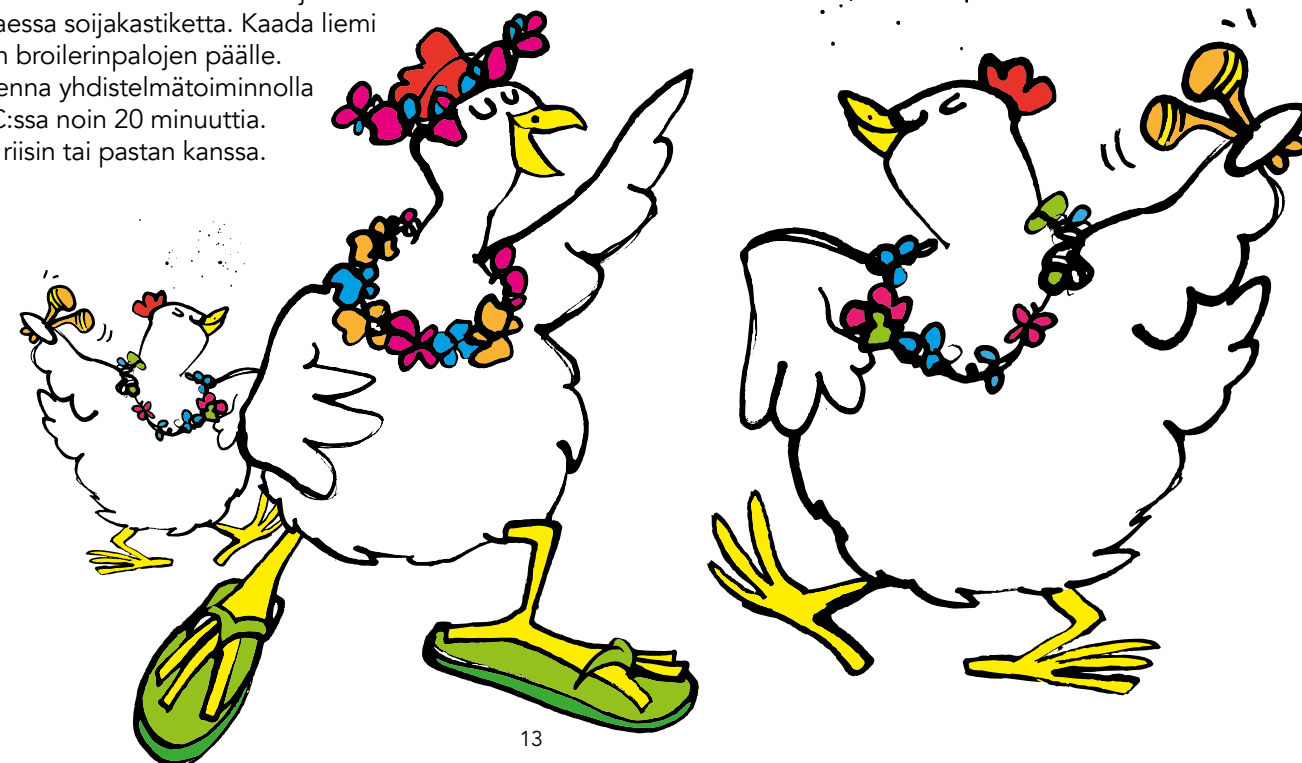


Broileria tahitilaiseen tapaan

Annosmäärä 100

- 12 kg Kariniemen Kananpojan
Paistipala, sous vide (7617)
- 1,8 l vettä
0,03 kg kanaliemijauhetta
0,01 kg kurkumaa
0,01 kg currya
0,2 kg maissitärkkelystä
1,8 kg mangososea
2 l ananasmehua
1,5 l ruokakermaa (laktoositon)
lehtipersiljaa

Lado broilerin paistipalat Gn-vuokiin.
Yhdistä kanaliemi, mausteet, maissitärk-
kelys, mangosose, ruokakerma ja ananas-
mehu keskenään. Tarkista maku ja lisää
tarvittaessa soijakastiketta. Kaada liemi
vuokiin broilerinpalojen päälle.
Kuumenna yhdistelmätoiminnolla
160 °C:ssa noin 20 minuuttia.
Tarjoa riisin tai pastan kanssa.



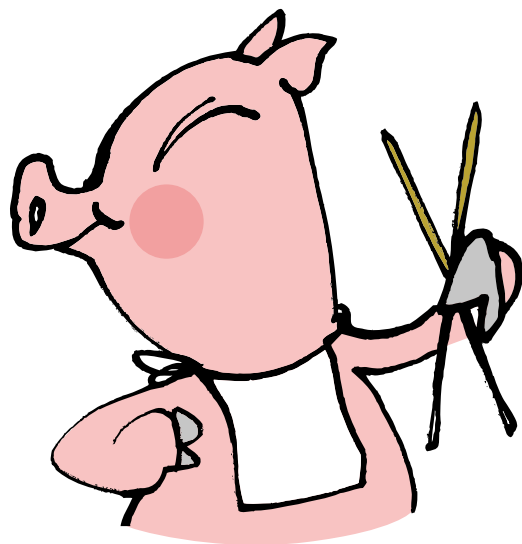


Aasialainen bolognesekastike

Annosmäärä 100

- 10 kg **HK Viljaporsaan Ruskistettu jauheliha** (8464) tai **HK Ruskistettu naudan jauheliha** (7663) tai **Kariniemen Kypsä Broilerin jauheliha** (8476)
- 0,25 l rypsiöljyä
1 kg sipulihaketta
inkivääritahnaa
valkosipulitahnaa
punaista chilitahnaa
1 l Sweet chili –maustekastiketta
5 l paseerattua tomaattia
4 l kanalienta (soijakastiketta) (suolaa)

Freesaa sipulit ja maustetahnat rypsiöljyssä. Yhdistä joukkoon kypsä jauheliha ja sekoita. Lisää loput raaka-aineet ja hauduta noin 15 minuuttia. Tarjoa riisin kanssa.



Kalkkunapyörkät ja appelsiinikastike

Annosmäärä 100

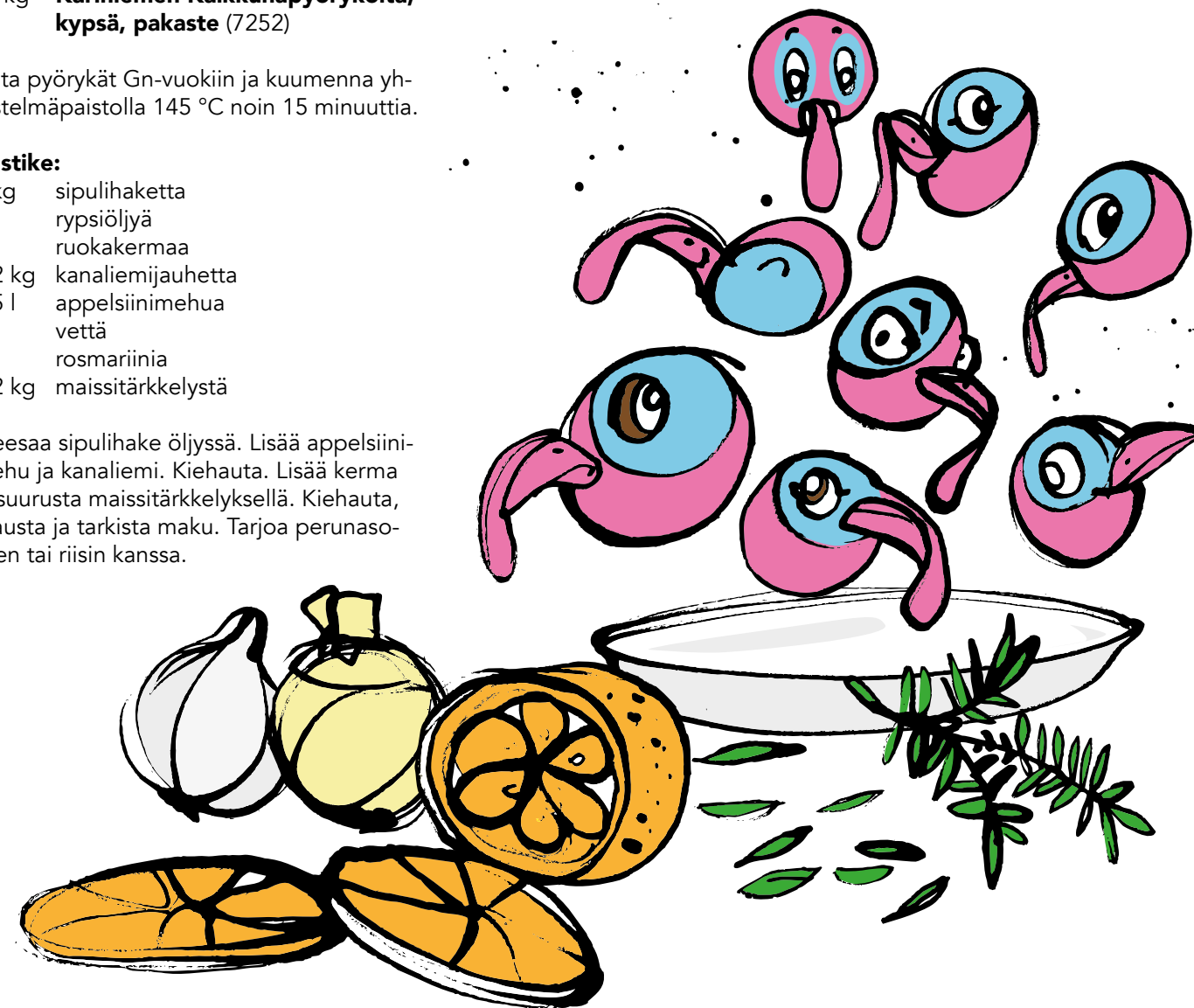
- 12 kg **Kariniemen Kalkkunapyörköitä, kypsä, pakaste** (7252)

Laita pyörkät Gn-vuokiin ja kuumenna yhdistelmäpaistolla 145 °C noin 15 minuuttia.

Kastike:

- 2 kg sipulihaketta
rypsiöljyä
6 l ruokakermaa
0,2 kg kanaliemijauhetta
2,5 l appelsiinimehua
1 l vettä
rosmariinia
0,2 kg maissitärkkelystä

Freesaa sipulihake öljyssä. Lisää appelsiinimehu ja kanaliemi. Kiehauta. Lisää kerma ja suurusta maissitärkkelyksellä. Kiehauta, mausta ja tarkista maku. Tarjoa perunaseen tai riisin kanssa.





HKSCAN

HKSCAN FINLAND OY

Väinö Tannerin tie 1, 01510 Vantaa
Asiakaspalvelu 010 570 130
www.hkscanpro.fi, www.hkscan.com
www.hk.fi, www.kariniemen.fi

