

KYSYMYKSIÄ KOULUN RUOKAILUTILANTEESTA

Jotta koulussa jaksaa työskennellä, on tärkeää syödä ainakin jonkin verran joka päivä, vaikkei olisi näläntunnetta. Muuten tulee väsymys, heikotus ja kiukkuinen olo eikä oppitunneilla ole helppo keskittyä.

Tämä lomake kuvailee eri oppilaiden ajatuksia koulun ruokailutilanteista. Jotkin näistä saattaa kuvata sinunkin tuntemuksiasi. Sinulla on oikeus mukavaan ruokailuhetkeen koulussa.

Rastita vastausvaihtoehdot, jotka kuvaavat parhaiten omia tuntemuksiasi ja anna täytetty lomake opettajallesi. Voit valita useampia vaihtoehtoja.

1. Mitkä asiat tuntuvat hankalilta koulun ruokahetkissä?

- En pidä ruokien hajuista.
- En pidä ruokien mauista tai suutuntumasta.
- Minun on vaikea valita sopivia ruokia.
- En pidä tungoksesta ruokasalissa.
- En pidä metelistä ruokasalissa.
- En pidä kiireestä kouluruokailussa.
- En pidä toisten seurassa syömisestä.
- En tiedä miten ruokailutilanteissa toimitaan (esim. miten ruokaa otetaan, mitä jos lasi tippuu maahan, saako ruokaa hakea lisää).
- Minua kiusataan ruokailutilanteissa.
- Minusta tuntuu, että minua painostetaan syömään ruokailutilanteissa.
- Jokin muu syy, mikä? (Voit kirjoittaa tähän alle tai paperin toiselle puolelle)

2. Mikä voisi helpottaa koulussa tapahtuvaa ruokailuani?

- Toivon, että saan tutustua päivän ruokalistaan yhdessä opettajan kanssa ennen ruokailua.
- Saan ruokailla ennen muita oppilaita.
- Saan valita, mitä syön (vaikkapa vain leipä ja juoma).
- Saan annostella aterian eri osat eri lautasille.
- Toivon, että joka päivä olisi tarjolla jotakin tuttua (turvaruokaa).
- Saan kuunnella musiikkia/äänikirjaa ruokailussa.
- Saan pitää pipoa/huppua päässäni ruokailussa.
- Saan mennä toiseen tilaan syömään (vaikka pieni luokkahuone).
- Saan syödä joka päivä samalla paikalla/samassa pöydässä.
- Toivon, että aikuinen auttaa minua ruuan ottamisessa.
- Toivon, että aikuinen tekee minulle valmiin annoksen.
- Saan syödä omia eväitä omassa rauhassa.
- En halua syödä ollenkaan koulupäivän aikana (tällöin on vaarana väsähtäminen).
- Toivon, että joidenkin oppilaiden käyttäytymiseen puututaan ruokailutilanteissa.
- Mikä muu seikka voisi helpottaa koulupäivän aikana tapahtuvaa ruokailuasi? (Voit kirjoittaa tähän alle tai paperin toiselle puolelle)

Muista, että koulun ruokahetkien tarkoituksena on olla miellyttäviä ja virkistystä tarjoava tilanne, joka auttaa jaksamaan opiskelutyössäsi. Tehdään siitä sellainen, ettei se kuormita sinua. <3

