

GÖTT OCH HÄLSOSAMT

Recept och tips från skolor som deltog i **utmaningen**





Så mycket gott det görs i skolorna!

Folkhälsan utlyste hösten 2008 en kampanj kallad Gott och hälsosamt – en utmaning till alla skolor på grundläggande nivå i Svenskfinland. Hela 43 skolor antog utmaningen och 63 bidrag skickades in.

Jury hade en trevlig uppgift att utse de fyra skolor som belönades med 1000 euro var. Även tre skolor fick ett hedersomnämmande. Diskussionen i jury var livlig och vi konstaterade att bidragen var omfattande, kreativa och mångsidiga. Bidragen skickades in både av enskilda klasser, av den ansvariga i köket och av lärare och rektorer.

I detta idéhäfte får du ta del av de vinnande bidragen samt andra goda exempel som vi hoppas skall inspirera till hälsofrämjande aktiviteter som berör kosten i skolan. Många skolor har skickat in liknande idéer och vi tackar alla för bidragen!

Folkhälsans forskningsprojekt Hälsoverkstaden visar att färre än hälften av eleverna i åldern 9–11 år äter grönsaker och frukt dagligen. Enligt WHO:s rekommendationer borde barn äta minst 400 g grönsaker och frukt per dag, vilket betyder ca 150 g under skoltid. Genom att fylla halva tallriken med sallad eller kokta grönsaker till lunch och äta frukt- eller grönsaksbitar till mellanmål uppfylls rekommendationen. Barn tycker om frukt och grönt och äter gärna om det finns tillgängligt. Frukt och grönt är så mycket mera än vitaminer, det ger många hälsovinster som gör att eleverna blir piggare och får mera ork i vardagen!

Jury för utmaningen Gott och hälsosamt bestod av Dan Johansson FSL:s förbundsordförande, Micaela Romantschuk-Pietilä, verksamhetsledare för Förbundet Hem och Skola, Gun Åbacka, lektor i huslig ekonomi vid Åbo Akademi, köksmästare Märten Berg, Yrkesakademin, professor Matti Klockars ordförande för Folkhälsans förbund samt Viveca Hagmark, Förbundsdirektör på Folkhälsan.

Utmaningen Gott och hälsosamt går vidare! Hann du inte med denna gång så besök gärna våra hemsidor och hör gärna av er om ni ännu vill dela med er av goda idéer!

Januari 2009

Susanna Strandback, Sakkunnig inom kost och hälsa

susanna.strandback@folkhalsan.fi, www.folkhalsan.fi/utmaningen



Innehåll

Skördefest – smaka och rösta	2
Smarriga sallader	3
Inhemska korngryn ger energi.....	4
Elevernas egna favoritrecept	5
Färggrant och varierande	6
Gäddornas sallad	6
Salladsbuffé och mellanmål	7
Salladsbar och jorden runt med frukter	7
35 meter frukt och grönsaker	8
Må bra och orka – ät vegetabilier!.....	9
Eleverna planerar salladsbord	10
Brunsås på rotsaker	11
Närproducerat varje dag	12
Kålrabbi blev favorit under temavecka	13
Lugna Grytan bekräftar sina kunder	14
Niorna hjälper till i matsalen	15
Dukar, servetter och dekorationer	15
Tallriksmodell på väggen.....	16

Skolans bästa salladsrecept

Skördefest – smaka och rösta

Eleverna i åk 2 i Östersundom skola gjorde en lista över olika frukter, bär och grönsaker som de tycker om och känner till. Varje elev tog sedan enligt utlottning olika frukter, grönsaker och bär med sig till skolan. Där ordnades en skördefest där de fick smaka på allting och var och en redovisade vad de tyckte om. Eleverna inbjöd också en kock till skolan och tillsammans med honom lagade de olika sallader som byggde på de frukter, grönsaker och bär som var populärast i klassen. Samtliga elever i skolan fick sedan provsmaka och rösta på den sallad de tyckte bäst om och skolans kökspersonal fick ta del av resultatet. Här kommer receptet på en av de tre populäraste salladerna:

Sallad på färskost, nöt och frukt med svartvinbärss dressing

(4 personer)

2 pkt färskost (å 200 g)
1 medelstort isbergssalladshuvud
1 kruka rucola
150 g körsbärstomater
100 g vindruvor
100 g blandade nötter, t.ex. valnötter, pecannötter, pistagenötter, kastanjer (nötterna krossas en aning och marineras i 2–3 msk honung och lite olivolja)
1 apelsin delad i klyftor
100 g cantaloupemelon (skalad och skuren i bitar)
1 liten mörk semla

Svartvinbärss dressing:

80 g svarta vinbär
1 dl rypsolja
0,3 dl vit balsamicovinäger
1 tsk honung
salt och peppar

Blanda alla ingredienser med en stavmixer.

Tvätta salladen och riv den i bitar. Tvätta tomaterna och dela dem. Lägg upp alla ingredienser förutom osten på ett stort fat eller i en skål. Gör dressingen och håll den över salladen. Skär osten i skivor och lägg den överst på salladen.

Östersundom skola

Maria Sundman, 0400-522 662

maria.sundman@edu.hel.fi



Smarriga sallader

Eleverna i A-tillval huslig ekonomi i åk 9 i Korsholms högstadium har samlat sina favoritrecept i receptboken Smarriga sallader. En av eleverna, Daniela Lervik, har fotograferat och formgivit häftet. I skolans cafeteria säljs morötter, frukt och smörgåsar med grönsaker.



Sallad med höstfärger

(4 personer)

2 morötter
½ eller 1 burk ananasringar
½ röd paprika
½ burk grynost
färsk persilja

Riv morötterna. Skär sedan ananasringar och paprika i bitar. Blanda morötter, ananas och paprika. Tillsätt grynost. Dekorera med färsk persilja.

Korsholms högstadium

Anita Holm-Wickström, (06) 327 7312
anita.holm-wickstrom@korsholm.fi



Inhemska korngryn ger energi

I Högstadiet i Petalax har kökspersonalen utarbetat ett professionellt storköksrecept med inhemska korngryn som ett fräscht och energigivande inslag. Salladen är estetiskt tilltalande, men framför allt även genomförbar i skolkök.

Kornig cocktailsallad

(ca 430 personer)

10 kg grönsalladsmix med rucola

1 burk (en 3 kg:s burk innehåller 1,7 kg frukt) persikatärningar

3 burkar (en burk på 3,035 kg innehåller 1,8 kg frukt) ananasbitar

½ kg hackad purjolök

1 kg kokta hela korngryn

Blötlägg korngrynen i kallt vatten över natten. Koka ca 15 minuter och skölj med kallt vatten. Tvätta och ansa salladen och purjon och skär i strimlor. Blanda allt och servera med dressing.

Högstadiet i Petalax

Karolina Teirfolk, 050-542 7485, (06) 347 1600

teirfolk@hotmail.com



Elevernas egna favoritrecept

I Kaskö svenska skola har eleverna tagit med sig sina favoritsalladsrecept till skolan. Under en skolvecka fick eleverna provsmaka en sallad per dag och sedan röstades den bästa salladen fram. Bidragen sammanställdes till en bok som delades ut till elever och föräldrar. I en klass hittade eleverna själva på salladsrecept. Gruppvis tillreddes sedan olika frukt- och grönsakssallader av valfria ingredienser och allting dokumenterades under arbetets gång. Skolbarnen åt salladerna med mycket god aptit!



Melonsallad

En halv vattenmelon

6–7 äpplen

2 stora morötter

1 påse isbergssallad

2 msk juice av hallon och blåbär

Skär vattenmelonen och äpplena i små tärningar. Riv morötterna över. Skölj och riv isbergssalladen i små bitar och blanda ned de andra ingredienserna. Häll över två matskedar bärjuice och rör om.

Kaskö svenska skola

Marina Räfsbäck, 0400-455 218

marina.rafsback@kaskinen.fi



Färggrant och varierande

I Petalax skola satsar man på färggranna och varierande sallader, där både frukt och grönsaker blandas. En favorit är salladen som innehåller pastafärilar, kinakål, paprika och mandarin.

Skolan använder inhemska produkter i mån av möjlighet och vår och höst är det tomat och gurka från byns lokala växthus som gäller.

Petalax skola

Therése Östring och Marlene Ståhl, (06) 347 0103, petalaxls@malax.fi

Gäddornas sallad

Södra Vallgrund skola är en liten byskola med 32 elever i tre sammansatta klasser. Motion och hälsa är viktiga inslag under hela läsåret och man har bl.a. hållit ett föräldramöte där hälsosamma kostvanor i familjen och rekommendationer om barns fysiska aktivitet stod i fokus.

Skolan har tre basgrupper, dvs. Abborrar (åk 1–2), Sikar (åk 3–4) och Gäddor (åk 5–6), som hittade på varsitt salladsrecept och en förmiddag fick elevgrupperna tillreda sin egen sallad, som serverades tillsammans med den vanliga skolmaten. På menyn stod alltså dagens skolmat med tre olika sallader. På basis av smak och utseende röstade eleverna fram Gäddornas sallad som den bästa salladen.

Gäddornas salladsrecept

vitkål och rödkål

salladsblad, gurka

vindruvor, mandarin

vattenmelon, äpplen

russin

brödkrutonger

Dekorera med roligt utskuren persika

Södra Vallgrund skola

Erika Fogelberg, 040-775 0825

herman.fogelberg@korsholm.fi



Så kan man öka användningen av frukt, bär och grönsaker

Salladsbuffé och mellanmål

I Godby högstadieskola på Åland har kökspersonalen märkt att eleverna äter mera frukt, grönsaker och rotsaker om de serveras separat. Detta vittnar också många andra skolor om. Morotsstavar, majs, blomkålsbuketter, paprikastrimlor, gurkbitar, tomatklyftor mm. serveras i en färggrann och vacker uppsättning. Eleverna uppskattar salladsbuffén och äter mycket av både varm mat och sallad. Sjuorna serveras frukt under första rasten och åttorna och niorna under sista rasten. Ofta finns det en skål med frukt framställd vid lunch för dem som vill ha efterrätt. Kökspersonalen har också uppmanat lärarna att skicka trötta elever till köket för att tanka frukt, juice eller en smörgås.



Godby högstadieskola

Berit Lundström-Järfalk, (018) 431 240

bespisning@ghs.ax

Salladsbar och jorden runt med frukter

I Hankmo skola i Korsholm öppnade man en salladsbar, där eleverna själva fick komponera egna vackra sallader med roliga grönsaksfigurer med varierande ingredienser, läckert skurna och framställda i separata skålar. Eleverna fick också åka "Jorden runt på (x antal) frukter", dvs. de fick smaka på några utvalda frukter från en viss världsdel som de pekade ut på kartan. Ordningseleverna fick turvis vara med och hjälpa till att tillreda dagens sallad tillsammans med skolans kokerska.

Hankmo skola

Christina Karjalainen, (06) 346 7630

hankmo.skola@korsholm.fi



35 meter frukt och grönsaker

I Höjdens skola i Tenala har man genomfört ett ålders- och ämnesintegrerat projekt, där eleverna i åk 1 förväntades att tillsammans med sina vänelever i åk 5 "äta 35 m frukt och grönsaker" så fort som möjligt. Korridoren närmast klasserna mäter 35 meter och för varje portion grönsaker/bär/frukt fick eleverna sätta en symbol (ett äpple eller en morot av papper) på rad. De äldre eleverna såg till att den dagliga "skörden" av bilder kom upp på väggen. Åk 5 samlade symboler enbart under skoltid - maximalt två per dag, medan åk 1 hade ett grönsakspass, där det dokumenterades såväl i skolan som hemma ifall eleven åt frukt/bär/grönt. Eleverna kunde samla högst en symbol under skoltid och en symbol efter skoltid. De äldre eleverna fungerar också som goda förebilder för de yngre i fråga om val av mellanmål då de har frukt och grönt med sig att äta under raster (då de har långa dagar). Därtill ordnades temadagen "Ett halvt kilo om dagen" med lekar och olika stationer med uppgifter som handlade om bär, frukt och grönsaker. Sjuorna tog sitt ansvar och ledde de olika stationerna självständigt. De växte i sin roll och framträdde som duktiga och pedagogiska ledare. Man märkte att det för dem var viktigt att ibland få känna sig äldst.

Lärare och föräldrar vittnar om ivriga elever - i de allra flesta fall betraktades grönsakerna i samband med måltiderna som något väldigt viktigt. Valet av mellanmål synliggjordes också – morötter och äpplen fanns i de flesta kassar. En sporrande faktor var absolut den växande raden av äpplen och morötter som växte fram dag för dag på korridorens vägg samt samverkan mellan eleverna i de olika årskurserna.

Höjdens skola

Kati Lindholm, 020 619 3631

kati.lindholm@raseborg.fi



Må bra och orka – ät vegetabilier!

Sedan hösten 2006 har man i Klemetskog skola i Tusby lagt särskild vikt vid att regelbundet informera eleverna om hur viktigt det är att leva ett sunt liv med hälsosamma kostvanor, tillräcklig sömn och regelbunden motion. Tallriksmodellen och mängden "grönt", ca 500 g, rätt fördelat under dagen väckte till en början stor förvåning hos eleverna. Men så småningom vände de sig vid tanken, och märkte att det inte var så svårt att uppnå målet. Våren 2008 uppmuntrades eleverna aktivt att äta enligt tallriksmodellen, och utan deras vetskap följde man upp vilka elever som på eget initiativ regelbundet åt tillräckligt med mat och grönt vid lunchen. De duktiga "salladsätarna", 6 av 67 elever, belönades före skolavslutningen högtidligt vid en morgonsamling med ett diplom och en liten kylskåpsmagnet. Denna belöning satte fart på salladsätandet i skolan. Till kökspersonalens stora förvåning räckte den normala salladsransonen inte längre till utan måste utökas rejält. Följande höst åt redan ca hälften av de 66 eleverna regelbundet enligt tallriksmodellen. Tio av dem var storkonsumenter av sallad. De äldre eleverna har egna mellanmål med sig till skolan och det finns en frukt eller en grönsak i nästan varje mellanmålsask medan de söta livsmedlen till en del har bytts ut mot smörgåsar. En daglig uppmuntran och en liten belöning har gjort salladsätandet till en stor succé i Klemetskog skola. Det är många elever som ser fram emot att på våren få stå på scenen och ta emot ett salladsdiplom.



Klemetskog skola

Solveig Lundberg-Haapalainen, 040-747 8791



Eleverna planerar salladsbord

I Tegengrenskolan i Vörå planerar ämnesläraren i huslig ekonomi tillsammans med en grupp elever ett salladsbord per vecka som sedan serveras i skolmatsalen. Den grupp som planerar salladsbordet lagar åtminstone en sallad själv i undervisningsköket och den innehåller råvaror som inte är så bekanta för eleverna, t.ex. bönor, linser och groddar. Begreppet sallad inbegriper också råkost, grönsaker och rotfrukter och meningen är inte att servera ett lyxigt salladsbord utan man utgår från inhemska, säsongbetonade råvaror. Mångfald och valmöjligheter vid salladsbordet är viktiga så att var och en hittar sin favoritsallad och sedan vågar prova på något nytt. Målet är också att kunna "bevisa" för kommunens beslutsfattare som fastställer budgeten att eleverna äter mera sallader om mångfalden och idérikenomen ökar.

Föreningen Hem och skola deltog också i projektet.

Tegengrenskolan

Lena Granér-Strand, 050-355 3052, lena.graner-strand@koti.fimnet.fi



Hälsosamt men inte dyrt eller tråkigt

Brunsås på rotsaker

I Kimitonejdens skolas skolkök har man gått in för att minska på mängden halvfabrikat. Tillredningen av brunsås går därför till så här:

Skala lök, morot och kålrot och skär dem i bitar. Fräs alltsammans i olja tills löken och rotsakerna fått färg och blivit halvmjuka. Flytta över ingredienserna i en gryta, tillsätt vatten, buljong och kryddor, koka tills alla ingredienser är ordentligt mjuka. Låt gärna grytan stå och koka några timmar om du har tid. Mixa rotsakerna och löken med en stavmixer och du har en ypperlig grund till såsen. Tillsätt så mycket vatten att du får den mängd du behöver. Red med vetemjöl och krydda sedan.

Fördelar: Såsen blir god, smaken känns "äkta" utan "pulversmak", såsen är hälsosam (inga tillsatssämnen förutom buljongpulvret) och är gjord av färska råvaror. Fettet är hälsosamt (endast liten mängd olja), såsen är mjölkfri och ingredienserna billiga.

Nackdel: Tillredningen kräver mera tid än en sås som är gjord på såspulver, men såsbotten kan göras dagen innan och förvaras kallt till följande dag.

Kimitonejdens skola

Birgitta Parikka, 0440-425 680

birgitta.parikka@kimitoon.fi



11



Närproducerat varje dag

I Källbo skola i Finström på Åland serveras salladsbuffé med olika grönsaker varje dag. Eleverna får plocka åt sig de grönsaker de vill ha. Köket lagar sin egen mellanmålsyoghurt av naturell yoghurt och bär och eleverna tycker den är godare än den färdiga fruktyoghurten. Till gröten får de bär som alternativ till sylten. Ofta får de en varm grönsakrätt, t.ex. grönsaksgratäng, som komplement till potatis, pasta och ris. Skolköket har tillgång till närproducerade grönsaker som morötter, vitkål och kålrot som dukas fram både vid lunch och vid mellanmål varje dag. Barnen får plocka åt sig bitarna med händerna och knapra på dem och de äter mycket av de hälsosamma grönsakerna. Frukt efter maten får de två dagar i veckan. På hösten får skolan köpa närproducerad frukt billigt. I matsalen har man matvärdar som ser till att det är snyggt och städat vid borden efter varje matlag. Åk 1 äter tillsammans med sina faddrar, det är åldersblandat vid alla bord och de större barnen hjälper de mindre. Personalen sitter med vid borden som är dekorerade med servetter och blommor.

Källbo skola

Britt Lundberg-Skantze, (018) 412 30

britt.lundberg-skantze@finstrom.ax



Kålrabbi blev favorit under temavecka

Kyrkostrands skola är ett av fyra lågstadier (åk 1–5) i Jakobstad. I samma byggnad finns även Jungmans skola som är en specialskola. De samarbetar över skolgränserna varje dag. Den temavecka kring grönsaker som ordnades på hösten var också ett samarbetsprojekt.

Åk 1–3 hade praktisk verksamhet i blandade grupper då de bl.a. gjorde potatistryck med färdigt utskurna potatisar, de målade stilleben i akvarell med en korg med grönsaker som motiv och de tillverkade gurkor, tomater eller morötter i filttyg med morotsblast av gröna piprensare.

Varje klass arbetade också med fakta om grönsaker och de fick både dofta och smaka på dem.

Åk 4–5 träffades en lektion per dag för att provsmaka grönsaker enligt blindtestmetoden. Totalt fick de smaka på 33 olika sorter och skriva ner resultatet på en bedömningsblankett. Under bildlektionerna jobbade de under flera veckor uteslutande med frukt- och grönsaksteman: äppeltavla, äpple i blyertsteknik, mosaikäpple och grönsaker i papier-maché.

Jungmans skolas elever smyckade sina klasser på olika sätt, arbetade med faktahäften och lärarna ordnade en grönsaksutställning utanför skolans matsal.

Temaveckan avslutades på fredagen med att hela skolan samlades i festsalen för att sjunga grönsaksånger.

Många elever tyckte att provsmakningen av ovanliga grönsaker var mest spännande och den före temaveckan tämligen okända kålrabbin blev mångas favorit. En pojke i åk 2 gav följande kommentar till sin lärare: "Då jag var och handlade med pappa i går sa jag att vi skulle köpa kålrabbi för det tyckte jag var så gott!"

Kyrkostrands skola och Jungmans skola

Malin Enell-Grön, 050-575 1212

malin.enell-gron@kolumbus.fi



Så har vi gjort för att öka trivseln i skolmatsalen

Lugna Grytan bekräftar sina kunder

I Vikinga skola i Vasa har kökspersonalen jobbat med trivselsfrågor kring matstunden i många års tid. De har pyntat, smyckat och dekorerat matsalen på olika sätt för att höja trivseln. Genom en namntävling som ordnades bland eleverna har matsalen fått namnet Lugna Grytan.

I matsalen ordnas också utställningar med frukt och grönsaker med smakprover och under hösten är svamputställningar aktuella. I många års tid har man en gång om året haft en kramdjurs- och leksaksinsamling i Lugna Grytan. Eleverna har tagit med sig leksaker som ställts ut innan de skickats vidare till hjälpbehövande barn via välgörenhetsorganisationen Hoppets stjärna.

Kökspersonalen har som mål att bemöta sina viktiga kunder på ett vänligt och sakligt sätt. De bekräftar alltid sina kunder.

De har uppnått en fin stämning och matgästerna tycker om maten som tillreds på skolan. De tycker också att det är av största vikt att ett barn kan känna sig tryggt med dem som lagar maten och känna sig harmoniska i sin matmiljö för då smakar maten bättre.

Kökspersonalen som består av två damer i mogen ålder med stor yrkeskunskap gör varje dag en stor insats i sin medfostrarroll.

Vikinga skola

Marita Rintamäki, (06) 325 3382

marita.rintamaki@vaasa.fi



14



Niorna hjälper till i matsalen

I Närpes högstadieskola är skolmatsalen indelad i fem olika rum. De är dekorerade med elevernas arbeten och det finns även ett temabord som dekorerats beroende på årstid, högtid eller temavecka. Eleverna gör olika sorters dekorationer, de målar ägg, skär ut mönster i pumpor, gör teckningar, tavlor mm.

Varje dag är två av nionde klassens elever "matdejourer". De för in vagnarna med smutsiga kärl till diskavdelningen och mellan matturerna torkar de borden och snyggar upp i matsalen. När de hjälpt till sina två dagar bjuder köket dem på glass för väl utfört arbete.

Närpes högstadieskola/Mosebacke Matservice

Carita Gull, 06-224 9395

carita.gull@narpes.fi



Dukar, servetter och dekorationer

I Kapellby skola i Lappträsk har man på många olika sätt satsat på att göra matsalen trivsamt. Man har köpt dukar till matsalsborden, man använder servetter och dukar vackert. Man har också möblerat om i matsalen. En lunchbricka placeras ut som modell för dagens måltid. För att undvika trängsel och stök går eleverna in i matsalen årskursvis.

Under temadagar placeras frukter och grönsaker ut både som smakprov och dekoration.

Varje vecka har man också utanför matsalen blomsterdekorationer och andra utställningar som eleverna gjort.

Lärare, personal och föräldrar har dessutom fått ta del av nyttig information om kostens betydelse av en inbjuden expert.

Kapellby skola

Jenni Lindström, 050-339 5901

jenni.lindstrom@lapinjarvi.fi



Tallriksmodell på väggen

I Pensala skola har man bytt gardiner, målat väggarna och samtidigt gjort en grå fondvägg för utställningar. Borden med nya dukar är prydda med blommor. På väggen hänger en stor (80 cm i diameter) tallriksmodell som eleverna gjort själva.

Pensala skola

Tina Ehrs-Fagerholm, 050-361 5532, (06) 764 4127

pensala.skola@nykarleby.fi

För flera tips och recept, se www.folkhalsan.fi/utmaningen



Premierade skolor

Högstadiet i Petalax

Karolina Teirfolk, 050-542 7485, (06) 347 1600
teirfolk@hotmail.com

Godby högstadieskola

Berit Lundström-Järfalk, (018) 431 240
bespisning@ghs.ax

Kimitonejdens skola

Birgitta Parikka, 0440-425 680
birgitta.parikka@kimitoon.fi

Vikinga skola

Marita Rintamäki, (06) 325 3382
marita.rintamaki@vaasa.fi

Fler tips och mer idéer

www.folkhalsan.fi/utmaningen
www.folkhalsan.fi/halsoverkstaden
www.kasvikset.fi
www.maitojaterveys.fi
www.martha.fi
www.oru.se
www.regionmat.yrkesakademin.fi
www.slv.se
www.skolmatensvanner.se
www.ruokatieto.fi
[www.edu.fi/svenska/info/rekommendationer_ skolbespisningen_2008.pdf](http://www.edu.fi/svenska/info/rekommendationer_skolbespisningen_2008.pdf)

Hedersomnämnden

Östersundom skola

Maria Sundman, 0400-522 662
maria.sundman@edu.hel.fi

Höjdens skola

Kati Lindholm, 020 619 3631
kati.lindholm@raseborg.fi

Närpes högstadieskola

Johanna Berlin, (06) 224 9301
joberlin@narpes.fi
Mosebacke Matservice/Carita Gull

Exempel på samarbetspartner

Folkhälsanföreningar (www.folkhalsan.fi)
Hem och Skola (www.hemoskola.fi)
Finlands Svenska 4H (www.fs4h.fi)
Marthaföreningar (www.martha.fi)
Diabetesföreningar (www.diabetes.fi)
Hjärtföreningar (www.sydanliitto.fi)
Utbildningar inom turism, kosthåll och ekonomi (www.yrkesakademin.fi,
www.practicum.fi, www.optimaedu.fi,
www.ahrs.ax, www.ony.fi, www.axsell.fi)
Utbildning till ämneslärare i huslig ekonomi (www.abo.fi)
Finlands svenska hushållslärare r.f. (www.hushallslarare.org)
Svenska studieccentralen (www.ssc.fi/sve)



// Vårat kök heter Lugna Grytan och vi får jättejättegod mat och ibland får vi önska vad vi ska äta och då får vi önska vad vi vill och köksorna är både snälla och skrattar mycket. //



Melonsallad

En halv vattenmelon
6-7 äpplen
2 stora morötter
1 påse isbergssallad
2 msk juice av hallon och blåbär

"Då jag var och handlade med pappa i går sa jag att vi skulle köpa kålrabbi för det tyckte jag var så gott!"

"Vi i kökspersonalen vill bemöta våra viktiga kunder på ett vänligt och sakligt sätt. Vi bekräftar alltid våra kunder."

"Gräslök liknar gräs. Gräslök är gott att äta med nypotatis."

"Vitlök doftar och smakar starkt. Jag hålls frisk när jag äter vitlök."

"Morot kan jag riva på ett rivjärn och äta som mellanmål."



 **folkhälsan**

