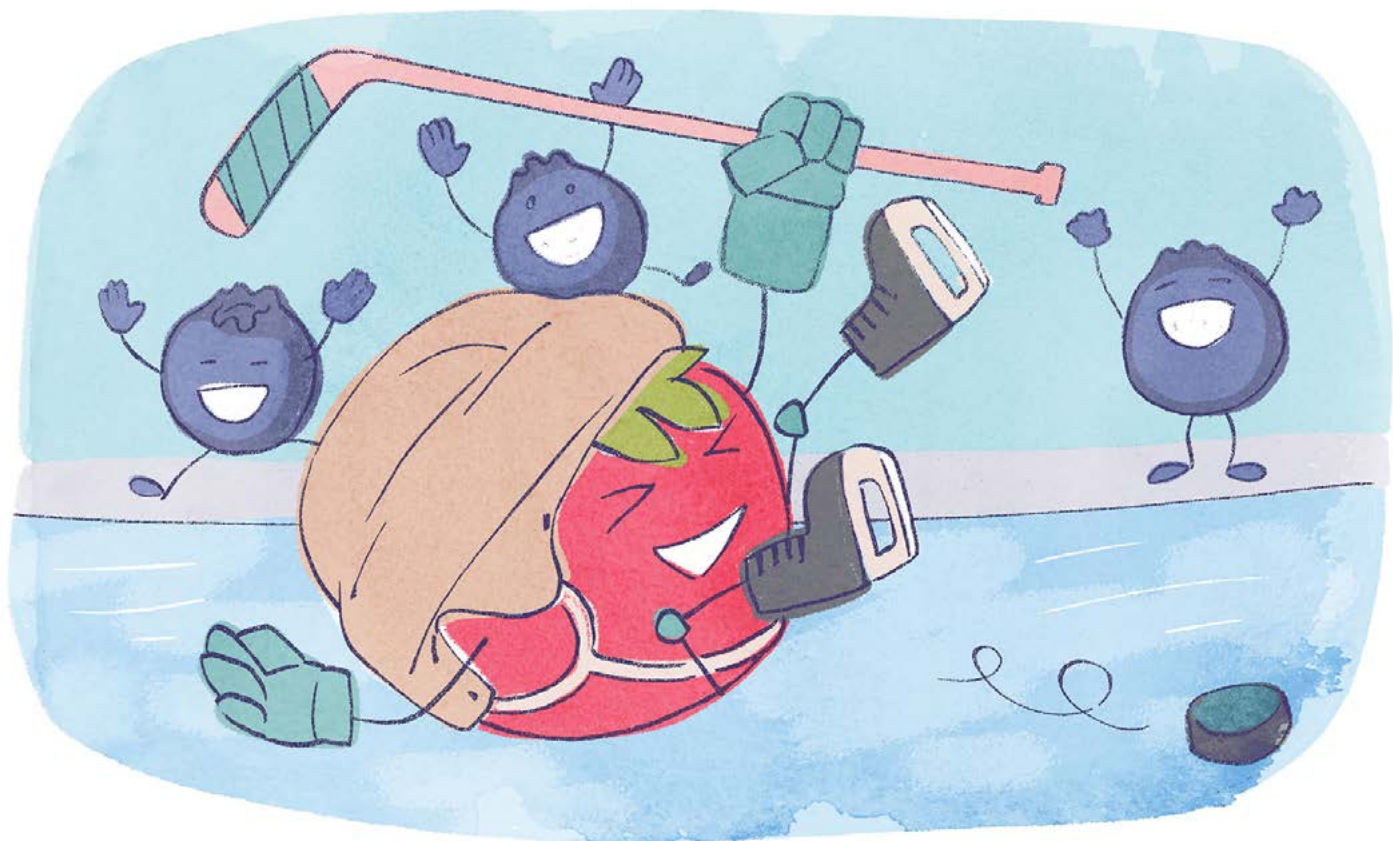


Ruokaniemen koulun jääkiekkokokoitus



Olipa kerran Ruokaniemen koulu, jota kävivät kaikenikäiset, -kokoiset, -väriset ja -muotoiset ruokalapset. Oli talvi, ja koulussa valmistauduttiin koulujenväliseen jääkiekkoturnaukseen. Koulu oli joka vuosi saanut turnauksessa hopeaa. ”AINA!”, kuten joukkuetta valmentanut Kauko Karpalo-Kaukalo oli turnauksen päätteeksi perinteisesti karjunut. Karpalo-Kaukalo oli jo vanha, hieman kärttyinen ja jäämässä eläkkeelle. Hän halusi vielä juhlia koko turnauksen voittoa. Siksi koulun tavoitteena oli tänä vuonna kultamitali!

Kaikki halukkaat kasvikset, maidot ja maitotuotteet, leivät, keitot, lasagnet ja muut oppilaat eri luokilta saivat pyrkiä joukkueeseen. Ja kuten aikaisempinakin vuosina, kukin heistä oli saanut näyttää taitonsa ”koejäällä”, niin kuin Karpalo-Kaukalo tilaisuutta totisesti nimitti.

Kolmosluokan ystävykset Lulu Luomula, Turbo Terttunaattori, Olga Pomppu, Jerry Jordgubb ja Mussukat eivät olleet erityisen taitavia pelaajia, mutta koejäällä Karpalo-Kaukalon arvioivan katseen alla he pistivät parhaat taitonsa peliin. Luomumaito Lulu näytti tasaisimman liukunsa (joka ei ollut kovin tasainen), pieni pyöreä tomaatti Turbo nopeimman pysähdyksensä (joka ei pysähtynytäkään), punaposkinen omena Olga parhaan harhautuksensa (josta harhautui vain itse), makea Jerry-mansikka kauneimman piruettinsa (joka ei kuulemma kuulunut jääkiekkoon), ja Mussukat, koulun ainoat mustikkakolmoset, huusivat kentällä hienoimman kannustushuutonsa (joka ei kuulemma ollut pelaamista).

Karpalo-Kaukalo pudisteli päätään, ja kutsui ylempien luokkien kokelaat jäälle. Ja mitä taitoa kentällä nähtiinkään! Piia Piimä, hapan piimäjuoma, pujotteli jäällä vimmatusti tippaakaan läikyttämättä.

Peppi Peruna esitteli voimakkaita taklauksiaan kentän laitoihin rymistellen. Kari Kassler, iso lihaksipale kutosluokalta, pullisteli lihaksiaan (kuten se teki joka tilaisuuden tullen) ja lämäsi kiekon maaliin niin, että verkko repesi. Mari Margariini näytti, kuinka liukas se oli liikkeissään ja Allu Luomu-Kurkonen, pitkä kurkkunuurukainen, sirklassi ympäri kenttää huimaavaa vauhtia. Timo Täysjyväleipä puolestaan loisti maalivahtina torjuen neliskantaisuudellaan lähes kaikki maalia kohti singotut kiekot.

Seuraavana päivänä Karpalo-Kaukalo, oli jättänyt liikuntasalin ovelle listan, jota oppilaat ryntäsivät katsomaan. Ja tietenkin – ykkösketjuun oli valittu ylempien luokkien kokeneet taiturit. Lulu, Turbo, Olga, Jerry ja Mussukat olivat vaihtopenkkiläisiä. Silti pienet ystävykset päättivät lähteä mukaan. Olihan mahdollista, että nekin saisivat tilaisuutensa loistaa kentällä, jos päätähdet tarvitsisivat huilia!

Mutta turnauksessa peli toisensa jälkeen valmentaja Karpalo-Kaukalo peluutti kullanhimossaan vain ykkösketjuaan. Ja kuten aikaisempinakin vuosina, Ruokaniemen koulun joukkue päihitti vaivatta joukkueen toisensa jälkeen. Kolmosluokan ystäväysten, Lulu, Turbo, Olga, Jerry ja Mussukoiden, tehtäväksi jäi kannustaminen sekä juomapullojen täyttö.

Sitten jäljellä oli enää yksi joukkue, joka kahmi kullan Ruokaniemen joukkueen edestä joka vuosi: Sportti-Varttilan Salama-Salaatti! Jännityksestä punaisena Kauko Karpalo-Kaukalo komensi ykkösketjunsä kentälle. Mutta enää eivät riittäneetkään yksittäisten pelaajien taidot, sillä toisin kuin nämä Ruokaniemen omiin tähtihetkiinsä keskittyvät starat, salama-salaattilaiset pelasivat yhtenäisenä joukkueena yhteen hiileen puhaltaen!

(...Ruokaniemen koulun jääkiekkokoitos)

Kauko Karpalo-Kaukalo pyysi tuomarilta aikalisän. Pukuhuoneessa oli jännittynyt ja tappiollinen tunnelma.

”Te ette keskity! Ne johtavat, koska tekevät enemmän yhteistyötä! Mitä me nyt teemme?” Kauko Karpalo-Kaukalo ärjyi tähdilleen.

Tuli hiljaista. Kunnes pienillä Mussukoilla välähti.

”E-entä jos tekisimme noin?”, ne ehdottivat varovasti ja osoittivat pukuhuoneen seinällä olevaa julistetta.

Hyvän ruokavalion aineksia, julisteessa luki. Siinä komeili ruokakolmio, jonka perustan muodostivat kasvikset. Seuraavaksi eniten oli täysjyvätuotteita, perunaa ja muita energiaa tuovia lisukkeita, seuraavaksi pehmeitä rasvoja ja vähärasvaisia maitotuotteita, sitten kalaa ja lihaa ja aivan huipulla pienimmässä osiossa limonadia, keksejä, sipsejä ja karkkeja.

”No, kokeillaan tätä – jonkin muutoksen me tarvitsemme!”, Karpalo-Kaukalo myöntyi. Hän jakoi koko porukan kahteen uuteen ketjuun, joilla lähdettiin viimeiseen erään. Molemmissa ketjuissa oli sekä kutosluokan staroja että tuoreita vaihtopenkillisiä.

Ja kas kummaa – muutos kannatti! Ketjut, jotka vuorottelivat kentällä, pelasivat nyt paremmin yhteen: Peppi Peruna jakeli edelleen taklauksiaan, mutta nyt niistä oli hyötyä, sillä Lulu Luomula oli valppaana, liukui nappaamaan kiekon ja toimitti sen eteenpäin Kari Kasslerille maaliin lämättäväksi. Jerry Jordgubb taas pyöräytti kentällä ollessaan upeimman piruettinsa, jolloin liukasliikkeinen Mari Margariini sujahti lumoutuneista vastustajista ohi ja syötti kiekon Olga Pompulle. Olga harhautti, huitaisi vahingossa oikeaan suuntaan ja teki maalin!

Lopulta pisteet olivat tasan, ja käsillä olivat viimeiset sekunnit. Salama-Salaatti oli hyökkäysvuorossa. He lähestyivät Ruokaniemen maalia omasta päädystään vimmattua vauhtia. Kun yksi niistä joutui mailansa lämättäkseen kiekon maalia vartioinutta Timo Täysjyväleipää kohden, Mussukat kajauttivat maalin vieressä rivissä seisten ilmoille kirkkaimman nuottinsa. Vastustajat häkeltyivät korvat särkevään ääneen ja menettivät kiekon. Aikaa oli jäljellä kolme sekuntia.

”Nyt, yhteistyötä loppuun asti!”, valmentaja Karpalo-Kaukalo huusi silmät välkehtien.

3: Allu Luomu-Kurkonen nappasi kiekon haltuunsa komeasti kaaressa sirklaten.

2: Allu löi kiekon lähempänä vastustajan maalia olevan Turbo Terttu-naattorin suuntaan. Turbo osasi laukoa, mutta vielä pitäisi osata pysähtyä...

1: ... Turbon yllätykseksi hänen luistimensa pureutuivat jäähän, vauhti pysähtyi, Turbo heilautti lämärin ja kiekko heilahti Salama-Salaatin verkkoon!

0: Loppusummeri soi ja tuomari vihelsi pelin loppuneeksi.

”Ruokaniemi voittaa!”, kuuluttaja huusi. Yleisö repesi aplodeihin, Ruokaniemen joukkueen hanskat lensivät ilmaan, ja koko tiimi heittäytyi voitokkaasti kasaan laulamaan railakasta voitonlauluaan. Ruokaniemi oli kuin olikin voittanut koko turnauksen!

Pukuhuoneessa valmentaja kiitti kultamitali kaulassaan pelaajiaan. Nöyrimmän kiitoksensa hän lausui pienille ystävyksille, jotka olivat viettäneet alkuturnauksen vaihtopenkillä:

”Nyt ymmärrän, että parhaimpaan ruokakokoonpanoon tarvitaan sopivassa suhteessa sekä kasviksia ja maitotuotteita, että viljaa ja muita ruokia!”

Ja niin vain alkoi Ruokaniemen koulun monivuotinen voittoputki. Sen pituinen se.

→ **Opetus:** monipuolinen ruokavalio, ravitsemussuosituksset, ruokakolmio, tiimityö

→ **Ohjeet kasvattajalle:** Sadun jälkeen voitte keskustella ruokakolmiosta ja siitä, millaisia ruokia tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon tarvitaan. Kaikilla on paikkansa!

Sadun inspiraatio: Marika Laiho, Elias Reinikainen, Joona Tiainen, Sini Tuohimaa, Estella Ålander / Parku ry