



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Nostot uusista ravitsemussuosituksista koulu- ja opiskeluterveydenhuollolle; miten visualisoida/konkretisoida perheille?

Taru Lindholm, Skoopin kevätkoulutus, 25.3.2025



Esittäytyminen & sidonnaisuudet



- Taru Lindholm (taru.lindholm@uef.fi)
- TtM (ravitsemustiede), UEF
- Väitöskirjatutkija (ravitsemustiede), UEF
- Yliopisto-opettaja (ravitsemustiede, urheiluravitsemus), UEF
- Ruokakasvatuksen kehittämishankkeet: **Tervettä Kasvua**, Kokonaisvaltaista ruokakasvatusta varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen, RuokaTutka, Ruokakunta
- Ei kaupallisia sidonnaisuuksia



Sisältövaroituksia & leikkeleraivoa

TERVEYSUUTiset

Päättikö "naismafia" uusista ravitsemussuosituksista? Nyt puhuu työryhmän ainoa mies

Vaikka ravitsemussuosituksia tehnyt työryhmä on erittäin naisvaltainen, se ei ole syynä siihen, että juuri miesten lempiruokat on jyrätty.



Iltalehden uutisointia syksyiltä 2024

TERVEYSUUTiset

Kuva ruokapyramidista voi järkyttää – Tässä se on

Kansalliset ravitsemussuosituksia menivät uusiksi keskiviikkona.



KOTIMAA

Uusi suositus: Leikkeleitä ei pidä syödä – Nyt ärähtää lihapomo

Julkisuuteen vuotanut kansallinen ravitsemussuositus on herättänyt närää lihantuottajissa.





Ravitsemussuosituusten tausta

- Mihin ravitsemussuosituksen perustuvat, kuka ne laatii?
- Taustalla Pohjoismaiset ravitsemussuosituksien (NNR2023)
 - perustuvat laajaan tieteelliseen näyttöön
- Kansalliset suosituksien huomioivat suomalaisten keskeiset ravitsemushaasteet ja konkretisoivat ruoka-ainetason suosituksien helposti ymmärrettävään ja sovellettavaan muotoon



Kansalliset ravitsemussuositukset

- Ruokaryhmittäiset määrälliset suositukset ovat suunnattu **aikuisille**
- Energiaravintoaineiden suositeltava saanti (E%) on sama yli 2-vuotiaille lapsille ja aikuisille, eivätkä ne ole muuttuneet aiemmista suosituksista
 - hiilihydraatit 45–60 % (huom. hiilihydraattien laatu)
 - rasva 25–40 % (huom. rasvan laatu)
 - proteiini 10–20 %
- Liitteissä energiantarpeen viitearvot sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltava/riittävä saanti lapsille ja nuorille ikäryhmittäin



Erityisryhmien suositukset päivityksen alla

- Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus
- Kouluruokailusuositus
- **Lapsiperheiden ruokasuositukset (2019)**
 - saatavilla myös ruotsiksi ja englanniksi
 - päivitetty versio tulossa arviolta v. 2026
 - ruokaryhmittäisiä määrällisiä suosituksia eri-ikäisille lapsille
- Nykyiset versiot ovat edelleen käyttökelpoisia
 - oleellisimpana muutoksena siirtymä kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota



RUOKA-

Kuva: VRN

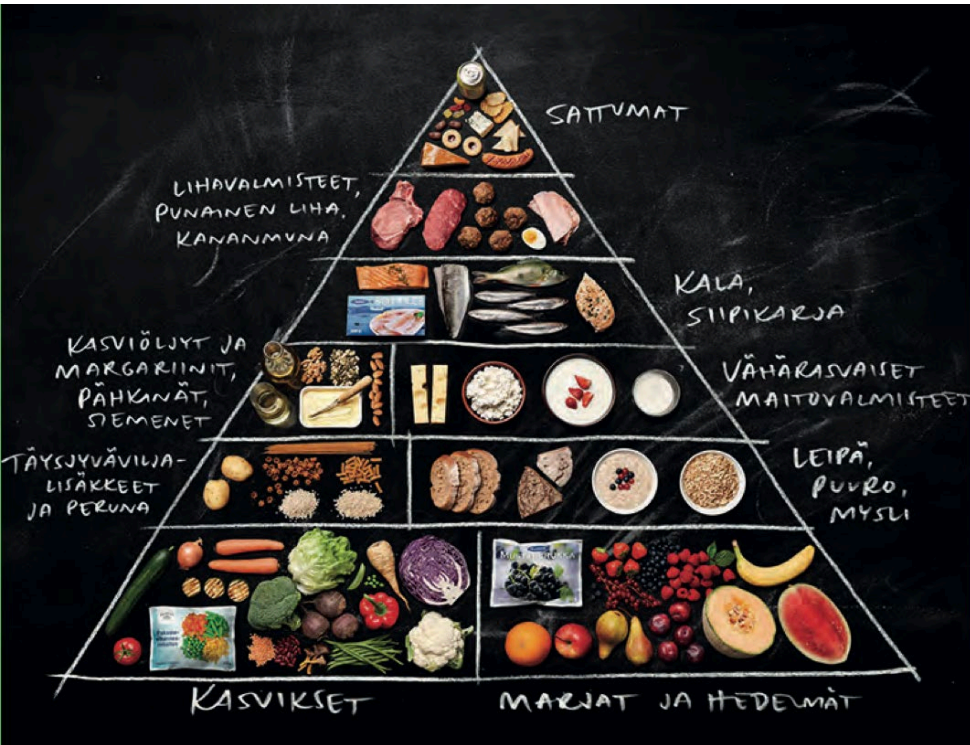


PYRAMIDI



Keskeiset sisällöt ja muutokset

Vanha pyramidi



Kuvat: VRN

Kasvikset, marjat ja hedelmät edelleen ruokavalion perustana

Peruna erityisesti ympäristösyistä suositeltava lisuke

”Kasvimaidot” tuotu vaihtoehdoksi maitotuotteiden rinnalle

Palkokasvit saaneet oman lohkonsa (ei enää osana kasviksia)

Siipikarja/vaalea liha siirtynyt pykälää ylemmäksi, erit. ympäristösyistä

Punaisen lihan määrä vähentynyt

Leikkeleet osaksi sattumia

Uusi pyramidi



Taru Lindholm

26.3.2025

8



Ammattilaismateriaalit visualisoinnin tukena

Kuva: VRN

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Vapaaseen käyttöön suunnattua materiaalia:

- diaesitys suositusten esittelyä varten
- lautasmallikuvat
- ruokapyramidi
- annoskuvia
- julisteita

Lähde VRN tai Valtion ravitsemusneuvottelukunta tulee mainita!

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteen	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmisteen		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		

Lautasmallit kuvaavat, kuinka monimuotoista hyvä syöminen voi olla

Keskiössä on eri aterianosien suhteet, joten lasten ja nuorten osalta annoskoon voi suhteuttaa kokoon ja energiantarpeeseen

Kuvat: VRN

Keitto, ruokaisa
salaatti, lämmin
ruoka
komponentteina tai
sekoitettuna





Valmisruoka
tuunattuna,
puolivalmisteet
arjen
helpottajina,
kasviksia osana
ruokaa ja
lisukkeena

Kuvat: VRN

Ruoka-aineryhmittäisiä käyttömääräsuosituksia

Kuvat ja annoskoot hahmottamisen tukena



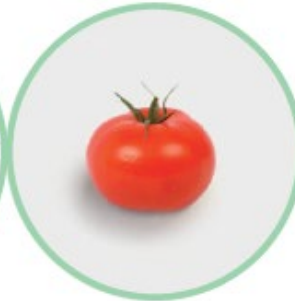
500 g kasviksia

Välipalaksi
omena



Iltapalalla
porkkanatikkuja ja
leivän päällä tomaatti

Aamupalalla puuron
päällä marjoja



Lounaalla lämpimiä
kasviksia

Päivällisellä
vihersalaattia



800 g kasviksia

Välipalaksi
omena ja mandariini

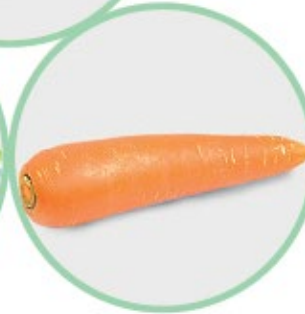


Päivällisellä
jälkkäriksi päärynä



Iltapalalla
porkkanatikkuja ja
leivän päällä tomaatti

Aamupalalla puuron
päällä marjoja



Lounaalla lämpimiä
kasviksia ja raastetta

Päivällisellä
vihersalaattia



Palkokasveja 50–100 g



Kuva: VRN

Mitä saisi olla? Tofua, linssejä, papuja, herneitä, hummusta...

Helppoja & maistuvia reseptejä palkokasveista:
<https://sydan.fi/fakta/nain-lisaat-palkokasvien-kayttoa/>

Palkokasvit on monille suomalaisille hieman vieraampia. Aloittaa voi myös pienemillä määrillä vähitellen. Voisiko papuja olla pääruoan lisukkeena aluksi?

Pierettääkö? Se on ihan normaalia! Vatsa myös tottuu palkokasveihin harjoittelun myötä.



Täysjyväviljaa 90 g



Kuva: VRN

Vähäsuolaisia vaihtoehtoja, Sydänmerkki auttaa valitsemaan

Riisin tilalle suositellaan pääosin muita vaihtoehtoja (esim. ohraa, kauraa, täysjyväpastaa) ympäristösyistä

Täysjyväviljalla on useita terveysvaikutuksia, mm. useiden elintapasairauksien riskin vähentyminen

Viljatuotteet ovat ympäristöystävällinen energianlähde

Onhan hiilihydraattikammo jo mennyt trendi?



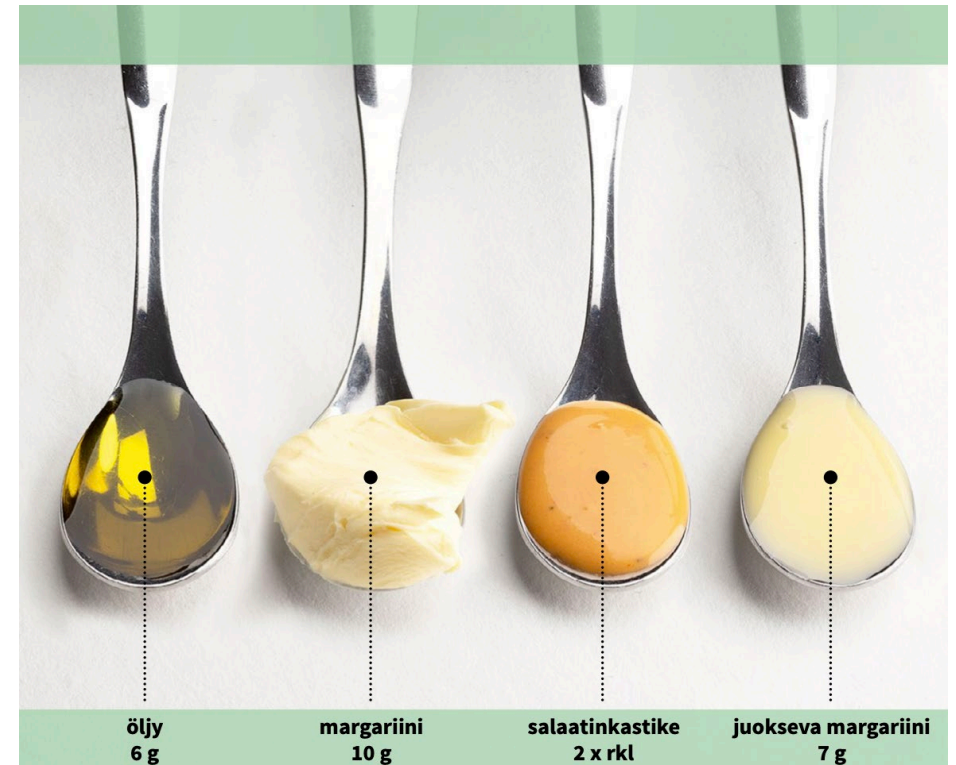
Peruna

- Ei määrällistä suositusta
- Terveysvaikutuksiltaan neutraali
- Erittäin ympäristöystävällinen & kotimainen valinta
- Uppopaistetut, suolatut ja perunalastut kuuluu sattumiin



Rasvat pääosin pehmeänä

- Tavoitteena ei ole mahdollisimman vähän rasvaa, vaan keskiössä on rasvan laatu – liian niukasti n-3-sarjan rasvahappoja on riskitekijä
- Pääosin kasviperäiset rasvat pehmeitä, eläinperäiset kovia
 - muista poikkeukset: kookos & palmu kovaa, kala pehmeää



Kuva: VRN



Pähkinät ja siemenet

- Maustamattomia pähkinöitä 2–3 rkl
 - suolapähkinöissä ym. on runsaasti suolaa, joten ne menevät sattumien osastolle
- Siemeniä monipuolisesti
 - öljykasvien siemeniä max. 2 rkl/vrk raskasmetallijäämien takia
- Huom. pähkinäallergikot kouluympäristössä



Liha, kala & kananmuna

- Punaista lihaa (sis. prosessoitu liha) max. 350 g/vk
 - prosessoidun lihan osuus mahd. vähäinen
 - 350 g kypsää lihaa vastaa n. **2-3 keskikokoista annosta**
- Siipikarjanlihalle ei ole määrällistä suositusta
 - terveydellisestä näkökulmasta ei tarvetta erityisesti rajoittaa
 - ympäristönäkökulmasta ei varaa lisätä
- Kalaa lajeja vaihdellen 300–450 g/vk, josta väh. 200 g rasvaista (esim. muikku ja lahna)
 - määrä vastaa n. **2-3 keskikokoista annosta**
- Kananmunia max. 1 päivässä



Maitotuotteet

- 350–500 g vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita
 - 10–20 g juustoa vastaa 100 g maitoa
 - kokonaisuudessaan esim. 1 lasi maitoa, 2 viipaletta juustoa ja kulhollinen jogurttia
- Kasvipohjaisia vaihtoehtoja käytettäessä valitaan täydennettyjä (D-vitamiini, jodi, kalsium, B12) vaihtoehtoja
- Valinnan ei tarvitse olla joko tai, vaan monipuolisessa ruokavaliossa voi olla sekä maito- että kasvipohjaisia tuotteita 😊



Sattumat – saako enää herkutella?

- No saa tietysti!
- Runsaasti sokeria, suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa sisältävien ruokien ei tulisi olla ruokavalion perusta
 - vievät tilaa ravintorikkaammilta ruuilta (huom. erityisesti pieniruokaiset lapset)
 - runsaalla käytöllä haitallisia terveystaikutuksia
- Kohtuullinen herkuttelu kuuluu elämään
 - ruoka ei ole vain polttoainetta, vaan se tuottaa myös mielihyvää ja on keskiössä monissa sosiaalisissa tilanteissa

Lapsille suunnattuja suosituksia



Paljonko kasviksia lapselle?

- Lapsen annoskoko kasvaa lapsen mukana → lapsen oma kourallinen on hyvä mitta
- Päivän jokaisella aterialla 1–2 kourallista kasviksia
- Vähintään puolet aikuisille suositellusta määrästä





Paljonko kofeiinia lapselle?

- Alle 18-vuotiaiden turvallisen saannin raja on 3 mg per painokilo/vrk
 - 50 kg painoiselle nuorelle tämä tarkoittaisi 150 mg eli **vähemmän kuin yksi** Nocco-energiajuoma (180 mg)
 - turvallisen saannin raja \neq suositeltava saanti
- Miten motivoida nuorta pohtimaan energiajuomien käytön mielekkyyttä?





Ravintolisät

- D-vitamiinilisää suositellaan 2–17-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa ympäri vuoden
- Muita ravintolisiä ei suositella yleisesti lapsille
 - erityistilanteet yksilöllisen harkinnan ja tarpeen mukaan





Suosittelusten tarkoitus ei ole luoda suorituspaineita, vaan antaa suuntaviivoja

- Lasten kanssa maistelu ja harjoittelu on avainasemassa
- Aina ei esim. kasvikset maistu
 - seuraavalla aterialla yritetään uudelleen
 - sinnikkyys ja lempeys ❤️ 🩹
 - aikuisten esimerkki (ja puhetapa!) tärkeää
- Palkokasveihin tutustuminen voidaan aloittaa maisteluannoksilla muun ruuan ohessa
- Vaikka lapsuuden ravitsemuksella on merkitystä, aikuisenakin voi oppia uusia tapoja



Miten suomalaislapset syövät?

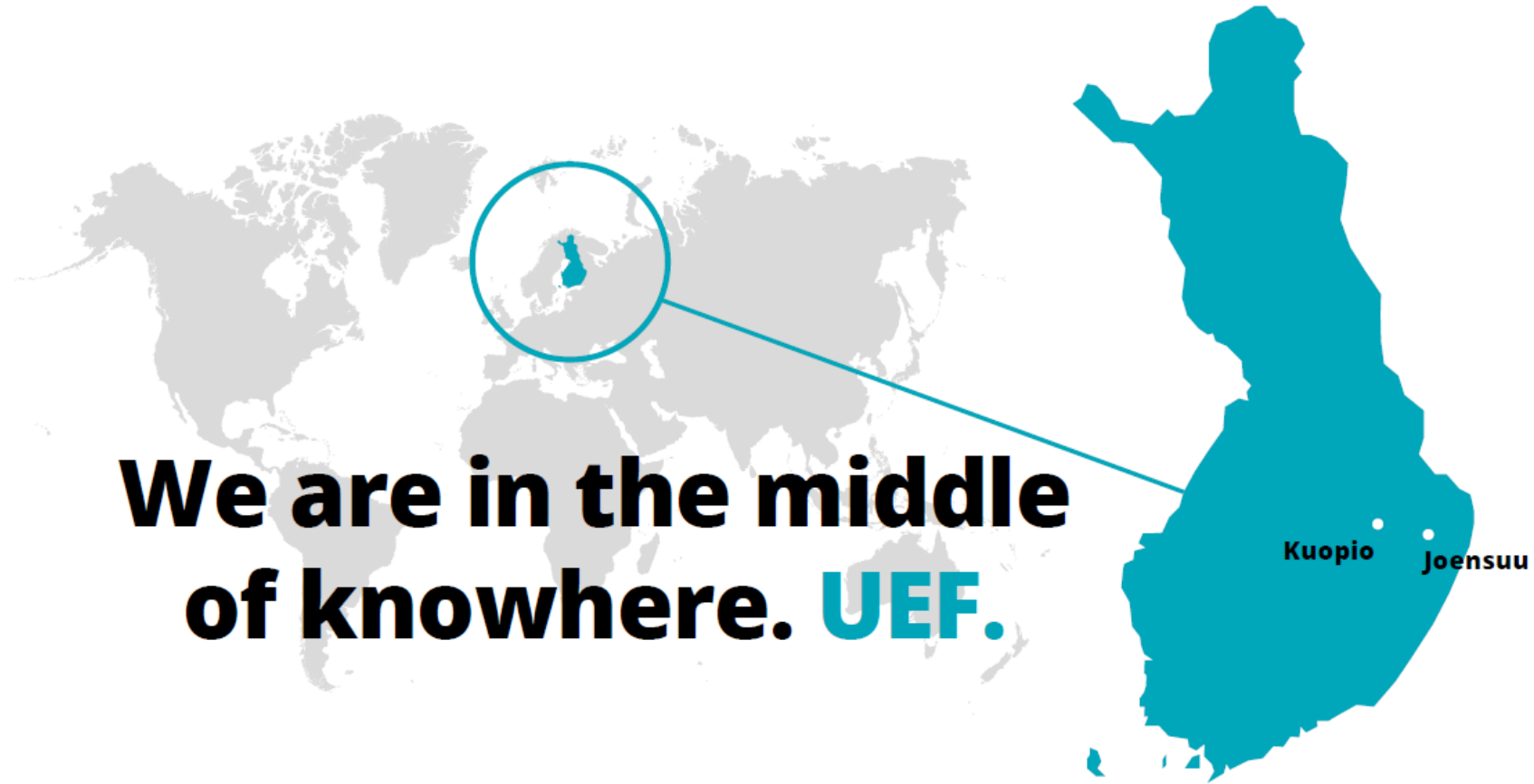
- Tieto pirstaleista
 - kouluterveyskyselyt, DAGIS-, DIPP-, PANIC-tutkimukset, koulujakelujärjestelmän seurantatutkimus...
- Lasten keskeiset ravitsemushaasteet usein samantyyppisiä kuin aikuisilla
 - mm. niukasti kasviksia, runsaasti suolaa ja punaista & prosessoitua lihaa, ylipainoa ja lihavuutta
- **Kansallinen nuorten ravitsemustutkimus toteutuksessa ensimmäistä kertaa lv. 2024–2025!**



YHTEENVETO

- Muutokset edellisiin suosituksiin pienempiä kuin mitä mediamylläkkä antoi ymmärtää
- Mikään ei ole edelleenkään kiellettyä 😊
- Matka kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota jatkuu
- Visuaalista ammattilaismateriaalia on netissä vapaasti saatavilla
- Uusien ravitsemussuosittelujen ruokaryhmittäiset käyttömääräsuositukset on suunnattu aikuisille, lasten omat suositukset ovat parhaillaan päivitystyön alla
- Samat peruseriaatteet pätevät kuitenkin myös lapsille
- Uutta tietoa lasten ravitsemustilasta Suomessa on tulossa

KIITOS!



**We are in the middle
of knowhere. UEF.**