



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Miten lasten ja nuorten hyvää ravitsemusta edistetään kouluympäristössä – onnistumisia kouluruokailussa, oppitunneilla ja koulun muussa toiminnassa

Silja Varjonen
25.3.2025



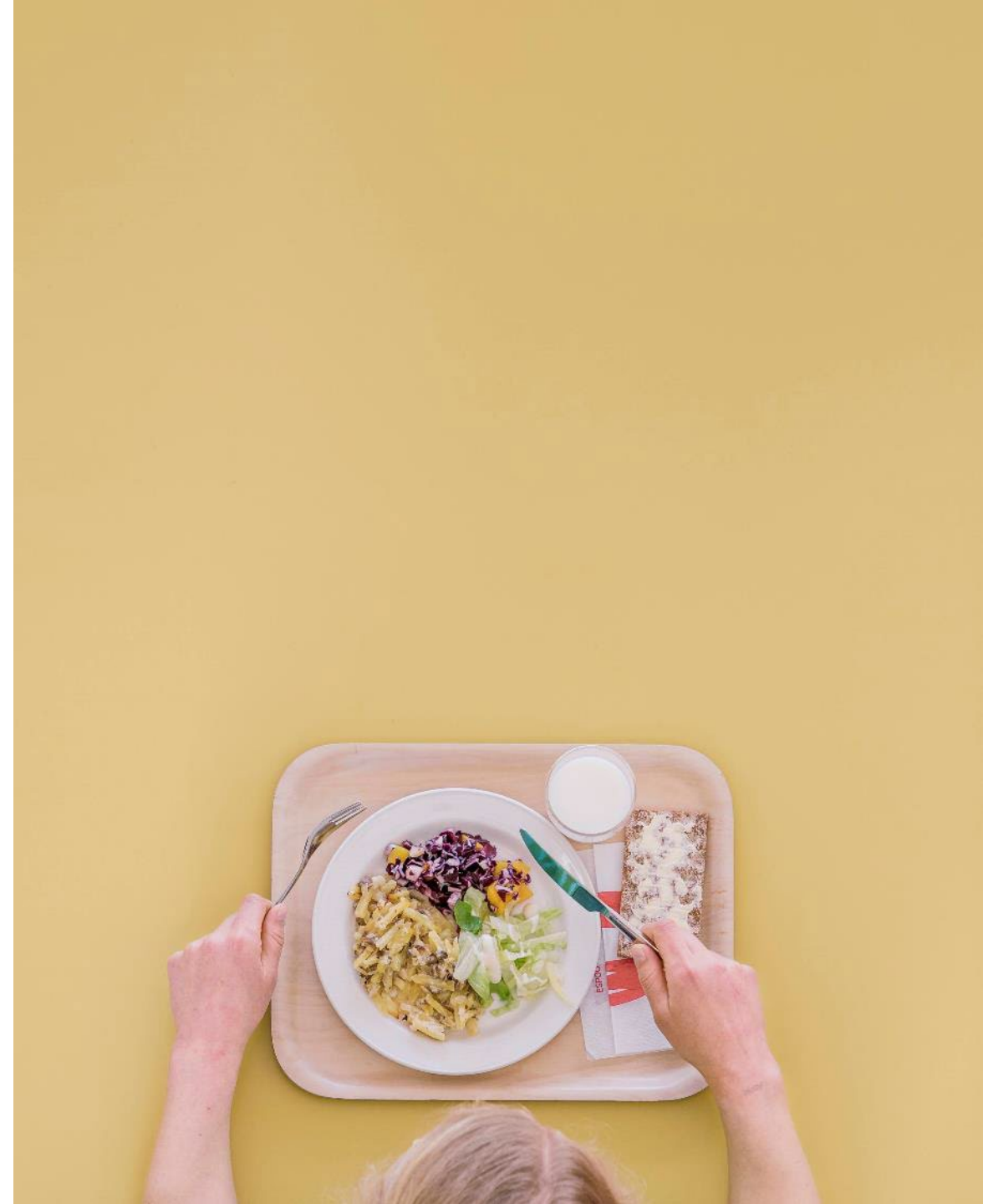


Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**Autamme lapsia ja nuoria löytämään ruokailon.
Edistämme lasten ja nuorten monipuolisia
ruokatottumuksia, tasapainoista ruokasuhdetta ja
ruokarohkeutta.**

- Kohderyhmänä ovat ruuan ja kasvatuksen ammattilaiset sekä lapset, nuoret ja lapsiperheet.
- Koulutamme, tuemme, sparraamme.
- Tuotamme materiaaleja kasvattajien työn tueksi.
- Teemme yhteistyötä ja toimimme verkostoissa.
- Viestimme ruokakasvatuksesta:

www.ruokakasvatus.fi | www.maistuvakoulu.fi
@ruokakasvatus @maistuvakoulu

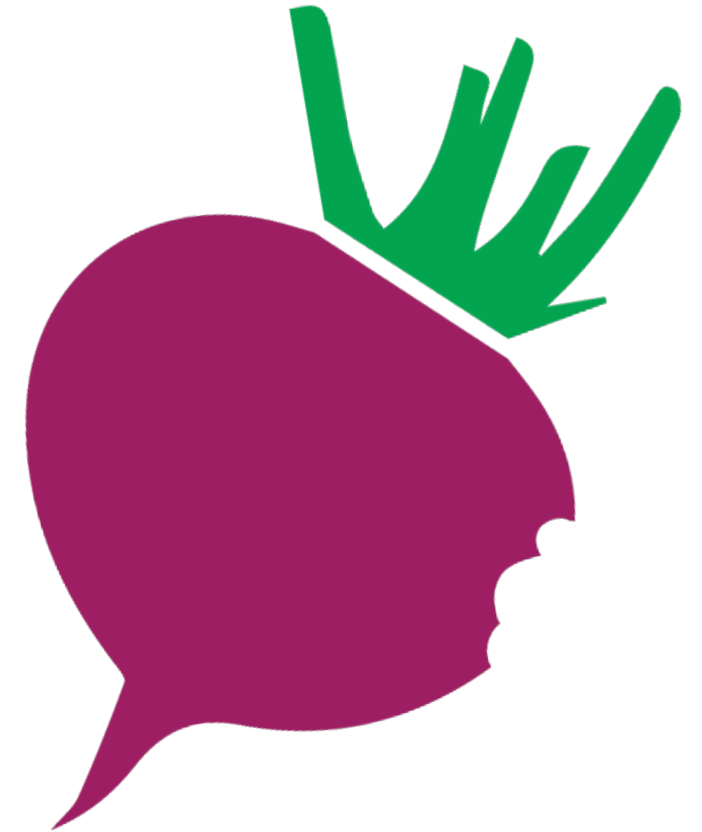


Sidonnaisuudet

- Henkilökohtaiset jäsenyydet: Syömishäiriöliiton hallituksen jäsen, Sapere Internationalin hallituksen jäsen
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku on saanut rahoitusta vuosina 2024-2025 seuraavilta rahoittajilta:
 - STEA
 - sosiaali- ja terveysministeriö, terveyden edistämisen määräraha
 - maa- ja metsätalousministeriö
 - EU koulujakelujärjestelmä (koulumaito- ja hedelmätuki)
 - ympäristöministeriö
 - Vaasan Oy
 - Säätiöitä: Alli Paasikiven säätiö, Wihurin säätiö, Alfred Kordelinin säätiö, Tampereen talouskoulun säätiö

Tänään purtavana...

- Mitä ruokakasvatus on kouluissa?
- Mitä ruokakasvatuksella tavoitellaan?
- Miten oppilaiden osallistumista kouluruokailuun ja ruuan monipuolista syömistä voidaan lisätä?
- Miten lisätä moniammatillista yhteistyötä ravitsemusasioissa?
- Miten osallistaa lapsia ja nuoria ja heidän perheitään?





Oppitunnit



Ruokailut ja
ruokaympäristö

Ruokapuhe



Koulun ruokakasvatusta ohjaavat asiakirjat

- Valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS 2016):
 - Kouluja velvoitetaan asettamaan omiin opetussuunnitelmiinsa tavoitteet ruokakasvatukselle.
 - Kouluruokailu tukee tervettä kasvua ja kehitystä, opiskelukykyä ja ruokaosaamista (ruoka- ja tapakasvatus).
 - Ruokailu on tärkeä tauottaja koulupäivissä, mikä lisää jaksamista ja hyvinvointia.
 - Tukee laaja-alaisen osaamisen taitoja
 - Oppiainekohtaisia tavoitteita ympäristöopissa, terveystiedossa ja kotitaloudessa
- Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus (THL 2017).



YouTube



MITÄ SYÖN PÄIVÄSSÄ? - Mikä mun ruokavaliossa on...

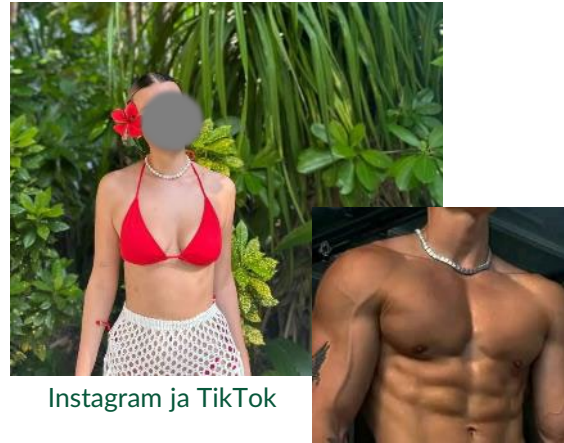
130 t. katselukertaa • 2 vuotta sitten

Ilta-Sanomat, 7.2.2023

Tällainen juoma lihottaa – tutkijat: yhteys on selvä



Tiina Jutila, Yle



Instagram ja TikTok

Ravitsemussuositukset, 2024



Millaisia ruokaan ja syömiseen liittyviä taitoja lapset ja nuoret tänä päivänä tarvitsevat?



Kouluruokailusuositukset, 2017

YouTube



KAIKKI ENERGIAJUOMAT TESTISSÄ!

179 t. katselukertaa • 2 vuotta sitten

Testissä kaikki kaupan Energiajuomat. Huhu! Jos



Riittääkö tieto ruuan tervellisyydestä?



Ruokakasvatuksessa haastaa

- Ruoka on todella henkilökohtainen asia, josta jo pienellä lapsella mielipiteitä ja omakohtaisia kokemuksia
- Ruoka on myös hyvin normatiivista, paljon moraalisia latauksia. Miten minun ”pitäisi” syödä, minkälainen ruoka(valio) on ”oikea”, minkälainen ihminen olen, jos syön ”väärin”?
 - Nämä käsitykset syvästi juurtuneita yhteiskuntaan ja kulttuuriin
- Luotettavan tiedon ymmärtäminen yhtä tärkeää ruoka-asioissa, kuin missä tahansa muussa asiassa.
- Tiedon jakamisen rinnalle tarvitaan kuitenkin muita keinoja.

Mukailtu: Sanna Talvia 2023





**Lisätään lasten
halua syödä
monipuolisesti**



Ruokakasvatuksella riittävää, säännöllistä ja monipuolista syömistä

Välittömiä vaikutuksia

- Vireystila
- Käyttäytymisen säätely
- Oppiminen
- Osallisuus

Pitkän aikavälin vaikutuksia

- Syömisen taidot (eating competence)
- Tasapainoinen ruoka- ja kehosuhde
- Kognitiiviset taidot

→ Terve kasvu, painonhallinta, monipuolinen ruokavalio

→ pienempi sairastuvuus kroonisiin tauteihin

Taito suhtautua syömiseen myönteisesti ja joustavasti

Taito hyväksyä erilaisia ruokia, syödä monipuolisesti

Taito tunnistaa nälkä ja kylläisyys

Taito syödä säännöllisesti ja suunnitella ruokavalintoja



- Toimintamalli perusopetuksen osallistavaan ruokakasvatukseen
- Yhdistää eri oppiaineet ja kouluruokailun
- Tukee opetussuunnitelman perusteiden ja kouluruokailusuosituksen tavoitteita
- Tarjoaa työkaluja ja tietoa ruokakasvatuksen toteutukseen ja seurantaan
 - Nykytilan arviointi
 - Ideapankki – yli 200 ideaa!
 - Verkkokoulutus
- Lue lisää: www.maistuvakoulu.fi
- [Katso video!](#)

MAISTUVA KOULU

15 ALAKOULUA KOKEILI TOIMINTAMALLIA LUKUVUONNA 2019–2020



MITÄ TEHTIIN?

1. Alakoulut valitsivat itse ruokakasvatuksen teemat ja kehittämisskohteet.
2. Koko koulu osallistui suunnitteluun ja toteutukseen.
3. Pienillä teoilla lisättiin viihtyisyyttä kouluruokailuun.
4. Opetuksessa käsiteltiin ruokaa ja syömistä monialaisesti.
5. Mahdollistettiin ruokakasvatus.

RUOKA-
KASVATUKSEN
NYKYTILAN
ARVIOINTI JA
TAVOITTEET
NYKYTILA.FI

IDEA-
PANKKI

TUTKIVA JA
KOKEMUK-
SELLINEN
OPPIMINEN

KOULUTUS

TARVIKKEET

AIKA
SUUNNITTELULLE
JA TOTEUTUKSELLE

ATERIATUKI

YHTEISTYÖ

MITÄ SAAVUTETTIIN?



OPPILAAT

söivät koululounasta monipuolisemmin ja osallistuivat vahvemmin ruokailun suunnitteluun.



OPETTAJAT

saivat enemmän oppimateriaaleja ja tukea ruokakasvatustyöhön.

INTERVENTIOKOULUJEN OPETTAJISTA

80%

suosittelee toimintamallia työkaverille.

75%

koki Maistuvan koulun lisännen opetushenkilöstön välistä ruokakasvatusta tukevaa yhteistyötä.

84%

koki, että Maistuvasta koulusta on hyötyä opetustyössä.

77%

aikoo hyödyntää Maistuvaa koulua opetustyössä ensi lukuvuonna.

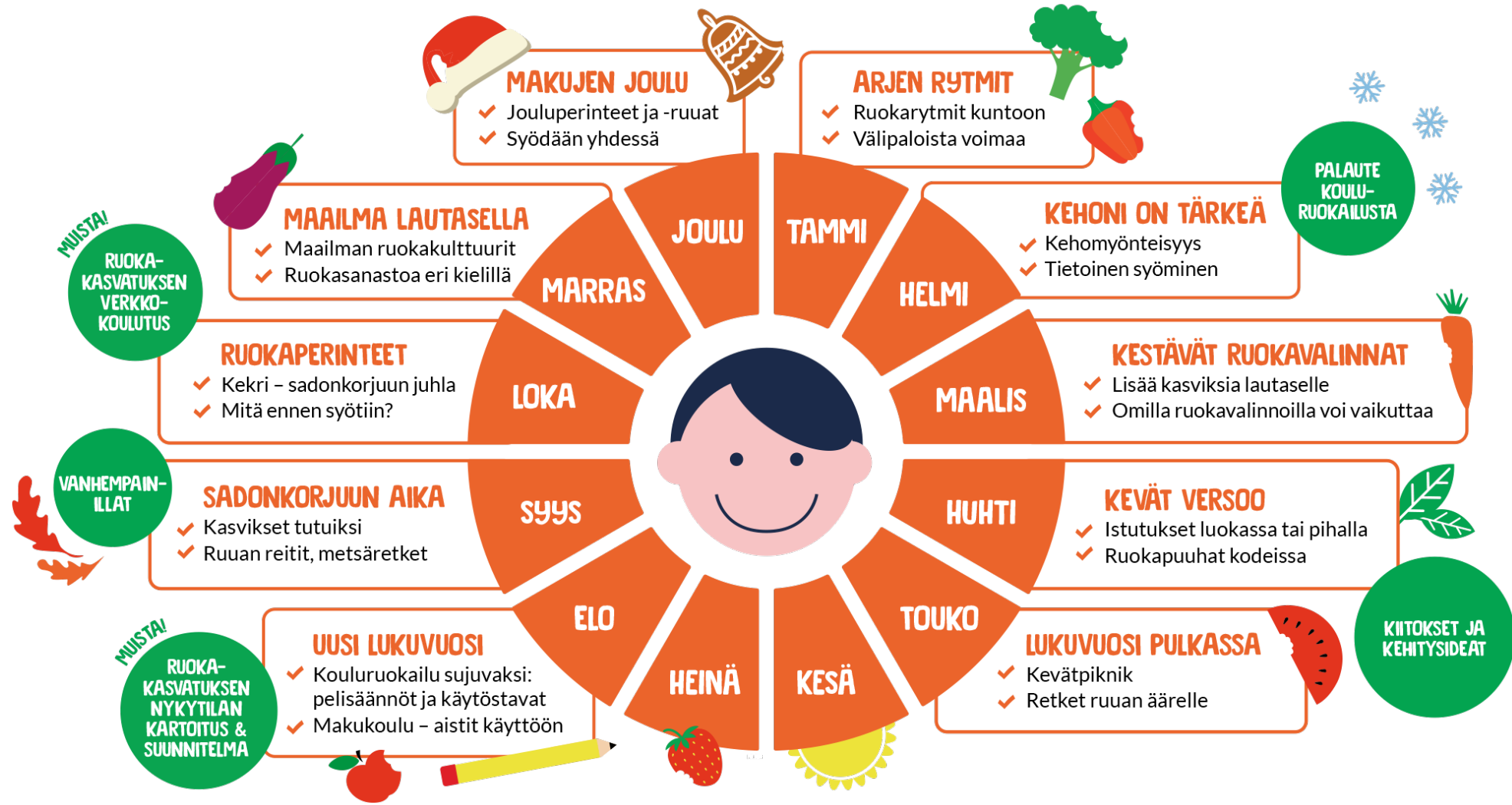
86%

piti nettisivuja helppokäyttöisinä.

INNOSTAVAA
RUOKA-
KASVATUSTA
JOKA
KOULUUN!



RUOKAKASVATUKSEN VUOSIKELLO



Maistuvan koulun työvälineissä korostuu

- Tukee myönteisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä.
- Keskiössä osallisuuden lisääminen
- Aistien ja kehollisuuden hyödyntäminen.
- Pystyvyyden tunteen vahvistaminen.
- Koulun ruokaympäristön muokkaaminen sellaiseksi, että hyvät valinnat ovat helppoja.
- Ei ole ”hyviä” tai ”huonoja” ruokia tai ”vääränlaisia” kehoja.
- Ruokailo!



Valistuksesta ruokakasvatukseen? Esimerkkinä sokeripalanäyttelyt

20.4 Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito. Vesi on paras janojuoma.
Mehut ja limsat eivät ole hyviä janojuomia, koska ne sisältävät paljon sokeria.

JUOMA	limsa	tuore- mehu	pillimehu	maito	maito- kaakao	urheilu- juoma	energia- juoma
sokeripalaa/ juomalasi 2 dl	10	10	8	4	8	5	10

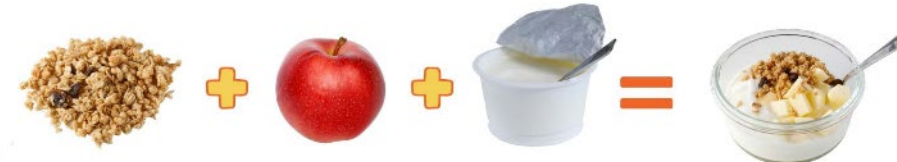
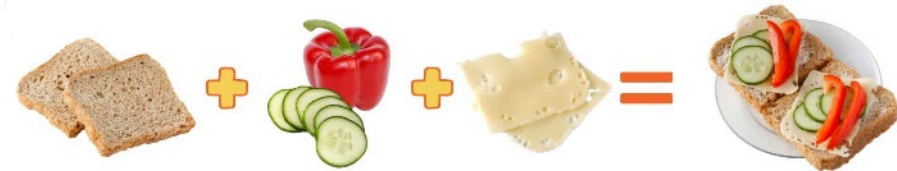
Mieti:

- Kun aikaa ruokakasvatukseen on vähän, mihin se kannattaa käyttää?
- Asetu lapsen/nuoren asemaan. Onko riskinä, että hän omalla ravitsemustiedollaan tulkitsee asian mustavalkoisesti → sokeri on pahasta → maidossa/jogurtissa on sokeria → maito on pahasta?
- Pelotteletko, vai esitätkö vaihtoehdon käyttäytymiselle, jonka haluat muuttaa?
- Entäpä jos näyttelyssä olisi fiksuja välipaloja tai kuvia niistä? Mahdollisuus koota leipä tai surauttaa smoothie?

Monipuolisesti koottu aamu- tai välipala sisältää:

- Jotain **viljaa** (esim. muroja, leipää, puuroa, myslä, riisiä)
- Jotain **kasvista** (marjoja, hedelmiä tai vihanneksia)
- Jotain **proteiinia** (esim. maitotuote, kananmuna, pähkinät)

AAMUPALA 1+1+1



Lapsi syö, mistä pitää.
Pitää siitä, mikä on tuttua.
Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein.

– Susanna Anglé

- + mihin tutustutaan aktiivisesti myös ruokailutilanteen ulkopuolella
- + opitaan sanoja joilla kuvataan ruokia ja kokemuksia – sanat luovat tuttuutta



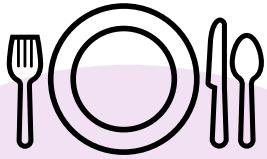
Mikä on Sapere- eli makukoulu-menetelmä?

- Lapset tutustuvat aistiensa avulla tutkimalla kokonaisvaltaisesti ruokaan, sen alkuperään ja ruokakulttuuriin.
- Ruuan tuottamat **aistimukset ja omat kokemukset** keskiössä
- Ruuan tutkimista, kokeilua, ruoalla leikkimistä vuorovaikutuksessa lasten ja aikuisten kanssa.
- Tavoitteina:
 - ruokkia uteliaisuutta ja kiinnostusta erilaisia ruokia kohtaan
 - tukea lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen.



Kouluruokailu



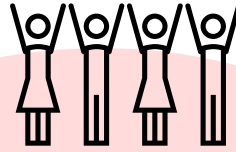


Maku, ulkonäkö,
tuoksu, koostumus

Ruoka ei ole tuttua

Mitä tämä sisältää

Voinko syödä tätä



Onko kaveria

Kun kaveritkaan
ei syö

Kiusataanko



Kotiväen asenne

Tiedetäänkö kotona, mitä
koulussa syödään

Miksi kouluruoka ei maistu?



Onko nälkä

Kiire päästä
välitunnille

Odottaako
kotona ruoka

Paastoaako perhe



Kiire syödä

Näyttääkö
aikuinen mallia

Häly ja melu

Ruokapuhe

Ovatko
ruokailuvälineet
tuttuja

Tunnelma



Elämäntilanteet

Aiemmat
kokemukset

Pelot

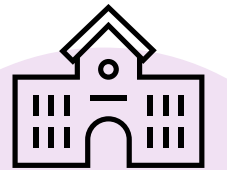
Epävarmuus

Innostus

Jännitys

Temperamentti

Paineet



Uusi koulu

Uusi maa

Uusi kulttuuri



Mikä ratkaisuksi?

- Riittävästi läsnäolevia ja valppaita aikuisia
- Riittävästi aikaa syödä
- Kiusaamiseen ja ryhmästä ulosjättämiseen puututaan
- Oppilailla mahdollisuus vaikuttaa ruokailutilanteeseen
- Ruokaan tutustuminen ruokailutilanteen ulkopuolella
- Riittävän laadukas ruoka. Aina ei tarvitse olla mieliruokaa.
- Mahdolliset yksilölliset järjestelyt, esim. pienryhmien omat ruokailutilat



15. toukokuuta 19.10

Arkistosta



Mainosta

Korosta

Lisää

Mahdollisuutesi vaikuttaa koulu-terveydenhuollossa?

Jos oppilas ei syö koulussa:

- Mistä kiikastaa?
 - Usein kyse on muustakin kuin itse ruuasta
- Mihin asioihin voi vaikuttaa, mihin ei (vielä)?
- Ruokailutilanne lapsen tai nuoren näkökulmasta: mikä estää ruokailun?
- Yhteistyö koulun henkilöstön kanssa
- Viestintä vanhemmille





MAISTUVA KÖULU

5 vinkkiä kouluruokailun parantamiseen

1. Päivän ruoka ja raaka-aineet



”Malliannos on saanut osan oppilaista todella kiinnittämään huomiota ruuan määrään ja eri osien suhteeseen. Positiivista on ollut, että oppilas, joka yleensä syö todella niukasti on kasvattanut annoskokoaan malliannoksen myötä.”

Kouluaterian raaka-aine esille:
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/paivan-salaatti/>

Päivän ruokalista:
<https://maistuvakoulu.fi/ideat/paivan-ruokalista/>

2. Pelisäännöt näkyville

Luokissa toteutettiin kouluruokailun swot-harjoitus. Niiden pohjalta mietittiin, missä asioissa olisi syytä petrata. Tehtiin yhteiset pelisäännöt ja ne ripustettiin näkyville luokkaan tai kouluravintolaan.

Myös opettajat sopivat keskenään omista pelisäännöistä ruokailun.

Kouluruokailun pelisäännöt:

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokailun-pelisaannot/>



3. Kasviksiin kannustaminen: kasvisruokamaistajaiset, salaattibuffetti

”Emäntä sai välillä tilata salaattia lisää, kun lapset ryhtyivät lautasmallin innoittamina oikein kilpailemaan salaatin syömisessä.”

”Salaattien tarjoaminen komponentteina on lisännyt kasvisten menekkiä.”

Nuoret

Yksinkertainen kikka sai lapset syömään kasviksia kouluissa ja päiväkodeissa

Salossa on tehty salaattitarjoiluihin muutoksia, jotka saivat lapset syömään aikaisempaa enemmän kasviksia.



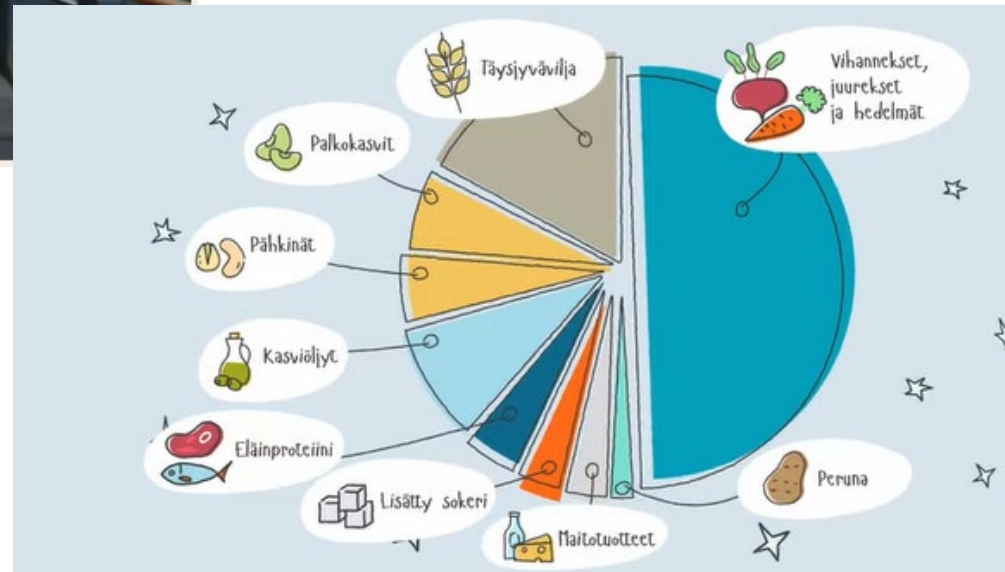
Kuva: Antti Eintola / Yle

4. Lisää puhetta kouluruokailusta!



Mikä on planetaarinen ruokavalio? Miltä se maistuu ja voiko sen syömistä opetella koulussa? Miksi kouluruoka on sellaista kuin on? Opetusvideolla tutustutaan ilmastokestävään ruokailuun – erityisesti kouluruokailuun!

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokaa-pallon-ja-oman-kehon-parhaaksi-nro-235/>



5. Kerrotaan myös vanhemmille

Vanhemmat voivat kannustaa kouluruokailuun. Miten perheille viestitään?

Esitteet kouluruokailusta eri kielillä:

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/esitteet-kouluruokailusta-muilla-kielilla-nro-252/>



Koulun ruokarytmi



Lounas
koulussa

MAISTUVA
KOULU



7:30



Aamupala
kotona

11:00

14:00



Tarvittaessa
eväät mukaan

17:00



Päivällinen
tai välipala
kotona

20:00



Illtapala
tai illallinen
kotona

Kouluruokailusta oppimistilanne kaikille

- Jokaisella oppilaalla on yhdenvertainen oikeus kouluruokailuun.
- Neuropsykiatrisia erityispiirteitä (nepsy) omaavien oppilaiden osalta kouluruokailun toteutuminen voi vaatia oppituntien lailla erityishuomiota.
 - Ruokailun ja syömisen haasteiden taustalla voi olla monia syitä, kuten aistisäätelyn, toiminnanohjauksen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeuksia.
 - Ruokailutilan meluisuus, ruuhka ja kiire sekä oppilaan näkökulmasta epäselvät toimintaohjeet voivat yhdessä muodostaa todellisen esteen yhteiseen ruokailuun osallistumiselle.
- Jotta ruokailu olisi kaikille mahdollista ja myönteinen kokemus, on tärkeä pohtia yhdessä lapsilähtöisestä näkökulmasta, miten luodaan turvallinen tunnelma ruokailuun.

Koulun aikuiset voivat yhdessä rakentaa ruokailun, johon kaikkien oppilaiden on mahdollista osallistua

Lisätietoa

- Erityinen tuki ruokailutilanteissa: <https://maistuvakoulu.fi/ideat/erityinen-tuki/>
 - Kouluruokailuun ja syömiseen liittyvien pulmien ratkomiseksi on kehitetty [oheinen lomake](#), johon oppilas vastaa itsenäisesti. Kyseessä ei ole tilauslomake, vaan apuväline keskustelun pohjaksi. Tärkeintä on, että oppilaan kanssa keskustellaan hänen tunteuksistaan ja toiveistaan aidolla kiinnostuksella.
- Rajoittavaa syömishäiriötä sairastava nuori koulussa: <https://maistuvakoulu.fi/ideat/syomishairio/>
 - Toimiva yhteistyö kotien, opetushenkilöstön, opiskeluhuollon ja ruokapalveluiden välillä on erityisen tärkeää. Tähän ideakorttiin on koottu keskeisiä linkkejä lisätiedon lähteille.
- Ohjeistus turva- eli luottoruuista <https://nykytila.fi/kunnat/turvaruoka-paivakoti-ja-kouluruokailussa/>
 - Sisältää ohjeistuksen turvaruokatodistuksista sekä ohjeita ruokapalveluille, kasvatushenkilöstölle, koteihin ja terveydenhuoltoon

Ruokakasvatuksen yhteistyöhön!



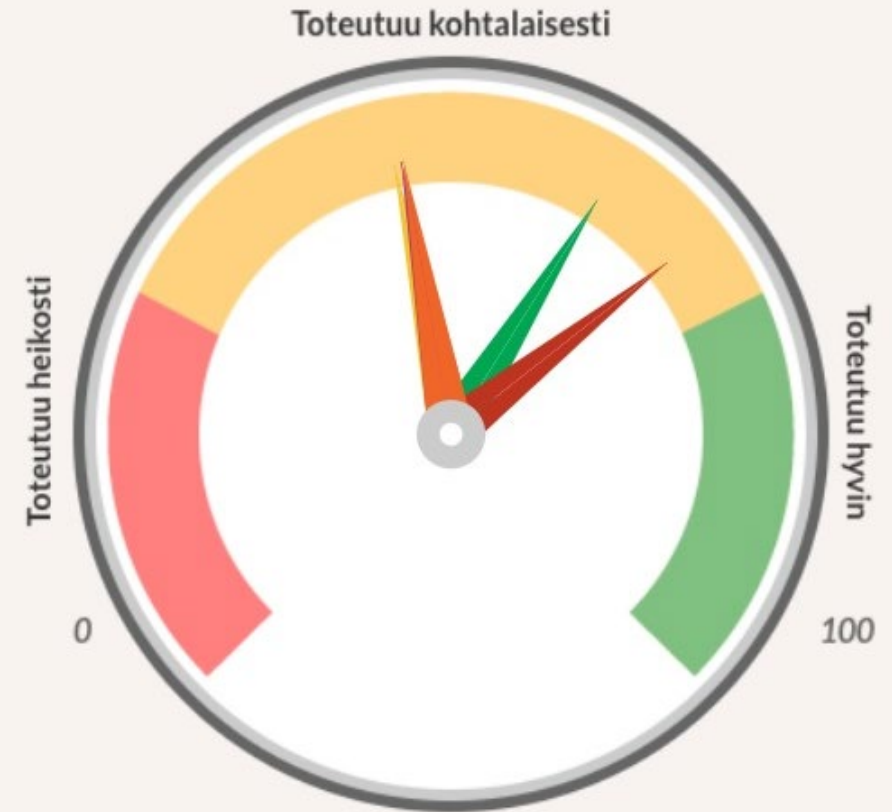
Yhteistyö on välttämättömyys






- Puhutaanko oppilashuoltoryhmissä oppilaiden koulupäivän aikaisesta ruokailusta? Mitä muita foorumeita voisi olla?
- Kouluruokailun kehittäminen voi olla helpompi aloittaa konkreettisen tehtävän avulla, esim.
 - Oppilaskunnan hallituksen kokous aiheesta
 - Kouluravintolatoimikunta, [Kouluruoka-agentit](#) tai kouluruokavaikuttajat
 - nykytila.fi – ruokailun ja ruokakasvatuksen itsearviointi ja hetki moniammatilliselle keskustelulle



Avuksi yhteistyöhön ja koulun käytäntöjen työstämiseen: Nykytila.fi

- Maksuton työkalu ruokakasvatuksen arviointiin, seurantaan ja näkyväksi tekemiseen niin yksikkö- kuin kuntatasolla.
- Kootkaa yhteisen pöydän ääreen tarvittavat henkilöt ja tehkää arvio koulunne ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta.



	Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus	(45 / 100)
	Ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta	(46 / 100)
	Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen	(61 / 100)
	Monipuolinen ja riittävä ateria	(69 / 100)
	Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö	(46 / 100)

Ruokakasvatuksen tärkein työväline olet SINÄ!

- Jokainen meistä on roolimalli kohtaamilleen lapsille, joka päivä
- Ruokapuhe vaikuttaa lapsen ruokasuhteeseen, muovaa asenteita ja makumieltymyksiä
- Tärkeää tunnistaa omat ajatukset/kokemukset kasvatustilanteessa
 - Mikä on minulle ruuassa tärkeää?
 - Mikä on minusta ”hyvää” syömistä?



KUNTAVAALIT 2025

Kouluruokailu vaikuttaa jokaisen lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja oppimistuloksiin. Asetimme kuntapäätäjille kolme tavoitetta, joihin sitoutua.



Tarjoamme ateriaedun kaikille lasten ja nuorten kanssa ruokaileville.

Kouluruokailun pedagogisia tavoitteita ei saavuteta, jos aikuisia ei ole ruokailussa riittävästi läsnä.



Varaamme riittävästi aikaa ruokailuun.

Varmistamme ruokailutilojen riittävyyden jo uusia koulurakennuksia suunniteltaessa.

Kouluruokasuosituksen mukaisesti ruokailuun tarvitaan vähintään 30 minuuttia.



Tarjoamme ravitsemus- ja kouluruokailusuositusten mukaista, maistuvaa ruokaa.

Kasvispainotteisempi ruokalista tukee lasten terveyttä ja tuo myös säästöjä.

[Lisää voit lukea verkkosivuiltamme.](#)

Kiitos!

silja@ruokakasvatus.fi

www.ruokakasvatus.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

