



Maa- ja metsätalousministeriö  
Jord- och skogsbruksministeriet

# KOULU- RUOKA- OHJELMA

## Koulun välipalat





## Välipalat perus- opetuksessa

- Oppilaille tulisi lounaan lisäksi järjestää mahdollisuus maksuttomaan ja ravitsevaan välipalaan, jos koulun oppitunnit jatkuvat pidempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen.
- Välipalojen tarjoamisessa tulee huomioida myös koulumatkat ja –kuljetukset, jotka pidentävät koulupäivää.
- Välipalojen toteutuksessa tulisi noudattaa ravitsemussuositusten mukaisia periaatteita.
- Lue lisää: Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus (VRN)

## Välipalat lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa



- Oppilaitoksessa myytävien välipalojen tulee olla terveellisiä, houkuttelevia ja opiskelijoiden makuun sopivia.
- Maksuton aamu- tai välipala voi olla tarkoituksenmukainen opiskelijan hyvinvoinnin ja oppimisen tuen kannalta, jos opiskelutyöpäivä on pitkä tai sitä pidentävät mahdolliset kaksoistutkinnon opinnot.
- Lue lisää:  
[Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta. Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(VRN\) ja Kouluruuan kehittämisohjelma \(MMM\)](#)



## Välipalan hyödyt

- Oppimisen ja koulutyössä jaksamisen tukeminen
- Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen
- Kouluviihtyvyyden ja yhteisöllisyyden edistäminen
- Oppilaiden ja opiskelijoiden osallistuminen välipalan järjestämiseen tukee osallisuutta
- Lue lisää: [Kouluruuan kehittämishjelma \(MMM\)](#)



## Koulun välipala- automaatit ja kioskit

- Välipala-automaateissa ja koulun kioskeissa myytävien tuotteiden tulee olla terveellisiä ja ravitsemussuosittelusten mukaisia.
- Kouluissa/oppilaitoksissa ei tule myydä säännöllisesti makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja
- Välipala-automaattien tai kioskien hankinnassa ja sijoittelussa on kuultava vanhempia (kasvatusyhteistyö).
- Lue lisää: [Opetushallitus - Välipalat kouluissa](#)



# Tuet ja kannustimet

## Koulumaito- ja kouluhedelmätuki

- Koulujakelujärjestelmän tavoitteena on lasten ja nuorten terveellisten ruokailutottumusten edistäminen. Tuet on kohdennettu varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksissa oleville lapsille, perusopetuksen oppilaille ja toisen asteen koulutuksen opiskelijoille.
- Lue lisää: [Ruokavirasto - Koulujakelutuet](#)

## HYTE-kerroin

- Kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osittain kuntien tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Yksi toimintaa mittaavista indikaattoreista on perusopetuksen kouluaterian ja välipalojen järjestäminen kouluruokailusuositusten mukaisin periaattein.
- Lue lisää: [THL - Hyte kerroin – kannustin kunnille](#)

# Lisätietoa

## Suosituksia ja ohjeita

### **Maa- ja metsätalousministeriö:**

Kouluruuan kehittämisohjelma (2022)

Kouluruokaohjelman kiinnostavimmat –artikkelisarja

### **Valtion ravitsemusneuvottelukunta:**

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018)

Kouluruokailusuositus (2017)

Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin (2019)

**Opetushallitus:** Välipalat kouluissa

**Ruokavirasto:** Ravitsemuksella hyvinvointia –sivusto

## Kouluruokaohjelman kiinnostavimmat –esimerkit

Maksuton hedelmävälipala on oppilaiden suosiossa (Asikkala)

Maksuton aamupuuro auttaa jaksamaan ensimmäiset tunnit (Gradia, Jyväskylä)

Limingassa oppilaille maistuu maksuton välipala

## Opetuksen ja kasvatuksen tueksi

### **Ruokakasvatusyhdistys Ruukku/Maistuva koulu:**

Välipalat osaksi ateriarytmiä

### **Ruokatieto Yhdistys:**

Lautasmalli ja ruokapyramidi

### **Maa- ja kotitalousnaiset:**

Terveyttä edistävät välipalat –toimintamallit

### **MTK:**

Välipalatietaa ja -reseptejä





**KOULU-  
RUOKA-  
OHJELMA**

## Lisätietoa

[mmm.fi/kouluruoka](http://mmm.fi/kouluruoka)

[Kouluruuan  
kehittämishjelma \(pdf\)](#)

[Kouluruokaohjelman  
kiinnostavimmat –artikkelisarja](#)