

Organisaatio	Kommentti	Vastaus
-	pitää saada kaksi hampurilaisateriaa viikoittain!	Kiitos kommentista
YDHV lakitiimi	Nuorten ruokailuun liittyvät itsenäistyminen, kehonkuva ja sosiaalinen media olisi tärkeää huomioida nykyistä näkyvämmiin. Jatkovalmistelussa voisi lisätä: tietoa epäsäännöllisen syömisen vaikutuksista, syömishäiriöriskien ehkäisystä, sekä käytännön vinkkejä opiskelijoiden ja harrastavien nuorten ruokailuun.	Lisätty kappaleeseen 9.3 lause sosiaalisesta mediasta ja sen vaikutuksesta kehonkuvaan: Sosiaalinen media on tärkeä ympäristö, joka voi vaikuttaa nuoren syömiseen ja kehonkuvaan. Syömishäiriöistä on oma kappaleensa (12.11) ja siinä tulee syömishäiriöiden ehkäisyn näkökulmaa. Urheilevan lapsen ja nuoren kappaleessa (13) on enemmän tietoa urheilun vaikutuksesta ravitsemukseen. Epäsäännöllisestä syömisestä on puhuttu mm. kappaleessa 3 ja lisättiin epäsäännölliseen syömiseen liittyen lause kappaleeseen 9.1: Aterioiden jättäminen väliin voi kerryttää nälkää päivän aikana ja altistaa liialliselle syömiselle iltaisin.
-	Hyvin kirjoitettu osio, jossa kivasti näkyy nuorten erityinen elämäntilanne ja luottamus nuoriin. Erityisen hyviä kappaleita ovat sivulla 78 rivit 10-17 ja sivulla 82 rivit 10 -17Kun kirjoitetaan, että tuetaan hyvää kasvua, tarvitseeko erikseen mainita painonhallinta, sillä eikös se ole osa hyvän kasvun tukemista?	Poistettu tästä yhteydestä sana painonhallinta. Painonhallinnasta on oma kappaleensa 12.1.

Syömishäiriöliitto - SYLI ry	s77 r13-15 Todella hyvä! Mutta: miten tämä tehdään, kun esimerkiksi tässä lapsiperheille suunnatussa ruokasuosituksessa (lihavuudella) pelotteleva ja syyllistävä sävy? Ristiriita on ilmeinen. s78 r10-17 Taas tosi hyvää asiaa, mut voisiko muistuttaa että kohtuullisuus ja tasapaino on syömishäiriöiden ehkäisyn lisäksi myös lihavuuden ehkäisyn näkökulmasta hyvä? Miksi tässäkin suosituksessa sitten jaotellaan asioita terveellisiin ja epäterveellisiin, jos olisi hyvä oppia olemaan jaottelematta? s78 r20 muotoiluehdotus: ...tukee myös tervettä kasvua ja syömisen säätelyä? s81 r35 alkava koko kappale 9.4 kokonaisuudessaan super, mutta tarvittaisiinko rautalankaa siihen, miten sitä myönteistä suhdetta tuetaan kun esimerkiksi tämäkin	Lisätty ehdotuksen mukaisesti s.78 r20 syömisen säätely ja poistettu painonhallinta. Ruokakasvatuskappaleeseen on lisätty vinkkilista siitä, miten tuetaan myönteistä ruokasuhdetta.
Kaarea Oy, Ravitsemusasiantuntijat	S. 79, r. 4-6: Ilahduttavat ja tärkeät kommentit kouluruokaan liittyen S. 79, r. 9. Laadukas välipala määritelty vähän eri tavoin eri kohdissa dokumenttia. Olisiko hyvä miettiä standardimäärittely ja johonkin kohtaan avata esim. proteiinivaihtoehtoja tarkemmin, ja siihen voisi sitten viitata muissakin kohdissa?	Välipalasta on tehty nosto kappaleeseen 7-12-vuotiaat, ja siihen viitataan tässä kappaleessa.

Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry, HUS, Helsingin yliopisto	Luku 9 on kokonaisuutena onnistunut. Erityisen hyvää on joustavan ruokasuhteen, sallivuuden, syömishäiriöiden ehkäisyn, kehosuhteen sekä nuoren itsemääräämisoikeuden huomioiminen. Myös käytännönläheinen ja myönteinen lähestymistapa ravitsemusohjaukseen on tervetullut. Muutamia yksityiskohtia voisi kuitenkin vielä harkita: Sivu 79 rivi 20: Voisiko D-vitamiinisuosituksen käytännön toteutusta selkeyttää? Onko 7,5 µg:n annoksen esittäminen tarkoituksenmukaista käytännön toteutuksen kannalta, kun yleisimmin saatavilla olevat D-vitamiinivalmisteet sisältävät 10 µg D-vitamiinia? Käytännön työssä jää epäselväksi, miten 7,5 µg:n annosta on tarkoitus toteuttaa perheissä. s. 79 rivi 26 alkaen (Suositeltavat	1. Muokattu D-vitamiinilisän käytön toteutus käytännössä seuraavasti: Tämä voidaan toteuttaa ottamalla esimerkiksi 10µg D-vitamiinilisä 5 kertaa viikossa. 2. Lisätty lause: Jano ohjaa yleensä riittävää nesteensaantia. 3. Lisätty energijuomiin haitallisuus hammasterveydelle sekä lauseet: Lapset ja nuoret ovat herkimpiä liiallisen kofeiinin haitallisille vaikutuksille ja riippuvuuden kehittymiselle. Energijuomien kofeiinipitoisuus vaihtelee ja osassa tuotteista on hyvin suuria määriä kofeiinia. Tekstistä poistettiin sana kofeiiniherkkä.
Suomen Kätilöliitto - Finlands Barnmorskeförbundet ry	-	

Elintarviketeollisuusliitto ry	s. 79, rivi 4 Myönteisesti puhumiseen tulee liittää myös hyvä maku, joka voisi paremmin puhutella nuoria. s. 79, rivi 11 Laadukas välipala sisältää kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä täysjyväviljavalmisteita... s. 79, rivi 25 Suosittelut juomavalinnat: tästä puuttuvat kokonaan suositellut ruokajuomat (rasvaton maito, piimä, täydennetty kasvijuoma tai vesi). Ne tulee lisätä kappaleeseen.	1) lisätty maku virkkeeseen, 2) välipalasta on tehty nosto kappaleeseen 7-12-vuotiaat ja siihen viitataan nyt tässäkin kappaleessa, 3) lisätty suositellut ruokajuomat
Maa- ja kotitalousnaisten Keskus ry, Kehityspäällikkö ruoka, ravitsemus ja kotitalousneuvonta	Tässäkin voisi painottaa, että aikuiset ovat edelleen esimerkkinä. Niin kotona kuin koulussakin. Ruokapöydässä on luontevaa keskustella erilaisista asioista.	Lisätty ehdotuksen mukaisesti pääkohtiin aikuisen toimiminen esimerkkinä nuorelle.
Imetyksen tuki ry	Ei kommentteja	
-	s. 79, r. 15 Välipajojen -> välipalojen	Kirjoitusvirhe on korjattu

Helsingin kaupunki, Sosiaali-, terveys- ja pelastustoimiala, Terveysasemat ja sisätautien poliklinikka	Sivu 7, rivi 19–20: ”8. luokan kouluterveystarkastuksessa huoltajat voivat olla mukana, jolloin on 19 mahdollisuus keskustella ravitsemuksesta.” Ehdottaisimme seuraavaa muutosta, joka kannustaisi huoltajia mukaan laajaan terveystarkastukseen (joka on tavoitteemme ainakin Helsingissä): Sivu 7, rivit 19-20: ”8. luokan laajassa terveystarkastuksessa huoltajien olisi hyvä olla mukana, jolloin on mahdollisuus keskustella ravitsemuksesta.” Ehdottaisimme seuraavaa muutosta, joka kannustaisi huoltajia mukaan laajaan terveystarkastukseen (joka on tavoitteemme ainakin Helsingissä): ”8. luokan laajassa terveystarkastuksessa huoltajien olisi hyvä olla mukana, jolloin on	1) muokattu tekstiä 8. luokan terveystarkastuksessa ehdotetun mukaisesti 2) Lisätty ehdotus aamupalan tekemisestä valmiiksi jääkaappiin 3) poistettu lause urheilujuomista ja mehusta. 4) Lisätty ohje D-vitamiinilisän käytännön toteutukseen: Tämä voidaan toteuttaa ottamalla esimerkiksi 10µg D-vitamiinilisä 5 kertaa viikossa.
HUS Ravitsemusterapia (lapset ja nuoret)	D-vitamiinilisä 7,5 ug (koskee kaikkia kappaleita): apteekkeissa ei ole enää yleisesti myynnissä tämän kokoista lisää, voisiko vaihtaa käytäntöä tukemaan '10 ug lisä'?	Lisätty ohje D-vitamiinilisän käytännön toteutukseen: Tämä voidaan toteuttaa ottamalla esimerkiksi 10µg D-vitamiinilisä 5 kertaa viikossa.
ETM (ravitsemustiede). Lausunto pohjaa henkilökohtaisiin mielipiteisiin eli ei edusta työnantajani (Nutricia c/o Danone Oy:n) näkemyksiä.	* S 77, r 9-11: Tässä kerrotaan, että nuoren riittävään raudan saantiin tulee kiinnittää huomiota, jos nuorella on nopean kasvun vaihe tai hän noudattaa kasvipainotteista ruokavaliota. Tämä sama olisi hyvä näkyä myös lasten raudan saannin kohdalla.	

Suomen ympäristökeskus (Syke)	-Ympäristönäkökulma tulisi integroida johdonmukaisesti terveyden edistämisen rinnalle tekstissä (esim. s. 77 r. 13–18). -Ruokajärjestelmää, ruokaympäristöä ja ympäristövaikutuksia koskeva keskustelu tukee nuorten vastuullista toimijuutta ja ruokalukutaitoa; tätä näkökulmaa voisi vahvistaa (s. 79). Kun nuorten itsenäisyys kasvaa, kasvaa myös vastuu omista valinnoista. Sivulla 80 (r. 6) ravitsemusta koskevan vastuun kasvamisen ohella voisi mainita myös vastuun kestävästä syömisestä. Sivulla 80 (r. 22–25) nuorten haavoittuvuuden ohella tulisi korostaa tietoja ja taitoja, jotka auttavat tekemään terveellisiä ja kestäviä valintoja haastavassa ympäristössä (esim. ruokaympäristön lukutaito). Kestävän syömisn näkökulmaa	Tekstiä muokattu ehdotusten mukaisesti. Ympäristönäkökulmasta ja ruokavalion kestävydestä on lisätty tietoa lauseisiin.
--------------------------------------	--	--

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	Allergia-, iho- ja astmaliitto muistuttaa, että nuoren itsenäistyminen tuo uusia haasteita ruoka-allergioiden hallintaan. Suosituksessa olisi hyvä huomioida myös teini-ikään kuuluva riskikäyttäytyminen ja siihen mahdollisesti liittyvä ohjauksen tarve. Teini-ikä on tunnistettu haastavaksi ikäkaudeksi vakavasti allergisilla nuorilla ja vakavaan ruoka-allergiaan ja anafylaksiaan liittyvä riskikäyttäytyminen voi aiheuttaa ristiriitoja myös perheen sisällä. Osa anafylaksiariskin kanssa elävistä nuorista voi myös pelätä sosiaalisia tilanteita, joihin liittyy syöminen tai ruoka. Siksi Allergia-, iho- ja astmaliitto toivoo, että nuorten syömiskäyttäytymistä koskevassa kappaleessa olisi hyvä nostaa esille myös syömiseen mahdollisesti liittyvät pelot ja niiden vaikutus muuhun sosiaaliseen elämään. Tämä tulisi huomioida myös yläkoulussa	Kappaleeseen 9.3. lisättiin lause laajemminkin syömiseen liittyviin pelkoihin: Ruokaan ja ruokailutilanteisiin voi liittyä myös pelkoja ja ahdistusta, mikä voi vaikuttaa esimerkiksi kouluruokailuun osallistumiseen.
--	---	---

Sosiaali- ja terveysministeriö	Nuorten osalta suositus on onnistunut siinä, että se huomioi ruokasuhteen ja sosiaalisten tekijöiden merkityksen. Tämä on keskeistä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, jossa kohdataan syömiseen, kehonkuvaan ja mielenterveyteen liittyviä haasteita. Olisi kuitenkin tärkeää vahvistaa viestiä siitä, että oppilaitoksilla on aktiivinen vastuu ruokailuun osallistumisen edistämisestä ja epäterveellisten vaihtoehtojen saatavuuden rajaamisesta, ei pelkästään nuoren valintojen ohjaamisesta.	Tekstiin lisätty ehdotuksen mukaisesti kappale oppilaitoksen vastuusta.
Syöpäjärjestöt	s. 78, rivi 1–9; toistoa, voisiko olla konkreettisia esimerkkejä. S. 79, rivi 26; onko tarpeen mainita urheilujuomat tässä, urheilevien nuorten kappale on vielä erikseen. Kappaleessa toistettu yleisiä suosituksia, voisiko sen sijaan olla konkreettisia ideoita tai esimerkkejä terveellisistä vaihtoehtoista. s. 80, rivi 31: Ruokaympäristöt, nämä lukuun 14?	Poistettu toistoa, viitataan lukuun 3 aiemmin. Poistettu urheilujuomat tästä kohtaa, koska tulevat kattavammin esille urheilevan lapsen ja nuoren kappaleessa. Lisätään kappaleeseen esimerkkikuvia välipaloista ja terveyttä edistävästä aamiaisesta.

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, Lausunto laadittu yhdessä Ruukun ravitsemusasiantuntijoiden (ETM/FM) kesken.	Hienoa, että nuorten ruokakasvatus ja syöminen on näin kattavasti suosituksessa mukana! s. 79 rivit 5-6 "Kannusta maistamaan edes osa kouluateriasta – se on usein ravitsemuksellisesti parempi kuin pikainen eväs tai energijuoma. " Voisiko tästä poistaa sanan "usein", ettei tule sellaista väärinymmärrystä, että eväät olisivatkin ravitsemuksellisesti parempi valinta? Näin kun tuskin koskaan on, vaikka joissan tapauksissa eväisiin pitääkin turvautua. s. 81 rivi 36 Ehdotus termien selventämisestä: Olisiko ruokakasvatus terminä parempi kuin ravitsemuskasvatus, kun se on käytössä sekä otsikossa että alempana tekstissä ja sopisi virkkeen alkuunkin hyvin (ravitsemuskasvatuksen sijaan).	Korjattu tekstiä ehdotusten mukaisesti
--	--	---

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL, Ravitsemustiimi ja Terveysinterventio t-tiimi	Sivulla 77 riveillä 28–30: ”Kasvuun ja kehitykseen tarvitaan riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Suomessa ravintoaineiden riittämätön saanti harvoin heikentää kasvua”-lauseen jälkeen suosittelisimme lisäämään tiedon, onko näin myös riittämättömän energian saannin suhteen? Heikentääkö riittämätön energian saanti kasvua? Seuraavassa lauseessa tuodaan esiin mitä liiallinen energian saanti aiheuttaa, mutta riittämättömään energian saantiin ei oteta kantaa. Sivulla 79 rivillä 17 suosittelemme korvaamaan sanan ”vammariskiä” sanalla ”loukkaantumisriski”. Loukkaantumis-termiä käytetään seuraavassa urheilijan ravitsemusta koskevassa osiossa (s.84, r.30). Sivulla 80 rivillä 24 suosittelisimme korvaaman sanan ”tuotteet” sanalla ”elintarvikkeet.” Sivulla 81 riviltä 33 poistetaan ylimääräinen alleviivaus sanasta	Lisättiin kappaleeseen 9.1.: Suomessa energian ja ravintoaineiden riittämätön saanti harvoin heikentää kasvua. Termit muokattu ehdotuksen mukaisesti.
TtT, laillistettu ravitsemusterapeutti, Itä-Suomen yliopisto, Foodnutri-Data-hanke	Tiedoksi, että Ravitsemuspolku-sivustolla (www.ravitsemuspolku.fi) aukeaa syksyllä 2026 nuorille suunnattuja avoimia ravitsemuksen verkkotyökaluja tukemaan nuorten ravitsemusta ja tarjoamaan työkaluja esim. ravitsemusopetukseen ja -ohjaukseen.	Kiitos tästä tärkeästä tiedosta.

Arla Oy	Luku 9, "Nuorten ruoka, pääkohdat", s. 77 rivit 5–7 Ehdotamme, että aamupalan roolia suositusten tässä kohdassa vahvistetaan seuraavasti: -Säännöllinen ateriaritmi aamupalasta lähtien, lautasmalli ja ravitsevat välipalat tukevat riittävää energian ja ravintoaineiden saantia. -Aamupalan säännöllisyys tukee koululounaan syömistä, ja koululounas edistää nuorten jaksamista ja opiskelukykyä. Perustelut: Ruokailu on olennainen osa koulupäivän rakennetta, ja säännöllinen ruokarytmi alkaa aamupalasta. Kotona syöty aamupala ja koulussa nautittu lounas muodostavat yhdessä perustan päivälle, joka alkaa usein keskittymistä vaativilla oppitunneilla ja jatkuu iltapäivään asti. Ilman säännöllistä aamupalaa tai koululounasta moni nuori napostelee pitkin päivää, mikä	1) Lisättiin pääkohtiin: Aamupala ja koululounas edistävät nuorten jaksamista ja opiskelukykyä. 2) Ei muokkauksia tekstiin. Asiat nostetaan esiin kohdassa Vinkkejä perheille: Säännöllinen aamupala ja koululounas osaksi nuoren arjen rutiineja
---------	--	--

Suomen Sydänliitto ry	S77 r21 Täydennys kohtaan: ravitsemuksellisesti epäedullisiin ruokailutottumuksiin on tärkeää puuttua varhain. -> Tähän olisi hyvä tuoda ravitsemuksellisten haasteiden lisäksi syömiskäyttäytymiseen liittyvät asiat (häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, syömishäiriö-oireilut jne). S 78r1 Ehdotus poistosta: omien mieltymisten mukaan. Tällä ehkä on tarkoitus sanoa, että nuorten omien arvojen, elämäkatsomuksen mukaan esim. Kasvisruokavalio voidaan rakentaa kasvua ja kehitystä tukevaksi. Mutta muotoilua voisi miettiä, nyt vie ajatuksen siihen, että ruokavalion voi rakentaa nuoren omien vaikkapa makumieltymysten mukaan (jotka aina eivät välttämättä ole terveellisiä vaihtoehtoja). Vanhemmilla on kuitenkin edelleen päävastuu perheen ruokailusta, vaikka nuori voisi	Muokattu lauseita ehdotusten mukaisesti. Välipalasta on tehty nosto kappaleeseen 7-12-vuotiaat ja siihen viitataan nyt tässäkin kappaleessa.
FT, laillistettu ravitsemusterapeutti, ammatillinen opettaja, kokki, lyhytterapeutti	sivu 77 rivi 11 tai urheilee. sivu 79 rivi 14... eväät kotoa, pidempinä koulupäivinä. sivu 82 rivi 21, myös merkittävä kiinnostus terveelliseen ravitsemukseen voi olla häiriintyneen syömisen merkki. *ortodeksia hyvä huomioida myös*	Muokattu ehdotusten mukaisesti

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Työikäisten ravitsemuksen tutkimuskärki	Hyvä kokonaisuus, käsittelee nuorten ruokailua monipuolisesti. s. 77 konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä koululaisen välipala voisi olla? s. 79. voisi lisätä, että vanhemman puhe heijastuu paljon nuoreen, joten vanhemman tulee kiinnittää huomio siihen, miten hän puhuu omasta kehostaan ja ruuasta yleisesti s. 79 aamupaloihin esimerkkejä? eväihin esimerkkejä? s. 80 viimeinen pallura onko toistoa?	1) kappaleeseen 7-12-vuotiaat on tehty nosto terveyttä edistävän välipalan koostumuksesta ja konkreettisia esimerkkejä välipalasta. Siihen viitataan tässä. 2) s. 79: Lisätty maininta siitä, että vanhemman tapa puhua omasta kehostaan ja ruoasta heijastuu nuoreen 3) lisätään kuva täysipainoisesta aamupalasta, 4) s. 80 Yhdistetty viimeinen pallukka ylempään kohtaan ja poistettu päällekkäinen sisältö.
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus STTL ry	Ei kommentoitavaa.	
Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy	S. 78 r. 10: sana "sallivuus" on erikoinen ruoan ja syömisen yhteydessä. Salliminen ja kieltäminen liittyvät lainsäädäntöön ja uskontoihin, mutta nyt ei olla raastuvassa eikä seurakunnassa. Löytyisikö tähän neutraalimpi ilmaisu, tai voisiko jättää pois? Joustavuus ja nautittavuus ovat yksinäänkin riittäviä. S. 79 r. 9: vielä voisi tuoda esiin, että välipalat täydentävät pääaterioita. Käytännössä osa lapsista/nuorista syö niin isoja välipaloja, että se vie ruokahalun vaikkapa perheen yhteiseltä päivälliseltä. "Älä pilaa ruokahalua" on edelleen hyvä periaate.	1) Sallivuus-termi on yleisesti käytetty termi ruokakasvatuksen yhteydessä. 2) Lisätty lause: Välipalojen tehtävänä on täydentää pääaterioita. Suurin osa päivän energiasta tulisi saada monipuolisista pääaterioista. Välipalojen määrä ja laatu on hyvä suunnitella niin, etteivät ne vähennä ruokahalua pääaterioilla.

Ilmastolääkärit-verkosto	Sivu 81, Lisättäväksi rivin 14 loppuun: ”Koulu- ja oppilaitosruokailussa tulee suosia ravitsemussuositusten mukaista ruokaa. Ruuan suunnitteluun voidaan ottaa nuoria mukaan ja markkinoida sitä niin, että myös kasvipohjaiset vaihtoehdot ovat houkuttelevia.” Sivu 81, rivit 33-34. Muutettavaksi: Erityisruokavalioiden ja yksilöllisten tarpeiden toteuttaminen on kuvattu tarkemmin luvussa 12.13. -> ” Erityisruokavalioiden ja yksilöllisten tarpeiden toteuttaminen on suositeltavaa etenkin siinä tapauksessa, että kyseessä on kasvipohjainen eli terveyttä edistävä ravitsemus. Kuvattu tarkemmin luvussa...” Sivu 82, rivin 34 loppuun lisättäväksi: ”Jos nuori on kiinnostunut kasvipohjaisesta ravitsemuksesta, häntä siihen	Kohta 1) Lisätty ehdotettu lause kappaleen loppuun, 2) ei muutosta käsikirjoitukseen. Perustelu; erityisruokavalioita toteutetaan terveydellisin perustein (esim. allergia, keliakia tms.), erityisruokavalion toteuttaminen ei riipu kasvipohjaisuudesta, 3) Lisätty kappaleeseen 9.4. lause: Jos nuori on kiinnostunut kasvipainotteisesta ruokavaliosta, hän kannustetaan siihen ja annetaan tarvittaessa vinkkejä sen monipuoliseen koostamiseen.
	Sivu 78 rivi 4 (olisiko ollut säännöllisestä ja riittävästä syömisestä kohta) ja hyvää yöunen laatua (jolloin negatiivinen puhe päänsisällä on vähäisempi), lisäys?	Lisätty ehdotuksen mukaisesti tesktiin: tukee hyvää yöunen laatua.
	Sivu 80 1-1,5 litraa NESTEITÄ	Lisätty nesteitä