



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Hyvä ruoka, joka päivä – kouluruokailusta hyvinvointia

Saila Paavola

ruokakasvatuksen asiantuntija, ETM

2.12.2025





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Kehitämme ja edistämme ruokakasvatuksen osaamista. 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



Suomalainen koulutusjärjestelmä on ruokakasvatuksen edelläkävijä



**Maksuton kouluruokailu jo
lähes 80 vuotta**



**Kohderyhmäkohtaiset
ruokailusuositukset**



**Kotitalous kaikille
yhteisenä oppiaineena 7.
luokalla**



**Aistilähtöinen
ruokakasvatus on kirjattu
varhaiskasvatus-
suunnitelman perusteisiin**

Kouluruoan suosiossa tapahtui parissa vuodessa iso pudotus – asiantuntija ihmettelee

Erityisesti tyttöjen kouluruokailu väheni kahdessa vuodessa dramaattisesti. Tutki kouluruokakoneesta, kuinka hyvin kouluruoka maistuu kunnassasi.



Lahdessa Evana Kanov ja Lahja Kallinen hakivat evästä kaupasta. Video: Juha-Petri Koponen / Yle

Yle 28.10.2025

Kauppojen paistopisteet ruuhkautuvat keskipäivällä, koska nuoret eivät syö koulussa

Kouluruoka | Puolenpäivän aikaan nuorten kuuluisi olla koulunsa ruokalassa syömässä, mutta moni valitsee toisin. Kävimme tutkimassa, mitä nuoret oikeasti syövät lounaaksi ja mistä heillä on rahaa siihen.

 Tilaajille

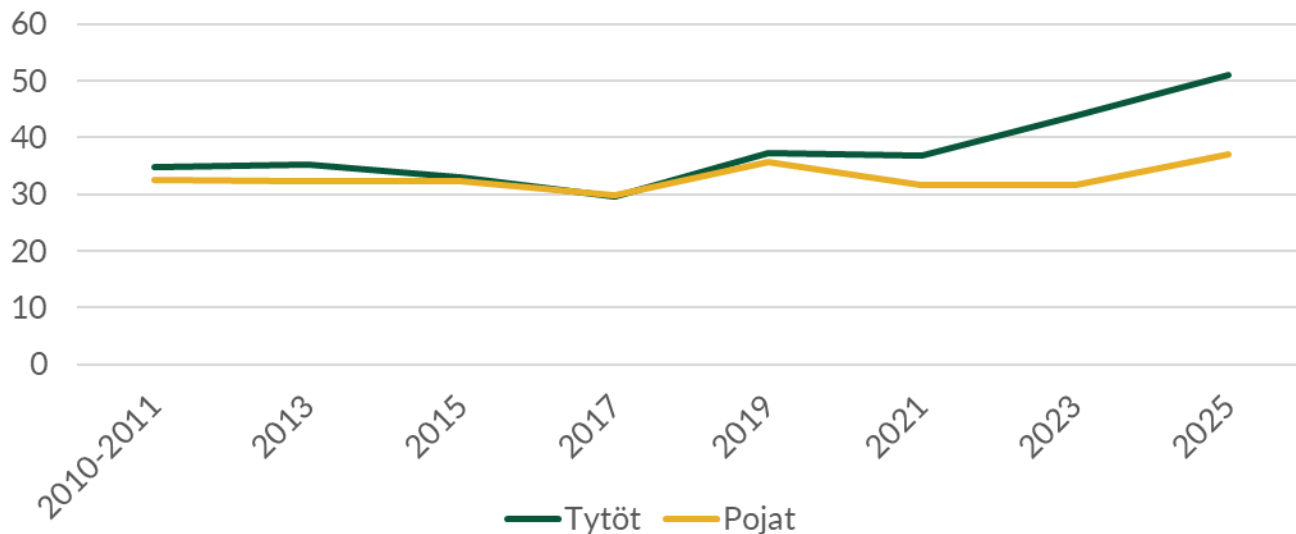


Miro Koskela nappasi lounaaksi kana-ceasar-patongin. Ilmari Koski-Semmens aikoi sinnitellä nälän kanssa koulun loppuun saakka, ja mennä sitten kotiin pakasteosaston kautta. Kuva: Sanna-Katja Pohjalahti / Janakkalan Sanomat

HS 27.9.2025

Kouluterveyskyselyistä voidaan seurata trendejä

Ei syö koululounasta päivittäin (8.-9. luokat)



Ruokakasvatuksella edistetään ravitsemusterveyttä ja kestävyyttä

Ruokailut

Opetus

Ruokapuhe ja yhteistyö

Ruokakasvatuksella edistetään ravitsemusterveyttä ja kestävyyttä

Ruokailut

Tarjotun ruuan ravitsemuslaatu ja maistuvuus:

- Riittävät määrärahat
- Osaaminen
- Lasten ja nuorten osallisuus

Ruokailuympäristö:

- Viihtyisä, turvallinen ja kiireetön ruokailutilanne
- Monipuolisiin valintoihin ohjaavat ja kannustavat linjastoratkaisut
- Riittävä määrä aikuisia



"Minusta olisi kiva vähentää melua, koska ruokalassa ne, jotka haluavat syödä rauhassa, ni ne eivät pysty syödä."

"Kasvisruoka pitäisi kertoa luokissa, että kaikki tietävät, että semmoinenkin on!"

Vantaa muuttaa 7.- ja 8.-luokkalaisten ruokailut valvotuiksi, jotta nämä söisivät koululounaan

Kouluruokailu | Seiska- ja kasiluokkalaisten opettajat saavat valvonnasta ateriaedun, joka on lounasetua parempi.



Martinlaakson koulussa Vantaalla syötiin tonnikalapastaa syyskuussa 2020. Kuva: Sami Kero / HS

Ruokakasvatuksella edistetään ravitsemusterveyttä ja kestävyyttä

- Soveltuvat ja innostavat materiaalit, jotka pohjautuvat viimeisiin ravitsemussuosituksiin ja jotka lisäävät ymmärrystä ruokajärjestelmästä
- Opettajien ja kasvattajien osaaminen
- Yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet paikallisissa opetussuunnitelmissa

Opetus



”Luokanopettajakoulutus ei anna riittävästi valmiuksia ruokakasvatukseen.”

Laitinen AL, ym. Kasvatus 2025;56(2):204–220

Ruokakasvatuksella edistetään ravitsemusterveyttä ja kestävyyttä

- Asenteet on ihmisten luomia – syntyvät sanoista ja teoista
- Kulttuurin muuttaminen on hidasta ja edellyttää yhteistä tahtotilaa
 - Tärkeää saada mukaan myös huoltajat!

Ruokapuhe ja yhteistyö



Muutokseen tarvitaan monia, esimerkiksi:



Valtio, ministeriöt, tutkimus

Kuntapäätäjät

Opetuksen järjestäjä, viranhaltijat

Ruokapalvelut

Opetus- ja kasvatushenkilöstö

Huoltajat

Lapset ja nuoret

Hyvä ruoka, joka päivä – kestävää ruokakasvatusta kouluihin

Hankkeessa mm.:

- Tuotetaan uutta digitaalista oppimateriaalia uusiin ravitsemussuosituksiin pohjautuen ja ruuan alkuperää esille tuoden – keskeisenä teemana kouluruokailu
- Vierailaan kouluissa ja autetaan kouluruokailun kehittämisessä
- Tarjotaan koulutuswebinaareja ja viestitään uusista materiaaleista



Ruokatieto



Maa- ja metsätalous-
ministeriö

Ruokailusta hyvinvointia varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle

Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama kouluruokailun kehittämishanke. Osa kansallista [Terveystieteiden ohjelmaa](#).



Hankkeessa esimerkiksi:

- Tarjotaan ruokalistaklinikoita pienille ja keskisuurille kunnille
- Lasketaan ruokalistamuutosten kustannusvaikutuksia (Ekoruokakone)
- Haetaan ratkaisuja rakenteellisiin ruokailun esteisiin (erit. ruokailuun käytettävä aika) – yhteistyö rehtoreiden kanssa
- Toteutetaan vanhemmille suunnattu viestintäkampanja syksyllä 2026
- Tuotetaan valtuustoaloitepohjia ja tukimateriaalia päättäväisviestintään

Toteutusaika: 10/2025-3/2027

Näitä ruokailun ja ruokakasvatuksen sivustoja ja työkaluja tullaan hyödyntämään ja kehittämään edelleen hankkeessa:

- [Neuvokas perhe ruokakasvatus](#)
- [Maistuva koulu](#)
- [Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila.fi-työkalu](#)
- [Sydänmerkki ammattikeittiöille](#)
- [Ravitsemuspassi ruokapalveluiden ammattilaisille](#)



MAISTUVA KÖULU

RUOKAILUN JA RUOKAKASVATUKSEN NYKYTILA



Investointi tulevaisuuteen

"Mä oon miettinyt, että ois kiva, että lapset, jotka ei saa kotona ruokaa, vois tulla tänne koululle syömään illallakin."

Nim. empaattinen alakoululainen,
Riihimäki



Kiitos!

Hankkeista lisätietoa:

Saila Paavola, ruokakasvatuksen asiantuntija
saila@ruokakasvatus.fi

Ajankohtaiset uutiset:

[Tilaa Ruukun uutiskirje](#)



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

