



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

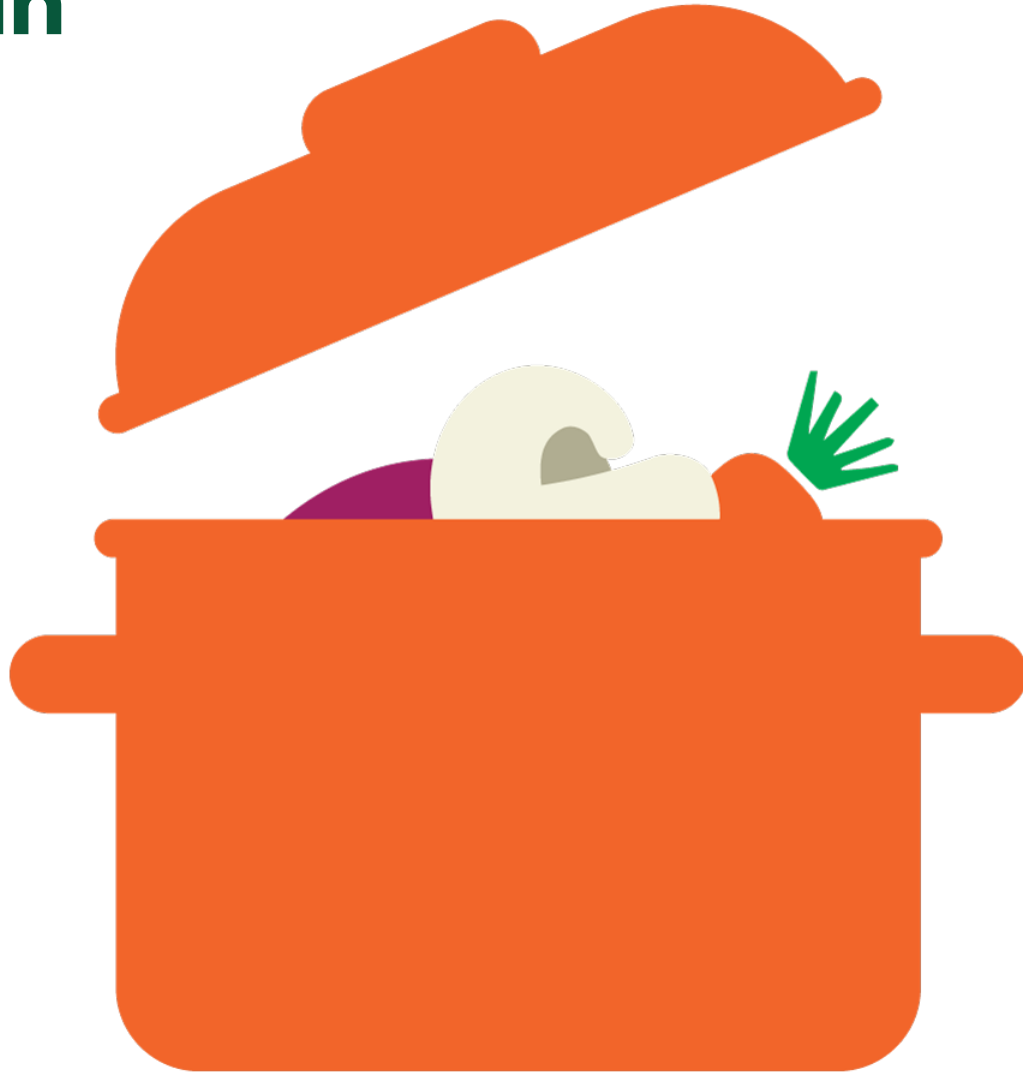
Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

22.1.2025



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tänään



Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Mikä kiinnostaa?
- Mikä muuttui?
- Miten vaikuttaa työssäsi?
- Koulutuksia ym. apua

Verkoston tavoitteet

Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

Verkosto lisää osaamista ja yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Näin tuetaan lasten ja nuorten tervettä kasvua ympäri Suomen.



Miksi tarvitaan tervettä kasvua?

- Ylipaino ja syömishäiriöoireilu lisääntynyt lapsilla ja nuorilla. Ruokatottumuksissa petrattavaa terveyden ja kestävyyskannalta
 - Uudet ravitsemussuositukset vuonna 2024
- Kaikkia lapsia ja nuoria hyödyttää ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus, joka tähtää tasapainoisen ruokasuhteeseen ja monipuoliseen syömiseen
 - Huomioiden painostigma
- Keinoja mm.
 - Ruokakasvatus kotona, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa jne.
 - Ravitsemusohjaus sote-palveluissa
 - Tuuppaus esim. ruokaympäristön muokkaaminen

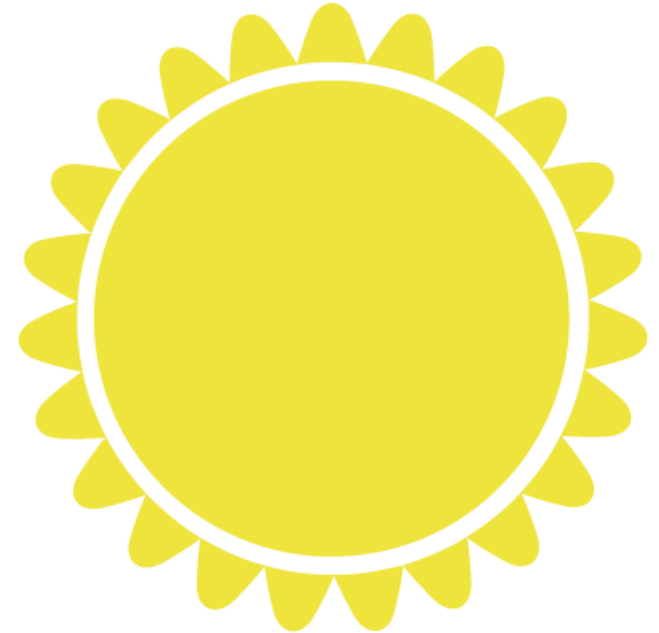


Tavoitteena on tulevaisuuden aikuinen, jolle ruoka ja oma keho ovat kavereita eivätkä vihollisia.



Toiminnan tapa

- Tuemme toisiamme lasten, nuorten ja perheiden ruokakasvatuksen ja ravitsemusterveyden edistämisessä.
- Verkostossa voimme jakaa mm:
 - Ideoita
 - Haasteita
 - Ratkaisuja
 - Osaamista
 - Sekä saada ja ylläpitää kontakteja
- Verkoston jäsenenä:
 - Osallistut kokoontumisiin omien aikataulujen puitteissa
 - Muistat tekijänoikeudet / lähteen jakaessasi oppeja eteenpäin
 - Levität tietoa ruokakasvatuksesta ja verkostosta





Ravitsemussuositukset
uudistuivat - mikä nyt
muuttuu?

Ei kovin moni asia. Suunta
ja tarve kohti
kasvisvoittoista syömistä
on ollut selvä jo vuosia,
sekä terveyden että
kestävyyden kannalta.

Jatketaan hyvää työtä!

MAISTUVA KÖULU

Mitä tukimateriaalia löytyy netistä?

- Kuva-arkistossa ruokapyramidi ja erilaiset lautasmallit:

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

- Sydänmerkistä ja ruokaohjeista apua arkeen:

Kuluttajat kaipaavat käytännön apua uusien ravitsemussuositusten toteuttamiseen – Sydänmerkki helpottaa arjen valintoja – Sydänliitto

Ravitsemussuositukset tukevat terveyttä – Sydänliitto



Ajankohtaista



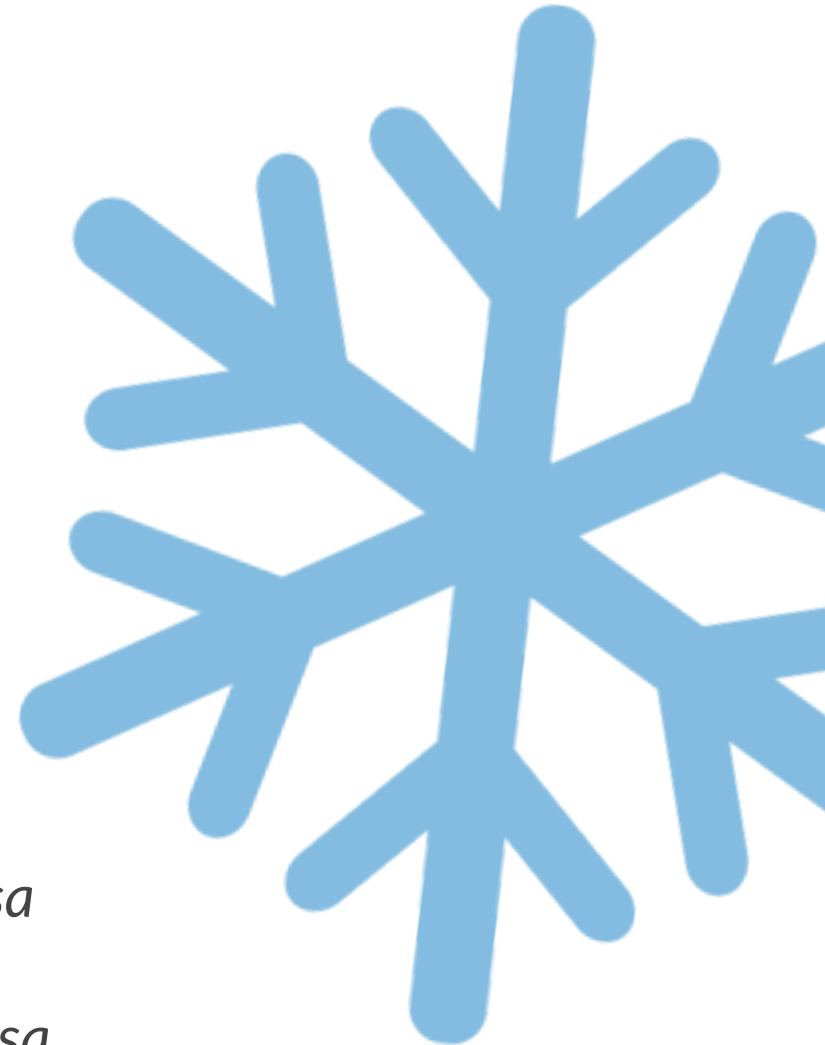
Tulevia webinaareja ravitsemussuosituksista

3.2. klo 14-15.30

Lasten ja nuorten ravitsemuksen edistäminen kunnissa ja hyvinvointialueilla

Kohderyhmä: hytekoordinaattorit ja -johtajat kunnissa ja alueilla

Uudet ravitsemussuositukset julkaistiin viime vuoden lopulla. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä lasten ja nuorten kohdalla? Tämä webinaari on suunnattu juuri sinulle, hyte-työtä tekevä! Webinaarissa kuulet käytännön esimerkkejä siitä, miten lasten ja nuorten hyvää ravitsemusta ja tasapainoista ruokasuhdetta voidaan edistää kunnissa ja hyvinvointialueilla.



Tulevia webinaareja ravitsemussuosituksista

11.2. klo 17.30–19.00

RuokaTutka: Ravitsemussuositukset päivittyivät! Miten tukea muutosta kasvattajana tai opettajana?

Kohderyhmä: Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset

Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin marraskuussa 2024. Mikä muuttui? Mikä pysyi ennallaan? Webinaarissa kuulet suositusten keskeiset seikat tiivistetysti. Saat ajatuksia, miten lapsia ja nuoria voi innostaa kohti monipuolisia ja kestäviä ruokatottumuksia. Puhujina suositustyöryhmässä työskennellyt tutkija, ravitsemustieteen dosentti Jelena Meinilä sekä ruokakasvatuksen asiantuntija Henriikka Jussila. Tarjolla myös käytännön vinkkejä RuokaTutkan maksuttomien materiaalien hyödyntämiseen opetuksessa. Tilaisuus on suunnattu kaikille kasvatus- ja opetusalaalla työskenteleville.

Ilmoittaudu ja lue lisää: www.ruokatutka.fi



Tulevia webinaareja ravitsemussuosituksista

Sydänliiton verkkoluennot:

- 11.2. Hiilihydraattien hyvät ja pahat – [ilmoittaudu luennolle](#)
- 11.3. Papupataa ja herne nenässä – miten siirtyä lapsiperheessä kohti kasvisvoittoisempaa ruokaa ja syömistä?

Verkkoluentojen tarkempi kuvaus sisällöstä ja linkki rekisteröitymiseen luennolle lisätään lähempänä luennon ajankohtaa.

Luennot alkavat klo 18 ja kestävät 30-60 min.



Ruokakasvatuksen viikko 17.-21.3.

Hyvää tekevää ruokaa ja yhdessä syömistä juhlitaan ruokakasvatuksen viikolla 17.-21.3.2025

Tervetuloa mukaan viettämään viikkoa osana koulu- ja päiväkotiruokailua, oppitunteja sekä muuta toimintaa! Ruokakasvatuksen viikko on tarkoitettu kaikille lapsille ja nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

Viikon aikana on tarjolla monenlaista ohjelmaa

- striimi ruuan reitiltä lapsille ja nuorille
- webinaari ammattilaisille 20.3.
- Valmiita materiaaleja käytettäväksi päiväkodeissa, kouluissa sekä nuorten toiminnassa

<https://ruokakasvatus.fi/ajankohtaista/ruokakasvatuksenviikko/>



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

