



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

12.3.2026



# Tänään

- Teemana yhteistyö ja osallisuus
- Oppilaat mukana hävikin vähentämisessä
  - Ella Wilén, Nahistuneet Naatit, Lapua
- Oppeja kouluruokailun kehittämishankkeista
- Ajankohtaista



# Verkoston tavoitteet

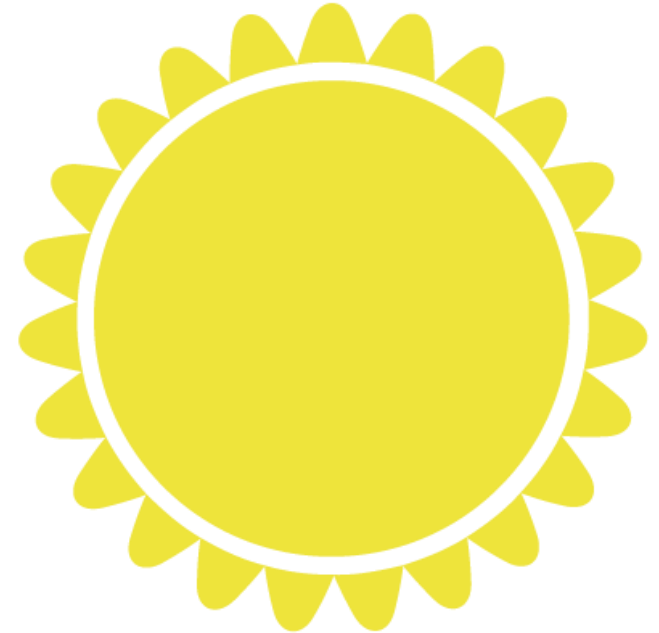
Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

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

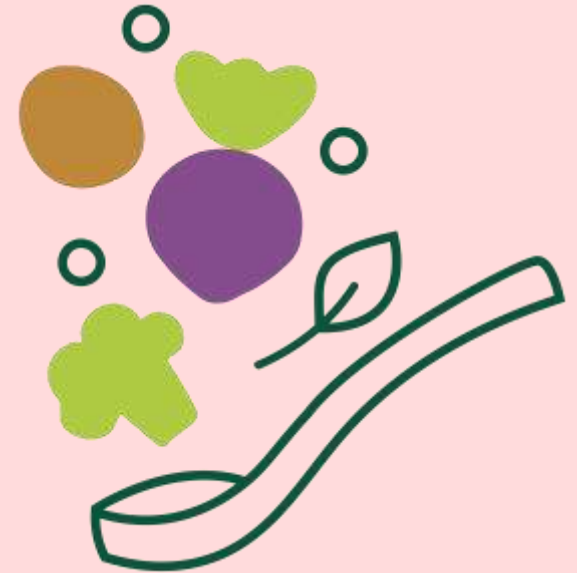


# Toiminnan tapa

- Tuemme toisiamme lasten, nuorten ja perheiden ruokakasvatuksen ja ravitsemusterveyden edistämässä.
- 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



# Ella Wilén





# Mitä lasten ja nuorten osallisuus kouluruokailussa tarkoittaa?

**menti.com**  
**2428 4186**



# Kaikki syömään

- Lapsen mielipide ja etu voivat olla eri asioita
- Saavatko lapset muodostaa omat mielipiteensä?
  - Millaisten asenteiden kehittymistä tuemme?
- Lapsi koee kuuluvansa osaksi yhteisöä, myös ruokailussa
  - Hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on
  - Turvallinen ruokailuympäristö
  - Aikuisten läsnäolo ruokailussa
  - Vuorovaikutus perheiden kanssa
- Lapsille ja nuorille annetaan mahdollisuus vaikuttaa
  - Missä asioissa vaikuttamisen mahdollisuus annetaan?
  - Mitkä ovat täysin aikuisten vastuulla?
  - Mahdollisuus vaikuttaa edellyttää viestintää: miten ja milloin ideat huomioidaan? Jos niitä ei voida huomioida, miksi ei?



# Ruokailun ohjaus ja valvonta



- Oppilaiden saattaminen ruokailuun on nostanut osallistumisastetta
- Opettajien istuminen oppilaiden joukossa on rauhoittanut ruokailua
  - Yläkoulun opettajilta tullut vastustusta. Hyväksymisessä on auttanut aika, käytännöstä viestiminen kokeiluna ja oppilaiden rauhallisempi käyttäytyminen
  - Ruokasaliin valmiiksi merkatut aikuisten paikat auttaa ehkäisemään opettajien pöytien muodostumista
- Ateriaedun arvosta tiedottaminen on lisännyt sen käyttöä
  - Lisäksi muistutus, että ateriaedun hyödyntäminen edellyttää valvontaa



# Ruokailun ohjaus ja valvonta



- Pakollinen 10 min ruokasalissa on koettu hyväksi käytännöksi
- Ruokailu oman luokan kanssa samassa pöydässä nostanut ruokailun osallistumisastetta
- Ruokailun ohjauksen lisääminen voi auttaa syömättömyyteen
  - Kannustetaan opettajia puuttumaan syömättömyyteen sensitiivisesti
  - Avuksi ruokakasvatusosaamisen lisääminen / koulutus positiivisesta ruokapuheesta
  - Maistuvan koulun sivuilta löytyy teksti: "Miksi yhdessä syöminen on niin tärkeää?", jossa annetaan esimerkkejä positiivisesta ruokapuheesta ja ruokailutilanteen ohjaamisesta.



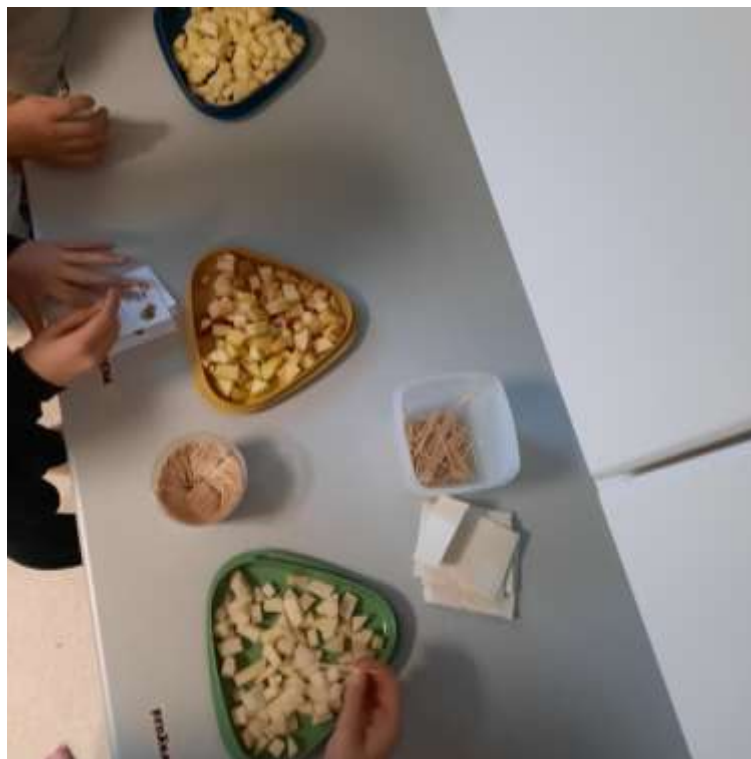
***Ruokaileminen yhdessä oppilaiden kanssa on opettajalle mahdollisuus tutustua heihin paremmin ja kuulla esimerkiksi oppimisvaikeuksista tai kiusaamisesta.***



# Toiminnalliset pisteet oppilaille tutustuttavat kouluruokailun raaka-aineisiin



*"Mitä olettekaan tänään tehneet, niin kummasti on kasvisten menekki kouluruokailussa ollut runsaampaa."*



*"Vierailu toi meille kivaa tekemistä ja lapsille lisää rohkeutta maisteluun. Samalla saimme tuotua kivalla tavalla esille kouluruokailun tärkeyttä."*



# Miten osallistaa oppilaita kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen?

- Mitä tänään on ruokana? Mitä söit?
- Lapsilähtöinen tiedonkeruu
- Kouluravintolatoimikunta, [Kouluruoka-agentit](#) tai kouluruokavaikuttajat
- Oppilaskunta käsittelee säännöllisesti kouluruokailua
- Valinnaisaine?
- Maistelutyöpajat sovitusti
- Opiskeluhuoltoryhmän rooli?
- Ruokaraati, jossa edustajia eri kouluista ja ammattilaisista



# Miten kouluruokailu sujuu oppilaiden näkökulmasta?

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruoka-agentit/>

## MITEN KOULURUOKAILU NYT SUJUU?

### OPPILAIDEN TILANNEKARTOITUS

- TÄMÄ TOIMII MEILLÄ HYVIN
- TOIMII KOHTALAISESTI
- EI TOIMI, TÄTÄ HALLUAMME PARANTAA

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

#### 1. RUOKAILUN AIKA

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Kouluruokailu on sopivaan aikaan.      | ● | ● | ● |
| Oppilailla on riittävästi aikaa syödä. | ● | ● | ● |
| Ruuan jonotusaika on sopiva.           | ● | ● | ● |

#### 2. ENNEN RUOKAILUJA

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Opettaja käy päivän ruokalistan läpi oppilaiden kanssa. | ● | ● | ● |
| Viikon tai päivän ruokalistaan on helppo tutustua.      | ● | ● | ● |
| Käsienpesupiste toimii hyvin.                           | ● | ● | ● |

#### 3. RUOKA JA RUUAN OTTAMINEN

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Lautasmalli tai malliannos on esillä kouluravintolassamme.    | ● | ● | ● |
| Linjastolla on selkeät tiedot, mitä ruoka sisältää.           | ● | ● | ● |
| Ruokaa on helppo ottaa: ottimet ja tarjoiluastiat ovat hyvät. | ● | ● | ● |
| Ruokaa riittää koko ruokailun ajaksi.                         | ● | ● | ● |
| Ruuat ovat houkuttelevan näköisiä.                            | ● | ● | ● |
| Tarjolla on kaksi pääruokaa, ja molempia saa ottaa vapaasti.  | ● | ● | ● |
| Tarjolla on erilaisia kasviksia.                              | ● | ● | ● |
| Kouluravintolassa on tarjolla erilaisia mausteita.            | ● | ● | ● |
| Kouluravintolastamme on mahdollista ostaa välipalaa.          | ● | ● | ● |



# Tulossa uutta!

- Varhaiskasvatukseen: Pysähdytään pöytään
- Ala- ja yläkouluun:  
[www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)
- Ammatilliseen opetukseen opiskelijoiden osallisuuden tueksi
  - Kaikki syömään myös amiksissa!





# Mitä teillä tehdään tai on tehty? Mitä voisitte tehdä?

**menti.com**  
**2428 4186**



# Moniammatillinen yhteistyö

- Yhteiset palaverit ja ruokailu mahdollistavat vuoropuhelun (oppilashuolto, ruokapalvelu)
  - Arkinen toiminta on tärkeää!
  - Ollaanko samaa joukkoa ja yhteisö vai vaan töissä saman katon alla?
    - Tämä välittyy myös oppilaille
- Näkyvä yhteistyö on auttanut siinä, että sekä opettajat että ruokapalvelun henkilöstö luottavat viestien kulkemiseen
  - Opiskeluhuollon ihmisiä kutsuttu syömään yhdessä
  - Rehtorin näkyvä kahvittelu esim. ruokapalvelupäällikön kanssa



## Yhteistyö vanhempien kanssa

- Ruokalistojen kehityksessä voisi hakea ideoita myös siitä, millaisia ruokia perheissä syödään
  - Tutut ruoat maistuvat lapsille
- Ruokateemaiset tapahtumat yhdessä huoltajien ja oppilaiden kanssa voisivat lisätä yhteistä ruokailoa

# Ajankohtaista



# Ruoka yhdistää – Ruokakasvatuksen viikko 16.–20.3.2026.

## Ohjelma

- Virtuaalivierailu maitotilalle lapsille ja nuorille ti 17.3.
- Ruoka yhdistää – **koulutuswebinaari ammattilaisille** to 19.3. klo 12-16
- Vanhempainilta to 19.3.
- Valmiita materiaaleja käytettäväksi päiväkodeissa, kouluissa sekä nuorten toiminnassa.



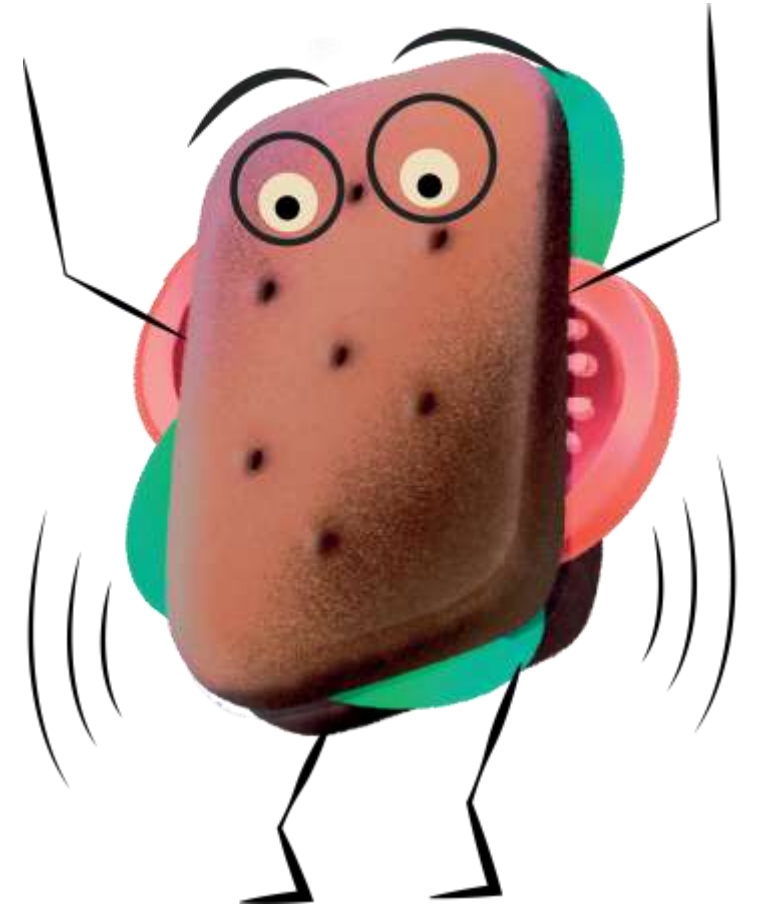
# Osallistu Ruoka- kasvatuksen viikkoon!

[ruokakasvatus.fi](https://ruokakasvatus.fi)



# Ajankohtaisia vinkkejä ynnä muuta

- Hyvää kansainvälistä kouluruokapäivää!
  - *ERASMUS-toiminta avannut oppilaiden silmiä, kun nähdään, miten hieno asia suomalainen kouluruokailu on*
- PROMO-hankkeen materiaalit kasviproteiineista: <https://ilmastoruoka.fi/kampanjamateriaalit/>
- VälipalaBreikki nuorille: [www.vbreikki.fi](http://www.vbreikki.fi)
- Ohjeistus ”turvaruuasta”
- Ultraprosessoinnista kättä pidempää
- Ravitsemussuositusten viestintäkampanja lanseerattaneen pian!
  - ”Sinähän sen päätät”
  - Nuoret kohderyhmänä syksyllä



# Verkoston tapaamiset 2026

**ma 25.5. klo 14-15**

Viestintä huoltajille

**ma 21.9. klo 14-15**

Tilaratkaisut ja ruokakasvatus

**ke 28.10. klo 14-15**

Ruokalistojen kehittäminen –  
ruokalistaklinikoista opittua

**ke 2.12. klo 14-15**

Päätäjät: kuntien viranhaltijat ja  
luottamushenkilöt, eduskuntavaalivaikuttaminen



# Kiitos!

[www.ruokakasvatus.fi](http://www.ruokakasvatus.fi)

[www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi)

[www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)

[www.nykytila.fi](http://www.nykytila.fi)



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**



**SYDÄNLIITTO**  
Neuvokas perhe

