



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

21.9.2026

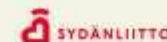
Aliisa Hyvönen ja Sini Laikola
Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry



**Suomen suosituin
ravintola.**

Melkein miljoona lasta ja nuorta syö
koulu- ja päiväkotiruokaa joka arkipäivä.

Osallistu Suomen suurimpaan
päiväkotiruokakeskusteluun
lastasivarten.fi



SAVONIA



Tänään

Olen lastasi varten –huoltajaviestintäkampanja:

- Mikä päiväkot- ja kouluruokailussa puhututtaa?
- Miten huoltajien huoliin ja toiveisiin voisi vastata?
- Mitä opimme kampanjasta?
- Keskustellaan!

Ajankohtaisia asioita



Verkoston tavoitteet

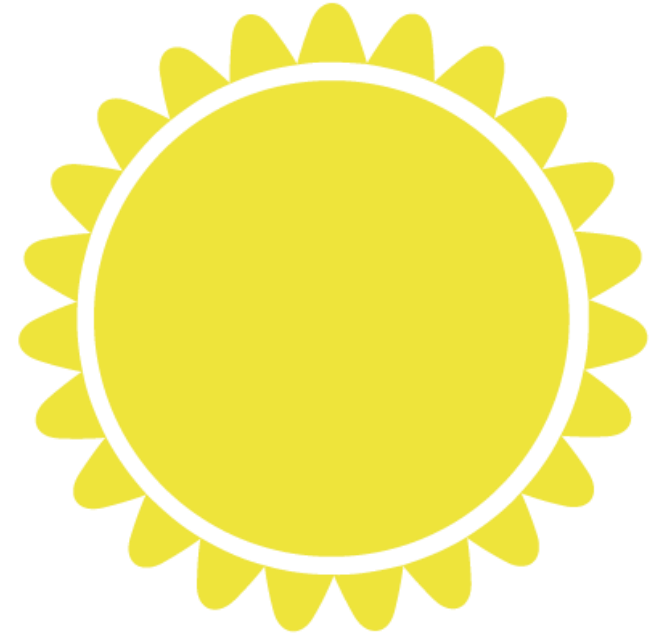
Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

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 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



Olen lastasi varten



Suomen suosituin ravintola

Koulu- ja päiväkotiruokailussa lapsesi saa harjoitella uusia makuja.

 Osallistu Suomen suurimpaan keskusteluun koulu- ja päiväkotiruoka-
lastasivarten.fi

 Olen lastasi varten

- 
- Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

5 faktaa koulu- ja päiväkotiruuasta

1. Suomen suosituin ravintola
2. Auttaa jaksamaan
3. Opettaa uusia makuja
4. Helpottaa lapsiperheiden arkea
5. Kehittyy jatkuvasti



Suomen suosituin ravintola

Miljoona lasta ja nuorta syö koulu- ja päiväkotiruokaa joka arkipäivä.



Osallistu Suomen suurimpaan keskusteluun koulu- ja päiväkotiruusta
lastasivarten.fi





Mikä puhututtaa?



Ennen vanhempainiltaa vanhemmat kysyvät mm:

- "Lapsellani on valikoivaa syömistä. Miten saada ympäristö ymmärtämään, että painostaminen vain pahentaa tilannetta?"
- "Mitä olette mieltä kouluruokaan liittyvästä keskustelusta, jossa puhutaan lisäaineista, eineksistä ja ruoan epäterveellisyydestä?"
- "Kuinka huoltajana voin vaikuttaa siihen, että kunta panostaa laadukkaaseen koulu- ja päiväkotiruokailuun?"



Mikä puhututtaa: ruuan laatu ja prosessointi

- Miksi kouluruokalistat ovat niin pitkiä?
- Miksi ruuassa on lisäaineita?
- Miksi ei käytetä ”aitoja raaka-aineita”, vaan ultraprocessoituja?



Miten vastata?



Ruuan laatu ja prosessointi

- Päiväkotij- ja kouluruoka noudattaa ravitsemussuosituksia. Tämä ohjaa mm. ruoka-ainevalintoja sekä ohjaa suolan määrää, rasvan laatua, nitriittipitoisten tuotteiden määrää jne.
- Pitkä ainesosaluettelo ei automaattisesti kerro ruoan laadusta tai terveellisyydestä.
- Ammattikeittiöiden on ilmoitettava kaikki ainesosat ja lisäaineet (myös yksittäisten tuotteiden).
- Samoja tuotteita, kuten liemivalmisteita, ruokakermoja ja maustettuja raaka-aineita, käytetään usein myös kotikeittiöissä.
- Lisäaineet (E-koodit) eivät lähtökohtaisesti ole haitallisia – joidenkin lisäaineiden saantia tulee seurata (esim. siksi lapsille ei voida tarjota loputtomasti makkara- ja leikkeleruokia)



Mikä puhututtaa: vatsavaivat

- Lapsi ei voi syödä koulussa, koska vatsa tulee kipeäksi / alkaa närästää.
- En koskaan syö päiväkotiruokaa, koska saan siitä vatsavaivoja (ammattilainen)



Miten vastata?



Mistä vatsavaivat voivat johtua?

- Ruoka?
 - Kuitu ja fodmap-yhdisteet, esim. sipuli
 - Muutos/ero verrattuna kotona syötävään ruokaan – mihin ruokaan suolistomikrobit ovat tottuneet
- Tilanne?
 - Kiire syödä, pitkä tauko syömisten välissä
 - Istuminen ja ilman kertyminen vatsaan
 - Uskallus käydä vessassa
 - Koulupäivän stressaavuus
- Sosiaalinen ilmiö?



Vatsavaivat: mitä tehdä vanhempana?

- Seuranta ja tarkka palaute ruokapalveluille
 - mitkä ruokalajit tai minkä tyyppiset ruuat oireita aiheuttavat
- Rohkaise lasta kokeilemaan
- Kannusta lasta syömään edes jotain ruokailussa – salaattia, näkkäriä, maitoa
- Tee aloite riittävästä ajasta ruokailulle, esim. vanhempainyhdistyksen voimin



Luonnos aloitteesta riittävälle ruokailuajalle kunnan kouluissa:



Mikä puhututtaa: ruuan maku ja tuttuus

- Miksi kouluruoka on mautonta?
- Miksi tarjotaan erikoisia tai voimakkaasti maustettuja ruokia? Miksi perinteisiä ruokia on vähemmän?
- Miksei tarjota vain niitä ruokia, mistä lapset tykkää?



Miten vastata?



Lapsi syö, mistä pitää.

Pitää siitä, mikä on tuttua.

**Tutuksi tulee se mitä tarjotaan
usein.**

– Susanna Anglé

**...ja mihin myös muilla keinoin
tutustutaan.**



*"Miten saada lapsi maistamaan uusia ruokia,
jos ei uskalla tai luulee että on pahaa?"*





Mitä jos lapsi ei syö?



Turvallisuuden tunne on edellytys uuden oppimiselle

Onko ruokailu mukava hetki, jossa saa tutustua uusiin ruokiin ilman painetta lautasen tyhjäksi syömisestä, maistamisesta tai muiden kommentteista?

- **Aikuisen läsnäolo:** kannustus, tuki, empatia, luottamus – sinä osaat ja pystyt
- **Lapsella hallinnan tunne:** sopivassa suhteessa rohkaisua ja muistuttelua, mutta ei kuitenkaan painostusta.
- **Lupa harjoitella:** tiedän, että saan harjoitella ja tulen hyväksytyksi sellaisena kuin olen.
- **Ennakointi:** mitä syödään, mitä minulta odotetaan, miten toimitaan ruokailutilanteissa.
- **Rutiinit:** käsienpesu, oma paikka, ruokailuvälineet, samanlaiset säännöt kaikilla aikuisilla.



"Onko koulussa oikein vaatia lasta syömään ruoka loppuun, varsinkaan, jos hän ei ole itse saanut määritellä, paljonko lautaselleen ottaa?"

"Miten saada ympäristö ymmärtämään että painostaminen ja tilanteen kauhistelu vaan pahentaa ongelmaa?"

Miten voit tukea lapsesi päiväkotij- ja kouluruokailua kotona?

Kampanjasivulle tulleita kannustuksia ja keinoja vanhemmilta:

"Se on ilmaista ja tekee hyvää sulle! Arvostan sitä, että syöt koulussa etkä hae paistopisteeltä eväitä. Olen ylpeä susta!"

"Kun lapsi kertoo mitä on syönyt koulussa, totean että wau, miten hyväkuuloista/uusia makuja/erilaisia ruokia on päässyt syömään, että oletpa onnekas."

"Kysyn joka päivä, mitä koulussa oli ruokana. Puhun ruoasta myönteisesti ja kehun mahdollisuutta syödä koulupäivän aikana."

"Yritän antaa hyvää esimerkkiä kotiruokailuissa."



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



Miten voit tukea lapsesi päiväkotij- ja kouluruokailua kotona?

1. Kysy lapselta kouluruokailusta: Söitkö? Kenen kanssa? Mikä maistui? Mikä oli hauskinta tänään ruokaillessa? Sanoiko joku jotain hauskaa?
2. Puhu kouluruuasta myönteisesti.
3. Kannusta tutustumaan uusiin makuihin.
4. Muista, että yksittäinen ateria ei ratkaise.
5. Anna palautetta rakentavasti.





Mikä puhuttaa huoltajia?



Mitä opimme?

- Koulu- ja päiväkotiruokailu herättää paljon keskustelua
 - Palvelun merkitys nykyään?
 - Hyvinvointiyhteiskunnan murros?
 - Yksilöllistynyt yhteiskunta?
 - Ravitsemukseen liittyvät uskomukset vahvoja.
- Moni vanhempi todella arvostaa päiväkot- ja kouluruokailua
- Kouluruokailun kokonaisvaltaista merkitystä on vaikea hahmottaa



Mitä vanhemmat ajattelevat kouluruokailusta?

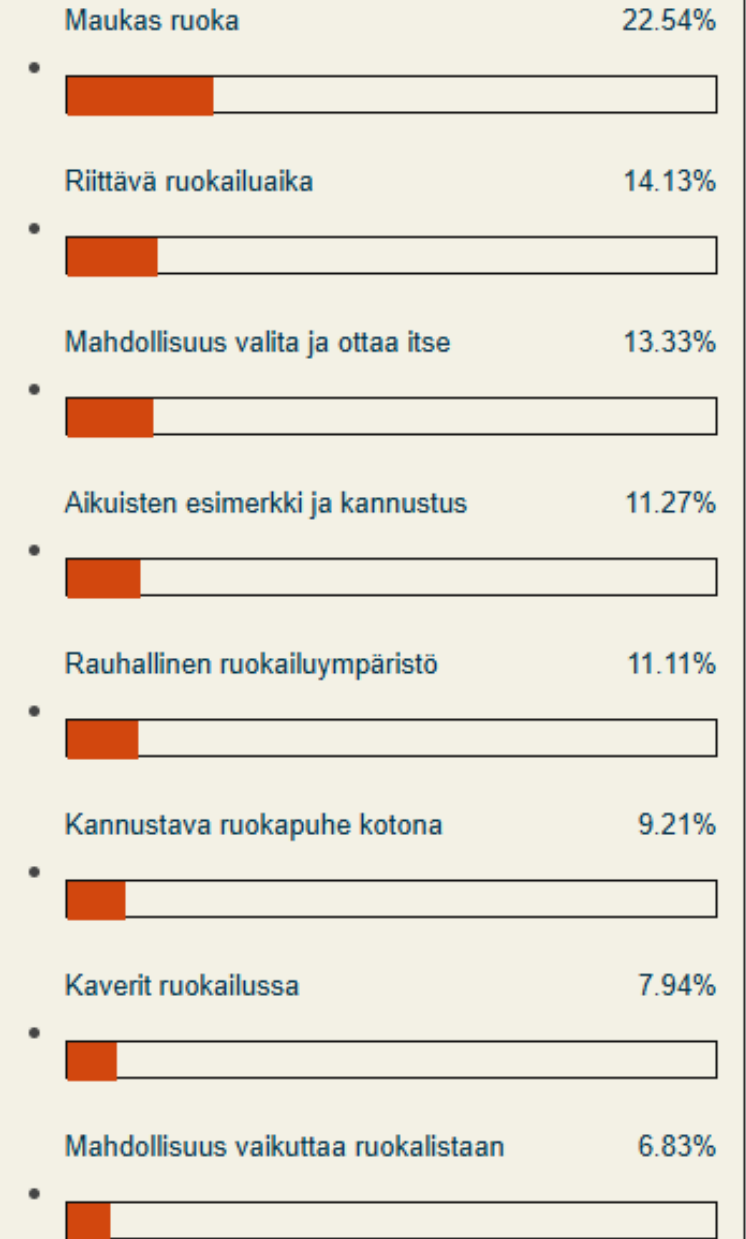
"Kannustan lasta maistamaan edes vähän ja kehun rohkeudesta kokeilla uusia ruokia. En pakota syömään, vaan muistutan, että koulussa ja päiväkodissa tarjottu ruoka auttaa jaksamaan ja oppimaan. Kotona puhumme ruoasta myönteisesti ja annamme lapsen osallistua ruokailuun."

"Maistele kaikkia ruokia vaikka vähänkin ja älä kuuntele mitä kaverit sanoo..ole esimerkki ja rohkea siinä asiassa tulet hyötymään siitä koko elämässäsi."

"Kerron ettei muutakaan vaihtoehtoa ole tarjolla ja jotain olisi pakko syödä pitkän päivän aikana. Kerron myös, että kouluruokailu kustannetaan verovaroista ja en haluaisi, että maksamani verot menevät hukkaan jos eivät syö koulussa. Aina ei ole helppoa, sillä koulussa työskentelevät aikuisetkaan eivät syö päivittäin tarjolla olevaa ruokaa."

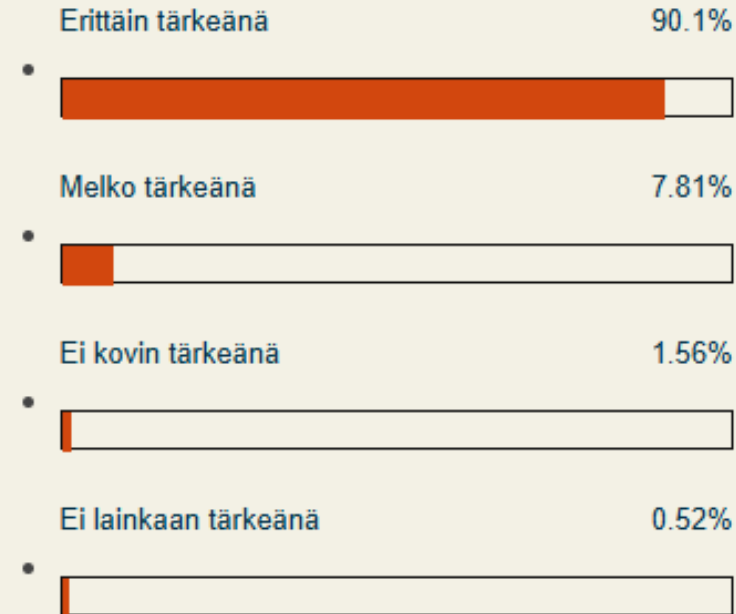
"Kannustan [lasta] syömään aitoja ruokia, katsomaan missä ei ole lisättyjä ylimääräisiä ainesosia esim. lisääaineita ja säilöntäaineita."

Mikä auttaa lastasi syömään koulu- tai päiväkotiruokaa? (Valitse max 3 tärkeintä)



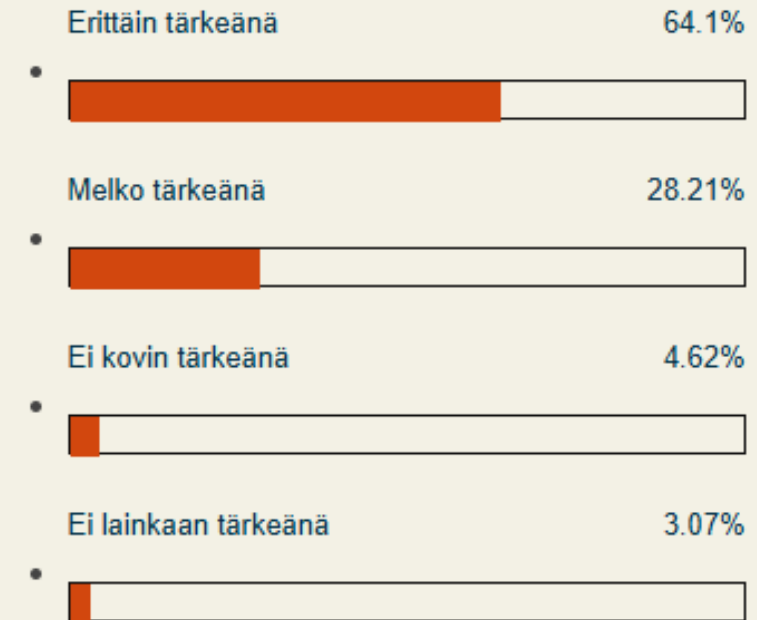
Hyvinvointi menee makujen oppimisen edelle:

Kuinka tärkeänä pidät yhteistä koulu- ja päiväkotiruokailua lapsesi hyvinvoinnille?



[Palaa kyselyyn](#)

Kuinka tärkeänä pidät sitä, että lapsesi oppii koulussa ja päiväkodissa uusia makuja?



[Palaa kyselyyn](#)



Ajankohtaista



Valtuustoaloite: Riittävä ruokailuaika

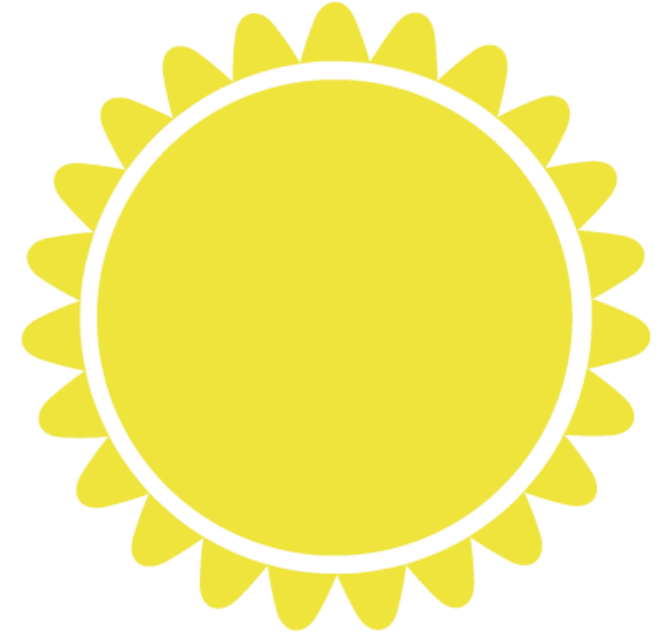
Riittävän ruokailuajan turvaaminen kunnan kouluissa

<https://nykytila.fi/lasten-ja-nuorten-ravitsemus-ja-ruokakasvatus-kunnissa-ja-hyvinvointialueilla/kouluruokailun-osallistumisaste-nousuun/luonnos-valtuustoaloitteesta-riittavan-kouluruokailuajan-turvaaminen-kunnan-kouluissa/>



Ajankohtaista

- Ruokarohkeusvalmennusta jälleen saatavilla!
- Opas kasviproteiinien käytön lisäämiseen kuntien ruokapalveluissa (ACE-hanke)
- Ateria-tapahtumassa ti 10.11. klo 13 alkaen osallisuudesta asiaa:
 - Lapsen toive vai lapsen etu?
 - Miten osallisuus toteutuu ruokapalveluiden arjessa
- Osallisuuden tärkeimmät nyt Maistuvan koulun sivuilla
- Nuorten ravitsemustutkimuksen tulokset julkaistu
 - [Webinaaritalenne](#): miten voit tukea nuoren ravitsemusta ja jaksamista omassa työssäsi?
 - Hyvinvointivirtaa viikko 40 ammatillisissa oppilaitoksissa
- Lapsiperheiden ruokailusuosituksen julkaisutilaisuus 27.11.



Verkoston tapaamiset 2026

ke 28.10. klo 14-15

Ruokalistojen kehittäminen –
ruokalistaklinikoista opittua

ke 2.12. klo 14-15

Tilaratkaisut ja ruokakasvatus



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

