Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

Ruokalistojen kehittäminen – ruokalistaklinikoista opittua

28.10.2026



Tänään

Miten ravitsemuslaatu koulu- ja päiväkotiruokailussa toteutuu ja miten muutokset heijastuvat kustannuksiin?

Sydänliitto ja Savonia ammattikorkeakoulu järjestivät ruokalistaklinikoita osana Ruokailusta hyvinvointia varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle -hanketta.

Klinikoiden tuloksista kertomassa Mari Olli Sydänliitosta, Katri Suhonen ja Tutta Rinkinen Savoniasta. Ruokapalveluesimies Sari Reini Muuramesta kertoo kokemuksia ruokalistojen ravitsemuslaadun kehittämisprosessista.



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.



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

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

Ruokalistojen kehittäminen – ruokalistaklinikoista opittua

28.10.2026 Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto



Ruokakasvatusyhdistys RUUKKU

SYDÄNLIITTO

SAVONIA

Ruokalistaklinikka tutuksi

- Pienemmille kunnille
- Sparrausta koulu- ja päiväkotiruuan ruokalistojen kehittämiseksi ruokailusuositusten mukaisiksi.
- Toteutettiin keväällä 2026 neljällä paikkakunnalla, osallistujia 13 kunnasta.
  - Tulossa verkkototeutus muutamalle kunnalle
- Sisältöinä oli ravitsemuslaadun analyysi, ruokalistamuutosten kustannusvaikutusten arviointi ja ravitsemuslaadun kehittämisen työkalujen esittely
- Useimpien kuntien kanssa kehittämissuunnitelmat, joissa jotain menetelmää kokeiltiin käytännössä.

Ruokalistojen tarkastelu ja ravitsemuslaadun analyysi



Ruokalistojen ravitsemuslaadun analyysi

- Tehty 6 kunnalle (syksyllä '26 tekeillä vielä 3 kunnalle)
  - 6 perusruokalistaa, 4 kasvisruokalistaa, 5 välipalalistaa
- Analysoitu kunnan päiväkoti- ja/tai kouluruoan ruokalistoja
- Ravintosisältötiedot kunnan ruokapalveluiden tuotannonohjausjärjestelmästä
- Analyyseissä mukana kaikki aterian komponentit
- Analysoitu tarjotun ruoan ravintosisällöt laskennallista annoskokoa kohden laskettuina
  → Huom! tarjottu ruoka # syöty ruoka

Havaintoja päiväkoti- ja kouluruokien ravitsemuslaadusta

- Kunnissa tehdään pääsääntöisesti erittäin laadukasta ja monilta osin ravitsemussuositukset täyttävää ruokaa!
- Annosten laskennalliset energiamäärät täyttyvät perusruokalistoilla hyvin, kasviruokalistoilla ne jäävät hieman suosituksia alhaisemmiksi
- Rasvan laatu kuvautuu suositusten mukaisena
- Kuidun määrä on runsas
- Proteiinia saadaan koulu- ja päiväkotiruuasta vähintäänkin riittävästi
- Kasvisruokalistojen ravintosisältö vastaa hieman paremmin suosituksia perusruokalistoihin verrattuna, mutta molemmilla listoilla tilanne on hyvä
- Kehittämiskohteeksi molemmilla listoilla nousi suolan suosituksia runsaampi saanti

Ruokalistojen vertailu suhteutettuna suosituksiin

	Perusruokalista (6 kuntaa)	Kasvisruokalista (4 kuntaa)	Tavoitetaso*
Energia (kcal)	570	520	550-850
Hiilihydraatit (E%)	45,0	46,0	45-50
Proteiini (E%)	17,9	15,7	13-17
Kokonaisrasva (E%)	35,2	35,5	30-40
Tyydyttynyt rasva (E%)	9,3	8,9	<10
Kuitu (g/MJ)	3,6	4,0	≥3
Suola (g)	2,4	2,2	<1,6**

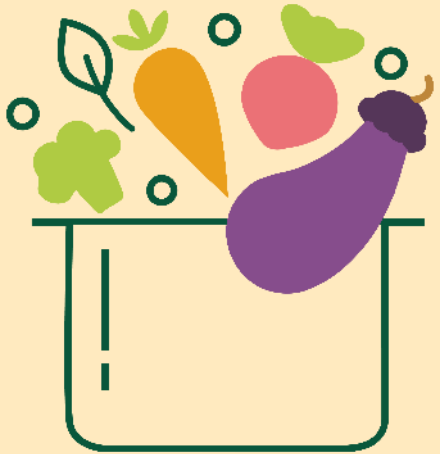
*Kouluruokailusuositus 2017

**max. 1/3 päivittäisestä suolamäärästä

Ruokakasvatusyhdistys RUUKKU

Mitä ruokalistaklinikoista ja ruokalistojen ravitsemuslaadun analyysistä jäi käteen – kokemuksia Muuramesta

Ruokalistamuutosten kustannusvaikutusten tarkastelu



Mitä tapahtuu annoshinnalle ja ravintosisällölle, kun ruokalistaa muutetaan kasvispainotteisemmaksi?

- 2 viikon esimerkkiruokalistalla lisättiin kasviproteiinien osuutta
  - **Lähtötilanne:** 1 krt/vko kasvisruokapäivä (puuro/keitto)
  - **Muutoslista:** 1 krt/vko kasvisruokapäivä, 2-3 krt/vko hybridiresepti

- Laskelmat tehtiin Ekoruokakoneella (ekoruokakone.fi)
  - Muutosten testaaminen, ruokalistojen ja reseptien vertailu
  - Taustatietona tukkujen OVH-hinnat ja kattava raaka-ainepankki

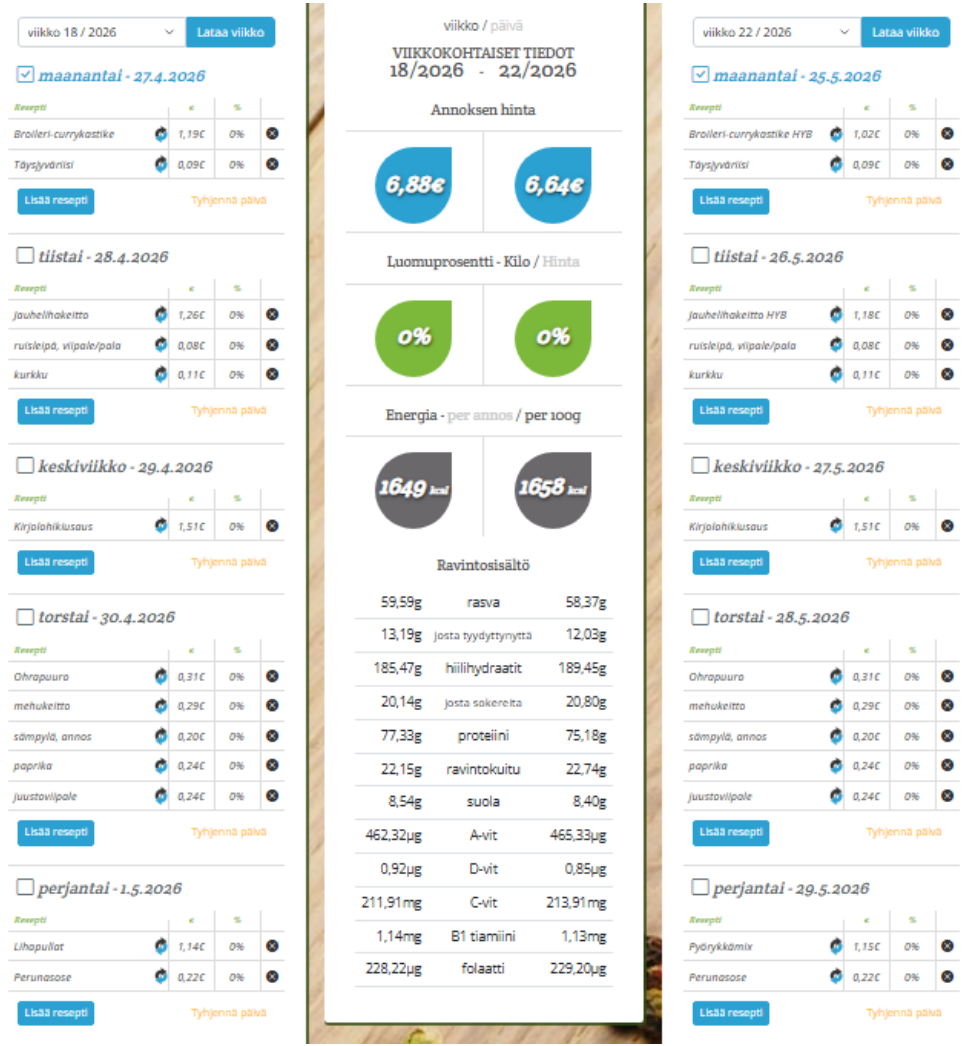


Voisiko kustannuslaskelmien tuloksia hyödyntää päätöksenteossa ja viestinnässä ruokapalvelun sidosryhmien kanssa?

Ruokalistojen vertailu

Hybridiresepteissä 20-50 % lihasta korvattiin

- Kasviproteiinituotteilla (herne- ja härkäpapuproteiinit)
- Hybrididituotteilla (esim. porkkanamakkara)
- tai lisättiin kasvisten osuutta

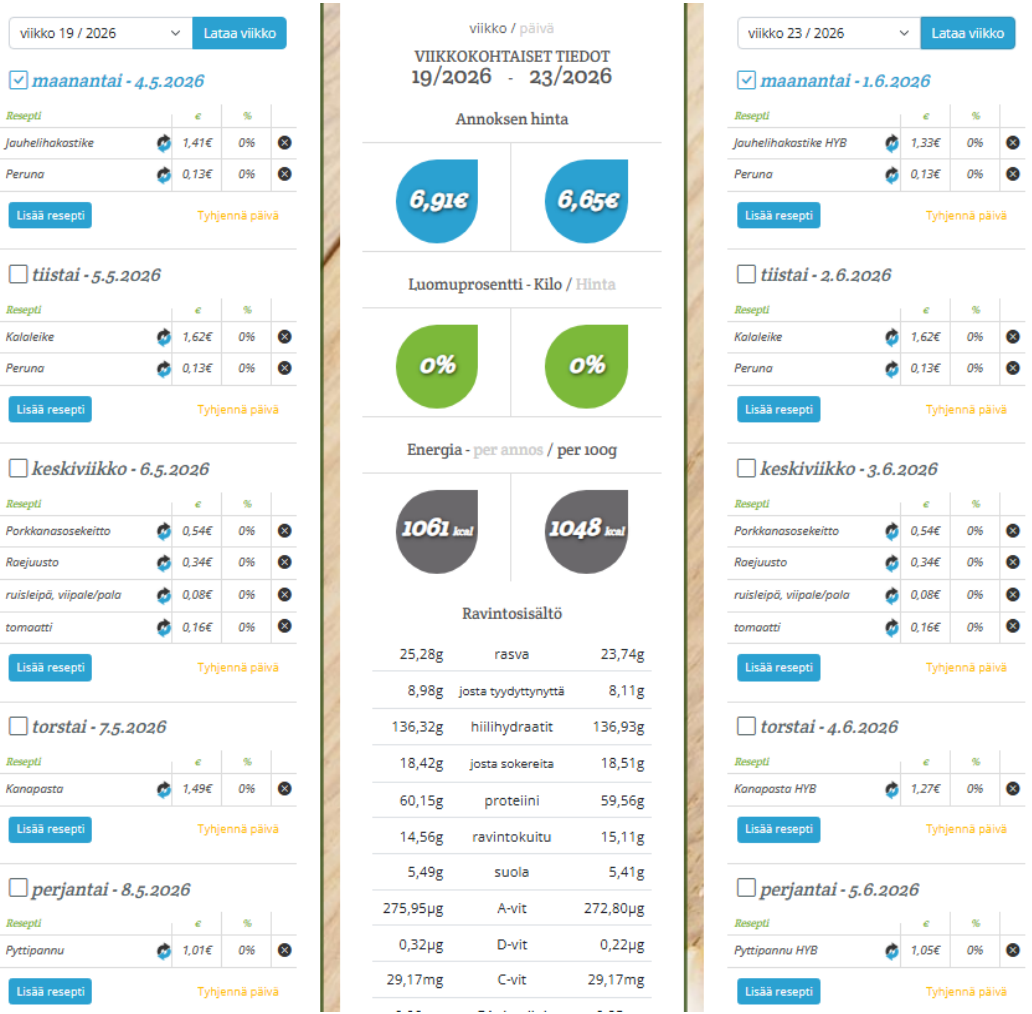


Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Havainnot

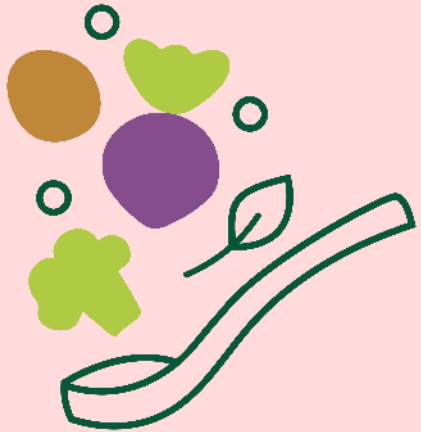
- Annoshinta edullisempi
- Ravintosisällöt säilyivät lähes samanlaisina
- Osa reseptiikasta ruokapalvelun vakioitua reseptiikkaa, mutta kaikkia muutoksia ei ole testattu tuotannossa.
- Nyt laskelmia tehdään klinikalle osallistuneen ruokapalvelun omilla hinnoilla ja reseptiikalla.

Millaisilla tavoilla kasvisten osuutta on teillä lisätty?



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ravitsemuslaadun kehittämisen työvälineitä



Sydänmerkki varmistaa laadun ja tarjoaa välineet asiakasviestintään

1. Sydänmerkki-ateria varmistaa, että tarjolla on terveellistä ruokaa
   - Laatujärjestelmä, jolla todennetaan ravitsemussuositusten* toteutuminen
   - Kriteerit tuttuja suosituksista

2. Turvallinen ja konkreettinen tapa viestiä terveellisistä vaihtoehdoista.
   - valinnat helpoksi
   - ruokapalveluiden hyvä työ näkyväksi
   - merkki tunnetaan hyvin



*sosiaali- ja terveysministeriön suositus (2010), Kelan opiskelijaruokasuositus (2011, 2016, 2021) sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014), Kouluruokailusuositus (2017) , Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus (2018), Toisen asteen oppilaitosten ruokailusuositus (2019), Vireyttä seniorivuosiin : ikääntyneiden ruokasuositus (2020), Ravitsemushoitosuositus (2023), Suomalaiset ravitsemussuositukset (2024), Työaikainen ruokailusuositus (2026)

Ravitsemuspassi lisää ravitsemusosaamista

- Ravitsemusosaaminen koetaan tärkeäsi
- Myös asiakkaat olettavat, että ruoka on terveellistä
- Alalla on paljon ammattilaisia, joilla ei ole työhön muodollista koulutusta.
- Ravitsemusasioiden käsittely opinnoissakin vaihtelevaa
- Täydennyskoulutusta on vähän.

Maksuton verkkokurssi

- Ravitsemuspassilla voi testata, onko ravitsemusosaaminen hallussa ja tarvittaessa opiskella lisää.
- Ravitsemisalan nykyisille ja tuleville ammattilaisille
- Maksuton, löytyy Sydänliiton verkko-opistosta
  - Ravitsemuspassi.fi
- 3 versiota: suomeksi, englanniksi ja selkokielellä



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ravitsemuspassi.fi

Sydänliiton kurssitarjonta

Ravitsemuspassi ruokapalveluiden ammattilaisille



Ravitsemuspassi

SIIRRY KURSSILLE



Ravitsemuspassi selkokielellä

SIIRRY KURSSILLE



The Nutrition Passport

SIIRRY KURSSILLE

© Suomen Sydänliitto ry

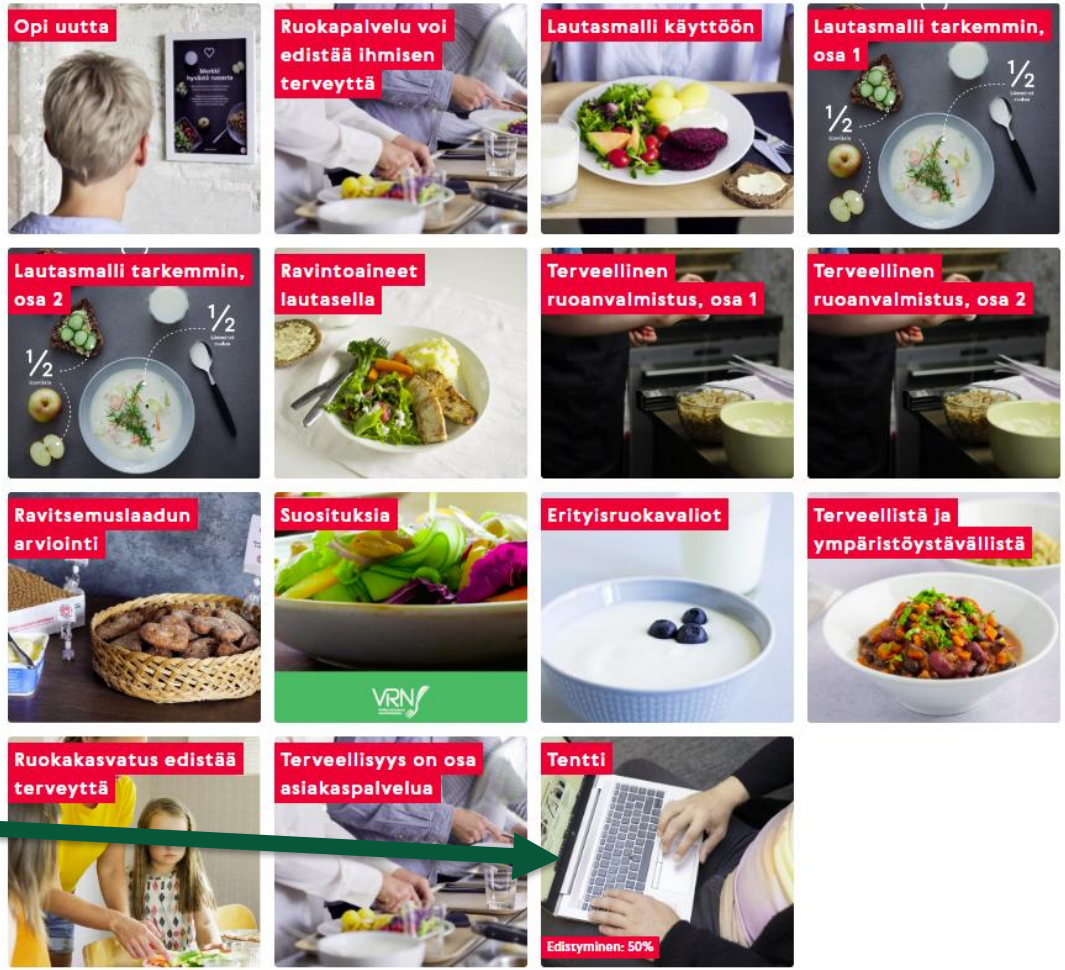
Sisältöä

Opiskeluaineisto

- Eri osa-alueita
- Opiskele verkossa tai tulosta
- Selkokielisellä oppimateriaalipdf:llä selkotunnus

Tentti

- Ohjelma arpoo 30 kysymystä eri aihepiireistä
- Maksimipistemäärä 120, hyväksytty suoritus: 112 pistettä
- Todistus sähköpostiin, voimassa 5 vuotta

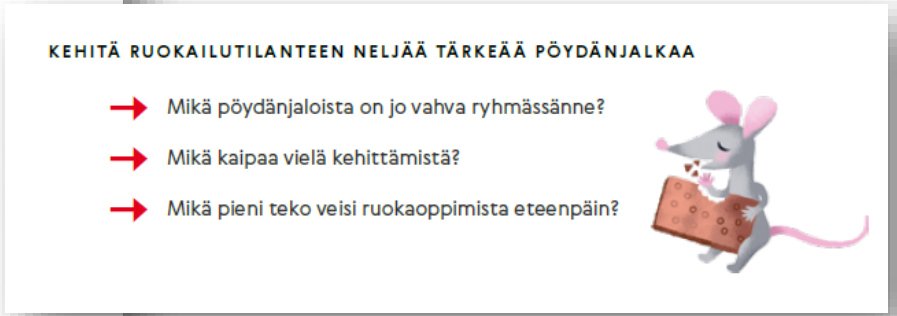


Ruokakasvatusyhdistys RUUKKU

Ajankohtaista







https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/materiaalit/ruokakasvatus/pysahdy-poytaan/

Tarkastelkaa yhtä ruokailutilanteen osa-aluetta kerrallaan. Pohtikaa, mikä kuvaus vastaa parhaiten ryhmän arkea: pysähdy, kehitä vai tavoitetila. Valitkaa yksi konkreettinen kehittämisteko, jota kokeilette sovitun ajan, esim. 2–4 viikkoa.

Palatkaa yhdessä arvioimaan, mikä muuttui lasten ruokailon, ruokarohkeuden ja ruokaoppimisen näkökulmasta.



Katso konkreettiset kehittämisvinkit

SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe

1. TURVALLINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

PYSÄHDY	KEHITÄ	TAVOITETILA
• Ruokailussa on usein kiireen tuntua • Melutaso on usein korkea • Lapset odottelevat paljon • Aikuisen huomio jakautuu useisiin tehtäviin	• Ruokailulle varataan riittävästi aikaa ja siirtymiä suunnitellaan • Melutasoa seurataan ja rauhoittavia ratkaisuja kokeillaan • Odottelua vähennetään selkiyttämällä ruokailun kulkua • Aikuisten rooleista ruokailutilanteessa sovitaan yhdessä	• Ruokailutilanne on kiireetön ja lapset voivat syödä omaan tahtiinsa • Ruokailutilanteessa on yhteisesti sovitut ruokarauhaa tukevat käytännöt • Ruokailun rakenne on lapsille ennakoitava ja sujuva • Aikuiset ovat läsnä ja tukevat lasten ruokaoppimista

2. SENSITIIVINEN AIKUINEN

PYSÄHDY	KEHITÄ	TAVOITETILA
• Ruokailu ohjataan pääasiassa käskyillä ja ohjeilla • Ruokailussa käytetään painostavaa tai kontrolloivaa puhetta • Aikuiset eivät aina ruokaile lasten kanssa samassa pöydässä • Lasten erilaisia tarpeita ei aina huomioida johdonmukaisesti	• Aikuiset kiinnittävät huomiota omaan ruokapuheeseensa • Painostavia ilmaisuja tunnistetaan ja niistä luovutaan • Aikuisten läsnäoloa lasten pöydissä lisätään • Lasten yksilöllisiä tarpeita ja viestejä havainnoidaan yhdessä	• Aikuiset ohjaavat ruokailua rauhallisesti, kannustavasti ja sensitiivisesti • Lapsia kannustetaan tutustumaan ruokaan ilman pakkoa tai painostusta • Aikuiset ruokailevat lasten kanssa ja toimivat myönteisinä malleina • Kaikkien lasten myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen tuetaan

3. LAPSEN OSALLISUUS

PYSÄHDY	KEHITÄ	TAVOITETILA
• Aikuiset tekevät lähes kaikki päätökset ruokailutilanteessa • Aikuiset annostelevat ruuan valmiiksi • Ruokailu on vahvasti aikuisjohtoista	• Lapsille tarjotaan ikätasoisia toimimisen mahdollisuuksia • Itseannostelua harjoitellaan ikätasoisesti • Lasten mielipidettä ja kokemuksia ruuasta kuullaan	• Lasten osallisuus näkyy luontevasti ruokailun eri vaiheissa • Itseannostelu on säännöllinen ja tuettu käytäntö • Lasten pystyvyyden tunnetta ja omatoimisuutta tuetaan

4. TUTKIVA RUOKAOPPIMINEN

PYSÄHDY	KEHITÄ	TAVOITETILA
• Ruokailu nähdään pääasiassa ravitsemustilanteena • Keskustelu keskittyy syömisen määrään ja ruokailun sujumiseen • Ruuan tutkimiseen ei käytetä aikaa • Maistamishalukkuutta ja ruokarohkeutta ei tueta suunnitelmallisesti	• Ruokailua tarkastellaan myös pedagogisena oppimistilanteena • Ruokapuhetta laajennetaan esim. ruuan väreihin, tuoksuihin, makuihin ja rakenteisiin • Ruokaan tutustutaan kaikkia aisteja hyödyntäen • Uusien ruokalajien esittelyyn ja tutuksi tekemiseen kiinnitetään huomiota	• Ruokailu tunnistetaan suunnitelluksi ja pedagogisesti toteutetuksi tilanteeksi • Lapset tutkivat, havainnoivat ja keskustelevat ruuasta • Aistilähtöinen ruokakasvatus näkyy arjen ruokailutilanteissa • Ruokaan tutustutaan säännöllisesti ja suunnitelmallisesti myös ruokailutilanteiden ulkopuolella

Ajankohtaisia tapahtumia

- Ateria-tapahtumassa ti 10.11. klo 13 alkaen osallisuudesta asiaa:
  - Lapsen toive vai lapsen etu?
  - Miten osallisuus toteutuu ruokapalveluiden arjessa
- Neuvokas perhe 20 vuotta -juhlaseminaari 26.11.2026 https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/artikkeli/neuvokas-perhe-20-vuotta-juhlaseminaari-26-11-2026/
- Lapsiperheiden ruokailusuosituksen julkaisutilaisuus 27.11. https://thl.fi/ajankohtaista/tapahtumat/2026-11-27/lapsiperheiden-ruokasuosituksen-julkistamisseminaari

Verkoston tapaamiset 2026

ke 2.12. klo 14-15
Tilaratkaisut ja ruokakasvatus

Kevään 2027 tapaamisten aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Toiveaiheita? Olethan yhteydessä saila@ruokakasvatus.fi

Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi
www.neuvokasperhe.fi
www.maistuvakoulu.fi
www.nykytila.fi

Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe