



Ruokakasvatus koulun arjessa

Ke 22.10.2025

Maarit Ketola, palvelupäällikkö,
maarit.ketola@turku.fi,
p. 044 907 3308





Hankkeen aikana tapahtunut (11/2023- syksy 2025)

- Turku mukaan Tervettä kasvua –hankkeeseen (syksy 2023)
- Ensimmäinen työpaja marraskuussa 2023
- Moniammatillinen työryhmä, joka kokoaa ruokakasvatuksen parissa toimivat tahot yhteen (Turun kaupunki varhaiskasvatus, aamu- ja iltapäivätoiminta, Varha, Kaarea ruokapalvelut, MLL, seurakunta)
- Vuonna 2024 painopisteenä varhaiskasvatuskäiset lapset ja aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvat lapset ja heidän parissa toimivat ammattilaiset sekä perheet
- Vuonna 2025 toimintaa laajennettiin peruskouluikäisiin lapsiin



Ruokakasvatuksen suunnitelmat

Oppilaiden osallisuus

- yläkoululaisten hallitusten edustajien kokoukset
- lasten parlamentti

Huoltajien tiedottaminen

- vanhempainiltoihin liittyvä materiaali → kouluruoka-aiheinen video (Kaarean toteuttama)
- Muu tukimateriaali (malliateriakuvat, kouluruoan sisältökuvaus)



KOR-ryhmät (koulun yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä), vuosikelloon ensimmäiseen kvartaaliin (elo-, syys- ja lokakuu):

keskustellaan koulun ruokakasvatuksen periaatteista ja oman koulun kouluruokailun toimintakulttuurista (esim. ruokailusäännöt, toimintatavat, turvallisuus) oppilaskunnan ja ruokapalveluiden edustajien kanssa

- sovitaan toimenpiteistä, joilla oppilaita, huoltajia, opetus- ja ohjaushenkilöstöä sekä muita toimijoita osallistetaan koulun ruokakasvatuksen kehittämiseen lukuvuoden aikana

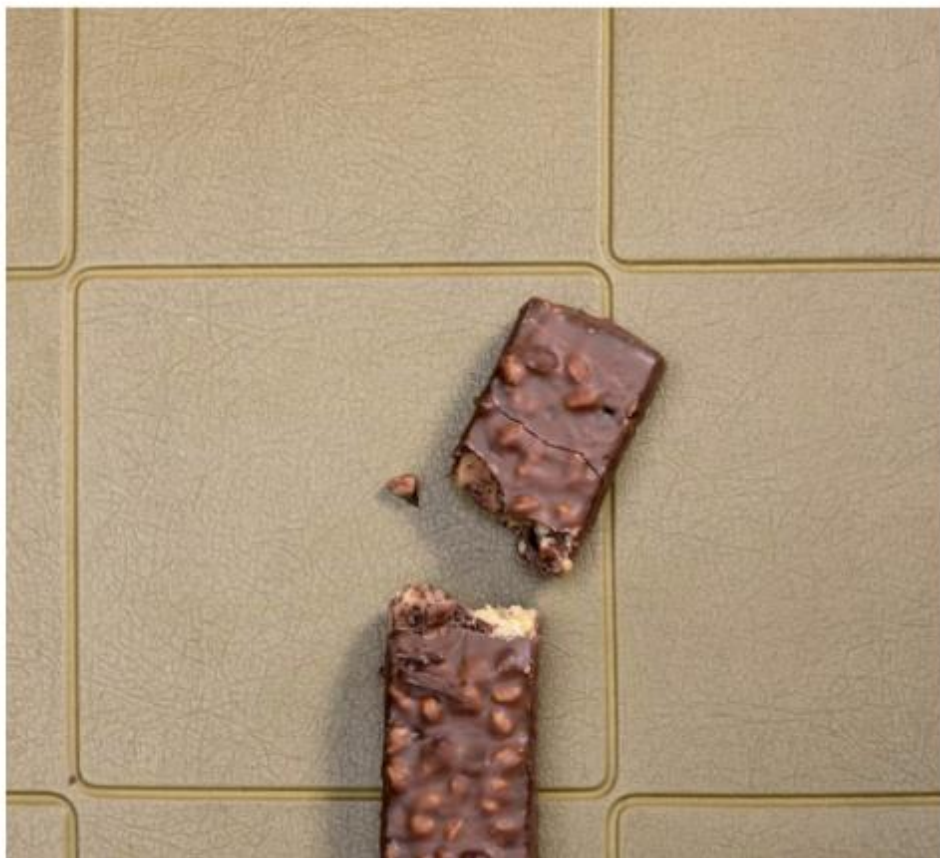
MOK-ilmiöviikot → voisiko toinen olla ruokateemainen ([Maistuva koulu - Ruokailoa kouluihin!](#) ja [Etusivu – RuokaTutka](#))

Ruokakasvatukseen liittyvä koulutus henkilökunnalle (syksy 2025)



Syömme enemmän välipaloja ja vähemmän pääaterioita, eikä se tee meille hyvää

Ruokailu | Välipalat ovat viime vuosikymmeninä saaneet suuremman painoarvon päivittäisessä energiansaannissa ja sillä on moninaiset seuraukset. Myös ainaisella yksin syömisellä on vaikutuksensa.



”Lapset ja nuoret alkavat tottua yksin syömiseen. Joillain tämä näkyy niin, että **kouluruokailut saattavat ahdistaa**, koska ei ole tottunut syömään sosiaalisesti yhdessä muiden kanssa.”



”Ihmisten syöminen on lähtenyt välipalaistumaan jo noin 1960-luvulta lähtien. Ennen on ollut selkeämpi ateriarytmi ja selkeämmät pääateriat”, toteaa ravitsemusterapeutti **Aija Laitinen** Itä-Suomen yliopistosta.

Välipalaistumisella voi olla moninaiset vaikutukset. Se voi **heikentää niin yhteisen syömisessä tuomia sosiaalisia hyötyjä, kuin ruoan ravitsemuksellisia arvoja.**



Kaikki oppilaat mukaan, aikuiset esimerkkinä

Alakoulussa oppilaat syövät oman opettajansa kanssa, mutta **yläkoulussa oppilaille annetaan liikaa vastuuta omasta syömisestään**. Varjosen mukaan kouluruokailun pitäisi olla yhtä itsestään selvä osa koulupäivää kuin matematiikan tunnit.

– Ketään ei voi tietenkään pakottaa syömään, mutta olisi tärkeää luoda kouluun kulttuuri, jossa **arvostetaan ruokailua ja pidetään itsestäänselvyytenä, että kaikki osallistuvat**, Varjonen sanoo.

Etusivu » Ajankohtaista » Uutiset » Kouluruokailun suosio on romahtanut – aikuisten otettava vastuu

Kouluruokailun suosio on romahtanut – aikuisten otettava vastuu

22
SYYS 2025

Ohjaus ja valvontavastuu ruokailussa



Ravintoetu 12 §

- Sairaalan, koulun, päiväkodin tai muun vastaavan laitoksen henkilökuntaan kuuluvan laitospuokailun yhteydessä saaman ravintoedun raha-arvona pidetään 6,45 € ateriala kohden. **Koulun, päiväkodin tai vastaavan laitoksen henkilökunnan oppilaiden tai hoidettavien ruokailun valvonnan yhteydessä saaman ravintoedun arvo on 5,16 € ateriala kohden.**
- Käytännössä verotusarvo tarkoittaa sitä, että arvo lasketaan edun saajan tuloksi, josta hän maksaa veroprosenttinsa verran veroa. Ruokailun todelliseksi hinnaksi jää siis verotusarvo kerrottuna henkilön veroprosentilla (esim. $0,25 \times 5,16 \text{ €} = 1,29 \text{ €}$)

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

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



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



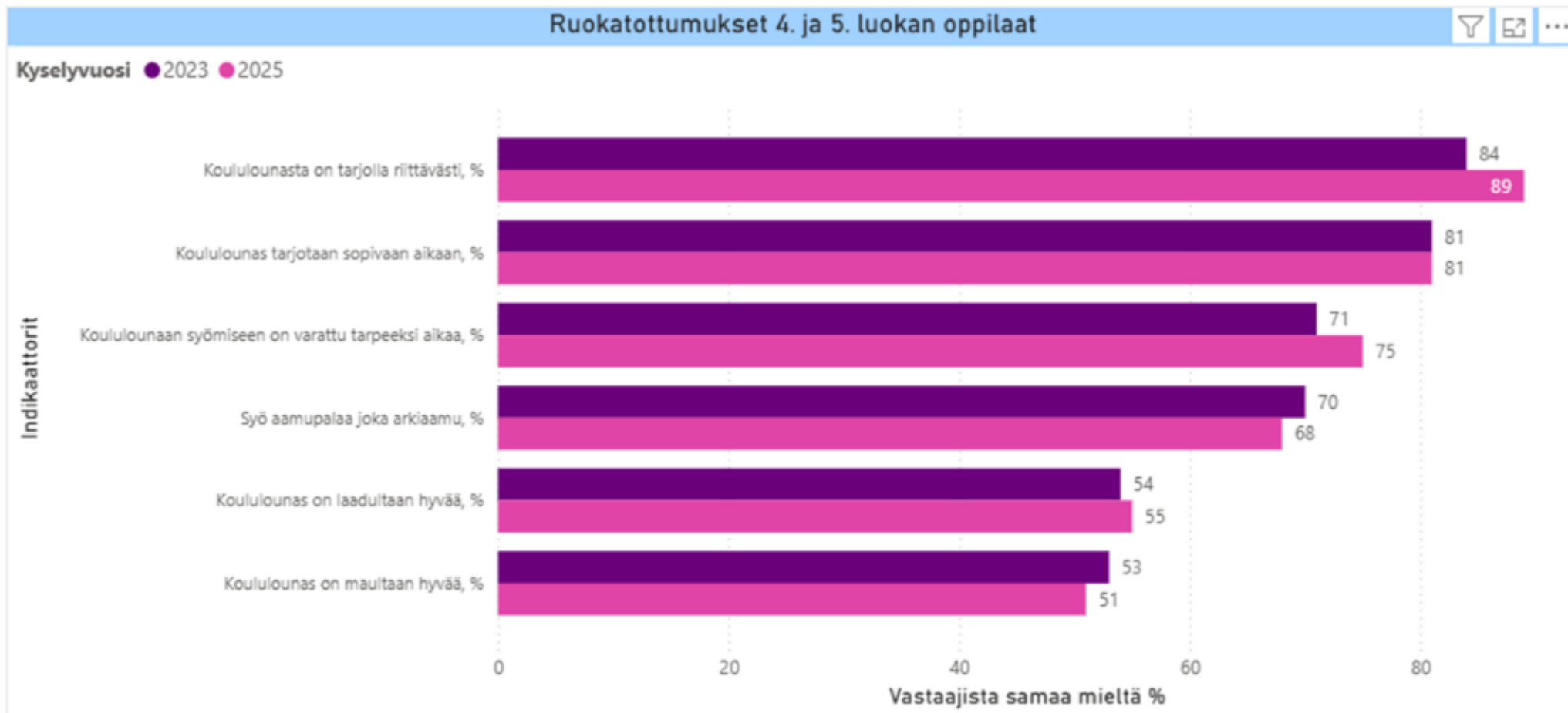
Hiljainen ruokailu

- Hiljainen ruokailu - Maistuva koulu

"Koulumme ruokailuissa on aivan liikaa ääntä ja levottomuutta"

Ottakaa hiljainen ruokailu asialistalle opekokoukseen. Kutsukaa kokoukseen mukaan ruokapalveluiden työntekijä ja muita tarvittavia kouluyhteisön jäseniä. Toteuttakaa hiljainen ruokailu teidän kouluunne sopivalla tavalla.



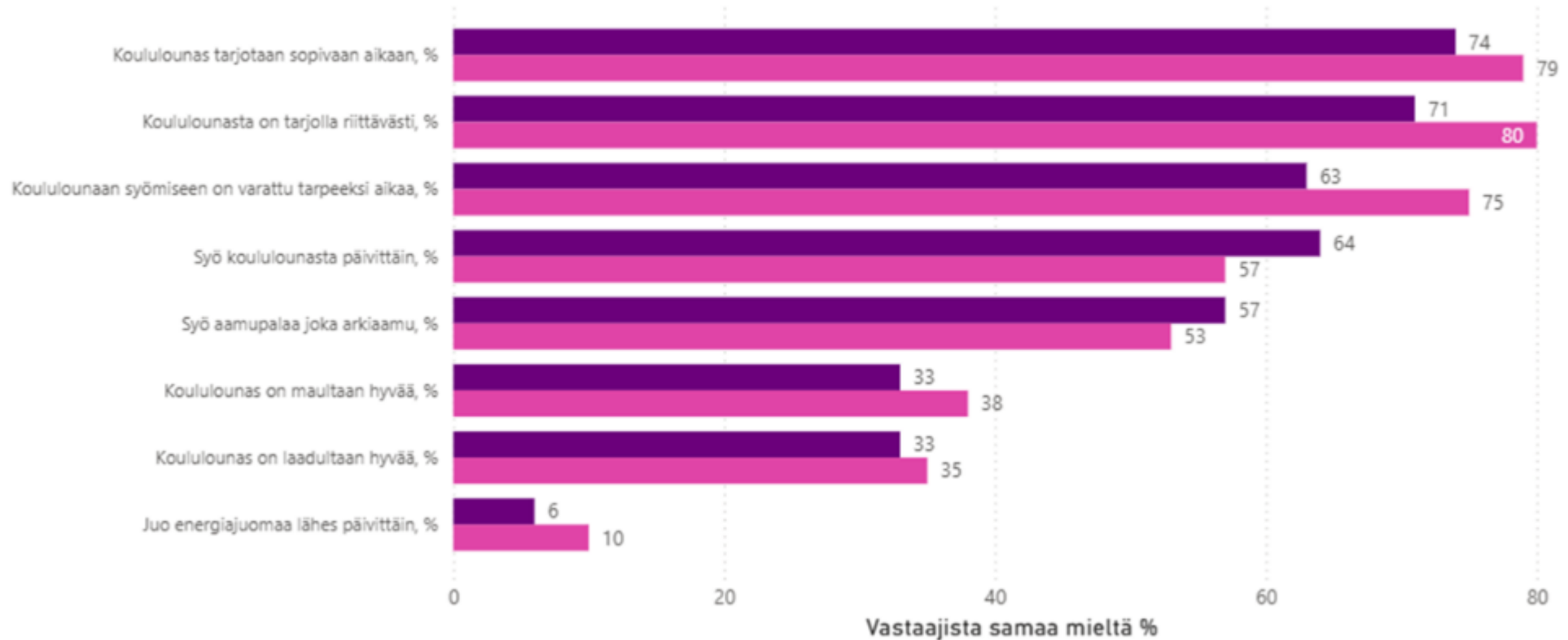


Turussa Kouluterveyskyselyyn vastasi keväällä 2025 yhteensä 8 494 lasta ja nuorta. Vastausmäärä nousi Turussa toissavuotisesta kyselystä, jolloin vastauksia saatiin 6 637.

Ruokatottumukset 8. ja 9. luokan oppilaat

Kyselyvuosi ● 2023 ● 2025

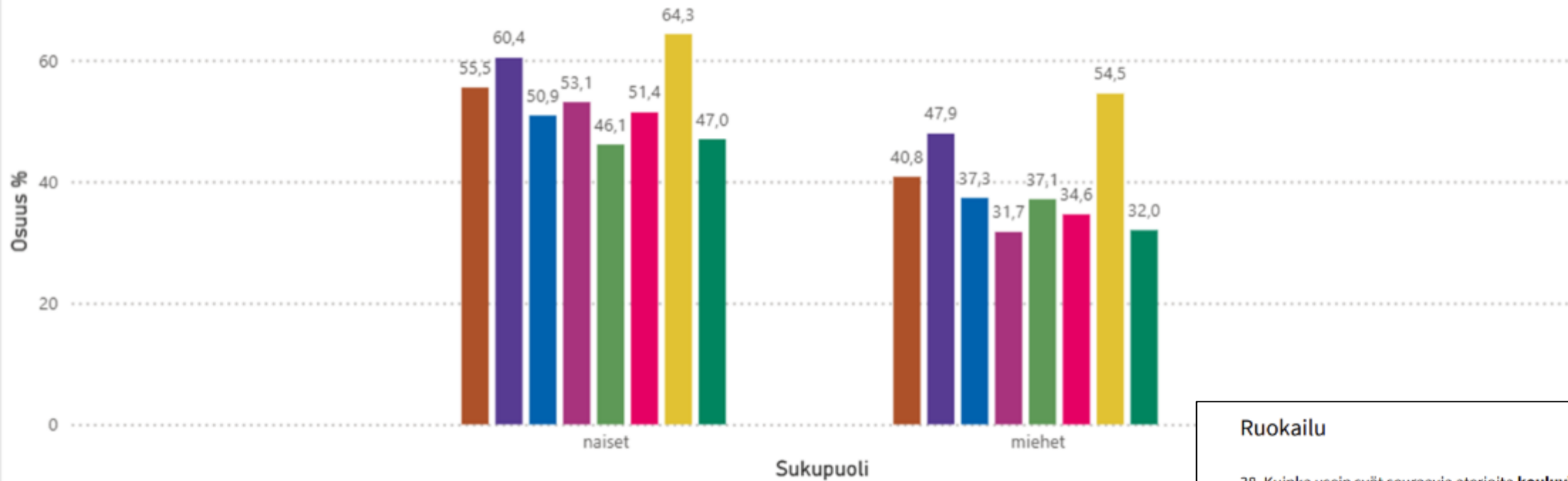
Indikaattorit





Ei syö koululounasta päivittäin (%), 8. ja 9. luokan oppilaista

Alue ● Espoo ● Helsinki ● Koko maa ● Oulu ● Tampere ● Turku ● Vantaa ● Varsinais-Suomi



Ruokailu

38. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita **kouluviikon** aikana?

- Viitenä päivänä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- En kertaakaan

Aamupala

Koululounas

Iltaruoka

Iltaapala

Välipaloja



Tavoite

- Löytää ja vahvistaa pysyviä toimintamalleja, joilla voidaan edistää lasten ja nuorten tervettä kasvua ja ravitsemusta (KOR-työskentely)
- Toimijat tutuiksi + säännölliset kokoontumiset
- Toimintaa ohjaavana vuosikello ja tehdyt suunnitelmat + seuranta





Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatus koulun arjessa ja toiminta- kulttuurissa

Silja Varjonen, toiminnanjohtaja
ETM (ravitsemustiede)



Tänään tarjolla

- Turvallisen ja miellyttävän ruokailutilanteen rakentaminen
- Oppilashuoltoryhmän merkitys ravitsemuksen ja hyvinvoinnin tukena
- Case-esimerkki: Jäkärän koulu
 - Ruokailusäännöt ja käytännöt osana koulun toimintakulttuuria
- Pieni tauko
- Keskustelua koulujenne käytännöistä
- Puheenvuoro Kaareasta
- Lopetus





Pedagogiikka

Ruokailut ja
ruokaympäristö



Ravitsemus-
ohjaus
kouluth

Ruokapuhe



Koulujen ja varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta ohjaavat asiakirjat

- Perusopetuslaki 1998/628, 31 § 2 momentti
 - Opetukseen osallistuvalle on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja **ohjattu**, täysipainoinen maksuton ateria
- Valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (POPS 2016)
 - Turussa: Kouluruokailussa pyritään rauhalliseen ja miellyttävään sekä ruokaa arvostavaan ruokailuhetkeen huomioiden oppilaiden erityistarpeet. Opettajat yhteistyössä koulun muiden toimijoiden kanssa huolehtivat ruokailutilanteessa ruoka-, terveys- ja tapakasvatuksesta sekä korostavat kestävään elämäntapaan liittyviä tavoitteita. Kouluruokailun toimintakulttuuria arvioidaan ja kehitetään yhdessä oppilaiden, huoltajien ja ruokapalveluista vastaavan tahon kanssa.
- Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus (THL 2017).



RUOKAILOA KOULUPÄIVÄÄN!

Maistuva koulu on ideapankki opettajille ja ruokapalveluille ruokakasvatuksen tueksi. Yhteisellä ruokakasvatuksella edistetään oppilaiden hyviä ruokatottumuksia ja jaksamista koulupäivän aikana. Tarjoamme käytännön työkaluja ja ideoita koulumaailmaan, jotta ruokakasvatus olisi innostavaa, monipuolista ja vaikuttavaa.

LÖYDÄ IDEOITA IDEAPANKISTA



ALAKOULUN OPETTAJILLE



YLÄKOULUN OPETTAJILLE



RUOKAPALVELUILLE



Maistuva koulu on

- Ideapankki opettajille ja ruokapalveluille
- Käytännönläheinen apu oppitunneille ja kouluruokailun kehittämiseen, oppilaita osallistaen
- Tutkittu (Laitinen ym. 2022) ja vaikuttava (THL 2021) terveyden edistämisen ja ruokakasvatuksen toimintamalli.

[Maistuvakoulu.fi](https://maistuvakoulu.fi)

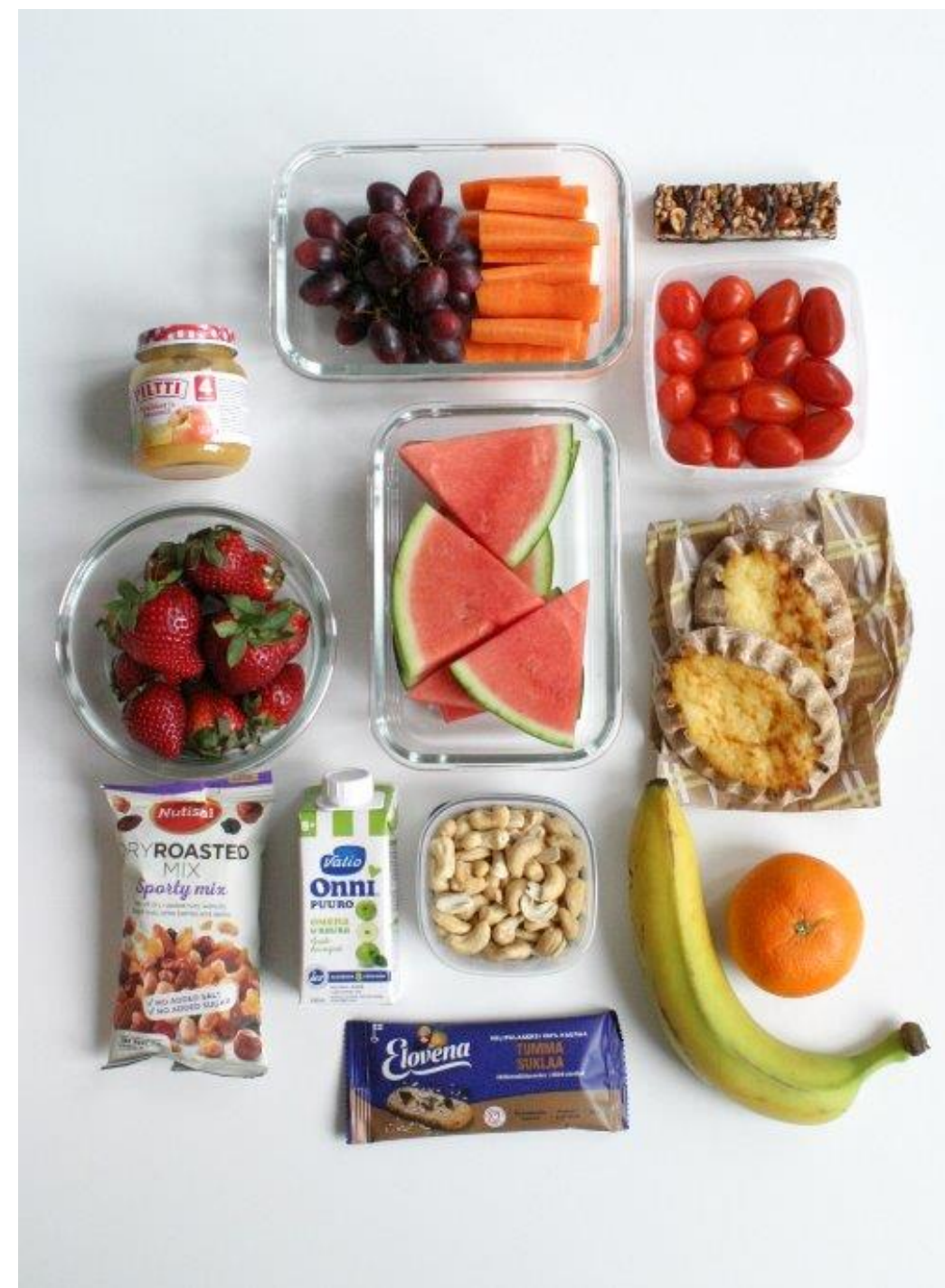
Hyvän syömisen peruspalikat

Onko tarpeen oppia täydellisesti ravitsemussuositukset vai syömisen taitoja?

Lapsi ja nuori opettelee...

- Myönteistä ja joustavaa suhdetta syömiseen
- Hyväksymään monipuolisesti erilaisia ruokia
- Tunnistamaan nälkää ja kylläisyyttä
- Syömään säännöllisesti
- Suunnittelemaan ja valmistamaan ruokaa

Syöminen on taito siinä missä laskeminen tai piirtäminen! Harjoittelu tekee mestarin.



Lasten ja nuorten ravitseemus – kouluruokailun merkitys



Miksi sillä on väliä, miten oppilaat syövät koulussa?



Välittömästi

- Jaksaminen, keskittyminen, oppiminen
- Tunteiden ja käyttäytymisen säätely



Pitkällä aikavälillä

- Terveys ja hyvinvointi
- Hyvinvointioppiminen ja rutiinit



Miksi kouluruoka ei maistu? Ja mikä ratkaisuksi?

1. Ruokailuun ei ole riittävästi aikaa
2. Ruokailutilanne on liian levoton
3. Ruoka on vierasta
4. Yksilölliset tekijät
5. Asenne kouluruokaan on kehno





Onko kouluruokailun tärkein oppimistavoite oppia hotkimaan?

- Kestää noin 20 minuuttia, jotta aivot rekisteröivät että vatsa on täynnä.
- Yli 25 minuutin ruokailuaika on vain kolmanneksessa kouluista (THL 2024)
- Riittämätön ruokailuaika näkyy ruokailuun väliin jättämisenä, hälynä ja ruokahävikissä.
- Muutamia ratkaisuja:
 - lounastarjoilun keston pidentäminen alku- tai loppupäästä
 - ruokailuaikojen porrastaminen 5-10 minuutin välein
 - ulkovälitunnin sijoittaminen ennen ruokailua
 - luokkaruokailu

Rauhoitetaan ruokailutilannetta

- Riittävästi aikuisia, myös yläkoulussa.
 - Ohjaajat, kouluvalmentajat, nuoriso-ohjaajat yms. – nykyistä suurempi rooli turvallisen kouluruokailun luomisessa
- Käytösongelmat voivat ratketa riittävällä ruokailuajalla ja oppilaiden osallisuutta kasvattamalla (case Jätkäsaari)

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 / H5

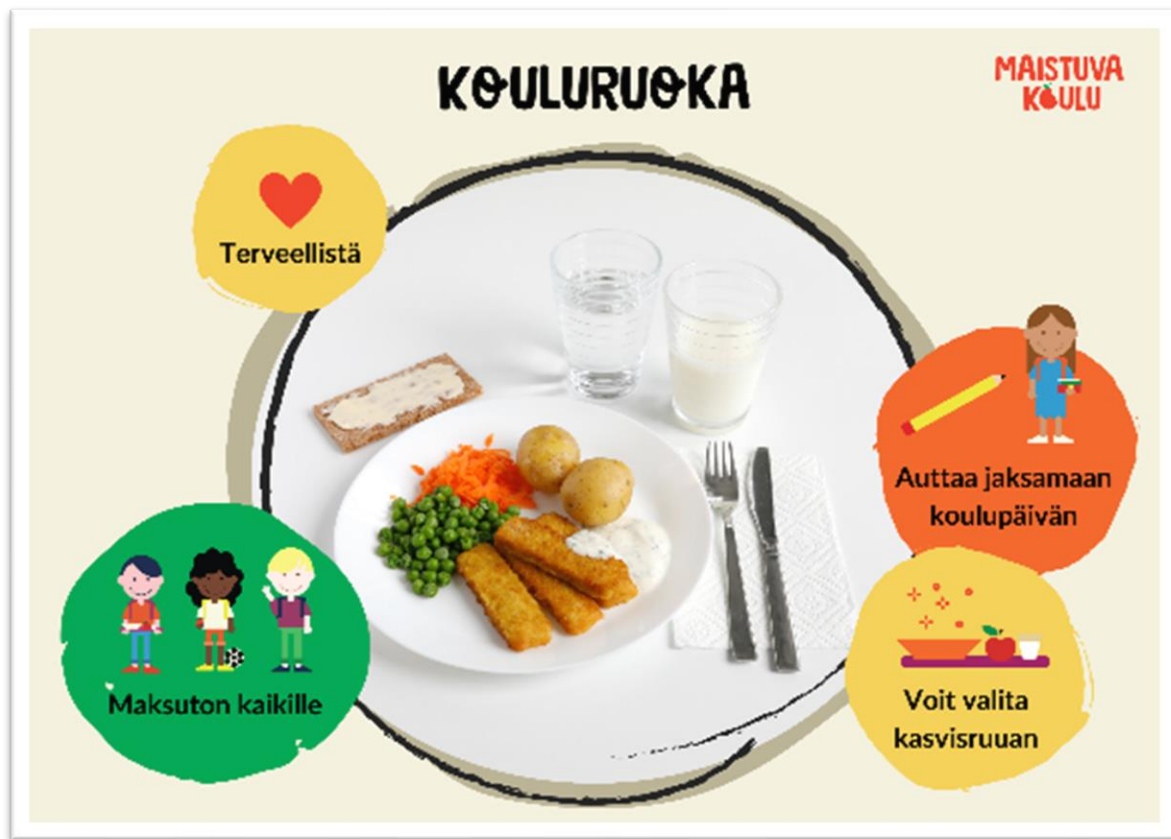


Tehdään kouluruuasta tutumpaa

- Minkälaista viestintää kouluruuasta on oppilaille ja huoltajille?
 - Myös heille, joiden äidinkieli ei ole suomi?
- Kannustaako kouluravintola kokeilemaan ja nauttimaan ruuasta?
- Miten ruoka näkyy opetuksessa?
- Pääsevätkö oppilaat mukaan vaikuttamaan kouluruokailuun – muutenkin kuin äänestämään toiveruokaa?



arabia, sorani, farsi, dari, albani, somali, kiina, vietnam, venäjä, turkki, ranska, ukraina, englanti, ruotsi



Koulun ruokarytmi



Lounas
koulussa



neuvokas
perhe

neuvokasperhe.fi

SYDÄNLIITTO

Miten ottaa oppilaat mukaan kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen?

- Lapsilähtöinen tiedonkeruu
- Kouluravintolatoimikunta, [Kouluruoka-agentit](#) tai kouluruokavaikuttajat
- Oppilaskunta käsittelee säännöllisesti kouluruokailua
- Palauteboksit, kyselyt ym. jatkuva palautteen kerääminen

MITEN KOULURUOKAILU NYT SUJUU?

OPPILAIEN TILANNEKARTOITUS

Päivämäärä: _____

1. RUOKAILUN AIKA

Kouluruokailu on sopivaan aikaan. ● ● ●

Oppilailla on riittävästi aikaa syödä. ● ● ●

Ruuan jonotusaika on sopiva. ● ● ●

2. ENNEN RUOKAILUA

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. ● ● ●

Tarjoilla on kaksi pääruokaa, ja molempia saa ottaa vapaasti. ● ● ●

Tarjoilla on erilaisia kasviksia. ● ● ●

Kouluravintolassa on tarjolla erilaisia mausteita. ● ● ●

Kouluravintolastamme on mahdollista ostaa välipalaa. ● ● ●

MAISTUVA KOULU

Huomioidaan oppilaat yksilöinä

- Syömisen ja syömättömyyden taustalla voi olla iso joukko erilaisia asioita:
 - Aiemmat kokemukset kouluruokailusta
 - Pelot, ahdistus
 - Neurokirjon piirteet
 - Aistiherkkyydet
 - Kehonkuvan ja ruokasuhteen haasteet, syömishäiriöt
- Syömättömyys otettava puheeksi ruokailutilanteen ulkopuolella, tarvittaessa moniammatillisessa yhteistyössä ja huoltajien kanssa.
- Yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän hyödyntäminen.
- Yksilölliset järjestelyt vs. ratkaisut, jotka hyödyttävät kaikkia?



Muutetaan ruokapuhetta ja -kulttuuria kouluruokailulle myönteisemmäksi

Kulttuurin muuttamiseen tarvitaan aikaa –
ehkä kolme vuotta?

Varsinais-Suomessa on koulu, jossa ruoka maistuu paremmin kuin missään muualla – Näin temppu tehdään

Tl. Koskella kouluruoka maistaa yläkoululaisille paremmin kuin muissa kunnissa. HS kävi koululla kysymässä, mikä on maistuvan kouluruoan salaisuus.



Miisa Ali-Eskola (vas.), Ossi Mäkinen, Ella Nieminen (takana oikealla), Linnea Entonen ja Leonardo Lehtimäki (etualalla oikealla) ovat yhdeksäsluokkalaisia. KUVA: VILLE-VEIKKO KAAKINEN / HS

Myönteinen ruokapuhe...

- 1 Ruuan arvostuksen lisääntyminen
- 2 Ruokarohkeuden lisääntyminen
- 3 Hyviin valintoihin kannustaminen
- 4 Pystyvyyden kokemuksen ja itse(myötä)tunnon vahvistaminen
- 5 Ruokailon lisääntyminen

Turun KOR-vuosikello

Elo-lokakuu:

- Keskustellaan koulun ruokakasvatuksen periaatteista ja kouluruokailun toimintakulttuurista (ruokailusäännöt, toimintatavat, turvallisuus) oppilaskunnan ja ruokapalveluiden edustajien kanssa.
- Sovitaan toimenpiteistä, joilla oppilaita, huoltajia, opetus- ja ohjaushenkilöstöä sekä muita toimijoita osallistetaan koulun ruokakasvatuksen kehittämiseen lukuvuoden aikana.

Jäkärlän koulu





Ruokailutilanteen viihtyvyys

Ruokailun sujuvuuden ja turvallisuuden varmistaminen



- koko yhteisön osallistaminen ja sitouttaminen

- nykytilan arvio ja kehittämis ehdotukset (KOR, ruokapalveluhenkilökunta, opettajat, opiskelijat)
 - kouluterveyskysely, palautteet
 - opiskelijat mukana ruokalistojen suunnittelussa, lempiruokapäivä

- kohtaaminen, merkityksellisyys ja viihtyvyyden lisääminen

- tervehtiminen, ruokala vai nimikoitu kouluravintola?
 - oppilaskunnan toimesta: ravintolan nimiäänestys, mainosjulisteet, ruokalanäyttelyt

- istumapaikat ja turvallisuuden kokeminen

- oma paikka: oppilasryhmän pöydät / opiskelijan henk.koht. istumapaikka
- ruokalan siisteys ryhmän poistuessa, valvonta
- riittävä aika ja toimiva porrastus

- viihtyvyys ja yhteinen vastuu

- opiskelijoiden osallistaminen keittiöhenkilökunnan avustamisessa ja palkkiojärjestelmä



Yhteisöllisen opiskeluhuoltoryhmän rooli kouluruokailun edistämisessä



- yhtenäisyys kaupungin kouluissa

- KOR –vuosikello: ruokakasvatuksen periaatteista ja toimintatavoista sopiminen yksikkötasolla (toimintatavat, turvallisuus, viihtyvyys)
- sovittujen toimintatapojen näkyväksi tekeminen ja tarkistaminen / kehittäminen säännöllisesti : **toimintakulttuuri**
- kouluruokailun merkityksen ymmärtäminen ja vaaliminen opiskelijan kokonaishyvinnön kannalta

- moniammatillisuus ja osallistaminen

- nykytilan arvio ja kehittämis ehdotukset (KOR, ruokapalveluhenkilökunta, opettajat, opiskelijat)
- näkyvyys ruokailutilantessa (POP UP)
- opettaja / ohjaaja ruokailee oppilasryhmän kanssa samassa pöydässä: vuorovaikutus

- vanhempainillat ja viestiminen

- yhtenäinen tiedotus (mm. videot)

• MOK-viikot

- merkityksellisuuden ja tietoisuuden lisääminen sekä sitouttaminen

MAISTUVA KÖULU

Ruokakasvatuksen vuosikello - Maistuva koulu

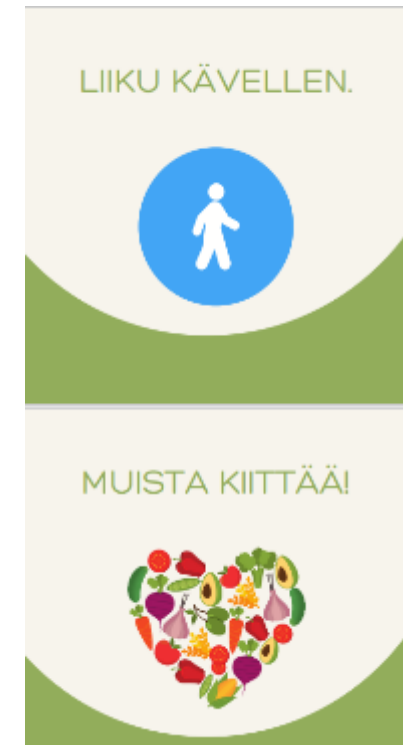
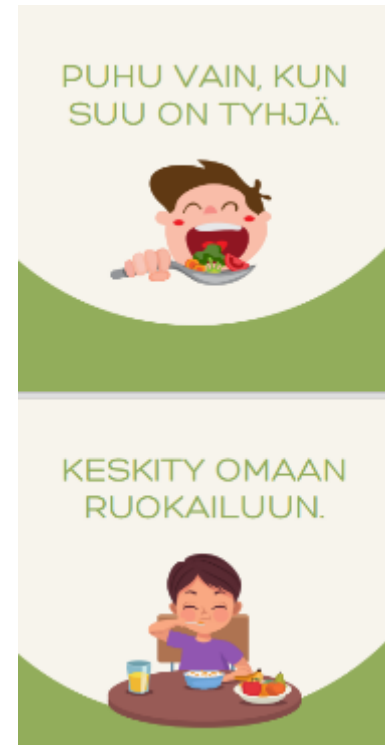
Oppilaat kouluruokailun kehittäjinä



- **oppilaskunta ideanikkarina**
 - oma ruokailupaikka jokaisella oppilaalla (5.-6.lk kabinetti)
 - kouluravintolan nimikilpailu: äänestys ja avajaiset (juhlallisuus)
 - ruokailusääntöjen valitseminen oppilaiden ja henkilökunnan ehdotuksista
- **oppilasryhmien arkityö näkyväksi**
 - kouluravintolan mainosjulisteet ja vaihtuvat näyttelyt vitriinissä (monikulttuurisuus)
 - ruokailutilan koristelemine (oppilastyöt, teemat ja vuodenajat)
- **vaihtuvia tempauksia ja teemapäiviä**
 - aamupala koululla
 - ravintolapäivä ja juhlaruokailu (6.lk tarjoilijoina ja dress code)
 - huoltajaruokailu
 - taustamusiikkia
 - kummiruokailu (esiopetus + 4.lk, 1.lk + 5.lk, 2.lk + 6.lk)
- **yhteinen vastuu**
 - apulaiset keittiössä viimeisen ruokailuvuoron päätteeksi



yhteisesti laaditut säännöt



Esimerkki oppilaiden ehdotuksista valituista ruokailusäännöistä.

Ruokailun monimerkityksellisyys



- ravitseminen ja energia
- **hyvinvointi ja sosiaalisuus:** ilmapiiri, tavat, ympäristö, aikuisen malli, ohjaus ja valvonta
- **viihtyvyys ja mielihyvä:** linjaston sujuvuus / jonottaminen, siisteys, sopiva äänentaso, kiireettömyys
- **kasvatus ja oppiminen:** ruokailutottumukset ja yhteistyö kotien kanssa, pöytätavat, muiden kulttuurien ruokien tuntemus, syöminen muiden seurassa ja vuorovaikutus

Kouluruokailun ja ruokailutilanteen arvostus yhteisessä arjen toiminnassa?





Ruokakasvatusyhteistyö koulun ja ruokapalvelujen välillä

Ravitsemusasiantuntija
(TtM, laill. ravitsemusterapeutti)
Hanna Wermuth

22.10.2025

Esimerkkejä toteutetuista yhteistöistä

29.10.2025

Kouluruokakiertue: Murretaan kouluruokamyytit!

- Yhden oppitunnin mittainen vuorovaikutuksellinen tietoisku kouluruoasta
- Lukuvuosi 2024-2025: 15 kierrettyä koulua
- Mikäli haluat kiertueen omaan kouluusi, ole yhteydessä: hanna.wermuth@kaarea.fi



Kasviskysely ja salaattipöydän kehittämishanke

- Toukokuussa toteutettiin koulujen salaattipöytään liittyvä kysely, johon vastasi yli 1000 oppilasta 8 eri koulusta
 - Vastausten perusteella kehitetään salaattipöydän tarjontaa
 - Muutokset käytäntöön vuodenvaihteen jälkeen



Tuotevalikoimaan liittyvät kysymykset

Palat ja viipaleet:

1. Tomaatti *

Pidän En osaa sanoa En pidä

2. Kurkku *

Pidän En osaa sanoa En pidä

3. Porkkanapala *

Pidän En osaa sanoa En pidä

Onko sinulla ideoita, miten koululaiset saataisiin syömään enemmän kasviksia koulussa?

Yläkoulujen oppilaskuntien kanssa toteutettu kouluruokatyöpaja

Tervettä kasvua –hankkeen puitteissa Ruukun ja Turun kaupungin kanssa järjestetyssä työpajassa viime keväänä oppilaat pääsivät mm:

- visioimaan tulevaisuuden kouluruokailua
- pohtimaan koulu- ja kaupunkitasoisesti jo toimivia ja kehitettäviä asioita
- vahvistamaan ravitsemusosaamistaan

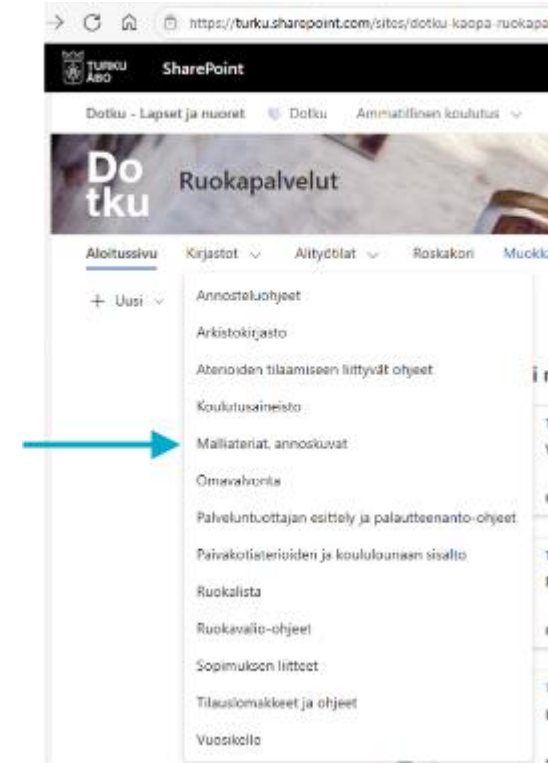
→ Työpajan myötä mm:

- osassa kouluja oppilaat lähtivät edistämään välipalamyynnin saamista omaan kouluun
- Koulujen maustepöytävalikoimaa muokattiin ja varmistettiin, että kaikissa kouluissa on tarjolla yhdessä sovittu maustevalikoima



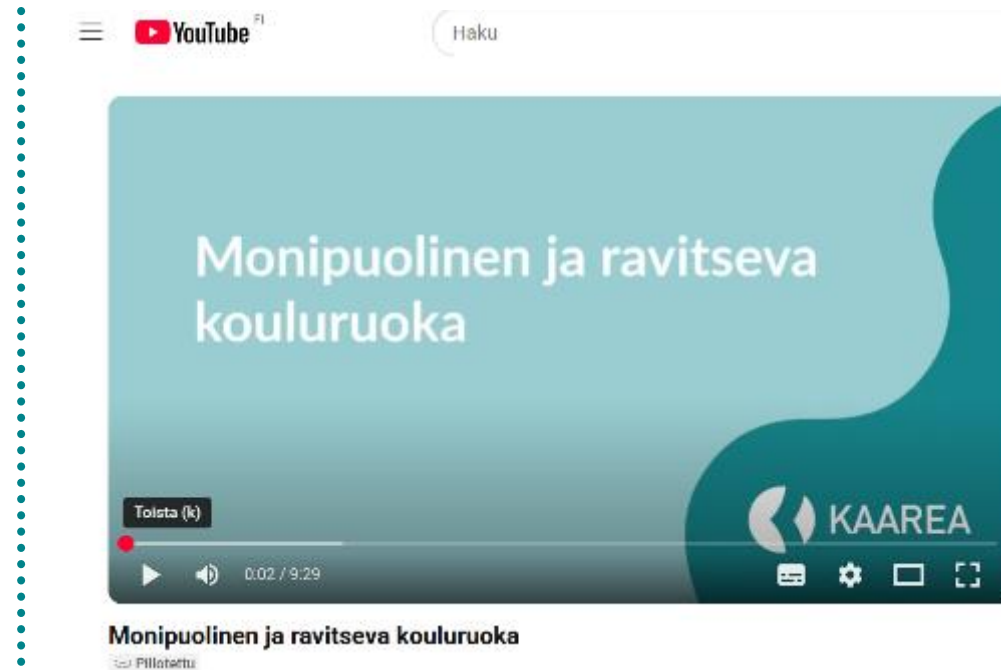
Malliannoskuvat

- Vapaasti ladattavissa Dotkusta ja hyödynnettävissä esim:
 - Ruokateemaisiin opetushetkiin
 - Ravitsevan koululounaan koostaminen
 - Eri aterianosien merkitys
 - Ruoantuotanto ja ympäristöteemat
 - Kouluruosta kertomiseen vanhemmille
 - Vanhempaintapaamiset, maahanmuuttajaperheet jne



Kouluruokavideo vanhemmille

- Linkki suomenkieliseen videoon:
<https://www.youtube.com/watch?v=D7pTI7TyU7c&t=1s>
- Linkki ruotsiksi tekstitettyyn videoon:
<https://www.youtube.com/watch?v=D7pTI7TyU7c&t=1s>



Palautekanavat

Kaarean www-sivut:

palaute.kaarea.fi



Valitse palvelu, josta annat palautetta *

Tähdellä * merkityt valinnat ovat pakollisia.

Mape kouluruoka-sovellus:

<https://mapekouluruoka.fi/>



Keittiöt (joko suullisesti tai sähköpostitse)



29.10.2025

Muista myös kahdesti vuodessa toteutettavat toiveruokakyselyt!



Ruokapalvelun terveiset

- Olemme mielellämme mukana sekä kaupunki- että koulutasoisessa ruokakasvatusyhteistyössä
- Kysykää rohkeasti keittiöhenkilökuntaa mukaan KOR-kokouksiin ja kouluruokaan liittyviin keskusteluihin
- Tehdään yhdessä kaikille hyvä ja turvallinen ruokailuympäristö ja tehdään tiimityötä ruokakasvatuksessa



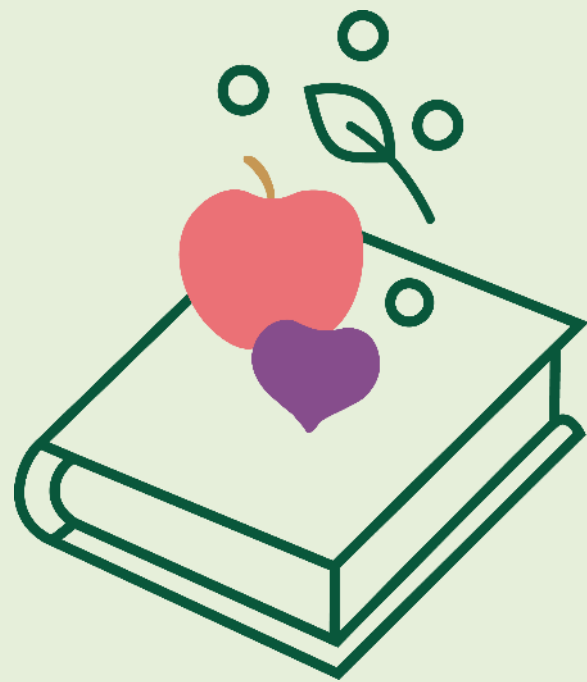
Kiitos!



hanna.wermuth@kaarea.fi

p. 040 141 7891

Lopuksi





KÄYTÄNNÖN IDEOITA:

Tiedätkö mitä ruoka on, mistä se tulee ja miltä se maistuu?

Otetaan yhdessä selvää!

Hae sisältöjä

Ikäryhmä

Kaikki

Teema

Makukoulu

Oppiaine

Kaikki

Hae

[Ruokatutka.fi](https://ruokatutka.fi)

MAISTUVA KOULU

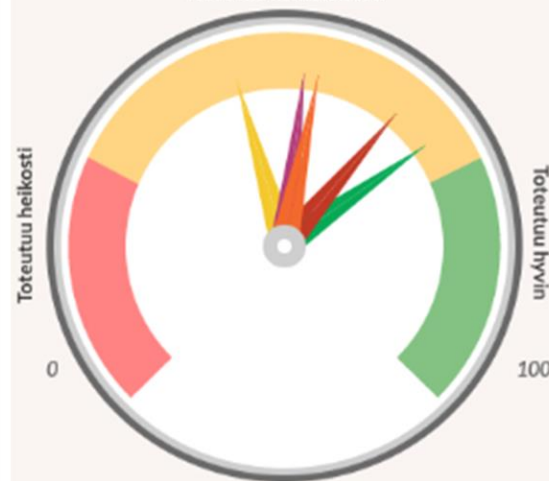
Innostavaa ruokakasvatusta joka kouluun!

IDEOITA KOULUUN



[Maistuvakoulu.fi](https://maistuvakoulu.fi)

Toteutuu kohtalaisesti



Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus	(44 / 100)
Ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta	(52 / 100)
Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen	(70 / 100)
Monipuolinen ja riittävä ateria	(64 / 100)
Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö	(54 / 100)

YHTEISTYÖN LISÄÄMISEKSI:

[Nykytila.fi](https://nykytila.fi)

KUUNTELIJOILLE:

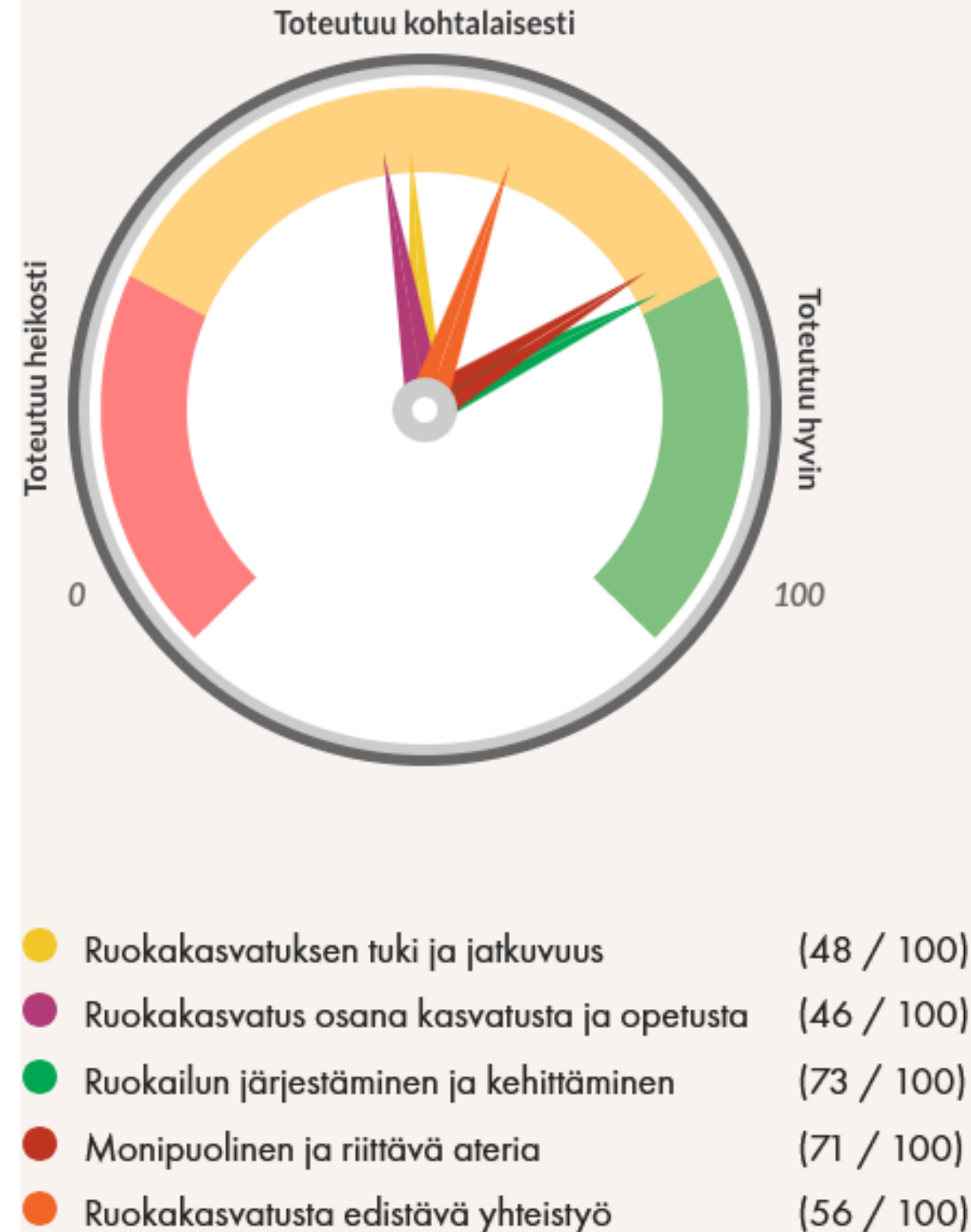


[Podcastiin](#)

Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila

- Syksyyn 2025 mennessä täytetty 1220
- Nykytila on täytetty vähintään kerran 126 kunnassa, mikä on 40 % Suomen kunnista.
- Uutuutena yläkoulun kyselylomaketta parannettu ja työkalu saatavilla myös ruotsiksi.

Kuvassa perusopetuksen vastaukset kevääseen 2025 mennessä



Esimerkkinä Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

RUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN JA KEHITTÄMINEN

Väittämä

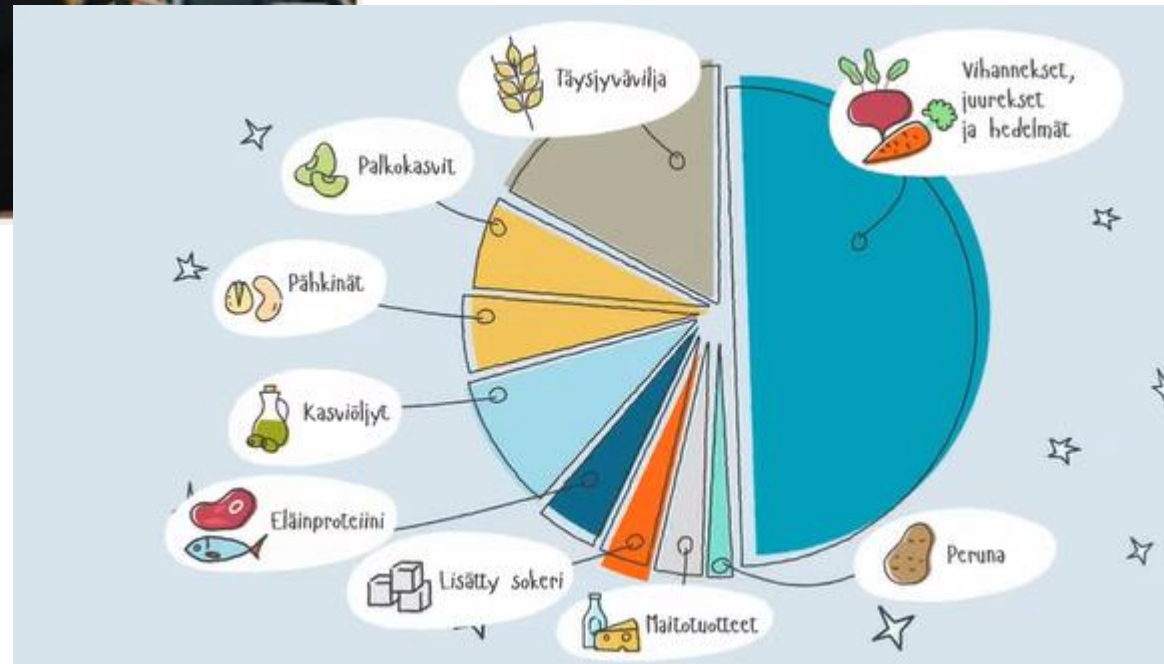
1. Opetushenkilöstö saattaa opetusryhmän kouluruokailuun. 
2. Kouluruokailuun on varattu vähintään 30 minuuttia aikaa. 
3. Kouluruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä oppilaiden, opetushenkilöstön ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa. 
4. Oppilaiden ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämisessä. 
5. Koulun henkilöstö ohjaa oppilaita ruokailutilanteissa kannustavaan ja myönteiseen sävyyn. 
6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, viihtyisä ja ruokailuun innostava. 

Video: Kouluruokaa pallon ja oman kehon parhaaksi



Mikä on planetaarinen ruokavalio? Miltä se maistuu ja voiko sen syömistä opetella koulussa? Mitä tarkoitetaan luontojalanjäljellä ja miten se liittyy syömiseen? Miksi kouluruoka on sellaista kuin on? Opetusvideolla tutustutaan ilmastokestävään ruokailuun – erityisesti kouluruokailuun!

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kouluruokaa-pallon-ja-oman-kehon-parhaaksi/>



Puhutaan energiajuomista



Energiajuomat ja raha

Tässä tehtävässä pohditaan energiajuomien nauttimista rahankäytön näkökulmasta.

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/energiajuomat-ja-raha/>



Energiajuomat ja väsymyksen noidankehä

Tässä tehtävässä käydään läpi energiajuomien haitallisia vaikutuksia uneen hyödyntämällä väsymyksen noidankehää.

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/energiajuomat-ja-vasymyksen-noidankeha/>



Hyvä, paha kofeiini

Tässä tehtävässä pureudutaan energiajuomassa olevan kofeiinin hyötyihin ja haittoihin tietoiskujen, tehtävien ja visailukysymysten avulla.

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/hyva-paha-kofeiini/>



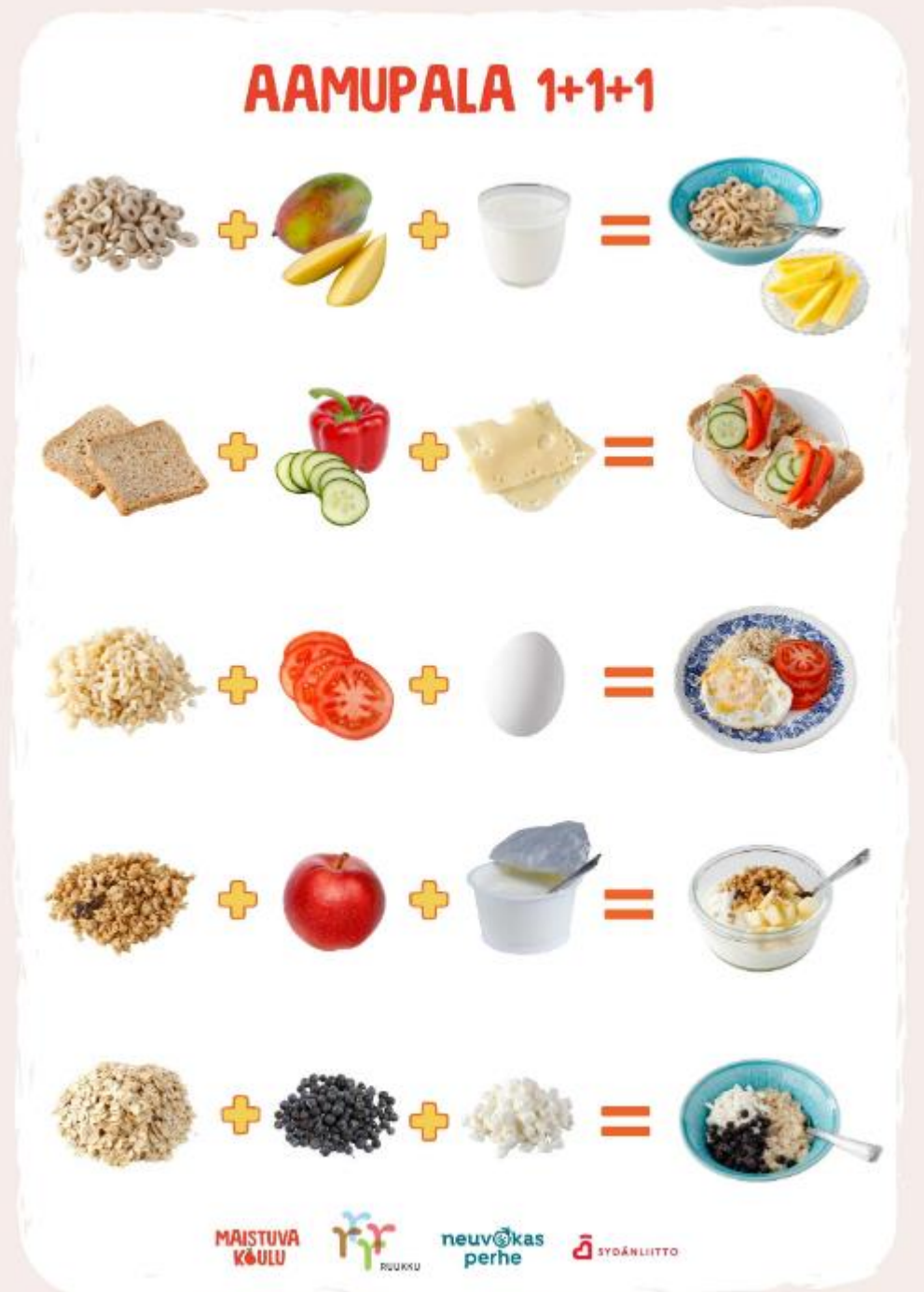
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

MAISTUVA
KÖULU

Aamu- ja välipalat

Hyvässä aamupalassa on:

- Jotain täysjyväviljaa (esim. muroja, leipää, puuroa, mysliä, riisiä)
- Jotain kasvista (marjoja, hedelmiä tai vihanneksia)
- Jotain proteiinia (esim. maitotuote, kananmuna, pähkinät)



Kasviskortit: ruokasanastoa ja kuvailevia ilmauksia

<https://maistuvakoulu.fi/ideat/kasvispelikortit/>

Kasvis-alias

Toinen kuvailee ja toinen arvaa, mikä kasvis on kyseessä.

Arvaa mikä -peli

Olenko punainen? Olenko mansikka? Oppilaan otsaan kiinnitetään kasviskortti, jota ei itse saa katsoa.

Muistipeli

Perinteisen muistipelin keinoin tutustutaan uusiin ja ennestään tuttuihin kasviksiin.

Kasvisten tunnistus

Tutkitaan kasvisten tuntomerkkejä yhdessä ja etsitään kuvien joukosta oikea kasvis.

Lajittelu

Levitetään kasviskortit lattialle ja ryhmitellään niitä eri tavoin: pienet/pyöreät/punaiset/kasvavat pensaassa



Kaikista tärkeintä on kohtaaminen



Muutetaan ruokapuhetta ja -kulttuuria kouluruokailulle myönteisemmäksi

Kulttuurin muuttamiseen tarvitaan aikaa – ehkä kolme vuotta?

Varsinais-Suomessa on koulu, jossa ruoka maistuu paremmin kuin missään muualla – Näin temppu tehdään

Tl. Koskella kouluruoka maistaa yläkoululaisille paremmin kuin muissa kunnissa. HS kävi koululla kysymässä, mikä on maistuvan kouluruoan salaisuus.



Miisa Ali-Eskola (vas.), Ossi Mäkinen, Ella Nieminen (takana oikealla), Linnea Entonen ja Leonardo Lehtimäki (etualalla oikealla) ovat yhdeksäsluokkalaisia. KUVA: VILLE-VEIKKO KAAKINEN / HS

Mitä minä voin tehdä?

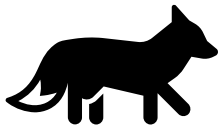
Erikokoisia askeleita:



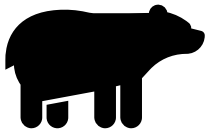
Sinä aikuisena puhut ruuasta arvostavasti.



Opetus- ja kasvatushenkilöstö käy läpi päivittäin, mitä ruuaksi on tarjolla.

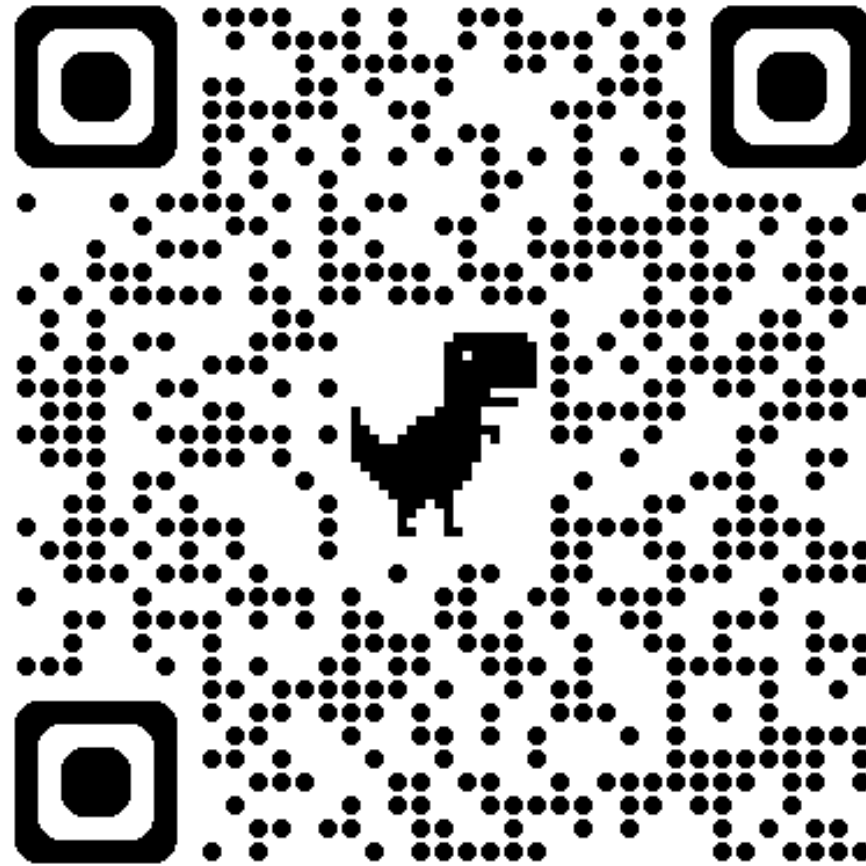


Oppilaiden kanssa ruokailutilanteen kehittäminen, esimerkiksi työpajoissa.
Huoltajien mahdollisuus tulla tutustumaan ruokaan.



Panostetaan riittävään ruokailu-aikaan ja rauhalliseen tunnelmaan.
Aikuisia on tarpeeksi läsnä esimerkkiruokailemassa.

Annathan palautetta



Kiitos!

Silja Varjonen

silja@ruokakasvatus.fi

www.ruokakasvatus.fi | www.maistuvakoulu.fi

@ruokakasvatus

@maistuvakoulu



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

**MAISTUVA
KÖULU**

