

Kouluihin uusia ruokakasvatuksen yhteistyön toimintamalleja

28.8.2025

Ruokapalvelun ja kotitalouksien yhteistyö kestävän ruokajärjestelmän ajurina -hankkeen (AJURI) tavoitteena oli saattaa koulujen opetushenkilöstöä, ruokapalveluväkeä sekä oppilaiden huoltajia saman pöydän ääreen kehittämään oppilaiden ruokakasvatusta. Menetelminä olivat yhteiskehittäminen ja ketterät kokeilut. Hankkeessa käytiin vuoropuhelua, ideoitiin ja kokeiltiin matalalla kynnyksellä, miten koulukohtaisesti voitaisiin edistää lasten ja nuorten monipuolisia ja kestäviä ruokavalintoja.

Koulu tarjoaa mahdollisuuden kestäviin ruokavalintoihin

Hankkeen taustalla on lisääntynyt ymmärrys siitä, että väestön ruokatottumuksia on tärkeää tukea terveyden ja ympäristön kannalta kestäviin valintoihin (VRN, 2024, s. 14). Kouluruokailu tarjoaa ateriavaihtoehtoja, jotka muodostavat ravitsemuksellisesti täysipainoisen ja riittävän ateriakokonaisuuden (THL, 2017). Noin 80 % kuudesluokkalaisista ja 65 % kahdeksasluokkalaisista osallistuu päivittäin kouluruokailuun (THL, 2023). Kun oppilas on koulussa, yleisin syy ruoan syömättä jättämiselle on, ettei oppilas pidä tarjotusta ruoasta.

Ruokien esillepano on yksi tärkeä keino ohjata oppilaiden ruokavalintoja (THL, 2017). Myös ateriavaihtoehtojen tarjoamisen tiedetään lisäävän kouluruokailuun osallistumista. Esimerkiksi kasvisruokavaihtoehto voi olla toisena vaihtoehtona, jolloin se lisää kasvisruokien syömistä myös heillä, jotka vielä totuttelevat kasvisaterioihin. Myös salaattien tarjoaminen komponentteina tutkitusti lisää niiden valituksi tulemista.

Restonomiopiskelijat mukana yhteiskehittämässä

Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat osallistuivat AJURI-hankkeeseen osana Ruokakasvatus ja Ajankohtainen ravitsemusprojekti -opintojaksoja. Opintojaksoilla opiskelijat perehtyivät ruokakasvatukseen ja pohtivat sen roolia ruokapalveluiden työympäristöissä. Opiskelijoiden osallistuminen yhteistyöryhmien työpajoihin ja käytännön kokeiluihin vahvisti kaikkien osapuolten ruokakasvatusosaamista. Tulevat ruokapalveluiden kehittäjät ja avaintoimijat saivat arvokkaita käytännön kokemuksia ruokapalveluiden yhteistyömahdollisuuksista ruokakasvatuksessa eri toimijoiden kanssa.

Ruokakasvatuksen toimintamallit kehitettiin yhteistyöryhmissä

Hankkeen aikana koottiin neljään kouluun kehittämisyhteistyöryhmät. Ryhmät olivat erikokoisia. Kaikissa oli edustajat ruokapalveluista, opetushenkilöstöstä ja oppilaiden huoltajista.

Yhteistyöryhmissä tunnistettiin yleisiä ja koulukohtaisia kestävien ja monipuolisten ruokatottumusten esteitä (Arjanne ym. 2025). Niissä kehitettiin myös ruokakasvatuksellisia ratkaisuja. Konkreettiset ratkaisuideat vastasivat muun muassa tarpeeseen lisätä lasten kiinnostusta kasviksia kohtaan sekä monipuolisiin ruokavalintoihin. Lisäksi haluttiin lisätä kotien myönteistä ruokapuhetta sekä oppilaiden osallistumista kouluruokailuun

Yhteistyöryhmien työskentelyn tuloksina koottiin hyväksi havaittuja toimintamalleja ruokapalveluiden, kotitalouksien ja perusopetuksen yhteistyöhön ja ruokakasvatuksen kehittämiseen käytännössä. Toimintamallit olivat:

- Maistiaistapahtuma perheille.
- Makumatka koulussa.
- Kotiväen koululounas & aistitehtäviä oppitunnille.
- Vanhempainilta.

Yhteistyöryhmien toimintamallit on esitelty tarkemmin “Ruokakasvatetaan yhdessä!” -oppaassa (Arjanne ym., 2025): Arjanne, L., Björkbacka, M., Nissinen, K., & Rantakari, N. (2025). *Ruokakasvatetaan yhdessä! Neljä ruokakasvatuksen toimintamallia koulun opetushenkilöstön, ruokapalvelun ja huoltajien väliseen yhteistyöhön*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025081882921

Uudet ruokakasvatuksen kokeilut innostivat ja tuottivat ruokailoa

Palautteiden perusteella oppilaat, huoltajat, opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö innostuivat toiminnallisista kokeiluista. Oppilaat saivat kokemuksia ja elämyksiä tehtäväpisteillä. Moni toivoikin jatkoa aistilähtöiselle

ruokakasvatukselle. Kokeiluihin osallistuneet huoltajat toivoivat jatkoa yhteiselle keskustelulle sekä tapahtumille. Hankeyhteistyön aikana toteutetut toiminnalliset kokeilut loivat hyvän pohjan ruokakasvatuksen vuosikellomaiselle suunnittelulle jokaisessa koulussa. Sen myötä ruokakasvatus jää elämään yhteistyökouluihin myös jatkossa.

Vinkkejä ja jaettuja oppeja muille ruokakasvatuksen edistäjille:

- On tärkeää kuulla tarkasti ruokapalveluiden, opettajien ja oppilaiden huoltajien huolia sekä iloja. Keskustelu niistä auttaa löytämään tasapainoisen ratkaisun kaikkien näkökulmista.
- Ruokakasvatuksen kehittämisestä kiinnostuvien ja innostuvien määrällä ei ole väliä, koska pienikin ryhmä voi saada merkittävästi aikaan, kun osallistaa muut mukaan.
- Niin opettaja, rehtori, ruokapalveluiden ammattilainen kuin oppilaan huoltajatkin voivat tehdä aloitteen. Kehittäjätiimissä on tärkeää olla nimetty johtaja(t), joka pitää ryhmän yhdessä.
- Alussa kannattaa tehdä Nykytila.fi -arviointi ja laatia toimintasuunnitelma sekä ruokakasvatuksen vuosikello. Ne auttavat kiinnittämään ruokakasvatuksen teemoja koulun toimintaan.
- Yhden haasteen ratkaiseminen voi ratkaista useita. Esimerkiksi ruokarauha on osa ilmapiiriä, joka vaikuttaa kouluruokailuun osallistumiseen. Koulun ruokarauhaan vaikuttavat ruokailuajat, ruokailijamäärä, porrastaminen, säännöt, valvonta ja sosiaaliset tekijät. Ruokailuaikojen porrastaminen ja muuttaminen muuttaa ruokailijamääriä, valvonnan resursointia ja sosiaalisia tekijöitä, lisäten tavoiteltua ruokarauhaa.
- Aikuisten myönteinen ruokapuhe ja roolimallina toimiminen ovat konkreettisia ajureita kohti kestäviä ruokavalintoja.

Ruokakasvatuksen työkalupakissa on paljon mahdollisuuksia koulujen opetushenkilöstön, ruokapalveluiden sekä oppilaiden huoltajien yhteiseen käyttöön (Paavola, i.a.). Kun siirtyminen ympäristön ja terveyden kannalta kestävään ruokavalioon perustuu ruokailijan kokemaan ruokailoon ja aitoon kiinnostuksen heräämiseen, muutos on todennäköisesti kestävällä pohjalla.

Ruokapalvelun ja kotitalouksien yhteistyö kestävän ruokajärjestelmän ajurina (AJURI) -hanketta rahoittavat Tampereen Talouskoulun säätiö ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy.

Leena Arjanne
ETM (ravitsemustiede), AmO, lehtori ja projektipäällikkö
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

leena.arjanne@app-staging.seamk.hion.dev**Mira Björkbacka**
insinööri (AMK), restonomi (AMK), ravintolakokki, projektipäällikkö
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mira.bjorkbacka@app-staging.seamk.hion.dev**Kaija Nissinen**
FT, TtL, yliopettaja, laillistettu ravitsemusterapeutti
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

kaija.nissinen@app-staging.seamk.hion.dev**Niina Rantakari**
ETM (ravitsemustiede), FM, projektipäällikkö
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

niina.rantakari@xamk.fi

Leena Arjanne toimii AJURI-hankkeen projektipäällikkönä ja SEAMKissa ruokapalveluiden johtamisen lehtorina erityisesti ravitsemuksen teemoissa. Hänen vahvuuksiaan ovat kokonaisvaltainen ruoka-alan, ravitsemuksen ja ruokakäyttäytymisen osaaminen.

Mira Björkbacka toimii AJURI-hankkeen projektiasiantuntijana. Hänellä on pitkällinen kokemus ravintola-alalla työskentelystä niin esihenkilönä kuin kokkina.

Kaija Nissinen toimii SEAMKissa ravitsemuksen yliopettajana. Nissisen asiantuntijuus liittyy ravitsemusterveyden edistämiseen, ja hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen ja ruokakasvatuksen verkostoissa.

Niina Rantakari työskenteli SEAMKissa AJURI-hankkeen projektipäällikkönä vuonna 2024. Nykyisin Rantakari työskentelee ruokapalveluiden kehittämiseen sekä ravitsemusterveyden ja monitoimijaisen kehittämisyhteistyön edistämiseen liittyvissä tutkimus- ja kehittämishankkeissa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa – Xamkissa Vastuulliset ruokapalvelut -tutkimusryhmässä.

Lähteet

Arjanne, L., Björkbacka, M., Nissinen K., Rantakari, N. (18.6.2025). *Oppilaiden kestävän ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen alkaa yhteistyöstä.* SEAMK verkkolehti. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025061669380

Arjanne, L., Björkbacka, M., Nissinen, K., & Rantakari, N. (2025). *Ruokakasvatetaan yhdessä! Neljä ruokakasvatuksen toimintamallia koulun opetushenkilöstön, ruokapalvelun ja huoltajien väliseen yhteistyöhön*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025081882921

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2017. *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus.*https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2023. *Kuudes- ja kahdeksasluokkalaisten ruoankäyttö Koulujakelujärjestelmätuen seurantatutkimus.* Työpaperi 23/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147810/TY%c3%962023_034_Kuudes-%20ja%20kahdeksasluokkalaisten%20ruoank%c3%a4ytt%c3%b6_uusi.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Paavola, S. (i.a.). *Ruokailoa ruokakasvatuksen keinoin.* Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. [PowerPoint-esitys]. https://ruokakasvatus.fi/wp-content/uploads/2024/11/Seinajoki_Ruokailoa-ruokakasvatuksen-keinoin.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2024. *Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5