

Oppilaiden kestävän ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen alkaa yhteistyöstä

18.6.2025

Kouluyhteisön aikuisten tuella kohti täysipainoista ruokailua

Kodin, koulun ja ruokapalveluiden yhteistyö ja yhdensuuntainen ruokakasvatus ovat avaintekijöitä sekä onnistuneeseen koulupäivään että ruokailuihin (THL, 2017, s. 47, Ruukku, i.a.). Koulun ruokapalveluiden ammattitaitoinen henkilöstö ohjaa ja tukee lapsia ja nuoria monipuolisten valintojen tekemisessä. Maukas ruoka ja sen houkutteleva esillepano, rauhallinen ja viihtyisä ruokailutilanne ja -ympäristö sekä keittiövierailut ovat konkreettisia toimia, jotka lisäävät tarjottavan ruoan arvostusta ja valituksi tulemista. Lehdon (2025) mukaan ruokapalvelutyöntekijät kokevat roolinsa ruokakasvattajina melko tärkeäksi. He haluaisivat lisätä ruokakasvatuksellista yhteistyötä koulun opetushenkilökunnan kanssa. Lisäksi Hautasuo (2022) nostaa esiin, että ruokapalveluammattilaiset haluaisivat lisää koulutusta ruokakasvatukseen. Oppilaille ja huoltajille ruokapalvelut tulevat läheisemmäksi, kun sen työntekijät tulevat tutuiksi nimeltä, ja he antavat kasvot ruualle (Ruukku, i.a.).

Ruokapuhe on keskeinen ruokakasvatuksen väline, jonka teemat, sävyt ja tavoitteet vaihtelevat (Railo, 2024). Neutraali ja myönteinen ruokapuhe muun muassa kouluruoasta ja kasviksista on tärkeää niin kotona kuin koulussa (Paavola, i,a.). Ruokapuheella voidaan jaotella ruokia esimerkiksi terveellisiksi tai epäterveellisiksi,

turhiksi tai hyödyllisiksi, kielletyiksi tai sallituiksi, ilman että kaikkia seurauksia pohditaan loppuun (Terveyskylä, 2025). Esimerkiksi kasviksia saatetaan nimittää arjessa rehuiksi. Asenteet ruokia kohtaan siirtyvät sanojen ja tekojen kautta vaivihkaa aikuisilta lapsille ja nuorille, jotka mallintavat roolimalliensa esimerkkiä.

Perusopetuksessa opetussuunnitelman mukaisesti kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan osallistuu opettajia, jotka saavat valvonta-aterialleen ravintoedun (THL, 2017, s. 25, Lindholm, 2023). Oppilaat mallintavat aikuisen käytöstä esimerkiksi ruoan ottamisessa ja ruokaillessa sekä asenteissa ja ruokapuheissa. Kähkösen (2020) mukaan varhaislapsuudessa ruokailutottumuksia opeteltaessa etenkin kotona tarjottava päivällinen on merkittävin kasvisten käyttöä edistävä ateria, ja hedelmien syömisen kannalta merkittävin on iltapala.

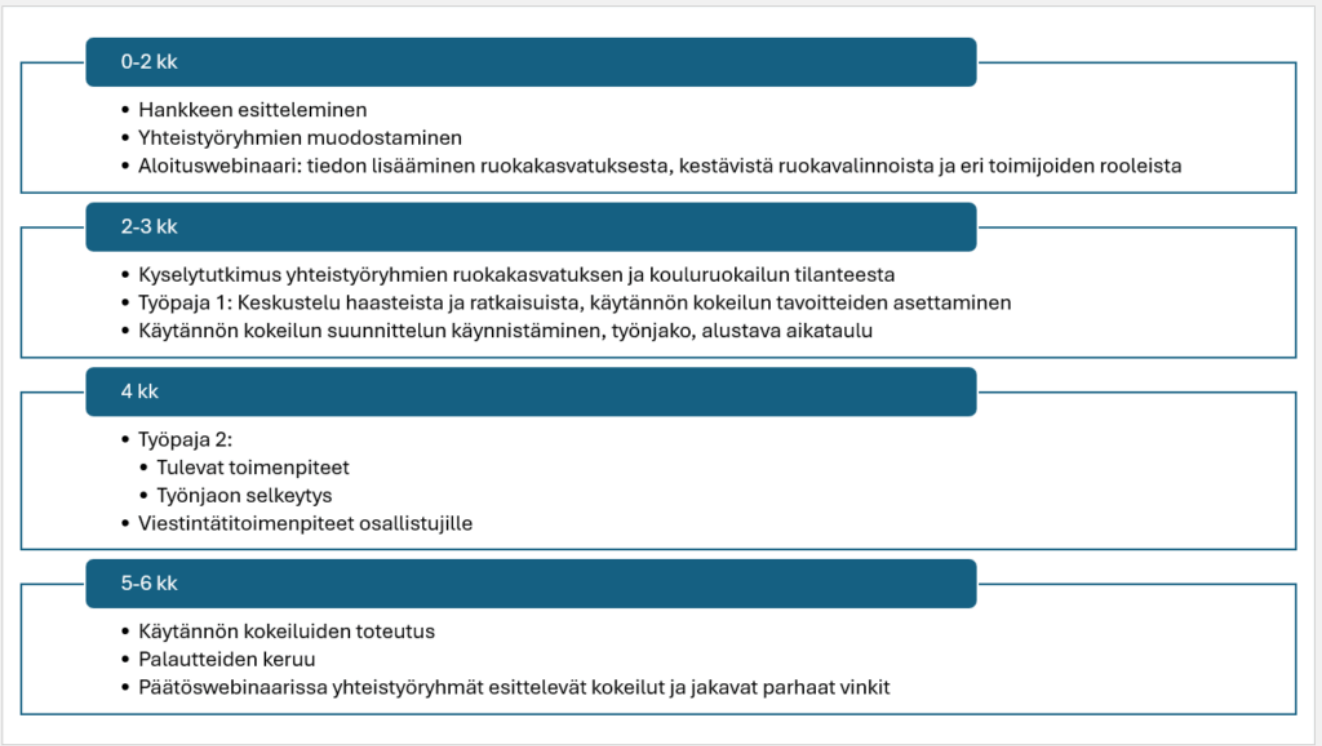
Kouluruokaa ja aamupaloja nautitaan vaihtelevasti

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan Suomessa 4.–5.-luokkalaisista 29 % jättää aamupalan syömättä joka arkiaamu (THL 2025). Etelä-Pohjanmaalla luku on jopa hieman suurempi (31 %). Tultaessa yläkouluun 8.–9.-luokkalaisista 42 % jättää syömättä aamupalan joka arkiaamu. Koululounaalla vain osa syö täysipainoisen ateriakokonaisuuden kaikki osat. Valtakunnallisesti päivittäin pääruuan valitsee 69 %, salaatin tai raasteen 48 %, maidon tai piimän 42 % ja leivän 34 % 4.–5.-luokkalaisista. Etelä-Pohjanmaalla vastaavat luvut ovat 74 %, 44 %, 49 % ja 35 %.

Kouluterveyskyselyn mukaan alakoulussa tytöt valitsevat useammin salaattia ja raastetta kuin pojat. Valtakunnallisesti pojista 44 %, tytöistä 52 % ja Etelä-Pohjanmaalta pojista 40 %, tytöistä 48 % valitsee päivittäin salaattia tai raastetta kouluruokaluissa (THL, 2025). Harvemmin kuin kuutena päivän viikosta syö kasviksia valtakunnallisesti 89 % ja Etelä-Pohjanmaalla 93 % yläkoululaisista.

Ruokakasvatuksen edistämistä yhteiskehittämällä

Seinäjoen ammattikorkeakoulun toteuttamassa AJURI-hankkeessa (AJURI) koottiin neljään eteläpohjalaiseen kouluun yhteistyöryhmät. Jokaiseen kuului edustajat ruokapalveluista, opetushenkilöstöstä ja oppilaiden huoltajista. Puolen vuoden yhteiskehittämisen prosessin (kuvio 1) alussa selvitettiin kyselyllä yhteistyöryhmien näkemyksiä oppilaiden kestävien, monipuolisten ruokatottumusten esteistä ja ajureista. Ensimmäisessä työpajassa yhteistyöryhmiä tuettiin tärkeimpien haasteiden ja tavoitteiden tunnistamisessa. Sen jälkeen sovittiin käytännön kokeilun ajankohta ja toteutustapa.



Kuvio 1. Projektivaiheet Ruokapalvelun ja kotitalouksien yhteistyö kestävän ruokajärjestelmän ajurina -hankkeessa.

Yhteiskehittämisen pohjatietoa kerättiin kyselyllä

Ruokapalvelun ja kotitalouksien yhteistyö kestävän ruokajärjestelmän ajurina -hankkeen (AJURI) kyselytutkimuksessa selvitettiin ruokakasvatuksen kehittämistarpeita ja yhteistyötä perusopetuksen ja ruokapalveluiden henkilöstön sekä oppilaiden huoltajien välillä. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin, miten kasvisruokaa tarjotaan kouluissa, miten ruokakasvatusta suunnitellaan sekä toteutetaan ja millainen on yhteistyön ilmapiiri. Kysymykset oli kohdennettu kaikille osapuolille erikseen.

Tulokset kyselystä: Ruokapalvelut

Ruokapalveluiden vastausten (n=8) mukaan oppilaiden kanssa keskusteleminen ja heidän kuulemisensa on yksi merkittävä keino edistää oppilaiden monipuolista ja täysipainoista kouluruokailua. Oppilaiden osallistaminen ruokailujen toteuttamiseen on tärkeää, koska se antaa oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa asioihin.

Kaikissa yhteistyökouluissa kasvisruokalaji oli päivittäin tarjolla kaikille vapaasti valittavana toisena vaihtoehtona. Salaattien tarjoaminen erillisinä komponentteina paransi niiden suosiota merkittävästi.

Ruokapalveluiden mukaan tehokkaita keinoja lisätä kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttämistä ovat:

- Oppilaiden tutustuttaminen uusiin kasviksia sisältäviin pääruokiin.
- Kannustaminen maisteluun.
- Opettajan esimerkki ruokailutilanteissa sekä ruokailutilanteiden rauhoittaminen.
- Oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa ruokalistasuunnitteluun.

Lisäksi korostettiin, että ruokien houkutteleva ulkonäkö ja sopiva nimeäminen vaikuttavat merkittävästi niiden valintaan. Kasvisruoasta ei tulisi puhua erillisenä vaihtoehtona, vaan samanarvoisena toiselle pääruokavaihtoehdolle. Tässä ruokapuheella ja viestinnällä on iso rooli. Myös kasvisruokien tarjoaminen kappaleruokana nähtiin houkuttelevana vaihtoehtona esimerkiksi kastikeruokiin verrattuna.

Kehitettävää nähtiin ruokahävikin vähentämisessä, oppilaiden ruokaosaamisessa sekä yhteistyön tiivistämisessä kaikkien tahojen kanssa. Etenkin opetushenkilöstön ja ruokapalveluiden yhteistyö koettiin erittäin tärkeäksi kehityskohteeksi. Nuoret jättävät yhä useammin kouluruokailun väliin, ja tähän haluttiin löytää ratkaisuja. Eräs vastaaja ehdotti kouluruoan arvostusta lisääviä toimenpiteitä. Ruokakasvatus koetaan usein ruokapalveluiden ja yläkoulun kotitalousopettajan tehtäväksi, vaikka se on koko koulun ja perheiden yhteinen asia.

Tuloksia kyselystä: Kotitaloudet

Huoltajien (n=5) vastauksien perusteella huomattiin, että yläkouluikäiset nuoret eivät mene syömään, jos ruoka ei ole mieleistä. Nuorilla esiintyy ruokahaluttomuutta esimerkiksi sen vuoksi, että käydään ostamassa välipalaa ja energiajuomaa lähikaupasta. Kotona kannustetaan syömään kouluruoka. Kuitenkin esimeriksi levoton ilmapiiri, valvonnan puute sekä pitkät jonot, saattavat vaikuttaa siihen, että oppilas ei menekään ruokailemaan. Yleisimmin kotona käyty keskustelu lapsen kanssa oli se, mitä tänään oli ruokana ja kävitkö syömässä. Pääasiassa kyselyyn vastanneet huoltajat olivat tyytyväisiä kouluyhteisön sen hetkiseen toimintaan. Kouluruokailun käytännöistä tiedotetaan hyvin kotiin ja yhteistyö toimii moitteettomasti. Yläkoululaisten huoltajat toivoivat kuitenkin, että oppilaiden syömättömyyteen pystyttäisiin vaikuttamaan koulussa paremmin.

Kyselyssä kysyttiin myös kehittämiskohteita. Keskeisenä kohteena mainittiin reseptien suunnittelu nuorten makutottumusten mukaan niin, että ne maistuisivat mahdollisimman monelle. Lisäksi peräänkuulutettiin, että opetushenkilöstö osallistuisi ruokailuun oppilaiden kanssa yhtä aikaa. Huoltajien mukaan opetushenkilöstön ja huoltajien välisen yhteistyön ilmapiiri on sellainen, että ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista voidaan keskustella avoimesti ja rehellisesti. Tärkeäksi koettiin myös se, että keskustelua voitaisiin käydä yhtä avoimesti suoraan myös ruokapalveluiden kanssa.

Tuloksia kyselystä: Koulun opetushenkilöstö

Opetushenkilöstö (n=5) kertoi, että koulun lukuvuosisuunnitelmaan on kirjattu ruokakasvatukseen liittyviä tavoitteita. Niiden toteutuminen vaihteli paljon. Osa vastanneista opettajista ruokailee yhdessä oppilaiden kanssa, ja kaikki osallistuvat ruokailun valvontaan koulun vuorojärjestelmän mukaisesti.

Opettajien kokemuksen mukaan olisi tärkeää saada oppilaat ymmärtämään kouluruokailuun osallistumisen tärkeys, sillä se vaikuttaa oppimiseen ja jaksamiseen koulupäivän aikana. Vastaajien mielestä oli tärkeää

lisätä ravitsemustietämystä oppilaiden ja koulun henkilökunnan keskuudessa. Tärkeäksi koettiin myös tarjota oppilaille mahdollisuus osallistua koulun ruokalistan kehittämiseen.

Opettajat haluavat saada kaikki oppilaat mukaan kouluruokailuun ja valitsemaan siellä monipuolisesti tarjolla olevia ruokia. Makumaailman laajentaminen ja kiinnostus kasvisruokiin vaativat aikaa ja toistoja sekä myönteistä ilmapiiriä. Opetushenkilöstö toivoi, että he saisivat edistettyä oppilaiden hyviä ruokailutapoja sekä vähennettyä lautashävikkiä.

Rohkeasti yhteistyöhön

Ruokakasvatuksen kehittämisestä ollaan pääsääntöisesti kiinnostuneita ja innostuneita sekä se koetaan tärkeäksi. Yhteiskehittäminen sopii menetelmäksi koulun ja kotien ruokakasvatuksen kehittämiseen. Ruokapalvelut, oppilaiden huoltajat ja opetushenkilöstö voivat yhteistyöllä löytää ratkaisut yhteisiin huoliin. Yhteisesti asetetut tavoitteet auttavat kaikkia osapuolia puhaltamaan yhteen hiileen havaittujen haasteiden ratkaisemiseksi.

Yhteistyön käynnistämisen alussa kannattaa koota riittävästi avainhenkilöitä saman pöydän ääreen. Kehittämisen apuna voi käyttää Nykytila.fi-sivuston arviointilomaketta (nykytila.fi, i.a.). Siinä kouluyhteisö arvioi ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilan. Arviointilomakkeen täyttämisen jälkeen voidaan laatia toimintasuunnitelma ja ottaa käyttöön ruokakasvatuksen vuosikello.

Artikkeli on tuotettu osana Ruokapalvelun ja kotitalouksien yhteistyö kestävän ruokajärjestelmän ajurina -hanketta (AJURI). Hanketta on rahoittanut Tampereen Talouskoulun säätiö. Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat osallistuivat hankkeeseen osana Ruokakasvatus ja Ajankohtainen ravitsemusprojekti -opintojaksoja.

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

Hautasuo, J. (2022). *Ruokapalveluhenkilöstön näkemys ruokakasvatukseen kouluissa.* [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022121830776

Kähkönen, K., Hujo, M., Sandell, M., Rönkä, A., Lyytikäinen, A., Nuutinen, O. Fruit and vegetable consumption among 3–5-year-old Finnish children and their parents: Is there an association? *Food Quality and Preference, 2020,* 82, 103886. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103886

Lehto, A. (2025). *Ruokapalveluhenkilöstön rooli ruokakasvattajina Vaasan alakoulujen kouluruokailussa Case: TeeSe Botnia* [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/handle/10024/887257

Lindholm, T. (15.3.2023). *Ateriaetu ja esimerkkiruokailu – Mitä maksaa? Kuka hyötyy?* Maun jäljillä -blogi. https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/ateriaetu-ja-esimerkkiruokailu-mita-maksaa-kuka-hyotyy/

Nykytila.fi. (i.a.). *Ruokakasvatus alakoulussa.* https://nykytila.fi/koulu/ruokakasvatus-alakoulussa/

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

Railo, N. (2024). *Ruokapuhe lapsiperheissä ja sen vaikutukset lapseen* [Kandidaatin tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. Retikka ry. https://www.retikkary.fi/wp-content/uploads/2024/11/Railo-Netta.-Ruokapuhe-lapsiperheissa-ja-sen-vaikutukset-lapseen-2024.pdf

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. (i.a.). *Ruokapalvelut ruokakasvattajina.* https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokapalvelut-ruokakasvattajina/

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). (28.2.2025). *Kouluterveyskyselyn tulokset.* https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset

Terveyskylä. (26.2.2025). *Ruokapuhe muovaa suhdettamme syömiseen.* https://www.terveyskyla.fi/ajankohtaista/ruokapuhe-muovaa-suhdettamme-syomiseen