



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# **Ruokakasvatuksella laajennetaan lasten makutottumuksia**

Aliisa Hyvönen

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

26.2.2025





Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

**Kehitämme ja edistämme ruokakasvatuksen osaamista.** Kohderyhmänä ovat ruuan ja kasvatuksen ammattilaiset sekä lapset, nuoret ja lapsiperheet.

- Koulutamme, tuemme, sparraamme.
- Tuotamme materiaaleja kasvattajien työn tueksi.
- Teemme yhteistyötä ja toimimme verkostoissa.
- Viestimme ruokakasvatuksesta:

[www.ruokakasvatus.fi](http://www.ruokakasvatus.fi) | [www.maistuvakoulu.fi](http://www.maistuvakoulu.fi)  
@ruokakasvatus @maistuvakoulu



# KUNTAVAALIT 2025

Kouluruokailu vaikuttaa jokaisen lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja oppimistuloksiin. Asetimme kuntapäätäjille kolme tavoitetta, joihin sitoutua.



**Tarjoamme ateriaedun kaikille lasten ja nuorten kanssa ruokaileville.**

Kouluruokailun pedagogisia tavoitteita ei saavuteta, jos aikuisia ei ole ruokailussa riittävästi läsnä.



**Varaamme riittävästi aikaa ruokailuun.**

Varmistamme ruokailutilojen riittävyyden jo uusia koulurakennuksia suunniteltaessa.

Kouluruokasuosituksen mukaisesti ruokailuun tarvitaan vähintään 30 minuuttia.



**Tarjoamme ravitsemus- ja kouluruokailusuositusten mukaista, maistuvaa ruokaa.**

Kasvispainotteisempi ruokalista tukee lasten terveyttä ja tuo myös säästöjä.

[Lisää voit lukea verkkosivuiltamme.](#)



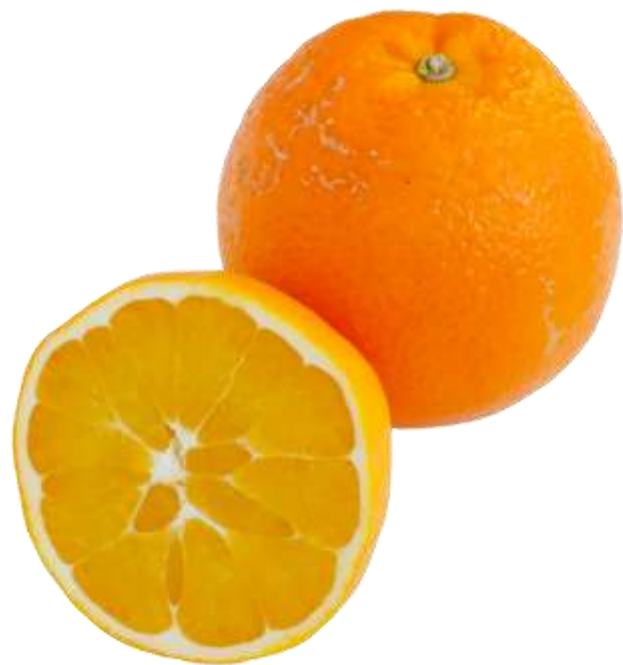
Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# Mikä muuttui ravitsemussuosituksissa?

Ei lopulta monikaan asia. Tarve ja suunta kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota on ollut selvä jo pitkään ja edellisissäkin suosituksissa sitä on korostettu.

Myös kohderyhmäkohtaiset suositukset, kuten kouluruokailusuositus, tullaan päivittämään. Ne ovat edelleen kuitenkin käyttökelpoisia.





# Jokainen maku on lapselle joskus uusi



- Siihen miten lapsi suhtautuu ja tottuu uusiin makuihin vaikuttaa mm.
  - lapsen ominaisuudet, kuten temperamentti, geenit
  - yksilölliset aistikokemukset
  - fyysinen ympäristö: esim. mitä ruokaa on tarjolla
  - sosiaalinen ympäristö: mitä aikuiset odottavat, miten he kannustavat
- Jokainen maku pitää oppia!
  - Lapsi oppii kaikilla aisteilla, ei vain maistamalla

# Mistä valikoiva syöminen johtuu?

## Suojelumekanismi

Kun lapsi lähtee tutkimaan maailmaa, on ihan hyödyllistä, että hän ei laita kaikkea vastaan tulevaa suuhun.

## Uhmaikä

Syömisellä tai syömättömyydellä lapsikin voi ilmaista päätäntävaltaansa.

## Temperamentti & luonne

Osa on varovaisempia ja osa lähtee rohkeammin kokeilemaan. Joustavuus, sopeutuvuus, elämyshakuisuus ja sosiaalisuus voivat piirteinä heijastua myös syömiseen.

## Aistien herkkyys

Osa aistii voimakkaammin tuoksuja, koostumuksia, makuja. Voi olla erityisen voimakasta neurokirjon lapsilla.

## Geenit

Varovaisuus ruokia kohtaan on periytyvä ominaisuus.

## Ympäristö

Mitä ruokaa on tarjolla?  
Miten muut ihmiset ympärilläni käyttäytyvät?  
Mitä minulta odotetaan?

# Mikä on ruokakasvatuksen tavoite?







**Lisätään lasten  
*halua syödä*  
monipuolisesti**



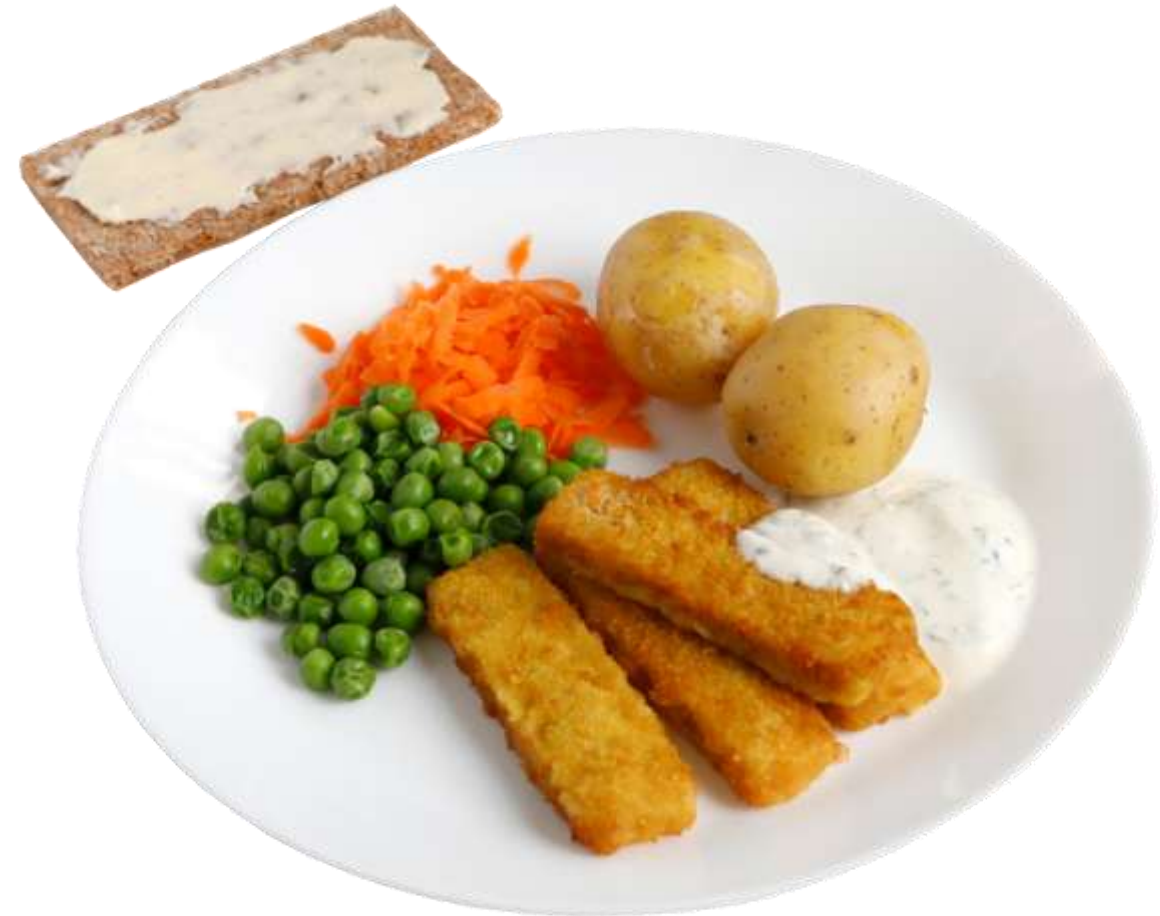
# Tavoitteena monipuolinen syöminen

- Monipuoliset ruokatottumukset voidaan luoda jo varhain
- Lasten kasvien käyttö on suosituksia niukempaa
- Erityisesti kasvikset (ml. palkokasvit) voivat olla haastavia tutustuttavia lapsille – karvaat maut, vaihtelevat rakenteet



# Lasten lautasille lisää

- Kasviksia, vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä
- Täysjyväviljaa
- Lisää laadukkaita öljyjä, pähkinöitä, manteleita ja siemeniä
- Useammin kalaa
- Lisää herneitä, papuja ja linssejä



# Ruokailutilanne oppimisympäristönä

- Ruokailuhetkissä voi olla jännitteitä, kiireisyyttä ja tavoitteita – eivät otollisin hetki tutustua rauhassa uusiin ruokiin
- Aistilähtöinen ruokakasvatus rauhoittaa ruokailua, auttaa keskittymään ruokaan ja samalla voi kuulostella omaa nälkää ja kylläisyyttä.
- Korostetaan ruuassa nautittavia asioita – lisää ruokailoa!



Lapsi syö sitä, mistä pitää.  
Pitää siitä, mikä on tuttua.  
Tutuksi tulee se mitä tarjotaan  
usein.

– Susanna Anglé

+ mihin tutustutaan aktiivisesti  
myös ruokailutilanteen ulkopuolella

+ opitaan sanoja joilla kuvataan ruokia ja  
kokemuksia – sanat luovat tuttuutta





**Tuntuu painavalta,  
kovalta, kiveltä...**



**Kuulostaa  
hiljaiselta... Paitsi  
kumisee kun  
koputtaa ja entä  
jos rouskuttaa?**

**Näyttää pallolta,  
vihreältä,  
avaruusolion päältä...**



**Maistuu makealta,  
karvaalta,  
syksyiltä...**



**Tuoksuu  
puutarhalta,  
mullalta, metsältä...**



# Miten osallistaa oppilaita kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen?

- Kouluruokailu- tai ravintolatoimikunta, joka osallistuu kouluruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen.
- [Kouluruoka-agentit](#) tai kouluruokavaikuttajat, jotka kehittävät oman koulun kouluruokailua.
- Oppilaskunta käsittelee ja keskustelee säännöllisesti kouluruokailuun liittyvistä asioista.
- Ruokapalvelu voi perustaa kuntaan ruokaraadin, johon kerätään edustajia eri kouluista.



# Maistaminen helpoksi

- Terveysttä edistävät valinnat linjastossa hyvin esille
  - Lisäkekasvikset ensin
  - Kasvisvaihtoehdot lämpimistä ensin
  - Myös ympäristölle hyväksi!
- Maistelupalat ruokarohkeuden harjoitteluun
  - Ruokia pienissä kulhoissa
  - Maistelulusikat
- Maustepöytä?
- Lisäävätkö julisteet ja kyltit ruokailoa vai pelottelevatko toimimaan ”oikein”.



Kuva: Virpi Kulomaa





# Koulun käytännöt



- Käydäänkö päivän menu läpi?
- Onko pakko maistaa?
- Pitääkö kaikkia aterian osia ottaa?
- Saako jättää? Vahditaanko biojäteastiaa?
- Mikä on opettajan tehtävä ruokailussa?
- Kuinka ruokailusta turvallinen ja miellyttävä?
- Mennäänkö luokittain syömään – myös yläkouluissa?
- Miten koulun ruokaympäristö tukee monipuolista syömistä?
- Miten ”tuupata” oppilaita ruokavalinnoissa?

# Maistelupaketit - raaka-aineet tutuksi

- Aistitehtäviin ja uusiin raaka-aineisiin tutustumiseen oppitunneille ja opetustuokioihin
- Herätellään uteliaisuutta ja ruokarohkeutta
- Monilla ruokapalvelutoimijoilla valmiita paketteja, joita voi tilata
  - Esim. kasvikset, hedelmät, marjat, maitotuotteet, mausteet, viljatuotteet..
- Lisää kasvisten syöntiä, ruoan menekkiä, rohkaistutaan maistamaan...
- Tiedottaminen tärkeää



# Komponentit vai sekasalaatit?






- Esillepanon selkeys on keskeistä
  - vähentää ennakkoluuloja.
- Kasvislisäkkeet tarjotaan mieluiten komponentteina eli kukin raaka-aine erillään.
- Sekasalaatin raaka-aineiden esittely kuvin tai kokonaisin kasviksin.
- Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät houkuttelevuutta.
- Samoin monipuolinen tarjonta
- Myös sormipalat ja leivänpäälliskasvikset.



# Avuksi yhteistyöhön ja koulun käytäntöjen työstämiseen: Nykytila.fi

- Maksuton työkalu ruokakasvatuksen arviointiin, seurantaan ja näkyväksi tekemiseen niin yksikkö- kuin kuntatasolla.
- Kootkaa yhteisen pöydän ääreen tarvittavat henkilöt ja tehkää arvio koulunne ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytilasta.



	Ruokakasvatuksen tuki ja jatkuvuus	(45 / 100)
	Ruokakasvatus osana kasvatusta ja opetusta	(46 / 100)
	Ruokailun järjestäminen ja kehittäminen	(61 / 100)
	Monipuolinen ja riittävä ateria	(69 / 100)
	Ruokakasvatusta edistävä yhteistyö	(46 / 100)

# Ruokakasvatuksen viikko 17.-21.3.

Tervetuloa mukaan viettämään viikkoa osana koulu- ja päiväkotiruokailua, oppitunteja sekä muuta toimintaa! Ruokakasvatuksen viikko on tarkoitettu kaikille lapsille ja nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

**Viikon aikana on tarjolla monenlaista ohjelmaa:**

- striimi ruuan reitiltä lapsille ja nuorille
- webinaari ammattilaisille 20.3.
- valmiita materiaaleja käytettäväksi päiväkodeissa, kouluissa sekä nuorten toiminnassa

