



Kouluihin uusia ruokakasvatuksen yhteistyön toimintamalleja

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 kehittämissyhteistyöryhmät. 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 huoltajakin 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. Ruokailuajkojen 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 kestävä ruokajärjestelmän ajurina (AJURI) -hanketta rahoittavat Tampereen Talouskoulun säätiö ja Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy.

Leena Arjanne

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

leena.arjanne@seamk.fi **Mira Björkbacka**

insinööri (AMK), restonomi (AMK), ravintolakokki, projektipäällikkö
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mira.bjorkbacka@seamk.fi **Kaija Nissinen**

FT, TtL, yliopettaja, laillistettu ravitsemusterapeutti
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

kaija.nissinen@seamk.fi **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 pitkälinen 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 kehittämissyhteistyön 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 kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö Koulujakelujärjestelmätuen seurantatutkimus*. Työpaperi 23/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147810/TY%c3%962023_034_Kuudes-%20ja%20kahdeksaluokkalaisten%20ruoank%c3%a4ytt%c3%b6_uusi.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Paavola, S. (i.a.). *Ruokailoa ruokakasvatuksen keinoin*. Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. [PowerPointesitys].

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>