

# HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ RUOKAILUSTA

– Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

Oppaat ja käsikirjat 2019:5a



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN



Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos

© Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN)

Kustantaja: Opetushallitus

Oppaat ja käsikirjat 2019:5a

ISBN 978-952-13-6626-0 (nid.)

ISBN 978-952-13-6627-7 (pdf)

ISSN-L 1798-8950

ISSN 1798-8950 (painettu)

ISSN 1798-8969 (pdf)

Taitto: Grano Oy

Kuvat:

Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu: kansi (ravintola).

Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia: kuva s. 26.

Viestintävalkea Oy/Eero Kokko ja Mikael Kuitunen: kuvat s. 13, 23, 27, 30, 31, 33 (puuroannos), 36 (eväspussi), 37, 45, 58, 61, 62 (leivän voitelu, mantelikala) ja 65.

Tuomi-Studio: kuvat s. 22 (2 kuvaa), 41, 55 (4 kuvaa) ja kansi (ruoka-annos).

Who's that? Photography/Erkka Lyytikkä: kuvat s. 25, 34 (vitriini) ja kansi (linjasto).

Palvelukeskus Helsinki/Petteri Hautamaa: kuvat s. 33 (hedelmävi), 34 (3 tuotekuvaa), 35 (2 kuvaa), 36 (2 tuotekuvaa), 50 (2 kuvaa), 51 (2 kuvaa), 62 (3 tuotekuvaa) ja 88.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: kuvat s 16, 17 ja 81.

Piirrookset: Harri Oksanen

Painopaikka: PunaMusta Oy, Helsinki 2019.

[www.oph.fi](http://www.oph.fi)

[www.oph.fi/verkkokauppa](http://www.oph.fi/verkkokauppa)

# SISÄLTÖ

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET . . . . .</b>   | <b>10</b> |
| 1.1      | Ruokailusuosituksen tavoitteet . . . . .  | 10        |
| 1.2      | Nuorten arkirytmi, elämänhallinta ja ruokatottumukset . . . . .                                       | 11        |
| 1.3      | Ammatillinen kehittyminen ja ruokailu. . . . .  | 13        |
| 1.4      | Ruokailu osana oppilaitoksen toimintakulttuuria . . . . .   | 15        |
| <b>2</b> | <b>SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET OPISKELIJARUOKAILUN<br/>PERUSTANA . . . . .</b>                  | <b>16</b> |
| 2.1      | Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen . . . . .                          | 18        |
| 2.2      | Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa. . . . .  | 21        |
| 2.2.1    | Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen . . . . .   | 22        |
| <b>3</b> | <b>OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN. . . . .</b>   | <b>24</b> |
| 3.1      | Ruokailuympäristö . . . . .   | 24        |
| 3.2      | Terveyttä ja kestävyyttä edistävien valintojen vahvistaminen –<br>opiskelijaruokailun ohjaus. . . . . | 27        |
| 3.3      | Tarjottavat ateriat ja välipalat . . . . .  | 32        |
| 3.4      | Ruokailuajat . . . . .  | 38        |
| 3.5      | Erytisruokavaliot ja muut ruokavaliot . . . . .   | 39        |
| 3.6      | Muut erityistarpeet ja erityistilanteet . . . . .   | 41        |
| 3.7      | Opiskelijoiden osallisuus. . . . .  | 42        |
| 3.8      | Yhteistyö. . . . .  | 45        |
| 3.9      | Ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailuttaminen. . . . .  | 46        |
| <b>4</b> | <b>TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA. . . . .</b>   | <b>50</b> |
| 4.1      | Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen. . . . .  | 50        |
| 4.2      | Terveyttä edistävät elintarvikevalinnat. . . . .  | 51        |
| 4.2.1    | Tarjottavien aterioiden energia- ja ravintosisältö . . . . .  | 51        |
| 4.2.2    | Raaka-aineiden valinta . . . . .  | 56        |
| 4.2.3    | Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset . . . . .   | 61        |
| <b>5</b> | <b>OPISKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI. . . . .</b>   | <b>64</b> |
| 5.1      | Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijoiden osallisuus . . . . .                                      | 67        |
| 5.2      | Tarjotun ruoan ravitsemuslaatu . . . . .  | 67        |
| 5.3      | Ruokahävikin seuranta. . . . .  | 68        |
| 5.4      | Toiminnan itsearviointi, oma- ja viranomaisvalvonta . . . . .   | 69        |
| 5.5      | Opiskeluympäristön terveellisyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin<br>tarkastus . . . . .             | 70        |
| 5.6      | Valtakunnallinen seuranta. . . . .  | 71        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>6</b> | <b>OPISKELU- JA SUUN TERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJINÄ . . . . .</b>        | <b>.73</b> |
| 6.1      | Opiskeluterveydenhuollon rooli ja ohjaus . . . . .                                       | .73        |
| 6.2      | Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa . . . . .                                    | .75        |
| 6.3      | Syömishäiriöt – varhainen puuttuminen ja hoitoon ohjaaminen . . . . .                    | .77        |
| 6.4      | Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa . . . . .                                    | .78        |
| 6.5      | Ravinto ja suun terveys. . . . .   | .80        |
| <b>7</b> | <b>LUKIO- JA AMMATILLISEN KOULUTUKSEN RUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA . . .</b>                    | <b>.83</b> |
| 7.1      | Oikeus maksuttomaan ateriaan . . . . .   | .83        |
| 7.2      | Terveyttä edistävä ruokailu lukiokoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa . . . . . | .86        |
| 7.3      | Sisäoppilaitoksessa tai asuntolassa asuvien opiskelijoiden ruokailu. .88                 | .88        |
|          | <b>LIITE 1. TARJOUSPYYNNÖN/KILPAILUTTAMISMATERIAALIN RAKENNE. . . . .</b>                | <b>.89</b> |
|          | <b>LIITE 2. PROTEIININ LÄHTEITÄ ERITYYPPISISSÄ RUOKAVALIOISSA . . . . .</b>              | <b>.91</b> |

# ESIPUHE

**Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta** on laatuaan ensimmäinen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN), Opetushallituksen (OPH) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) yhdessä julkaisema ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Suositus on suunnattu koulutuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille, oppilaitoksille, opettajille, opiskeluholloille, ruokapalveluista vastaaville sekä opiskelijoille ja heidän huoltajilleen. Suositus pohjautuu VRN:n ”Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset” -julkaisuun (2014) ja on jatkoa kouluruokailusuositukselle (2017) ja korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukselle (2016). Nämä suositukset muodostavat yhdessä jatkumon, jolla edistetään elinikäisesti hyviä ruokatottumuksia ja pyritään vähentämään epäterveelliseen ruokavalioon liittyviä pulmia ja kansansairauksien riskitekijöiden varhaista ilmaantumista.

Ruokailusuosituksen läpileikkaavia periaatteita ovat kestävä elämäntavan, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Opiskelua ja työtä rytmittävät säännölliset ateriat sekä yhteiset ruokailuhetket viihtyisissä tiloissa edistävät opiskelu- ja työkykyä ja koko opiskeluyhteisön hyvinvointia. Ruokapalvelujen järjestämisessä otetaan huomioon maistuvien, ravitsemustarpeet täyttävien ja terveyttä edistävien aterioiden tarjoamisen lisäksi kestävä kehityksen edistämisen ja ilmastonmuutoksen hillitsemisen tavoitteet.

Jokaisella lukiokoulutuksessa ja ammatillisissa oppilaitoksissa päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa sekä valmentavassa koulutuksessa opiskelevalla on lakisääteinen oikeus maksuttomaan ateriaan tietyin edellytyksin. Ammatillisen koulutuksen uudistuksen myötä opinnot siirtyivät entistä enemmän työelämässä tapahtuvaksi yksilölliseksi opiskeluksi. Koulutuksen järjestämistavat ovat entistä monipuolisemmat, siten myös ruokailun järjestämisessä on uusia haasteita. Tässä suosituksessa kuvataan erilaisia tapoja täyttää lain velvoite maksuttomista aterioista ja turvata ravitsemuksellisesti riittävät ateriat eri alojen opiskelijoille erilaisissa opiskeluympäristöissä.

VRN pitää tärkeänä, että tämä ruokailun järjestämisen laatusuositus otetaan käyttöön sekä oppilaitoksissa että työelämässä tapahtuvan opiskelijaruokailun järjestämisestä päätettäessä, toiminnasta ruokapalvelun kanssa sovittaessa, palveluja ja elintarvikkeita kilpailutettaessa sekä ruokailun käytännön toteutuksessa ja sen seurannassa ja arvioinnissa. Tämä suositus voidaan liittää sellaiseen palvelusopimukseen ja kilpailutusasiakirjoihin.

Lukion opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että ruokailu on osa opiskelijoiden hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria. Ammatillisissa oppilaitoksissa ruokailu liittyy ”Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen” -tutkinnon osaan, jossa ruokailu on yksi terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisen ja siihen sitoutumisen

alue. Ruokailusuositus voi toimia oman syömisen kehittämisen oppaana opiskelijoille itselleen. Tätä ruokailusuositusta voidaan hyödyntää soveltuvin osin opiskelumateriaalina lukion terveystiedon ja kotitalouden opetuksessa sekä kotitalouden lukiodiplomin suorittamisessa, ammatillisen koulutuksen hyvinvointisuunnitelmissa sekä ravintola- ja cateringalan ja sosiaali- ja terveysalan ammatillisissa opinnoissa.

Oppilaitosten ruokapalvelut muodostavat kunnissa laajan kokonaisuuden, jonka palveluja opiskelijoiden lisäksi käyttää suuri joukko henkilöstöruokailun asiakkaita ja enenevästi muita lähialueen asukkaita. Julkinen ruokapalvelu on suuri toimija, joka voi edistää lähialueen ruokatuotantoa ja työllisyyttä. Joukkoruokailu on myös keskeinen osa suomalaisten ruokaturvaa. Onnistuneeseen sekä terveys- että ympäristönäkökulmat huomioivaan opiskelijaruokailuun investoiminen tuottaa hyvinvointia asukkaille ja elinvoimaa koko alueelle.

Opiskelijaruokailua koskevassa päätöksenteossa on tärkeä arvioida etukäteen miten valmistettava päätös vaikuttaa erilaisten opiskelijaryhmien elämään. Nuorten osallisuutta tulee vahvistaa heille kohdistuvien palvelujen suunnittelussa osana normaalia päätöksentekoprosessia. Arvioitaessa lukio- ja ammatillista koulutusta on perusteltua kohdistaa arviointi myös yli 18-vuotiaisiin opiskelijoihin. On suositeltavaa, että nuorten ruokapalveluista tehdään terveysvaikutusten arviointia ja palvelut kytketään osaksi kuntien ja alueiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen strategiaa ja kiinteäksi osaksi hyvinvointikertomuksia.

Tämän ruokailusuosituksen laati VRN:n asettama asiantuntijaryhmä (23.10.2018 – 10.10.2019). Puheenjohtajana toimi opetusneuvos Marjaana Manninen Opetushallituksesta. Työryhmän muiden jäsenten nimet ovat alla. Työryhmä kuuli valmistelun aikana ammatillisen koulutuksen, kilpailutuksen, opiskelu- ja suunterveydenhuollon ja Ruokaviraston asiantuntijoita. VRN kiittää asiantuntijaryhmää ja yhteistyötahoja käsikirjoituksen tuottamiseen liittyneestä arvokkaasta työstä. Erityisesti VRN kiittää Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedua, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradiaa, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä Keudaa sekä Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän opiskeluterveydenhuollon tiimiä yhteisestä työpanoksesta, valokuvista ja toimintakäytäntöjen kuvauksista. Erityiskiitokset kuuluvat Lukiolaisten liitto ry:n ja Sakki ry:n edustajille, jotka keräsivät ja toivat työhön opiskelijoiden näkemyksiä hyvästä ruokailusta ja osallisuutta edistävästä käytännöstä.

VRN järjesti julkisen kohdennetun kommentoinnin suosituksen luonnoksesta kesäkuussa 2019. Kommentteja saatiin 55 eri organisaatiolta ja yksityishenkilöltä. VRN kiittää tärkeistä, suositusta täsmentäneistä huomautuksista. Palautteissa todettiin yleisesti, että tämä opiskelijoiden ruokapalvelujen järjestämiseen, aterioiden tuottamiseen ja toiminnan kehittämiseen tarkoitettu laatusuositus on erityisen odotettu. VRN on hyväksynyt tämän julkaisun kansalliseksi ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden ruokailusuositukseksi.

Helsingissä 10.10.2019.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

# VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

**Sebastian Hielm**, elintarviketurvallisuusjohtaja, Maa- ja metsätalousministeriö, puheenjohtaja  
**Suvi Virtanen**, tutkimusprofessori, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, varapuheenjohtaja  
**Mikael Fogelholm**, professori, Helsingin yliopisto  
**Minna Huttunen**, elintarvikeylitarkastaja, Maa- ja metsätalousministeriö  
**Piia Jallinoja**, professori, Tampereen yliopisto  
**Satu Lahti**, professori, Turun yliopisto  
**Marjaana Lahti-Koski**, terveysjohtaja, Suomen Sydänliitto ry  
**Jaana Laitinen**, johtava asiantuntija, Työterveyslaitos  
**Marjaana Manninen**, opetusneuvos, Opetushallitus  
**Marjo Misikangas**, ylitarkastaja, Ruokavirasto  
**Satu Männistö**, tutkimuspäällikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
**Anne Pihlanto**, johtava tutkija, Luonnonvarakeskus LUKE  
**Sirpa Sarlio**, neuvotteleva virkamies, Sosiaali- ja terveysministeriö  
**Ursula Schwab**, professori, Itä-Suomen yliopisto  
**Johanna Suomi**, erikoistutkija, Ruokavirasto  
**Elina Särmälä**, ruokapalvelujohtaja, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy  
**Arja Lyytikäinen**, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta c/o Ruokavirasto

## ASIAANTUNTIJARYHMÄ

**Marjaana Manninen**, opetusneuvos, Opetushallitus, työryhmän puheenjohtaja  
**Elina Särmälä**, ruokapalvelujohtaja, Saimaan Tukipalvelut Oy, työryhmän varapuheenjohtaja  
**Hannamari Auvinen**, terveydenhoitaja, Hyvinkään kaupunki (1.1.2019 alkaen Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymä, opiskeluterveydehuolto Hyria Koulutus Oy)  
**Heidi Handolin-Kiilo**, rehtori, Karkkilan lukio (1.1.2019 alkaen Nurmijärven lukio)  
**Jouni Järvinen**, opetusneuvos, Opetushallitus  
**Iiris Kauneela**, ruokapalvelu- ja työsuojelupäällikkö, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, Keuda  
**Anni Koivisto**, sosiaalipoliittinen asiantuntija, Lukiolaisten liitto ry  
**Hellevi Lassila**, vararehtori, Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, Sedu  
**Kaisa Liinanki**, opettaja, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Gradia  
**Maija Pihkola**, palvelupäällikkö, Hyria Koulutus Oy  
**Susanna Raulio**, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
**Raisa Valve**, yliopistolehtori, Helsingin yliopisto (1.5.2019 alkaen johtava ravitsemusterapeutti, Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä)  
**Senni Moilanen**, hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden asiantuntija, Sakki ry (17.6.2019 saakka)  
**Arja Lyytikäinen**, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta, työryhmän sihteeri

## SAATTEEKSI

Maksuton kouluruoka on tärkeä osa suomalaista hyvinvointivaltiota ja siitä on syytä olla ylpeä. Kouluruoan myötä jokaisella lapsella ja nuorella on läpi koulupolun varmuus siitä, että vähintään kerran päivässä tarjolla on terveellinen lämmin ateria. Siksi kouluruoka vahvistaa tasa-arvoa ja luo myös pohjaa terveellisille ruokailutottumuksille. Kouluruokaan ja sen laatuun kannattaa siis panostaa!

Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin on merkittävä opiskelijoiden hyvinvointia, ruokailutottumuksia ja kestäväää elämäntapaa koskeva julkaisu. Suositusten avulla pyritään parantamaan entisestään kouluruoan tasa-arvoa ja terveyttä edistävää vaikutusta. Ruokailuhetket muodostavat tärkeän osan arkea, jonka avulla tuetaan opiskelijan opiskelu- ja työkykyä, terveyttä, hyvinvointia ja virkistäytymistä. Ravitsemukselliset tarpeet täyttävä ja terveellinen ravinto edistää myös terveiden elämäntapojen oppimista ja soveltamista myös koulutuksen ulkopuolella.

Sillä mitä syömmme on merkitystä ilmastolle ja ympäristölle. Ruoka muodostaa noin viidenneksen keskivertosuomalaisen hiilijalanjäljestä ja tehokkaiden ilmastotoimien etsiminen myös tällä sektorilla on olennaista. Onkin tärkeää, että ilmasto- ja ympäristönäkökulma otetaan suosituksissa hyvin huomioon.

Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen ovat hyviä keinoja kouluruoan vastuullisuuden parantamiseksi. Oppilaitosten ruokapalvelut ovat yhdessä suuri toimija, joiden tekemisillä on vaikuttavuutta ja tärkeä rooli toimintakulttuurin uudistamisessa. Suositusta voidaan hyödyntää myös ammatillisen koulutuksen ravitsemisalain koulutuksessa ja näin edistää kestäväää kehitystä myös laajemmin työelämässä.

Kouluruoka luo tasa-arvoa ja hyvinvointia. Olen iloinen, että nyt käsissäsi oleva ohjeistus antaa hyvät eväät sen laadun ja tulevaisuuden kehitykselle.

**Li Andersson**  
Opetusministeri



# LUKUOHJEET

## Opiskelijalle

Tämä opiskelijaruokailua koskeva suositus kertoo opiskelijoille suunnitelluista, oppilaitosten tarjoamista aterioista, jotka ovat ravitsevia, terveyttä edistäviä ja ympäristöystävällisiä. Ruoka-asioihin tutustumisen voi aloittaa silmäilemällä itseä kiinnostavia tietolaatikoita ja kuvia. Linkeistä pääsee lisätiedon lähteille. Suosituksesta saa tietoa siitä, miten opiskelijaruokailu järjestetään, millaisia aterioiden tulee olla ja miten opiskelija voi itse niihin vaikuttaa. Suositus kertoo myös hyvän ravitsemuksen merkityksestä. Tietoa voi käyttää opinnoissa, esimerkiksi lukion terveystietoon tai omaan hyvinvointisuunnitelmaan liittyvien tehtävien tekemisessä. Suositus kannustaa kaikkia opiskelijoita aktiiviseen palautteen antoon ja yhteistyöhön. Siitä saa myös vinkkejä ja ideoita oman syömisen kehittämiseen.

## Koulutuksen järjestäjille, oppilaitoksille, opiskeluhuollolle ja opettajille

Tähän opiskelijaruokailua koskevaan suositukseen on koottu yhteen opiskelijaruokailun järjestämisestä koskevat säädökset, asiakirjat ja ravitsemussuositukset. Julkaisu on tarkoitettu oppilaitoksille laatusuositukseksi. Se sisältää yhteisöllisen opiskelija- ja henkilöstöruokailun hyviä käytäntöjä ja toimintaideoita. Tietolaatikat helpottavat tiedon löytämistä ja linkeistä avautuvat hyödylliset lähteet ja lisätiedot. Suositusta voidaan käyttää työkaluna opiskeluhuoltoryhmässä ja ruokailuun liittyvissä yhteistyöryhmissä. Lisäksi se sopii oppimateriaaliksi esimerkiksi terveystietoon ja opiskelijan hyvinvointisuunnitelman tekemiseen sekä ammatillisessa koulutuksessa sosiaali- ja terveysalan sekä ravintola- ja cateringalan ammattiopintoihin.

## Ruokapalveluhenkilöstölle sekä elintarvikkeiden ja ruokapalvelujen hankinnoista vastaaville

Opiskelijaruokailusuositukseen on koottu yhteen opiskelijaruokailun järjestämisestä koskevat säädökset, asiakirjat ja ravitsemussuositukset. Tietolaatikat ja taulukot helpottavat tiedon löytämistä ja linkeistä avautuvat hyödylliset lähteet ja lisätiedot. Julkaisu sisältää suositukset ruokalistan laatimisesta ja raaka-aineiden valinnasta sekä tarjotun ruoan ravintosisällöstä. Suositusta ja sen taulukoita raaka-aineista ja aterianosien ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista voidaan käyttää sellaisenaan elintarvikkeiden kilpailuttamisasiakirjojen ja ruokapalvelusopimusten liitteinä. Lukuisat vinkit antavat ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyökäytäntöihin, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja arviointiin.

# 1 RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET

Tämä ruokailusuositus ohjaa toisen asteen opiskelijoiden ruokapalvelujen järjestämistä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Se soveltuu myös oppilaitosten ravintoloissa ruokailevien henkilöstöasiakkaiden ja muiden lounasruokailijoiden aterioiden suunnitteluun.

Lukio- ja ammatillisessa koulutuksessa opiskelijoita on kaikkiaan noin 430 000 (vuonna 2017: lukioissa noin 104 000 ja ammatillisessa koulutuksessa noin 327 000, joista noin 36 % on alle 19-vuotiaita). Tämän lisäksi oppilaitoksissa ruokailee päivittäin opetus- ja tukipalveluiden henkilöstöä, sidosryhmäasiakkaita, lisä- ja täydennyskoulutukseen osallistuvia sekä muita asiakkaita, kuten oppilaitosten vieraita. Tarjotut ateriat tukevat sekä opiskelijoiden että henkilöstön terveyttä ja hyvinvointia edistävää ruokailua. Välilliset vaikutukset ulottuvat laajasti koulutusaloilla toimiviin, ammatillisten alojen työllistäjiin sekä opiskelijoiden perheisiin.

Lukion aloittavista valtaosa on 15–16-vuotiaita perusopetuksesta ensimmäiseen jatko-opintopaikkaan siirtyviä nuoria. Ammatillisessa koulutuksessa ja lukioden iltaopinnoissa opiskelevista merkittävä osa on aikuisia. He ovat hyvin heterogeeninen ryhmä eri-ikäisiä opiskelijoita, nuoria aikuisia, keski-ikäisiä ja lähellä eläkeikää olevia, perheettömiä tai perheellisiä. Eri opiskelijaryhmien taloudellinen ja sosiaalinen tilanne on hyvin erilainen. Osa aikuisista käy päivällä töissä ja opiskelee iltaisin. Osa opiskelee arkipäivisin, osa viikonloppuisin tai tekee eri aikoina verkko- ja etäopintoja. Työssä käyvät opiskelijat ovat yhteiskunnallisesti merkittävä ryhmä, joka muodostaa yli kymmenen prosenttia maamme koko työvoimasta. Opiskelijoiden ruokapalvelujen suunnittelussa on oppilaitoskohtaisesti otettava huomioon enenevästi erilaisten opiskelijaryhmien eriytyneitä tarpeita ja järjestettävä esimerkiksi aamiaistarjoilua ja ilta-ateriointia.

## 1.1 Ruokailusuosituksen tavoitteet

Tämän ruokailusuosituksen tavoitteena on edistää opiskelijoiden opiskelukykyä ja kaikkien opiskeluyhteisössä toimivien terveyttä ja hyvinvointia elinikäisesti sekä ehkäistä ravitsemukseen liittyvien kansansairauksien ilmaantumista. Ruokailusuositukset ohjaavat, miten järjestetään viihtyisiä ja terveellistä syömistä edistävä ruokailutila, rytmitetään ruokailu tarkoituksenmukaisesti, varataan riittävästi ruokailuaikaa, syödään yhdessä sekä tarjotaan ravitsemuksellisesti täysipainoisia, maistuvia aterioita ja välipaloja. Opiskelijaruokailu kartuttaa myös kulttuurista osaamista ja edistää kestävästä elämäntapaa. Päivittäisessä ruokailussa näkyvien arvojen on vastattava oppilaitoksen ja yhteiskunnan yleisiä arvoja ja tuotava tehtyjä valintoja näkyviksi ruokailuun osallistuville opiskelijoille ja oppilaitoksen henkilöstölle.

### **Opiskelijaruokailua koskevien suositusten tavoitteena on:**

- taata tasalaatuiset ateriat ja yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvään, ravitsemustarpeet täyttävään sekä terveyttä ja kestäväää elämäntapaa edistävään ruokailuun opiskelun aikana opiskelupaikasta riippumatta
- edistää kestäväää kehitystä ruoanvalintaa ja ruokahävikin vähentämistä koskevilla suosituksilla
- kuvata opiskelijaruokailun hyviä käytäntöjä ja antaa vinkkejä ruokailun toteuttamiseen, toimintojen kehittämiseen ja sidosryhmien väliseen yhteistyöhön
- toimia opiskelijoille terveyttä ja hyvinvointia edistävän syömisen tietolähteenä opintoihin liittyvien kurssien suorittamisessa, esimerkiksi lukion terveystieto ja kotitalouden lukiodiplomi sekä ammatillisiin opintoihin liittyvä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -tutkinnonosa ja oman hyvinvointisuunnitelman laatiminen
- kuvata tarjottavien aterioiden ja välipalojen koostaminen ja ravitsemuslaadulle asetetut vähimmäisvaatimukset aterioiden toteuttamista sekä ruokapalvelujen ja elintarvikkeiden kilpailuttamista varten
- toimia perehdytyksen apuvälineenä, esimerkiksi uusien opiskelijoiden ja henkilöstön perehdyttämisessä opiskeluaikaiseen ruokailuun
- toimia työkaluna opiskeluhoitoryhmän, oppilaitoksen ruokapalveluiden ja opiskeluterveydenhuollon välisen yhteistyön kehittämisessä ja koko oppilaitosyhteisön ja yksilöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä
- toimia laatusuosituksena opiskelijaruokailun järjestämisvastuussa oleville kunnille, kuntayhtymille ja muille koulutuksen järjestäjille toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa
- kuvata opiskelijaruokailun järjestäminen ja sen säädös- ja suosituspohja.

## **1.2 Nuorten arkirythmi, elämänhallinta ja ruokatottumukset**

Nuoruus on innostavaa oman identiteetin muodostumisen aikaa. Siihen kuuluu jatkuva muutos, jossa elämänhallintakeinot ova koetuksella ja vasta vahvistumassa. Opiskeluaika osuu tähän ajankohtaan ja on ainutkertainen vaihe nuoren elämässä. Peruskoulu ja oppivelvollisuus ovat päättyneet ja nuori on aloittanut jatko-opinnot. Moni on vielä alaikäinen siirtyessään toisen asteen opintoihin. Uusi elämäntilanne muuttaa myös sosiaalista tilannetta. Opiskeluyhteisö vaihtuu lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen, jossa ovat uudet opiskelukaverit, opettajat ja oppilaitoksen henkilökunta. Opintojen aloittaminen, uusi ympäristö ja yhteisö sekä elämäntilanteen muutos ovat innostavia, mutta voivat myös jän-

nittää, stressata ja tuoda epävarmuutta tai pelkoa siitä, ettei löydä omaa paikkaansa.

Osalle opiskelupaikan saaminen merkitsee myös muuttoa pois lapsuudenkodista. Itsenäistyminen tuo mukanaan aiempaa suuremman vastuun omasta arjesta ja taloudesta. Muutto merkitsee uuden ruokatalouden perustamista joko yksin tai yhdessä opiskelu- tai asuinkaverin tai seurustelukumppanin kanssa. Nuori voi olla tilanteessa, jossa hänen täytyy ensimmäistä kertaa suunnitella, hankkia ja valmistaa ruokansa itse. Nuori saa määrittää omaa ateriarytmiään ja tehdä itsenäisesti omat ruokavalintansa, joihin vaikuttavat monet asiat, kuten ruoan hinta ja saatavuus, makumieltymykset, asenteet, arvot, ruoan koettu terveellisyys sekä oman vertaisryhmän tavat syödä. Nuorten keskuudessa omat erityisiveet lisääntyvät ja ruoanvalintaa ohjaavat enenevästi ruoan eettisyys ja ekologisuus, mikä näkyy muun muassa kasvisruokailun lisääntymisenä.

Oma ruokatalous antaa mahdollisuuden tutustua uusiin ruoka-aineisiin, kokeilla erilaisia reseptejä ja rakentaa itselle sopivaa ruokavaliota. Ruokailun järjestäminen voi kuitenkin muodostua haasteeksi, mikäli nuori ei ole lapsuuden kodissa tai peruskoulun kotitalousopetuksessa saanut tai omaksunut riittäviä tietoja ja taitoja, kuinka valmistaa itselleen ravitsevaa, terveellistä ja energiamäärältään sopivaa ruokaa. Nuori voi ajautua murehtimaan omaa syömistään, ruokavaliionsa terveellisyyttä tai rahojen riittävyyttä. Oppilaitoksessa tarjotulla ruoalla on suuri merkitys osana opiskelijan arkirytmiiä ja hyvän ruokavaliion kokonaisuutta.

Jotta opiskelu sujuisi, on tärkeää, että nuori nukkuu ja lepää riittävästi, ruokailee terveellisesti ja säännöllisin ateriaväleihin, harrastaa päivittäin liikuntaa hyötyliikunta mukaan lukien sekä saa sosiaalisia kontakteja. Oma hyvinvointi heijastuu myös syömiseen ja syömistilanteisiin. Stressi tai psyykinen pahoinvointi voivat näkyä eriasteisina syömispulmina, kuten liiallisena syömisena tai syömättömyytenä tai vakavimmillaan syömishäiriöinä.

Nuorten elämään kuuluu yhdessäolo opiskelu-, vapaa-ajan ja some-kaveriiden kanssa. Harrastustoiminnan lisäksi nuoret viettävät vapaa-aikaa kotona tai asuinalueen keskustassa omissa kaveripiireissään. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa myös ruokatottumuksiin ja -rytmiin. Osalla yhdessä oleiluun liittyy virvoitus- ja energijuomien, pikaruokien sekä rasvaisten ja suoloisten tai makeiden välipalatuotteiden syöminen. Nämä lisäävät ylipainon kehittymisen sekä hampaiden reikiintymisen ja hammaseroosion riskiä ja vaikuttavat epäedullisesti veren-sokerin tasapainoon. Runsaat määrät kofeiinipitoisia energijuomia tai kahvia aiheuttavat ylivireyttä ja keskittymiskyvyttömyyttä sekä nukahtamisvaikeuksia erityisesti kofeiiniherkillä.

Järjestämällä opiskelija-asuntoloissa iltaruokailua voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja arjen hallintaa. Yhteinen ja mahdollisuuksien mukaan ohjattu ruoanvalmistus ja ruokailu tukevat nuoren ruokaosaamista ja taloudenhallintaa. On tärkeää, että ruoanhankinta, -valmistus ja ruokailutilanne koetaan myönteisinä

asioina ja syöminen tuottaa terveellä tavalla mielihyvää. Oppilaitokset voivat järjestää asuntoloissa tai omissa asunnoissaan asuville nuorille kerhoja ja opintoja terveellisestä ja taloudellisesta ruoasta. Toimintaa voivat olla toteuttamassa opiskelijajärjestöt, kansanterveys-, ruoka-alan ja kestävän kehityksen järjestöt.



### 1.3 Ammatillinen kehittyminen ja ruokailu

Ammatillisen koulutuksen tulee antaa opiskelijalle valmiudet huolehtia itsestään osana ammattitaitoa. Terveelliset tavat edistävät terveyttä, opiskelu- ja työkykyä sekä työturvallisuutta koko työuran ajan. Siksi ne on tärkeää omaksua jo opintojen aikana.

Eri ammatit ja niihin liittyvät ominaispiirteet voivat asettaa ruokatottumuksille erityisvaatimuksia. Esimerkiksi vuorotyössä<sup>1</sup> aterioiden ja välipalojen ajoittamisella sekä nautitun ruoan ja juomien laadulla on merkittävä vaikutus vireyteen, hyvinvointiin ja terveydentilan ennusteeseen. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu auttaa painonhallinnassa, vähentää verensokerin vaihteluja ja ehkäisee väsymystä. Yötyö on erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttava työaika, johon liittyy vireysongelmien lisäksi usein vatsavaivoja sekä suurentunut lihomisen ja sydän- ja verisuonisairauksien riski. Näihin kaikkiin voidaan vaikuttaa jossain määrin ruokatottumuksilla. Fyysisesti kuormittavassa työssä riittävä ja monipuolinen syöminen ja nesteen nauttiminen säännöllisesti edistävät työkykyä,

1 <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyo aika/vuoroty o/sopeutuminen-epatyypillisiin-tyo aikoihin/>

työturvallisuutta, jaksamista ja työstä palautumista. Nestetasapainosta huolehtimisen merkitys korostuu silloin, kun työskennellään kuumissa työoloissa.

Työ voi myös hankaloittaa terveellisten tottumusten ylläpitämistä. Liikkuva työ, työskentely ulkona, maastossa tai asiakkaiden tiloissa paikasta toiseen siirtyen voivat hankaloittaa työaikaisen ruokailun järjestämistä. On tärkeää tehdä oikeanlaiset eväät. Eväiden tekoa pitää harjoitella jo työpaikalla järjestettävän koulutuksen aikana. Kiire, useat samanaikaiset työtehtävät ja kuormitustekijät voivat myös aiheuttaa stressiä. Stressin hallinnan keinoiksi voivat muodostua epäterveelliset tottumukset, kuten suklaan syöminen tai energia- tai alkoholijuomien nauttiminen. Nämä tavat voivat johtaa ylipainon kehittymiseen, mikä usein heikentää työkykyä etenkin ammateissa, jotka vaativat hyvää kuntoa ja toimintakykyä.

Ravintola-alalla ja ravitsemispalveluissa ruoka ja juoma, myös alkoholia sisältävät juomat, ovat jatkuvasti läsnä. Hallittu ja kohtuullinen syöminen ja nesteiden nauttiminen sekä kohtuus alkoholijuomien käytössä ovat terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joihin on tärkeää paneutua jo opiskeluaikana.

Työkyvyn ylläpitämiseen liittyvien perustaitojen oppiminen ja niihin harjaantuminen opiskeluaikana on hyödyksi koko elämän ajan: työtä ja opiskelua rytmittää työsken-telyjaksoihin, lepoon ja virkistymiseen, työkavereiden tapaamiseen, tiedon välittämiseen ja ravinnon tarpeen tyydyttämiseen.

**Ammattiosaajan työkykypassilla** opiskelija voi osoittaa työnantajalle, että hän hallitsee työkykyyn ja työhyvinvointiin liittyviä asioita ja on kiinnostunut huolehtimaan itsestään. Työkykypassin tavoitteena on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan opiskelun aikana ja sen jälkeen. Työkyvystä huolehtiminen on osa ammattitaitoa. Ammattitaitoa on myös omasta työaikaisesta säännöllisestä syömisestä ja täysipainoisista aterioista huolehtiminen.

Työkykypassia varten kartutetaan osaamista neljästä työkyvyn ja -hyvinvoinnin osa-alueesta

1. ammatin työkykyvalmiudet
2. työkykyä edistävä liikunta
3. terveysosaaminen
4. harrastuneisuus ja yhteistyötaidot.

Työkykypassi suoritetaan ammatillisen peruskoulutuksen aikana. Passin suorittaminen perustuu osaamiseen ja omiin valintoihin.

<http://www.tyokykypassi.fi/>

## 1.4 Ruokailu osana oppilaitoksen toimintakulttuuria

Ruokailulla on iso merkitys oppilaitoksen toimintakulttuurissa. Se on osa oppilaitoksen opetussuunnitelmaa, opetuksen toteutussuunnitelmaa ja imagoa. Ruokailusta onkin oppilaitosten nettisivujen luetuimpia julkaisuja. Ruokailutilanne voidaan integroida moneen oppiaineeseen, ilmiöön tai teemaan: kulttuurien tuntemus ja kohtaaminen, kestävä kehitys, ravitsemus, elintarvikkeiden tuntemus, viestintä, markkinointi sekä palvelu- ja tuotemuotoilu.

Ruoan ja ruokailutilanteen avulla voidaan vahvistaa osallisuutta, kuunnella ruokailijoita ja tehdä yhteistyötä. Jokaisella ruokailijalla on mielipide ruoasta ja ruokailusta. Ruokailuympäristöt ovat opiskelijoille avoimia ja niihin on helppo tulla. Ystävät, huoltajat ja muut asiakkaat voivat myös olla tervetulleita opiskelijaravintolaan. Ruokapalvelut tarjoavat oppimisympäristön henkilöstöruokailumaiseen ateriointiin. Opiskelijaravintolat ovat turvallisia oppimisympäristöjä, jotka soveltuvat hyvin myös erityistä tukea tarvitseville oppijoille. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän syömisen ohjaaminen on kasvavan ja kehittyvän nuoren etu.

Ateriapalveluiden vaikutus oppilaitoksen imagoon rakentuu tilojen, kokemusten ja viestinnän kautta. Oppilaitoksen ruokailutilojen tulisi olla yhteisiä kohtaamispaikkoja, joissa otetaan toiset huomioon, käyttäytyään hyvin sekä arvostetaan ruokaa ja ruokaa valmistavia ammattilaisia. Tiloja voidaan käyttää myös isojen tapahtumien ja juhlien järjestämispaikkana oman oppilaitoksen ja ulkoisten kumppaneiden kanssa.

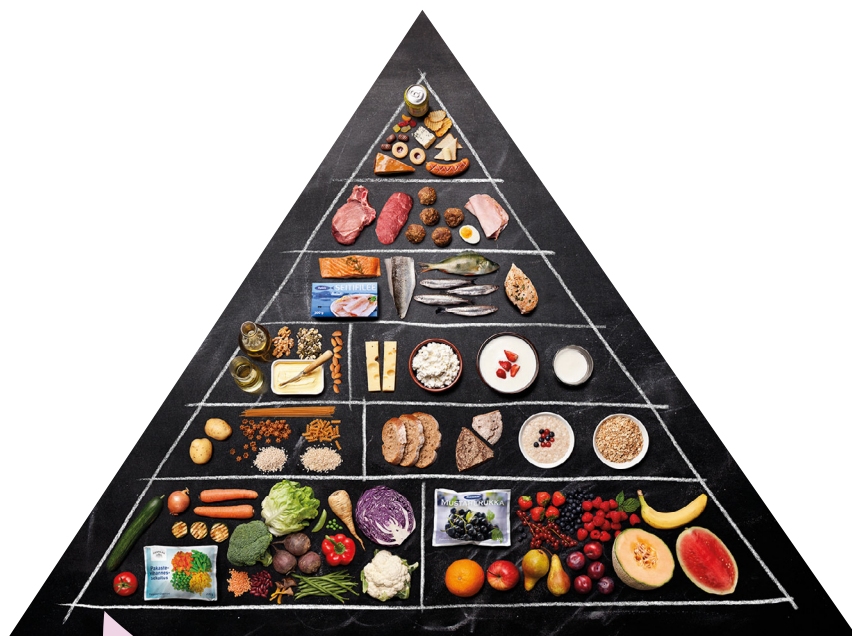
Oppilaitosten ruokapalvelut ovat yhteiskunnan edelläkävijöinä kehittäneet hävikkiruoan myyntiä. Monissa oppilaitoksissa on oppilaitosmyymälät, joista asiakkaat voivat ostaa ruoka-annoksia ja tuotteita kotiin. Osa opiskelijaravintoloista hyödyntää mobiilisolvelluksia hävikkiruoan myynnissä ja osa antaa opiskelijoille ja henkilöstölle mahdollisuuden ostaa ruokaa edullisesti suoraan linjastosta ruokailun päättyessä. Opiskelijaravintolan tuotteita voidaan myydä myös lähialueen asukkaille.

Oppilaitosten ruokapalvelut muodostavat vaikuttavan kokonaisuuden. Niiden asiakasmäärä on suuri, ja ne ovat merkittäviä elintarvikkeiden hankkijoita ja kilpailuttajia sekä palvelujen tuottajia. Palveluntuottajien verkostot ovat laajat, ja niitä voidaan hyödyntää ruokapalveluiden oman toiminnan lisäksi opetuksessa ja oppilaitoksen muussa toiminnassa, mikäli asiasta on sovittu erikseen esimerkiksi palvelusopimuksessa. Yhteistyökumppaneita ovat muun muassa elintarviketeollisuus, kauppa, yhdistykset, viranomaiset, yrittäjät, seudun ravintolaverkostot ja muut oppilaitokset. Oppilaitoksen ravintola on organisaation käyntikortti, joka voi viestiä parhaimmillaan moderneista, asiakaslähtöisistä, terveyttä ja hyvinvointia edistävästä ja ilmastonmuutosta hillitsevästä ruokapalveluista.

## 2 SUOMALAISET RAVITSEMUS- SUOSITUKSET OPISKELIJARUOKAILUN PERUSTANA

Opiskelijaruokailusta ja sen käytännön toteuttamisesta päättää ja vastaa koulutuksen järjestäjä itsenäisesti. Opiskelijoille tarjottavien aterioiden ja välipalojen suunnittelua ja tarjontaa ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassaolevat ravintoaineiden saanti- ja ruokasuositukset koko väestölle ja eri kohderyhmille (ks. Luku 4). Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka on terveyttä ja kestävä elämäntapaa edistävää. (ks. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, julkaisun liite 9).

Ravitsemussuositukseen sisältyvät ruokakolmio ja lautasmallit havainnollistavat terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden.



**Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen terveyttä edistävän kasvispainotteisen ruokavalion perustan, jota täydennetään vilja- ja maitovalmisteilla ja hyvien rasvojen lähteillä sekä vaihtelevasti palkokasveilla, kalalla, vaalealla lihalla, munalla tai punaisella lihalla. Kolmion huipulla olevat "sattumat" eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon säännöllisesti käytettyinä.**



Lautasmalli kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta. Se auttaa suunnittelemaan ja koostamaan kokonaisen aterian ja tiedottamaan siitä ruokailijoille. Lautasmalli voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Peruseriaatteena on, että puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, neljäsosa perunalla, täysjyväpastalla tai viljalisäkkeellä sekä toinen neljäsosa ruokalajilla, jossa on vaihdellen palkokasveja tai muita kasviproteiinin lähteitä, kalaa, muna, siipikarjan lihaa, punaista lihaa tai pähkinöitä/siemeniä. Lautasmalli kuvataan aina kokonaisena malliateriana, jossa mukana ovat ruokajuoma, täysjyväleipä, kasvirasvaveite ja öljy tai öljypohjainen salaattinkastike.

**Lautasmalli on opas täysipainoisen, terveyttä edistävän aterian koostamiseen. Annoskoko on yksilöllinen, syöjän oman energiantarpeen mukainen.**



Opiskelijaruokailun raaka-ainevalintojen suunnittelussa otetaan huomioon väestötason ruokavalion parantamista koskevat suositukset (Taulukko 1).

**TAULUKKO 1: TERVEYDEN EDISTÄMINEN RUOKAVALINNOILLA, VRN 2018.**

| Lisää   | Vaihda  | Vähennä                                     |
|---|---|---|
| Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, sienet | Vähäkuituinen vilja täysviljaan   | Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat |
| Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet  | Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn<br><br>Runsasrasvaiset maitovalmisteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin | Kookos- ja palmuöljy                        |
| Kala<br><br>Herneet, pavut, linssit                                       | Punainen liha osittain siipikarjaan<br><br>Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin   | Lihavalmisteet<br><br>Punainen liha         |
|   | Runsassuolaiset valmisteet vähemmän suolaa sisältäviin: leivät, juusto, leikkeleet. Jodioimaton suola jodisuolaksi.                 | Suola                                       |

## 2.1 Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen

Terveyttä edistävä ruokavalio voidaan toteuttaa vaihtelevasti lihaa ja kalaa sisältävänä tai erilaisina kasvisruokavalioina ja niiden joustavina yhdistelminä. Täysipainoinen ruokavalio voidaan toteuttaa semi-vegetaarisenä (kasvisruokavalio, jossa kasvisruokien lisäksi käytössä on maitovalmisteita, munaa ja kalaa ja/tai vaaleaa lihaa), pesco-vegetaarisenä (kasvisruokavalio, jossa käytössä on maitovalmisteita, kananmunaa ja kalaa), lakto-ovovegetaarisenä (kasvisruokavalio, jossa käytössä on maitovalmisteita ja kananmunaa), laktovegetaarisenä (kasvisruokavalio, jossa käytössä on maitovalmisteita) tai vegaanisenä (käytössä vain kasvikunnan tuotteet). Vegaaniruokavalion tarjoaminen edellyttää perusruokalistan elintarvikevalintoja täydentäviä tuotteita, kuten ravintoaineilla täydennettyjä kasvijuuria, sekä omaa vegaanisten ruokien reseptiikkaa (ks. vegaaninen ateria s. 19).

Ruokalistalla on suositeltavaa olla päivittäin tarjolla kaikille vapaasti valittava kasvisruokavaihtoehto. Se voidaan toteuttaa esimerkiksi lakto-ovovegetaarisenä tai vegaanisena asiakasryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kasvisruokien suosio on lisääntynyt sekä opiskelijoiden että henkilöstön keskuudessa, kuten myös niiden henkilöiden, jotka haluavat lihaa sisältävään ruokavalioon vaihtelua kasvisaterioista. Ellei ruokalistalla ole päivittäin kasvisruokaa vaihtoehtona, suositellaan kasvisruokaviikon järjestämistä esimerkiksi syksyisin ja keväisin, jotta tarjonta monipuolistuisi ja opiskelijat tutustuisivat kasvisraaka-aineisiin ja -ruokalajeihin ja löytäisivät omat suosikkinsa. Kasvisruokaa ei kannata nimetä alleviivaavasti kasvisruoaksi, sillä jo pelkkä ruoan nimi voi herättää osassa ruokailijoista vastarintaa.

Tässä julkaisussa annetaan opiskelija-aterian energia- ja ravintosisällön suositus **keskimäärin aterialla kohti viikkotasolla** ruokalistasuunnittelua varten (Luku 4.2.1, s. 51). Suositusten toteutuminen voidaan varmistaa noudattamalla aterian osille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (Luku 4.2.3, s. 61, Taulukko 5A-C). Edellä mainitut suositukset ovat tarjotun ruoan ravitsemuslaadun kriteereitä, joita käytetään opiskelijoiden ruokapalveluista sovittaessa ja niihin liittyvässä kilpailuttamisessa. Ne kirjataan palvelusopimuksiin ja niille asetetaan yhdessä arviointi- ja seurantakriteerit sekä sovitaan raportoinnista.

Kun opiskelija asuu asuntolassa tai on sisäoppilaitoksessa, jossa hänelle tarjotaan päivän kaikki ateriat, aamupala, päivällinen ja iltapala lounasaterian lisäksi, noudatetaan tämän suosituksen ohella Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (2014, versio 5)<sup>2</sup> suositusta. Kun opiskelija tarvitsee sairauden vuoksi erityisruokavalion, noudatetaan soveltuvaa Käypä hoito -suositusta tai Ravitsemushoitosuositusta (VRN, 2010)<sup>3</sup> tai terveydenhuollossa laadittua yksilöllistä ruokavalio-ohjetta.

## Monipuolinen, täysipainoinen vegaaninen aterialla

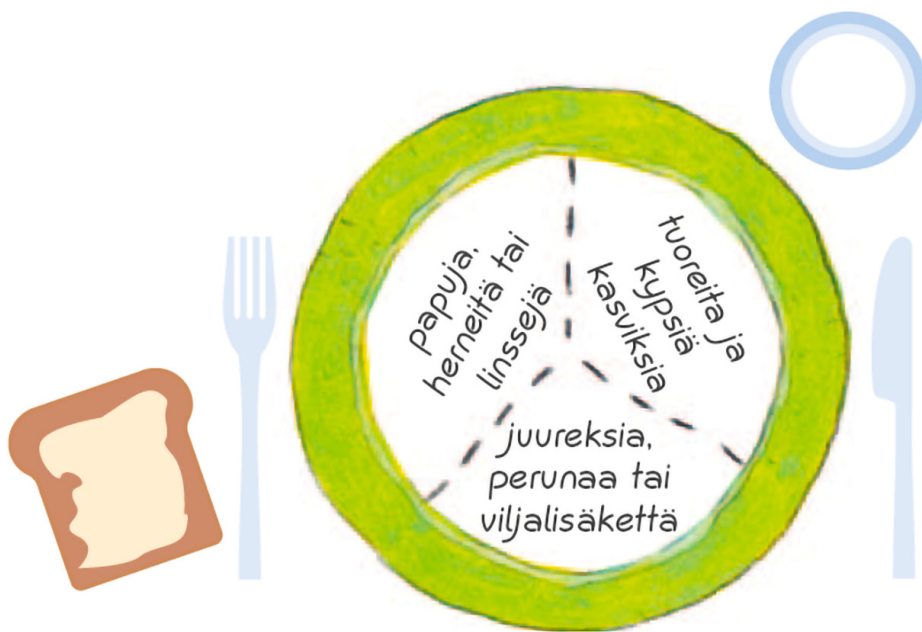
Monipuolisen ja täysipainoisen vegaanisen ateriakokonaisuuden toteuttaminen edellyttää suunnitelmallisuutta ja innovatiivisuutta. Ravitsemuksellisesti täysipainoisten (energiamäärältään riittävien ja ravintoainetiheiden) ja maistuvien vegaaniruokien reseptiikan kehittäminen on hyvien aterioiden edellytys. Kun vegaaniruokaa tarjotaan, sen tulee olla täysipainoinen ravitsemussuositukset täyttävä ateriakokonaisuus. Suunnittelussa otetaan huomioon muun muassa vegaaniruokavalioon tarvittavien raaka-aineiden saatavuus, tuotteiden hintataso ja asiakaskohderyhmälle sopivan, ravitsemuksellisesti täysipainoisen ateriatuotannon reseptiikka. Vegaaniruokavalion toteuttaminen vaatii aina perusruokalistasta erillisen rinnakkaislistan. Vegaanisen ruokavalion toteutus vaatii taloudellista

2 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

3 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito\\_net\\_2.painos.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_net_2.painos.pdf)

resursointia, koska vegaaniseen ruokavalioon käytettävät raaka-aineet voivat olla tavanomaisia tuotteita kalliimpia ja saatavuus ja menekki on rajoitettua.

Vegaaniruokavalion toteuttaminen edellyttää, että kasvikunnan tuotteista valitaan ja käytetään riittävästi ja monipuolisesti kasviproteiinin lähteitä (ks. proteiinin lähteitä, Liitetäulukko 2), jotta voidaan taata aterian täysipainoisuus. Proteiinin riittävän saannin lisäksi on huolehdittava aterian riittävästä energiamäärästä. Lisäksi ruokavaliossa tulee olla riittävästi kalsiumilla, D-vitamiinilla, B<sub>12</sub>-vitamiinilla sekä jodilla täydennettyjä elintarvikkeita, esimerkiksi täydennetyjä kasvijuomia, kuten kaura- ja soijajuoma, tai niiden saanti turvataan ravintolisällä. Tarvittavien ravintolisien käytöstä vastaa opiskelija itse. Ateriakokonnaisuuden suunnittelun apuvälineenä ja ohjauksen tukena käytetään vegaanista lautasmallia (ks. kuva alla).



### VEGAANINEN LAUTASMALLI

## 2.2 Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa

Kestävä kehitys on paikallista ja globaalia jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata tuleville sukupolville yhtä hyvät tai paremmat toimintamahdollisuudet kuin nykyisillä sukupolvilla on. Tämä tarkoittaa myös, että ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa.<sup>4</sup> Kestävään kehitykseen nyt tehtävät ratkaisut vaikuttavat merkittävästi nuorten omaan elämään ja heidän tulevaisuuteensa. Omaan syömiseen liittyvät valinnat ovat osa kestävää elämäntapaa. Yhteiskunnan järjestelmien ja tuotantorakenteiden vastuuna on tehdä yksilölle kestävä valinnat helpoiksi ja mahdollisiksi. Kestävien ratkaisujen näkyväksi tekeminen voi vähentää tiedon ja toiminnan välisiä ja koettuja ristiriitoja.

Ruokapalvelut edistävät ja tukevat omalla toiminnallaan ja viestinnällään paitsi omia strategisia tavoitteitaan myös koulutukselle asetettuja kestävä kehityksen edistämisen tavoitteita. Ympäristö- ja ilmastovastuuta otetaan ja kestävä kehitystä edistetään laaja-alaisesti ruokapalvelun eri prosesseissa. Ruokapalveluissa kestävä kehityksen edistäminen näkyy ja ratkaistaan muun muassa seuraavissa asioissa: liikeidea, arvot, viestintä, keittiötoimintojen suunnittelu, tilojen ja laitteiden käyttö, veden- ja energiankulutus, ruokalista- ja tuotesuunnittelu, hankinnat, aterioiden tilaaminen, ruoanvalmistus, tarjoilu, pakkaaminen, ruokien toimittaminen, hävikin ehkäisy, kierrätys, jätehuolto ja puhtaanapito. Se näkyy myös työntekijöiden hyvinvoinnin edistämisessä sekä oman ja muiden kulttuurien arvostamisessa.

Ruokapalveluiden ydintehtävänä on tuottaa hyvää, ravitsemukselliset tarpeet täyttävää ruokaa ja edistää säännöllistä syömistä. Tämä toteuttaa kestävä kehityksen Agenda2030 -tavoitteita ja päämääriä (<https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>). Kestävä kehityksen yhteiskuntasitoumus on Suomen kestävä kehityksen toimikunnan sopima kansallinen kestävä kehityksen strategia ja konkreettinen työkalu. Se on yhteinen pitkän aikavälin tahtotila tulevaisuuden Suomesta. *Ravitsemussitoumus*<sup>5</sup> on yhteiskuntasitoumukseen liitetty suomalainen toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruoka-alan toimijoita ja sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastaullisia toimintatapoja. Tavoitteellinen ja mitattava toimenpidesitoumus on työkalu, jolla oppilaitos tai sen ruokapalveluyksikkö tai palvelua toteuttava yritys voi kehittää omaa ravitsemusvastaullisuuttaan ja tehdä toiminnan näkyväksi.

---

4 <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys>

5 [www.ravitsemussitoumus.fi](http://www.ravitsemussitoumus.fi)

## 2.2.1 Kestävät ruokavalinnat ja ruokahävikin vähentäminen

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan ruokavalinnoissa tulee ottaa huomioon kestävä kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen, kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositetaan monipuolisesti kotimaisia satokauden vihanneksia, juureksia, palkokasveja, sieniä ja marjoja sekä tarjotaan punaista lihaa pääruokana enintään 1-2 aterialla viikossa. Kestävää kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat myös peruna, vilja tai viljalisäke riisin tilalla, kala etenkin järvikalan käyttö<sup>6,7</sup>, rypsiöljy, kasvirasvavevite ja janojuomana vesijohtovesi.



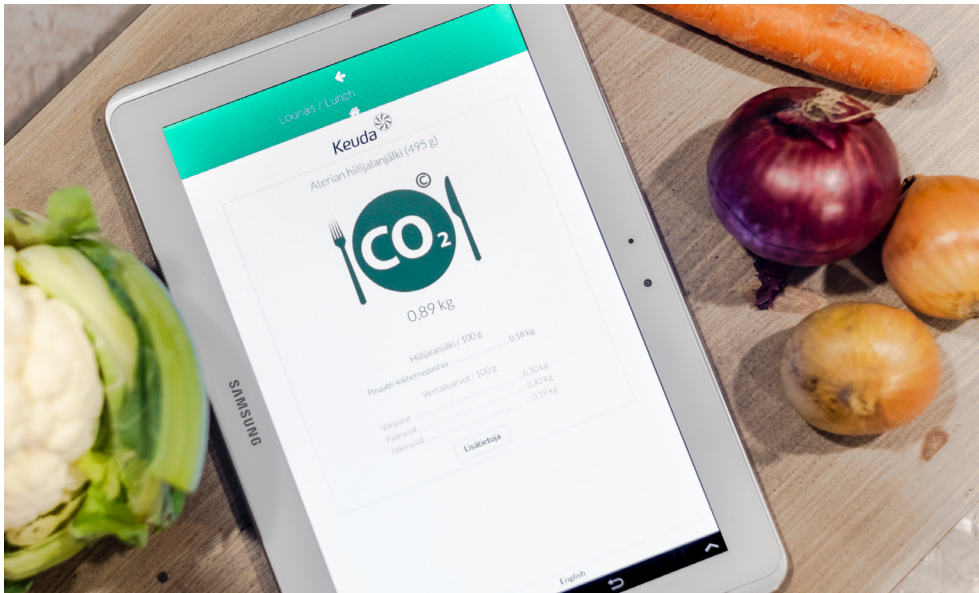
Ruoka-ainevalintojen lisäksi ruokahävikin vähentäminen on merkittävä ruoan ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. Ruokailijoita ohjataan koostamaan ateria lautasmallin mukaan ja ottamaan itselleen sopiva määrä ruokaa ja näin vähentämään lautashävikkiä. Ruokahävikkiä ruoan valmistuksessa voi vähentää koko yhteisön yhteisellä suunnitelmalla ja hyvällä tilaus-, logistiikka- ja informaatiojärjestelmällä, jolla voidaan ottaa huomioon ruokailijamäärien vaihtelu sekä suuremmat, etukäteen tiedossa olevat poissaotot. Tähdelounaskonsepti antaa mahdollisuuden myydä ylimääräiseksi jäänyttä ruokaa. Tähdelounaan myynnillä voidaan tukea ja helpottaa myös opiskelijoiden iltaruokailua.

Hyvällä elintarvikehygienialla voidaan vähentää ruokahävikin syntyä, esimerkiksi säilyttämällä tuotteet niille säädetyissä lämpötiloissa, käsittelemällä elintarvikkeita hygieenisesti ja huolehtimalla välineiden ja pintojen puhtaudesta ja kunnosta.

6 Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttöiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

7 Vältä WWF:n kalaoppaassa punaisella merkittyjä kalalajeja. Kalaopas: <https://wwf.fi/kalaopas/>

Kerran itsepalvelussa tarjolla ollutta ruokaa ei saa laittaa tarjolle enää uudelleen seuraavana päivänä. Jos keittiössä kuumana pidetty ruoka jäädytetään nopeasti, neljässä tunnissa jääkaappilämpötilaan, sen voi laittaa tarjolle esimerkiksi seuraavana päivänä. Ruoan jäädyttäminen tai pakastaminen on sallittua. Tarjoiluajan päätteeksi kerran tarjolla ollutta ruokaa saa myydä henkilökunnalle ja asiakkaille. Ruokavirasto on antanut erillisen ohjeen elintarvikkeiden luovuttamisesta ruoka-apuun<sup>8</sup>.



**Toimintaidea:** Ruokahävikin reaaliaikainen seuranta toimipisteittäin. Hävikin seuraamiseen hankitaan vaaka, joka lukuvuoden ajan kiertää eri toimipisteissä. Ruokahävikin määrää seurataan toimipisteissä päivittäin. Vaaka kertoo jokaiselle jäteastian käyttäjälle, paljonko siihen mennessä on kertynyt hävikkiä ruuasta ja mitä se maksaa. Eniten hävikkiä ajanjaksona vähentänyt opetuspiste palkitaan. (Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu)

**Toimintaidea:** Ruokahävikki-barometri eli lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seurantatulokset. ”Hävikkibarometrin” tiedot voidaan julkaista astioiden palautuspisteellä, ruokasalin seinällä tai ovella. Tämä on konkreettinen viesti ruokailijoille siitä, miten hävikin vähentämisessä edistytään ja kannustin henkilökohtaiseen vastuuseen ruokahävikin vähentämiseksi.

8 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran\\_ohje\\_16035\\_2\\_fi\\_ruokaapu.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tietoa-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf)

## 3 OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN

### 3.1 Ruokailuympäristö

Ruokailutilanne on kokonaisvaltainen kokemus, johon vaikuttavat monet asiat, kuten opiskelijaravintolan visuaalinen ilme, tarjonta, palvelu, maine ja viestintä. Ruokapalveluhenkilökunnan asiakaspalvelutaidot ja yhteneväinen, siisti vaatetus sekä tilan kutsuvuus vaikuttavat ratkaisevasti opiskelijaravintolan maineen muodostumiseen ja myönteiseen ilmapiiriin. Ruokailu on osa oppilaitoksen opetus- ja kasvatustehtävää.

Opiskelijaravintolan ympäristö vaikuttaa opiskelijaruokailun suosioon joko sitä vähentävästi tai lisäävästi. Kiireisessä, meluisassa ja epäviihtyisässä ympäristössä ruokailusta tulee helposti pelkkä ”tankkaustilanne”, jolloin ainoa tavoite on saada vatsa nopeasti täyteen.

#### **Muuntuvat tilat ja joustavat ruokailuajat lisäävät viihtyisyyttä**

- monitilaratkaisuilla (esimerkiksi viherseinäkkeet, sermit, kalusteratkaisut) luodaan mahdollisuus syödä ryhmissä yhdessä tai yksin omissa rauhassa
- ravintolatiloja voidaan hyödyntää myös oleskeluun, ryhmätöihin, tapah-tumiin ja juhliin
- rakennetaan useita ruokailutiloja isoille kampuksille
- ruokailuajaksi joustot: tarjoilu-aika esimerkiksi 10:30–13:00. Koe-viikoilla tulee voida ruokailla myös koeajan jälkeen.
- hyviä ratkaisuja: ”Sydäntori” -ravintola, jossa näyttämö-, kirjasto-/harraste- ja liikunta-/juhlatila ovat yhdessä. Ravintolan linjastokokonai-suus voidaan tarvittaessa lukita ja eristää muusta toiminnasta.

**Tilojen yleinen viihtyisyys edistää ruokailuun osallistumista ja ruoan syömistä.**



Akustoinnilla on tärkeä merkitys ruokailutilan meluntorjunnassa, sillä isossa ruokailutilassa melutaso nousee helposti 70–80 desibeliin. Melua aiheuttavat kalusteiden liikuttelu, puhe, ruokailuastioiden kilinä, astianpesutilasta kantautuva kohina ja ruokailijoiden liikkuminen. Erilaisilla rakenteilla ja pintamateriaaleilla pystytään vaimentamaan tehokkaasti äänien etenemistä ja rauhoittamaan ruokailutilannetta.



Toimiva opiskelijaravintola on kävijämäärää ja ruokailun sujumista ajatellen sopivan kokoinen. Istumapaikkoja on riittävästi kiireettömän ruokailun takaamiseksi. Ruokailutilaa ja kalusteita suunniteltaessa tulee ottaa huomioon tilojen monikäyttöisyys, helppohoitoisuus, ekologisuus ja kestävyys.

Viihtyisyyteen ja yhdessä syömisen suosioon vaikuttaa myös se, että ruokailuvuoroissa ja ruokatarjonnan rytmityksessä huomioidaan opiskelun ajoitus ja joustot. Tämä ehkäisee ruuhkahuippuja ja turhaa jonotusta sekä vähentää melua. Viihtyisässä, syömään houkuttelevassa ruokailuympäristössä opiskelija oppii ymmärtämään ruoan, yhdessäolon ja ruokataidon merkityksen hyvinvointinsa edistäjinä.



**Modernit kampusravintolat houkuttelevat viipymään ja viihtymään ruokailussa.**

## Ruokailulinjastojen suunnittelu ja merkitys

Suosituksen mukaista ruokakäyttäytymistä ja lautasmallin mukaista annostelua voidaan ohjata ruokailulinjaston asettelulla. Malliannos tai sen kuva sijoitetaan ruokailulinjaston alkuun. Linjastot järjestetään siten, että kasvikset ja salaattit tarjotaan itsepalvelulinjaston alussa, seuraavaksi lämpimät pääruoat alkaen kasvisruoasta, muut lämpimät lisäkkeet ja lopuksi juomat ja leivät, ellei ole erillistä leipäpöytää. Ruokailun voi toteuttaa ilman tarjottimia, kun on otettu huomioon tilaratkaisut, ajankäyttö, ruoan tarjolle panno ja kulkeminen ruokailutilassa sekä turvattu lautasmallin mukaisen aterian toteutuminen (kasvislisäkkeet, pääruoka, leipä ja ruokajuoma). Tarjoilu ilman tarjottimia voi olla ympäristöystävällistä, sillä se säästää mm. energiaa ja pesuainetta sekä vähentää hävikkiä.

Oikea tarjoilulämpötila on tärkeä niin lämpimän ruoan kuin kylminä tarjottavien salaattien ja ruokajuoman maistuvuudelle ja mikrobiologiselle turvallisuudelle. Erilliseen leipäpöytään voidaan asettaa tarjolle vaihteleva ja monipuolinen leipävalikoima. Gluteenittomat ja vegaaniset leipävaihtoehdot tulee merkitä selkeästi ja tarvittaessa monikielisesti. Myös erikorkuisilla ja -mallisilla kalusteilla saadaan lisää ilmettä ja viihtyisyyttä ruokailuun.

Monipuolinen tarjonta ja salaattipöytä, jossa salaatin eri komponentit ovat tarjolla erikseen, lisäävät kasvien menekkiä. Kädestä syötäviä ja mukaan otettavia kasviksia ja hedelmiä on hyvä suosia varsinkin välipalatarjoilussa. Komponentteina tarjottava ruoka helpottaa myös sellaisten ruokailijoiden ruokavalintoja, joilla allergia tai muut tekijät estävät syömästä jotain tiettyä kasvista.

Naulakkojen ja käsienpesupaikkojen sijoittelu ja määrä vaikuttavat paljon viihtyisyyteen ja hygieniaan. Jotta opiskelijaravintolaan ei tulla ulkovaatteissa, tulee niitä varten järjestää sopivat naulakot ja lokerikot tai kaapit. Samassa yhteydessä voisi olla myös käsienpesupaikat. Yleisen siisteyden ja hygienian kannalta on miellyttävää, että ruokailuun tullaan puhtain käsin ilman takkeja ja päähineitä.

Oppilaitoksen koko henkilökunnan tehtävä on ohjata asiakkaita hyvään käytökseen, pöytätapoihin ja toisten huomioimiseen. Asiakkaan tehtävä on ottaa vastuu yhteisen omaisuuden vaalimisesta ja ympäristön siisteydestä. Ruokapalvelun tehtävä on huolehtia ruokailun aikana linjastojen ja pöytien siisteydestä.



### **3.2 Terveyttä ja kestävyttä edistävien valintojen vahvistaminen – opiskelijaruokailun ohjaus**

Opiskelijoiden ruokavalintoihin vaikuttavat monenlaiset tekijät, kuten lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut ruokatottumukset, makumieltymykset, kulttuuritausta, tarjolla olevien ruokien valikoima, aikaisemmat ruokailukokemukset, ruokailuympäristö ja koettu palvelu. Ruokavalintoja ohjaavat myös terveys-, laatu- ja ympäristötietoisuus sekä aterioiden hinta. Jotkut valitsevat ruokansa pelkästään nautintolähtöisesti tai saadakseen vatsansa täyteen.

Opiskelijoilla on tietoa terveellisen ravitsemuksen periaatteista, mutta kaikki eivät kuitenkaan sovelle sitä käytäntöön omassa ruokavalinnoissaan. Moni opiskelija on saattanut omaksua myös virheellistä ravitsemukseen liittyvää tietoa. Lisäksi taloudelliset seikat tai maksettu ateriakorvaus voivat vaikuttaa ruokien valintaan tai siihen, syökö opiskelija aterialla vai ei.

## Opiskelijaruokailun ohjauksen tavoitteet

Valtaosa opiskelijoista irtautuu kodin vaikutuspiiristä ja ottaa vastuun elintavoistaan opiskelujen aloittamisen myötä. Tästä syystä opiskeluvuodet ovat edelleen otollinen vaihe vaikuttaa opiskelijoiden ruokatottumuksiin yhdessä ruokailtaessa. Opiskelija-ateria voi toimia mallina opiskelijoiden ruokavalinnoille myös kotiloissa ja opiskeluajan jälkeisissä elämänvaiheissa.

Aterioinnin yhteydessä annettavan ohjauksen keskeinen tavoite on, että opiskelija saa myönteisiä kokemuksia ruokailusta, motivoituu ja tottuu valitsemaan suositusten mukaisesti koostettuja ja itselleen riittäviä aterioita sekä oivaltaa niiden ja ruokailutilanteen merkityksen omalle hyvinvoinnille (terveys, vireys, jaksaminen ja yhteisöllinen vuorovaikutus). Ruokailuun liittyvän ohjauksen ja viestinnän avulla voidaan vaikuttaa opiskelijan säännölliseen ruokailurytmiin, ruokaan liittyviin tietoihin, taitoihin ja asenteisiin sekä terveyttä edistäviin ja ympäristön kannalta kestäviin valintoihin erilaisissa opiskeluympäristöissä. Tutoreilla on tärkeä tehtävä esimerkin antajana ruokailussa.

Riittävä, täysipainoinen ja maukas ruoka kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa. Paras osoitus opiskelijaruokailun hyvästä toteutuksesta ja ohjauksen onnistumisesta on se, että opiskelija syö säännöllisesti monipuolisesti. Vain syöty ateriakokonaisuus edistää opiskelukykyä ja hyvinvointia.

## Opiskelijälähtöinen viestintä ja vaikuttaminen

Opiskelijat ovat tietoisia kuluttajia, ja monet heistä haluavat tietoa käytetyistä raaka-aineista ja ruokien energia- ja ravintosisällöstä. Yhä useampi on kiinnostunut ruokien alkuperästä, eettisyydestä, ympäristövaikutuksista ja valmistusprosessista. Opiskelijälähtöinen, havainnollinen, käytännönläheinen ja tavoitteellinen viestintä huomioi nämä tarpeet ja toiveet. Viestinnässä otetaan huomioon opiskeluyhteisön moninaisuus ja esimerkiksi viestinnän kieli ja kanava valitaan kohderyhmän mukaan.

Erilaisia erityisruokavalioita noudattavat tarvitsevat tietoja ja ohjausta tarjolla olevien ruokien ainesosista, jotta he osaavat välttää heille sopimattomia ruokia ja valita tilalle sopivia. Kun ruokalistat ruoat perustuvat vakioituihin ruokaohjeisiin, tarjolla olevien ruokien raaka-aineista on helppo laatia ainesosaluettelo. Ainesosaluettelo ja ateriasisältö voivat olla nähtävillä ruokalistasovelluksessa, linjatossa tai ne annetaan ruokailijalle nähtäväksi erikseen pyydettyäessä. Luettelosta tulee ilmetä kaikki ruoan sisältämät raaka-aineet ja siinä voidaan kuvata myös

muita ruokaan liittyviä laatutekijöitä. Mikäli opiskelijan erityisruokavalio ei edellytä täysin yksilöllisen ruoka-annoksen tarjoilua, tulee aina varmistua siitä, että opiskelija osaa valita itselleen turvallisen ateriakokonaisuuden linjastosta.

**Ruokalista on sekä informatiivinen että innostava.**

## Viestinnän keinot

Kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvä viestintä on osa ruokailun ohjausta. Keskeisiä viestinnän keinoja ovat malliaterian kuvaaminen ja ruokalistamerkinnot, kuten aterianosien soveltuvuus eri ruokavalioihin, hyviin ruokavalintoihin ohjaava linjasto sekä syömään houkutteleva viihtyisä ruokailuympäristö. Opiskelijoille kerrotaan muun muassa siitä, mitä ruokaa on tarjolla, mitä osia ateriakokonaisuus sisältää ja mistä raaka-aineista sen osat koostuvat. Myös ruoka-aineiden alkuperä kiinnostaa ruokailijoita. MMM:n asetus (154/2019) edellyttää lihan alkuperämaan ilmoittamisen tarjoilupaikassa. Lautashävikkiä voidaan vähentää ohjaamalla ruokailijoita ottamaan sopivan kokoisia annoksia.

**Mobiilisovellukset (esimerkiksi Koulusafka), info-tv, somekanavat ja verkkosivut ovat moderneja ja nopeita ja opiskelijoiden seuraamia kanavia, joilla voidaan viestiä ruokapalveluista, ateria- ja välipalatarjonnasta sekä terveyttä edistävästä syömisestä.**

**Myönteinen vuorovaikutus ja iloiset kohtaamiset ovat hyvän ruokailuilmapiirin perusta, josta kaikki ovat vastuussa.**

**Viikoittainen ruokalista on ajantasaisesti esillä sähköisissä viestintäkanavissa ja digitaalisesti ladattavissa mobiilisovelluksella sekä näkyvillä oppilaitoksen aulassa tai ruokasaliin ohjaavien käytävien varrella.**



## Ruokailu yhteisöllisyyden rakentajana

Opiskelijaruokailu tarjoaa mahdollisuuden luontevaan vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden rakentumiseen muiden opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa. Koko oppimisyhteisöön on tärkeä luoda ilmapiiri, joka tukee toiset huomioon ottavaa, hyvien tapojen mukaista ruokailua. Opiskeluympäristö, jossa arvostetaan ruokaa ja riittävän syömisen toteutumista, hyvää ruokarytmiä ja yhdessä syömistä, on perusta opiskelijaruokailulle asetettujen hyvinvointitavoitteiden toteutumiseksi.

**Oppilaitoksen ravintola on sekä opiskelijoille että henkilökunnalle yhteisen viihtymisen paikka.**

- Opiskelijoiden ruokalistalla olevaa ruokaa tarjotaan huoltajille huoltajataapaamisissa, vanhempainilloissa tai kotiväki-illoissa.
- Tutoreiden tehtäväksi annetaan uusien opiskelijoiden perehdyttäminen opiskelijaruokailuun. Tutoreita kannustetaan syömään yhdessä oman ryhmänsä kanssa.
- Herätetään kaikki yhteisvastuuseen viihtyisistä ruokailutiloista ja ruokasivistyksestä.



## Sydänmerkki – mahdollisuus viestiä terveyttä edistävästä valinnasta

Sydänmerkki<sup>9</sup> on laadukkaiden elintarvikkeiden ja aterioiden merkintäjärjestelmä, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on ravitsemuksellisesti parempi vaihtoehto. Se on Suomessa ainoa symboli, joka kertoo elintarvikkeen tai aterian hyvästä ravitsemuslaadusta. Sydänmerkki on rekisteröity ravitsemusväitteeksi. Järjestelmästä vastaavat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry, ja merkkijärjestelmää kehittää riippumaton asiantuntijaryhmä tutkimustiedon perusteella.

Sydänmerkki-ateria helpottaa ammattikeittiöiden laadun varmistusta ja asiakasviestintää. Sydänmerkki kertoo asiakkalle, mitkä ovat hyviä valintoja, jolloin terveellisten valintojen tekeminen on helppoa ja nopeaa. Vaatimalla palvelutarjoajalta Sydänmerkki-aterioita kunta tai koulutuksen järjestäjä voi helposti edistää terveyttä ja työhyvinvointia. Sydänmerkki-aterioita tarjotaan jo yli 1 000 ravintolassa ja käyttöönotto laajenee jatkuvasti.

Jokaiselle aterianosalle on omat kriteerit, joiden tulee täytyä. Kriteerit on määritelty tutkitun tiedon pohjalta. Niissä kiinnitetään huomiota rasvan määrään ja laatuun sekä suolan määrään. Lisäksi kuitupitoisuudella on merkitystä

---

9 <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/mika-sydanmerkki-ateria>

viljapohjaisissa aterianosissa. Sydänmerkki-aterian kriteerit ovat yhdenmukaiset tässä ruokailusuosituksessa esitettyjen aterianosakohtaisten ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten kanssa (ks. s. 61–63).



### 3.3 Tarjottavat ateriat ja välipalat

Opiskelijaravintolassa tarjotaan kattavasti erilaisia aterioita ja välipalavaihtoehtoja opiskelupäivän aikana siten, että ne tukevat muuta päivän aikana tapahtuvaa ruokailua. Koska opiskelu on monimuotoista, tulee opiskelijaravintolan ruokatarjonnassa ottaa huomioon myös iltaruokailujärjestelyt ja muut mahdolliset kohde-ryhmän erityistarpeet.

#### Lounas

Lounaalla ruokavaihtoehtoja tulee olla riittävästi, jotta opiskelijat löytävät mieleisensä ruokalajin. Tilanteesta ja oppilaitoksesta riippuen riittävä pääruokavaihtoehtojen määrä on 2–3 ruokalajia. Suositeltavaa on, että tarjolla on päivittäin kasvisruokavaihtoehto. Yksi pääruokavaihtoehdoista voi olla pääruokasalaatti. Lisäksi kala- ja liharuokien osana tarjotaan kasviksia ja niiden rinnalla kasvislisäkkeitä.

**Oppilaitoksessa tarjotuilla aterioilla voidaan vaikuttaa ruokailijoiden ruokavalintojen monipuolistumiseen.**

**Sesongin kasvikset ovat näkyvästi ja houkuttelevasti esillä tarjonnassa, myös kasvisruokavaihtoehtoina.**

#### Aamiainen

Aamiaisen tarjoamisesta oppilaitoksissa on saatu hyviä kokemuksia ja sitä voidaan suositella laajemminkin. Aamiainen, johon kuuluu aamupuuro tai täytetty leipä, antaa opiskelijalle helpon vaihtoehdon ruokailuun ennen varsinaisen opiskelutytön alkua.



## TOIMINTAIDEAT

### Yhteinen puuroaamiainen

Opiskelijoille ja henkilökunnalle tarjoillaan ilmainen aamupuuro klo 7:45–9:00. Puurotarjonta on vaihtelevaa ja tarjolla on kaura-, ohra-, ruis- ja neljänviljan puuroa. Puuroa ei ole tarjolla ruokalistalla enää lounasaikaan. Puuroruokailun tarkoitus on kannustaa opiskelijoita syömään terveellinen ja ravitseva aamiainen opiskelupäivän alkajaisiksi. Lisäksi se tukee opiskelijoita taloudellisesti ja vähentää siten eriarvoisuutta. Ilmaisen puuron on tarkoitus kannustaa myös henkilökuntaa syömään aamiaista yhdessä opiskelijoiden kanssa. Puuron yhteydessä on mahdollisuus syödä maksullisesti oppilaitoksessa leivottua aamupalasämpylää päällysteineen. (Esimerkkejä useissa oppilaitoksissa mm. Hyria, Keuda, Gradia, Savonia)



### Aamun hedelmä

Opiskelijoille tarjotaan aamulla hedelmä mukaan otettavaksi. Samalla voidaan jakaa tietoa eri hedelmistä ja muista terveyttä edistävästä välipaloista.



### Hyvinvointi virtaa – esimerkki Puhu puurolla -teemaviikko

Koulutuksen järjestäjät organisoivat yhdessä opiskelijoiden kulttuuri- ja liikuntajärjestö SAKU ry:n kanssa syksyisin eri koulutuspaikkakunnilla Hyvinvointi virtaa -tapahtumia. Opiskelijakunnan kanssa suunnitellaan tapahtumia, esimerkiksi välipala- ja puuroaamiaisteemalla. Teemat päätetään oppilaitoskohtaisesti. Hyvinvointi virtaa -viikolla on opiskelijoiden kohtaamisia, vuorovaikutusta ja vierelle pysähtymistä.

SAKU ry:n organisoimalla teemalla viestitään hyvän aamupalan hyödyistä. Oppilaitoksia haastetaan tarjoamaan ilmainen aamupuuro opiskelijoille ja henkilökunnalle ainakin yhtenä aamuna ja mielellään koko viikon. Yhteinen aamiainen on samalla myös kohtaamisen paikka. Puhu puurolla -aamiaisella oppilaitoksen johto, opettajat ja opiskeluhuollon henkilöstö syövät yhdessä opiskelijoiden kanssa ja kuulevat, mitä heille kuuluu.  
<http://www.sakury.net/taitoja-elamaan/hyvinvointivirtaa>

## Välipalat

Opiskelijaravintolassa tai kahvilassa tulee olla tarjolla erilaisia terveellisiä välipaloja, jotka ovat opiskelijoiden makuun sopivia ja houkuttelevia.

**Hyvä välipalatarjonta:** Maitovalmiste-, täysjyvävilja- ja kasvis/hedelmä -yhdistelmät satokauden tuotteista kuten

- erilaiset täytetyt ruis- ja täysjyväleivät, hedelmät, smoothiet, hedelmäsalaattipikarit, pähkinärasiat, välipalarahkat, tuorepuurot, välipalajuomat, välipalapatukat ja piirakat
- pannukakut ja wrapit.



**Hedelmä on helppo, mukana kulkeva välipala.**

**Välipala-automaattien tarjonnan tulee noudattaa terveyttä edistävää linjaa.**





## TOIMINTAIDEA

### Lukion välipalatarjoilun toteuttaminen

Lukioissa voisi olla mahdollista nauttia terveellinen ja edullinen aamupala tai välipala. Tarjoilu voidaan toteuttaa lukion opiskelijaravintolassa hyödyntäen paikkakunnan valmistuskeittiöissä valmistettavia päiväkotien aamupaloja ja välipaloja. Tarjolle voidaan laittaa muun muassa puuroa, leipää ja muita täysjyväviljatuotteita, juomia ja hedelmiä. Välipala voi olla maksullinen niin, että opiskelijat ostavat välipalalippuja yksitellen tai sarjana ruokapalvelun järjestäjältä etukäteen. (Karkkilan yhteiskoulu ja lukio)

### Välipalarastit

Välipalarastit, jossa terveellisten ja epäterveellisten vaihtoehtojen arviointi on kilpailutehtävänä. Toteuttajana opiskelijat. (Keuda)

## Abieväät

Ylioppilastutkinnon kokeeseen osallistuvalla abiturientilla voidaan tarjota eväsateria koulutuksen järjestäjän toimesta. Hyvä eväspaketti mahdollistaa energiatasapainon ja täysipainoisen työskentelyn ylläpitämisen useita tunteja kestävästä tutkintokokeesta aikana. Abieväiden tarjoaminen lisää myös yhdenvertaisuutta koetilanteessa.

Koejärjestelyt edellyttävät ruokailua koetilassa, mikä asettaa vaatimuksia tarjottaville tuotteille. Kirjoituspäivä on pitkä; energiaa sekä nesteytystä tarvitaan säännöllisin väliajoin jaksamiseen ja aivojen vireystilan ylläpitämiseen. Erityisen tärkeää on sopiva annoskoko: raskaat, runsaat eväät väsyttävät. Säilytysolosuhteet ja merkintöjen poistaminen pakkauksista asettaa eväille ja niiden pakkaamiselle erityisiä vaatimuksia.

**Esimerkkejä välipaloista ja eväspaketeista. Riippuen käyttötarkoituksesta ja tarpeesta, eväspaketin voi koota useista vaihtoehdoista.**

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Täytetty liha/kala/kasvisruisipala      | Täytetty liha/kala/kasvis täysjyväsiämpylä                        | Täytetty liha/kala/kasviswrap            |
| 2 | Tuorepuuro                              | Vispipuuro  | Kylmä riisi- tai mannapuuro ja tuoresose |
| 3 | Maustamaton jogurtti + mysliä + marjoja | Raejuustoa/rahka, johon sekoitettuna mysliä, marjoja tai hedelmää | Pirtelö/kaakaojuoma/Latte                |
| 4 | Marja tai hedelmäsalaatti               | Hedelmiä suupaloina   | Marja/hedelmä/vihersmoothie              |
| 5 | Pähkinöitä                              | Välipalapatukka   | Kuivattuja hedelmiä                      |
| 6 | Annossalaatti                           | Vihanneksia valmiiksi pilkottuna                                  | Dippijuurekset                           |
| 7 | Vesi/maustamaton kivennäisvesi          | Kylmä/kuuma tee- tai kahviuoma                                    | Täysmehu ja vettä                        |

**Esimerkki 1 Abieväs:**

Täytetty ruisleipä, kaksi annosta hedelmiä, pähkinöitä ja vesipullo

**Esimerkki 2 Kevyt välipala:**

Annos hedelmiä/smoothie, kahviuoma

**Esimerkki 3 Tuhti välipala:**

Täytetty sämpylä, tuorepuuro, vesi



## Eväät fyysisesti kuormittavaan maastotyöhön

Ammatillisen koulutuksen fyysisesti kuormittava maastotyö vaatii kunnan ateriatarjonnan ja eväät.

### Maastoeväs

Luonnonvaraopiskelijat työskentelevät metsässä usein yksin tai toisistaan erillään. Tästä syystä on tarkoituksemukaista, että he käyttävät omia termosastioitaan lämpimälle ruoalle ja pakkaavat itselleen maastoon tarvitsemansa eväät. Mukaan otettavia eväitä voivat tarvita myös muut opiskelijat, esimerkiksi kaivosalan ja matkailualan opiskelijat.



Opiskelija nauttii oppilaitoksessa runsaan aamupalan (sisältää esim. puuron, leivät, levitteet, leikkeleen, vihannekset ja kahvin/teen). Oppilaat ottavat mukaansa aamupalalta lämpimän pääruoan, leivät, levitteet, tuorepalan ja ruokajuomiksi maito/piimä/vesi. Päivällinen tarjotaan oppilaitoksessa ja samalla opiskelija pakkaa tarvitsemansa iltapalatarvikkeet mukaansa. Periaatteena on, että toinen pääruoista otetaan maastoon mukaan ja toinen syödään oppilaitoksessa. Samalla tarjotaan mahdollisuus kerätä mukaan ateriaan kuuluvat muut osat ja esimerkiksi iltapalatarvikkeet.

### Muut työmaeväät

Kun opiskelijat työskentelevät ryhminä työmaalla, eikä oppilaitoksessa ruokailu ole mahdollista, toimitetaan päivän ruoka työmaalle joko lämpimänä tai jäädytettynä. Aterian tulee olla monipuolinen ja riittävä ja huomioida fyysinen rasitus ja vuodenaika. Työmaalle toimitettavassa ruoassa tulee huolehtia oikeasta säilytyslämpötilasta ja hygieniavaatimuksista.

## Hyvä uni- ja ruokarytmi – koetilanteisiin valmentautumisen perusta

Koetta ja näyttötilaisuuksia edeltävinä päivinä on tärkeää keskittyä huolehtimaan perustarpeista, riittävästä levosta, yönestä, säännöllisestä syömisestä ja itselle sopivasta liikunnasta. Nämä perusasiat auttavat laskemaan stressitasoa ja helpottavat keskittymistä tulevaan suoritukseen. Hyvä uni ja palautuminen auttavat tutkitusti suoriutumaan paremmin haastavista tilanteista.

**Kotitalouden lukiodiplomin tehtävänä voi olla abin kirjoituseväiden tai tenttieväiden suunnittelu**

**On hyvä, jos iltaopiskelijoilla** on mahdollisuus syödä täysipainoinen päivällinen (esimerkiksi klo 16–18) tai iltapala. Tarjonnassa tulee ottaa huomioon erilaisten ruokavalioiden saatavuus.

**Välipalat ja kahvila- ja kioskituotteet perustuvat terveyttä edistävään tarjontaan.**

### 3.4 Ruokailuajat

Opiskelijaravintolan aukioloajat myötäilevät yhteisesti sovittua linjaa ja oppilaitoksen tarpeita. Palveluita täydennetään aukioloajan ulkopuolella esim. välipala-automaateilla ja jäähdetyillä annosaterioilla.

Hyvin suunniteltu ja rytmitetty ruokailu ylläpitää vireyttä opiskelupäivän aikana. Ruokailu järjestetään säännöllisesti opiskelijoiden normaaliin päivärytmiin sopivana aikana. Ateriat sovitetaan siten, että ne jaksottavat opiskelijan päivän kokonaisuutta ja soveltuvat yleisimpään arkirytmiin. Sopiva aika aamiaiselle on 7:00 ja 9:00 välillä ja lounaalle noin 10:30 ja 13 välillä. Ruokailu on suunniteltava ja jaksotettava erilaisille opiskelijaryhmille siten, että jokaisella on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Ateriointiin varattava vähimmäisaika on 30 minuuttia. Lisäksi on suositeltavaa, että opiskelijoilla on mahdollisuus esimerkiksi 10–15 minuutin ulkoilu- ja liikuntahetkeen ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen sen mukaan, mikä toimii parhaiten oppilaitoksen arjessa ja ruokailun järjestämisessä.

Oppimisympäristöjä suunniteltaessa tulee huomioida, että ruokailu pystytään järjestämään suositellun lounasajan sisällä ja että syömiseen voidaan rauhoittua. Ruokailu on paitsi hyvinvointia ja terveyttä, myös opiskeluvireyttä edistävä hetki päivän aikana. Riittävä ruokailuaika edistää syömiseen keskittymistä ja auttaa syömään kohtuullisesti energiantarpeen mukaan. Lounastauko rytmittää päivän ja antaa tilaisuuden virkistyä ja seurustella toisten kanssa.

Liian lyhyt ruokailuaika voi johtaa hotkimiseen tai ravinnon tarvetta pienempiin annoksiin tai pahimmillaan siihen, että ruokailu jätetään kokonaan väliin. Keski-

määräistä pidemmän ajan käyttäminen ruokailuun viestii oppilaitoksen arvoista, ruokailuhetken ja ruokakulttuurin arvostuksesta sekä myös pyrkimyksestä edistää terveyttä ja hyvinvointia.

**Vähintään 30 minuutin ajan varaaminen ruokailuun osoittaa ruokaa ja ruokailua arvostavaa, terveyttä ja hyvinvointia edistävää asennetta.**

### 3.5 Erityisruokavaliot ja muut ruokavaliot

Erityisruokavalioiden tarjoaminen opiskeljaruokailussa varmistaa, että jokainen opiskelija voi ruokaila päivittäin ja saa mahdollisuuden ylläpitää opiskelu- ja työkykyään. Erityisruokavalioiden ilmoittamisesta ja tarvittavista lääkärintodistuksista sovitaan paikallisesti/oppilaitoskohtaisesti yhdessä ruokapalvelun tuottajan kanssa. Lääkärintodistuksen opiskelija saa yleensä hoitavalta lääkäriltä perusterveydenhuollosta tai yksityiseltä lääkäriasemalta ja tarpeen mukaan opiskelulääkäriltä.

Asiallisen ja selkeän ilmoituskäytännön on todettu vähentävän turhia erityisruokavaliota ja toisaalta turvaavan asiakkaalle riittävän ravinnonsaannin jokaisella ruokailukerralla. On opiskelijan etu, että sairauden hoitoon liittyvä erityisruokavalio on lääketieteellisesti selvitetty ja siten perusteltu. Tarpeettomat ruokarajoitukset voivat vaikuttaa ruokavalion ravitsemukselliseen tasapainoon ja terveyteen haitallisesti, jos ruokavalion noudattaminen johtaa ravintoaineiden riittämättömään saantiin.

Opiskelijan vastuulla on ilmoittaa erityisruokavaliostaan koulutuksen järjestäjän ilmoittamalla tavalla. Opiskelijoille ja huoltajille on tiedotettava ilmoituskäytännöstä ennen opiskelun alkua. Ilmoituksessa on hyvä määrittää erityisruokavalion kesto esimerkiksi opintojen loppuun saakka. Elinikäisestä erityisruokavalion tarpeesta, kuten gluteeniton ruokavalio keliakiassa, riittää kertailmoitus. Mikäli opiskelijalla on vakava, henkeä uhkaava ruoka-allergia, sen tulee olla aina ruokapalvelun tiedossa. Ilmoittamisesta ja käytännön järjestelyistä voidaan sopia tarvittaessa lisäksi yhdessä opiskeluterveydenhuollon tukemana.

Eettisistä syistä noudatettavan ruokavalion ilmoittamisessa on hyvä käyttää yhtenäistä ilmoituslomaketta, jonka alaikäisen opiskelijan huoltaja allekirjoittaa.

Mikäli opiskelijalla on vakavia tai henkeä uhkaavia oireita aiheuttavia ruoka-allergioita, on hyvä sopia ruokapalvelun kanssa selkeästi siitä, miten ruoat valmistetaan, säilytetään ja tarjoillaan kontaminaation tai inhimillisen erehdyksen minimoimiseksi sekä muiden poikkeavien tilanteiden varalle. Kun kyseessä on vaikea

tai henkeä uhkaava ruoka-allergia, on suositeltavaa varata asiakkaalle keittiöön omalla nimellä varustettu annos. Opiskelijaravintolalla ja myös opettajilla on hyvä olla selkeät ohjeet siitä, miten allergiat otetaan huomioon turvallisen ruokailun ja opetuksen järjestelyissä ja miten vakavat reaktiot hoidetaan etenkin, jos käytössä on adrenaliini-injektori ensiaputilanteiden varalta. Mikäli opiskelijalla on todettu vakavaan anafylaktiseen reaktioon johtava ruoka-allergia, hänellä tulee olla omat, henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitetut adrenaliini-injektorit<sup>10</sup>, jotka kulkevat aina opiskelijan mukana esimerkiksi repussa tai käsilaukussa. Opiskelijan on suositeltavaa kertoa henkeä uhkaavasta allergisesta reaktiomahdollisuudesta oman turvallisuuden vuoksi myös opiskelutovereilleen. Lääkerekseptin ko. lääkevalmisteeseen opiskelija saa lääkäriltä.

Elintarviketietoasetuksen (EU N:o 1169/2011) mukaan asiakkaalle on annettava riittävä tieto käytetyistä raaka-aineista. Keittiöllä ja asiakaspalvelussa työskentelevällä henkilöstöllä tulee olla aina tieto kaikista käytetyistä raaka-aineista ja niiden soveltuvuudesta eri ruokavaliioihin. Erytyisesti tilanteissa, joissa ruokailu tapahtuu muussa kuin omassa vakituksessa opiskeluympäristössä, on oltava valmius oikean tiedon antamiseen. Tietojen tulisi olla kirjallisessa tai digitaalisessa muodossa elintarvikkeen luovutuspaikassa henkilökunnan ja valvontaviranomaisten helposti saatavilla.

Asiakkaille tulee antaa tieto lainsäädännössä määritellyistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista (EU N:o 1169/2011, liite II), jos niitä on käytetty aterian tai elintarvikkeiden valmistuksessa. Tiedot tulee antaa ensisijaisesti kirjallisena, mutta ne voidaan antaa myös suullisesti sillä edellytyksellä, että mahdollisuus saada lisätietoa aterioiden sisältämistä allergeeneista ja intoleranssia aiheuttavista aineista ilmoitetaan selvästi asiakkaille. Jos asiakkaan erityisruokavalio on etukäteen kirjallisesti selvitetty ja ruoka tarjotaan opiskelija-kohtaisesti, ei opiskelijaravintolassa tarvitse olla erillistä ilmoitusta siitä, miten tuotteiden koostumusta koskevat tiedot ovat saatavissa.

### **Lisätietoa ruoka-allergioista:**

Lomakemalli erityisruokavalioiden ilmoittamiseen: Allergia-, iho- ja astmaliiitto <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/allergiaruokavalio-ohjeet-ja-kaavakkeet-terveydenhuollolle/>

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>

<http://www.erimenu.fi/>

---

10 Allergia-, iho- ja astmaliiitto. Adrenaliini-injektorin käyttö, ohjevideo <https://www.filha.fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma/videot/>



## 3.6 Muut erityistarpeet ja erityistilanteet

Opiskelijoiden monikulttuurisen taustan kunnioittaminen, huomioon ottaminen ja hyödyntäminen osallisuutta edistämällä on tärkeää ruokapalvelujen toteuttamisessa ja ruokatarjonnan suunnittelussa. Eettiset ja eri uskontoihin liittyvät tarpeet, jotka poikkeavat merkittävästi perusruokavalioista, otetaan huomioon koulutuksen järjestäjän linjausten mukaisesti.

On tarkoituksenmukaista ja kustannustehokasta, että samaa ruokalistan mukaista ruokaa tarjotaan mahdollisimman usealle ruokailijalle. Käytännössä usein myös toisena vaihtoehtona tarjottava kasvisruoka (laktovegetaarinen tai vegaaninen) vähentää erityisruokavalioiden tarjonnan tarvetta. Monipuolisesti toteutetut kasvisruokavaihtoehdot soveltuvat pääsääntöisesti myös uskonnolliseen ja eettiseen vakaumukseen pohjautuviin ruokavaliioihin silloin, kun päivän muut tarjolla olevat ateriat eivät sovellu.

Erityistilanteissa, kuten maastotyössä ja retki-, juhla- ja teemapäivinä, tulee opiskelijoille turvata ruoan riittävä määrä erityisesti silloin, kun eväs korvaa aterian. Fyysisessä työssä maasto-olosuhteissa ateria tulee suunnitella niin, että se turvaa riittävän energian- ja nesteen saannin. Maastotyön eväiden tilaamisesta tulee olla selvä ohjeistus (ks. vinkkilaatikko, s. 36). Vastuussa oleva opetushenkilöstö tilaa tarkoituksenmukaiset eväät ruokapalvelulta etukäteen. Näissä tilanteissa on myös varmistettava, että erityisruokavaliota noudattaville on riittävästi syötävää ja sopivaa juotavaa, ja että eväät on merkitty selkeästi soveltuvuustiedoin.



### Urheilijoiden erityistarpeet

Runsaasti harjoittelevilla ja kilpailevilla urheilijoilla sekä liikunta-alan opiskelijoilla energian ja joidenkin ravintoaineiden tarve on suurempi kuin muilla saman ikäisillä. Riittävä energiansaanti on edellytys sekä yleiselle jaksamiselle ja kehittymiselle että hyvälle suorituskyvyllä lajista riippumatta. Lisääntynyt energiantarve tarkoittaa suurempia ruoka-annoksia ja/tai välipalojen lisäämistä urheilijan yksilöllisen energiantarpeen mukaan. Tämä asettaa haasteita myös opiskelijaruokailulle, erityisesti urheiluoppilaitoksissa. Urheilijan lautasmalli (1/3 kutakin osiota) kattaa lähtökohtaisesti urheilijoiden suurentuneen ravintoaineiden tarpeen fyysisesti vaativimmissakin lajeissa. Joissakin korkean energiankulutuksen lajeissa (mm. kestävyys- ja palloilulajit) sekä ruoka-annosten koko että lautasmallin hiilihydraattien lähteiden (leipä, peruna/viljalisäke) osuus voivat olla tätäkin suurempia. Urheilijat eivät tarvitse rutiinomaisesti ravintolisiä tai urheiluvalmisteita kunnollisten opiskelija-aterioiden ja välipalojen lisäksi.

Urheilijan ravitsemuksen perustana on täysipainoinen, ravitsemussuositusten mukainen ruoka, joka kattaa sekä energian- että proteiinin tarpeen. Urheilijoilla on usein käytössä runsasproteiinisia ja -hiilihydraattisia välipalatuotteita, urheilujuomia ja palautusjuomia. Urheilijan näkökulmasta niilläkin on oma tarkoituksensa. Ne eivät kuitenkaan voi korvata normaalia ateriointia. On kuitenkin otettava huomioon se, että osalla urheilijoista harjoitukset ovat aamuisin ennen opiskelupäivän alkua ja/tai heti sen päätteeksi. Oppilaitosten yleistyvä aamiaistarjoilu helpottaa aamuisin harjoittelevia urheilijoita järjestämään aamuruokailunsa. Erityisen perusteltua aamiaistarjoilu on urheilupainotteisissa lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa, joissa on urheiluakatemia-toimintaa. Lounas on näissä oppilaitoksissa myös erityisen tärkeä pääateria kahden harjoituksen välissä ja sen tulisi turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti myös iltapäivän toista harjoitusta ajatellen. Tarvittaessa aterioita täydennetään pienemmillä välipaloilla lähempänä harjoitusta. On suositeltavaa, että oppilaitoksen välipalavalikoimassa on helposti mukana kuljetettavia tuotteita, kuten täytettyjä sämpylöitä, maitovalmisteita ja hedelmiä.

Urheilijat käyttävät pitkäkestoisissa suorituksissa urheilujuomia nestetasapainon ylläpitämiseen ja hiilihydraattivarastojen täydentämiseen urheilusuorituksen aikana ja sen jälkeen. Energia- ja virvoitusjuomat eivät kuulu urheilun yhteyteen. Myös urheilijan janojuomana vesi on paras. Hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen ateria tai juoma, esimerkiksi rasvaton maito ja banaani, pian suorituksen jälkeen nautittuna nopeuttaa palautumisen käynnistymistä ja on useimmille urheilijoille ravitsemuksellisesti riittävä.

### **Urheilijoiden ravitsemuksesta lisätieto**

[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi) -> urheiluravitsemus

## **3.7 Opiskelijoiden osallisuus**

Koulutuksen järjestäjän on lakien<sup>11</sup> mukaan varmistettava, että kaikilla opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa koulutuksen järjestäjän toimintaan ja sen kehittämiseen. Jokaisessa oppilaitoksessa on opiskelijoiden muodostama opiskelijakunta, jonka tehtävänä on edistää opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia sekä kehittää opiskelijoiden ja koulutuksen järjestäjän välistä yhteistyötä. Yhteistyö opiskelijakunnan toimijoiden kanssa on osallisuuden toteutumisen perusta.

Opiskelijoiden osallisuus vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sitouttaa opiskelijat yhdessä sovittuihin käytäntöihin. Osallistamismenetelmistä sovitaan yhdessä opiskelijoiden

11 Lukiolaki 10.8.2018/714, §33 ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017 §106

kanssa ja vaikutusmahdollisuuksista tiedotetaan kaikille opiskelijoille. Tärkeintä on, että osallistumistavat soveltuvat juuri kyseisen oppilaitoksen toimintaan ja että opiskelijat kokevat ne mielekkäinä. Aito osallisuus edellyttää, että opiskelijat voivat vaikuttaa ruokailun eri osa-alueisiin, esimerkiksi ruokailutiloihin ja ruokalistoihin. Vaikutusmahdollisuuksien ja -kanavien on oltava monipuolisia ja niitä on oltava käytössä ympäri vuoden. Opiskelijoille on tehtävä näkyväksi, miten heidän mielipiteensä on huomioitu ruokailun kehittämässä. Tämä innostaa opiskelijoita osallistumaan ruokailun kehittämiseen myös tulevaisuudessa ja auttaa ruokailun järjestäjää seuraamaan, miten osallisuus ruokailussa toteutuu.

**Palautteen huomioon ottaminen innostaa opiskelijoita ja vahvistaa heidän osallisuuttaan.**

### Hyviä käytäntöjä opiskelijoiden osallistamiseen

| Osallistamismenetelmä   | Miten ja miksi?  |
|---|--|
| Opiskelijakunnan tai opiskelijayhdistyksen hallituksen kanssa tehtävä yhteistyö     | On tärkeää tehdä yhteistyötä opiskelijoiden virallisen edustuselimen kanssa; se luo perustan onnistuneelle osallisuudelle.<br><br>Opiskelijakuntatoimijoiden kanssa voidaan yhdessä pohtia, millä tavoin kaikkia oppilaitoksen opiskelijoita osallistetaan parhaalla mahdollisella tavalla. Opiskelijakunnan tai -yhdistyksen hallituksen kanssa voidaan esimerkiksi sopia säännöllisistä tapaamisista tai he voivat nimetä oman edustajansa virallisiin ruokailua käsitteleviin toimielimiin. |
| Yhteiset kahvihetket/ aamupalat oppilaitoksen henkilöstön ja opiskelijoiden välillä | Aamupalan syöminen oppilaitoksessa lisää tutkimusten mukaan todennäköisyyttä syödä myös lounas oppilaitoksessa.<br><br>Yhteiset kahvi/aamupalahetket ovat tärkeä mahdollisuus oppilaitoksen henkilöstölle päästä tutustumaan rennossa ilmapiirissä opiskelijoihin ja kuulemaan opiskelijoiden elämään ja oppimiseen liittyviä asioita.   |
| Säännöllinen opiskelija-ruokailu-kysely ja  | Oman oppilaitoksen opiskelijoiden palautteen kerääminen ruokailuun liittyvistä asioista esimerkiksi säännöllisen kyselyn avulla.   |
| Kouluterveyskyselyn ja TEAviisarin seuraaminen                                      | Tilanteen kehittymisen seuranta. Valtakunnallisten kyselyiden tulosten seuraaminen ja käsittely opiskelijoiden kanssa.   |

Jatkuu seuraavalla sivulla

| <b>Osallistamismenetelmä</b>  | <b>Miten ja miksi?</b>   |
|---|--|
| Opiskelijoiden toiveruokapäivät/<br>lempiruokapäivät  | Opiskelijat saavat äänestää itse esittämiensä ruokien välillä.<br><br>Toiveruokapäivät ovat helppo tapa tehdä opiskelijoiden mielipiteiden vaikuttavuus näkyväksi.   |
| Kaikille avoin opiskelija-ruokapaneeli, ruokaraati tai muu vastaava ryhmä   | Yhteistyöryhmä, jossa on mukana esim. opetushenkilökunnan, ravintolahenkilökunnan, opiskeluhuollon ja opiskelijoiden edustajat.  |
| Kaikille avoimet palautejärjestelmät joko sähköisenä tai ravintolan välittömässä läheisyydessä (esim. toiveboksi) | Palautteen kerääminen on upea mahdollisuus ruokapalveluhenkilökunnalle tehdä yhteistyötä opiskelijakunnan toimijoiden kanssa. Opiskelijakunnan/ yhdistyksen hallitus voi ottaa vastuun palautteen keräämisestä.  |
| Ruokahävikin vähentäminen ja seuranta   | Kehitetään yhdessä toimivia käytäntöjä ruokahävikin vähentämiseen esimerkiksi siten, että osapuolet sitoutuvat arvioimaan ja ilmoittamaan ruokailijamäärät etukäteen. Yhteistyössä ruokapalvelun kanssa voidaan oppilaitoskohtaisesti sopia käytännöistä, miten tarjoilematta jäänyttä ylijäämäruokaa voidaan myydä opiskelijoille elintarvikelainsäädäntöä noudattaen. Ruokahävikkiä voidaan seurata esimerkiksi osana opintoja, sähköisten kanavien tai sovellusten kautta. Tulokset tarkastetaan tietysin ennalta sovituin väliajoin. Ruokahävikin vähentämisessä onnistumisesta on palkintona esimerkiksi jälkiruokapäivä. |
| Yhdessä suunnitellut teemaviikot, tempaukset tai kampanjat  | Opiskelijat voivat ideoida teemoja ja eri kulttuureihin voidaan tutustua esimerkiksi teemoitettujen ruokapäivien avulla. Ruokailussa voidaan ottaa huomioon ajankohtaiset ilmiöt.  |
| Ruokailu osana kulttuurien tuntemusta/Ruokailu pedagogisena välineenä   | Toteutetaan kansainvälisiä ruokailun teemaviikkoja yhdessä opiskelijoiden kanssa.  |
| Opiskelijakunnan kioskitoiminnan tukeminen ja kehittäminen  | Kioskitoiminta voi tukea opiskelijaruokailua. Opiskelijakunnan kanssa voidaan keskustella kioskissa tarjolla olevista vaihtoehdoista.  |
| Opiskelijaruokailun tutorit uusille opiskelijoille  | Tutorit tutustuttavat uudet opiskelijat ruokailuun käymällä ensimmäisten viikkojen aikana yhdessä syömässä, esittelemällä tilat, ohjeistamalla käytäntöihin, palautteen antamiseen ja muihin ruokailuun olennaisesti liittyviin asioihin.  |
| Ruoan ravintosisällön ja reseptivinkkien jakaminen opiskelijoille   | Opiskelijat tulevat tietoisiksi ravintosisällöstä ja voivat halutessaan valmistaa ruokailusta tuttuja ruokia myös oppilaitoksen ulkopuolisessa arjessaan.  |
| Ruokailutilojen monipuolinen käyttö   | Ruokailutilaa voidaan mahdollisuuksien mukaan käyttää moniin tarkoituksiin. Opiskelijat voivat järjestää ruokailutilassa omia tapahtumia tai tilaisuuksia.   |



### 3.8 Yhteistyö

Opiskelijaruokailun järjestämisessä ja laadukkaassa toteuttamisessa on ensiarvoisen tärkeää, että oppilaitos, opiskelijakunta ja ruokapalvelu sekä opiskeluterveydenhuolto tekevät yhteistyötä. Yhteistyötä tulee kehittää siten, että se on vuorovaikutteista ja opiskelijoita osallistavaa.

#### Opiskeluhoitoryhmä

Oppilaitoksissa toimii opiskeluhoitoryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti keskustelemaan oppilaitoksen ja opiskelijayhteisön hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuden vaikuttavista tekijöistä sekä suunnittelemaan yhteisöllistä opiskelijoiden viihtyvyyttä lisäävää toimintaa. Ruokapalveluja koskevien asioiden käsittelyyn, esimerkiksi muutaman kerran vuodessa, kutsutaan mukaan sekä ruokapalvelun että oppilaitoksen henkilöstön edustajat. Tällöin voidaan yhdessä arvioida ja kehittää toimintaa eri osapuolilta saatavan asiantuntija-, palaute- ja kokemustiedon avulla. Yhdessä voidaan suunnitella erilaisia ruokaan liittyviä projekteja, teemapäiviä tai -viikkoja esimerkiksi Hyvinvointi virtaa -viikko ja kasvisruokaviikko.

#### Ruokailutoimikunta

Oppilaitokseen voidaan nimetä oppilaitoskohtainen ruokailutoimikunta, jonka tehtävänä on toimia yhteistyöelimenä ja tukea ja kehittää opiskelijaruokailua. Sen voi nimetä ja kutsua koolle oppilaitoksen rehtori tai hänen nimeämänsä henkilö esimerkiksi opettajakunnasta tai ruokapalvelusta. Ruokailutoimikuntaan on hyvä

kutsua jäseniksi rehtori/apulaisrehtori/palvelupäällikkö, opettajien, ruokapalvelun, opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijoiden edustaja sekä edustajia opiskeluhuolto-ryhmästä. Jos oppilaitoksessa on tuki- tai ulkoisena palveluna tuotettua kahvila- tai kioskitoimintaa tai muuta elintarvikemyyntiä tai ravintolatoimintaa, on hyvä pyytää mukaan myös heidän edustajansa. Toimikunnan tehtävistä päätetään yhdessä. Toimikunta voi ottaa kantaa esimerkiksi ruokalistoihin, välipaloihin, juoma-automaatteihin, yhteistoimintaan, teemoihin ja tapahtumiin sekä vaikuttaa opiskelijaruokailun järjestämiseen, ravintoloiden viihtyisyyteen ja toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Ruokailutoimikunnasta on hyvä tehdä kuvaus ruokapalvelusopimukseen. Tällä varmistetaan ryhmän monialaisuus, toimintaedellytykset ja vaikuttamismahdollisuudet. Erityisen tärkeää tämä on niissä tilanteissa, joissa ruokapalvelut toteutetaan ostopalveluna ja toimija on ulkoinen yhteistyökumppani.

## Kodin ja oppilaitoksen välinen yhteistyö

Koulutuksen järjestäjiä veloitetaan yhteistyöhön opiskelijan huoltajien kanssa.<sup>12,13</sup> Huoltajia kutsutaan oppilaitokselle erilaisiin heille suunnattuihin tapahtumiin. Huoltajiin pidetään yhteyttä opiskelijahallintojärjestelmien huoltajaliittymien kautta. Huoltajille jaetaan tietoa myös oppilaitoksen ruokailujärjestelyistä ja ruokalistoista.

Oppilaitoksella voi olla myös erilaisia huoltajista muodostettuja ryhmiä esimerkiksi kotiväenfoorumi tai vanhempaintoimikunta, jossa edustuksellinen ryhmä antaa kommentteja ja ottaa kantaa opiskelijoita koskeviin asioihin kuten esimerkiksi kioskien välipalatarjontaan. Lukukauden alkuun sijoittuvalla kyselyllä voidaan selvittää, olisiko huoltajilla halukkuutta jakaa aihepiiriin liittyvää osaamistaan opiskelijoiden hyväksi.

**Kaikille vanhemmille avoimia yhteistyömuotoja ovat muun muassa ”kotiväen illat”, oppilaitoksen avoimet ovet, ”Open Parents -tapahtumat” sekä verkkovanhempaintapaamiset.**

## 3.9 Ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailuttaminen

Opiskeluruokapalvelun tuottajana voi olla koulutuksen järjestäjä, kuten kunta/kuntayhtymä tai oppilaitos itse, tai palvelu ostetaan ruokapalveluyritykseltä, joka

12 Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017, 124§ <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170531>

13 Lukiolaki 714/2018, 31 § <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180714#Pidp446969392> ja lukion opetussuunnitelma LOPS2021, luonnos 2019.

voi olla kunnan omistama yhtiö tai yksityinen ruokapalveluyritys. Opiskeluruokailu voidaan kilpailuttaa yhtenä laajana kokonaisuutena tai osina esimerkiksi asiakasryhmittäin tai toimipisteittäin. Ruokapalvelun toteuttaja puolestaan kilpailuttaa tarvitsemansa elintarvikkeet. Kunnan itsensä kilpailuttaessa elintarvikkeet, sen on noudatettava hankintalaki, mutta yksityistä palveluntuottajaa hankintalaki ei velvoita.

## Ruokapalveluiden kilpailuttaminen

Kilpailutuksessa tulee pyytää kuvaus siitä, miten ruokapalvelussa toteutetaan lainmukainen maksuton pääateria siihen oikeutetuille opiskelijoille ja miten ateriat, välipalat ja muu ruokapalveluun liitetty palvelutuotanto eri aterioiden osalta tuotetaan eri kohderyhmille (opiskelijat, oppilaitoksen henkilöstö, muut mahdolliset asiakkaat). Lisäksi kilpailuttajan tulee määritellä palveluhankinnan tavoitteet, kuvata palveluvaatimukset, palvelun sisältö, laatu ja vastuut. Erityisen tärkeitä ruokapalveluiden kilpailutuksessa ovat ruoan ravitsemuslaatua ja ympäristövaikutuksia määrittävät tekijät sekä ruokapalvelun toteutukseen ja yhteistyöhön liittyvät asiat. Sopimukset ja palvelukuvaukset laaditaan tarjouspyyntöasiakirjojen pohjalta, siksi on suositeltavaa liittää tarjouspyyntöön sopimusluonnos sekä palvelusopimuksen keskeiset asiat. Huolellisesti valmisteltu tarjouspyyntö on onnistuneen kilpailutuksen edellytys.

- Mitä tarkemmin ateriapalvelu ja sen sisältö on määritelty sopimuksessa ja sen liitteissä, sitä parempi.
- Palvelusopimuksessa tai erillisessä ateriakuvaus -liitteessä on hyvä määritellä aterian haluttu sisältö ja kaikki aterian osat (esimerkiksi salaattikomponenttien määrä, keittoaterian lisäkkeet, leipävaihtoehto), sekä halutessa erityyppisten aterioiden esiintymistiheys runkoruokalistalla ravitsemussuosituksen mukaisesti. Esimerkiksi 2 kertaa viikossa kalaa, lämmin kasvislisäke päivittäin, joka päivä vapaasti otettava kasvisruokavaihtoehto, kerran viikossa keittoateria.
- Sopimuksen liitteeksi liitetään runkoruokalista sekä malliruokalista, josta esitetään ravintosisältölaskelmat verrattuna suosituksiin. Kerrotaan kuinka usein runkoruokalista ja kiertävä ruokalista vaihtuvat. Kuvataan miten runkoruokalista ja kiertävä ruokalista ja sen ravintosisältö hyväksytetään tilaajalla.

Oppilaitosten ruokapalveluita hankittaessa noudatetaan tässä suosituksessa esitettyjä energia- ja ravintosisältösuosituksia (ks. Luku 4.2.1 s. 51–52), aterianosille annettuja ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia ehdottomina laatuvaatimuksina (ks. Luku 4.2.3 s. 61–63) sekä suositeltavia raaka-ainevalintoja (ks. Taulukko 4, s. 56). Edellä mainitut koskevat opiskelijalounaan lisäksi myös välipaloja. Tarjolla

olevien aterioiden tulee olla suosituksen mukaisia viikon periodilla tarkasteltuna. Tarjouspyynnössä on syytä pyytää kuvaus, miten palvelun tuottaja käytännössä tämän toteuttaa.

Kilpailutettaessa on suositeltavaa pyytää ravitsemuslaatutekijöiden lisäksi kuvaus kestävästä, yhteiskuntaan ja sosiaalisiin asioihin liittyvistä ominaisuuksista. Näitä voivat olla mm. käytettävien raaka-aineiden sesonginmukaisuus, omavalmistusaste, ekologisuus sekä hävikinhallinta. Lisäksi hankintoja ohjaavat kunta- ja opiskelijaruokailun järjestäjäkohtaiset strategiat ja linjanvedot kuten kasvisruoan tarjoaminen, lähiruoka ja luomuruoan käyttöaste. Halutut palvelun, aterioiden ja raaka-aineiden laatua ohjaavat vähimmäisvaatimukset ovat tärkeää tuoda näiltäkin osin sopimuksessa esille.

Ruokapalvelun laatutekijöitä voi arvioida seuraavilla asioilla: malliruokalista (5–6 viikon kierto), jonka liitteenä tulee olla selvitys palvelun tuottajan käyttämistä raaka-aineista ja niiden ravitsemuskriteerien mukaisuudesta, ravintosisältölaskeelmista, sekä teemoista ja juhlapyhien huomioimisesta. Ruokapalvelun laatutekijöille kannattaa asettaa myös vähimmäisvaatimuksia, jotka liittyvät esimerkiksi käytettäviin raaka-aineisiin tai palvelun järjestämiseen. Toiminnan laatua voidaan arvioida pyytämällä selvitys henkilöstön määrästä, osaamisesta (koulutus ja työkokemus) ja kehittämissuunnitelmasta.

Ruokapalveluiden kilpailuttajan/palvelun ostajan tulee myös seurata, että sovittu laatu ja ruoan maittavuus toteutuvat. Tarjouspyyntövaiheessa pyydetään kuvaus, miten ruokapalveluiden tuottaja seuraa ja varmistaa valintaperusteiden toteutumista ja miten ostaja sitä käytännössä seuraa. Laatua voidaan seurata keräämällä asiakaspalautteet systemaattisesti ja tarkastelemalla toteutuneita ruokalistoja ja niiden ravintosisältöä suhteessa sovittuun sekä seuraamalla opiskelijoiden osallistumista ruokailuun. Lisäksi arvioidaan toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, ruoan mausta saatua palautetta ja ruoan riittävyttä, omavalvonnan toteutumista, poikkeamien määrää ja korjaavia toimenpiteitä sekä asiakasyhteistyön aktiivisuutta.

Kilpailuttajalla/palvelun ostajalla tulee olla ammattitaito ja pätevyys ruokapalvelun ohjaamiseen ja laadun toteutumisen seurantaan. Ohjaus on lakisääteistä, joten se velvoittaa palvelun tilaajaa järjestämään asianmukaisen ja ammattimaisen ohjaustoiminnan ja sen kehittämisen.

## **Elintarvikkeiden kilpailuttaminen**

Elintarvikkeiden kilpailutuksessa ravitsemuslaatu on aina otettava huomioon ehdottomana vähimmäislaatuvaatimuksena. Ravitsemuslaadun vaatimukset asetetaan niille raaka-aineille, joista on kuvaus tässä suosituksessa (ks. Luku 4.2.3 Taulukko 5A-C, s. 62–63).



Valtioneuvoston periaatepäätöksen<sup>14</sup> mukaisesti elintarvikehankinnoissa tulee tavoitella korkeaa laatua ja kokonaistaloudellista kestävyttä. Tähän päästään vaatimalla hankinnoissa elintarvikkeita, jotka on tuotettu huomioiden kestävän kehityksen mukaisuus, elintarviketurvallisuus, ympäristön kannalta hyvät viljelymenetelmät, tuotantotapojen eettisyys sekä eläinten terveys ja hyvinvointi. Valtioneuvoston periaatepäätös velvoittaa valtion viranomaisia ja myös kuntien tulisi sitä noudattaa. Halutut vastuullisuuskriteerit voidaan asettaa ehdottomina vähimmäislaatuvaatimuksina. Kuntia/kuntayhtymiä onkin kannustettu huomioimaan vastuullisuus ja kestävä kehitys kuntastrategissa sekä linjaamaan, kuinka strategia näkyy ateriapalvelu- sekä elintarvikehankinnoissa. Myös ruokapalvelu ja sivistystoimi voivat olla aloitteentekijöinä näiden asioiden huomioimiseksi kunnassa.

Maa- ja metsätalousministeriö on laatinut oppaan vastuullisiin elintarvikehankintoihin. Siinä esitellään vastuullisuutta lisääviä kilpailutus-kriteereitä eri tuoteryhmille kaksiportaisesti, perustason ja edelläkävijätason kriteereinä. Näistä kilpailutukseen voidaan poimia ne, jotka tukevat kunnan hankintastrategiaa ja linjauksia, ja jotka muuten tukevat asetettuja laatu- ja vastuullisuustavoitteita.

Julkisille ruokapalveluille on asetettu tavoite lisätä sekä lähiruoan että luomuruoan osuutta elintarvikehankinnoissa. Luomua voidaan käyttää sellaisenaan laatu-kriteerinä. Lähiruoalla tarkoitetaan paikallisuokaa, joka edistää oman alueen paikallistaloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria. Luomutuotanto on EU:n lainsäädännössä määritelty sertifioitu tuotantotapa.

Tarjouspyynnön tai kilpailuttamismateriaalin rakenne on kuvattu liitteessä 1.

### **Lisätietoja:**

Vastuullinen ruokaketju [www.mmm.fi/ruoka](http://www.mmm.fi/ruoka)

Motiva. Vastuulliset elintarvikehankinnat -opas, 2017. [https://www.motiva.fi/files/14781/Opas\\_vastuullisiin\\_elintarvikehankintoihin\\_Suosituksia\\_vaatimuksiksi\\_ja\\_vertailukriteereiksi.pdf](https://www.motiva.fi/files/14781/Opas_vastuullisiin_elintarvikehankintoihin_Suosituksia_vaatimuksiksi_ja_vertailukriteereiksi.pdf)

EkoCentria. Lisää lähiruokaa julkisten keittiöiden asiakkaille -opas, 2017. [http://www.ekocentria.fi/resources/public/lahiruokaopas\\_ebook.pdf](http://www.ekocentria.fi/resources/public/lahiruokaopas_ebook.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Kestävät ruokavalinnat lautasella, s. 40. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

<sup>14</sup> <https://valtioneuvosto.fi/paatokset/paatos?decisionId=0900908f804cfc99>

## 4 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA

### 4.1 Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen

Opiskelijaruokailun toteutus edellyttää hyvää ruokalistasuunnittelua, tuotteistamista ja laadukkaiden ja ravitsemuksellisesti korkealaatuisten raaka-aineiden käyttämistä. Tuotteistamisella tarkoitetaan ruokalistakierron suunnittelua, joka sisältää käytettävät raaka-aineet, reseptiikan ja eri ruokalajien esiintymistiheyden ruokalistalla.

Vastuu siitä, että opiskelijaravintolan ruokalista on ravitsemussuosituksen mukainen, vaihteleva ja täysipainoinen, on käytännössä ruokapalvelulla. Ruokapalveluista päättävällä taholla ja tilaajalla on kuitenkin vastuu siitä, että opiskelijaruokailun toteuttamiseen on osoitettu riittävät resurssit ja että ravitsemuslaatu on keskeinen vähimmäislaatuvaatimus kilpailutettaessa elintarvikehankintoja ja ruokapalveluja. Tilaajan ja tuottajan välisessä palvelusopimuksessa tulee määrittellä ruokalistan laatu, sisältö ja tarkoituksenmukaisuus.

**Ruokalistasuunnittelussa ja reseptiikan kehittämisessä otetaan huomioon ravitsemustavoitteiden lisäksi ympäristötavoitteet.**

Ruokalistat suunnitellaan siten, että listassa on suosituksen mukaisesti vuorotellen keittoja, pääruokakastikkeita, vuokaruokia, pata- ja kappaleruokia. Ruokalistoja ja ruokalajeja sekä aterianosia vaihdellaan ja uudistetaan, jotta asiakkaat pääsevät tutustumaan uusiin raaka-aineisiin ja ruokalajeihin. Vaihtelua ruokalistaan saa käyttämällä suomalaisia ja omalle alueelle tyypillisiä ruokalajeja, huomioimalla sesongit sekä tarjoamalla kansainvälisiä ruokia. Asiakaspalaute ja asiakkaalle tehtävät kyselyt sekä ruokalajien menekin ja hävinkin seuranta antavat oleellista tietoa sekä tuote- että palvelumuotoiluun.

Kasvisruokareseptiikan kehittäminen on keskeinen toimenpide, jotta kasvisruoasta saadaan houkutteleva päivittäinen vaihtoehto lihaa sisältävälle aterialle. Reseptiikan uudenlainen kehittäminen edellyttää tavoitteiden asettamista ja toiminnan suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Reseptii-



kan kehittämisen tukena voidaan käyttää myös uusia ohjelmasovelluksia aterioiden ympäristövaikutusten arvioimiseksi.

**Uusien reseptien mukaisia tuotteita voidaan testata ”maistelupiste”-tarjontana.**



Vaihteleva ja monipuolinen ruokalista edellyttää riittävän pitkää kiertoa. Viiden-kuuden viikon ruokalistakierto riittää takaamaan monipuolisuuden. Ruokalistakiertoa suunniteltaessa otetaan huomioon koko ruokavuosi. Sesongit, teemat ja juhlapyhät rytmittävät vuotta, tarjoavat vaihtelua ja ohjaavat luontevasti ruoka- ja tapakulttuurin perinteisiin.

Taulukossa 4 (Luku 4.2.2, s. 56) esitettyjä raaka-aineiden valintaa ja tarjoamistheyttä koskevia suosituksia käytetään pohjana ruokalistasuunnittelussa.

## 4.2 Terveyttä edistävät elintarvikevalinnat

Tarjottava ateria on terveyttä edistävä, monipuolinen, maukas ja houkutteleva. Ateria on täysipainoinen, kun se sisältää kasviproteiinia (esimerkiksi palkokasveja, linssejä, pähkinöitä/siemeniä), kalaa, siipikarjaa, munaa tai punaista lihaa sisältävän pääruoan (lämpimänä tai pääruokasalaatissa), pääruoan energialisäkkeen (peruna, ohra, viljasekoite, täysjyväpasta tai täysjyväriisi), kasvislisäkkeen, kasviöljyn tai öljypohjaisen salaatikastikkeen, ruokajuoman (maito, piimä), runsaskuituisen leivän ja kasvirasvalevitteen. Nestemäiset maitovalmisteet voi tarvittaessa korvata kasviperäisillä kalsiumilla ja D-vitamiinilla sekä mielellään myös jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten esimerkiksi soija- tai kaurajuomilla.

### 4.2.1 Tarjottavien aterioiden energia- ja ravintosisältö

#### ENERGIASISÄLTÖ

Energian tarve vaihtelee yksilöllisesti fyysisen aktiivisuuden mukaan: 18–30-vuotiailla naisilla energiantarpeen viitearvo on 9,4–10,5 MJ/vrk (2245–2510 kcal/vrk) ja miehillä 11,7–13,2 MJ/vrk (2800–3155 kcal/vrk)<sup>15</sup>. Energiantarve on vähäisin pienikokoisilla, vähän liikkuvilla, kevyttä istumatyötä tekevillä naisilla ja suurin isokokoisilla runsaasti liikkuvilla, fyysistä työtä tekevillä miehillä.

15 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf)

Ateria suunnitellaan siten, että opiskelijoilla on mahdollisuus täyttää **noin kolmannes** omasta päivittäisestä energiantarpeestaan kyseisellä pääaterialla (Taulukko 2). On tärkeää huomioida, että opiskelijoiden yksilöllinen energiantarve ja siten annoskoko vaihtelee huomattavasti. Suositus toteutuu vain silloin, kun opiskelija nauttii koko aterian lisäkkeineen.

### TAULUKKO 2. TARJOTTAVAN ATERIAN VIITTEELLISET ENERGIAMÄÄRÄT OPIKELIJA-ATERIAN SUUNNITTELUA VARTEN.

| Keskimäärin                      | Vähintään                | Enintään                  |
|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 700–800 kcal (2,9–3,3 MJ)/ateria | 500 kcal (2,1 MJ)/ateria | 1000 kcal (4,2 MJ)/ateria |

Tärkeää on huolehtia myös siitä, että opiskelija-aterioissa rasvan määrä ja laatu sekä proteiinin, hiilihydraattien ja kuidun määrä ovat tasapainossa ja vastaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisia ravitsemussuosituksia (Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014, versio 5, [www.vrn.fi](http://www.vrn.fi)).

## Energiaravintoaineet

Energiaravintoaineiden suositeltavat suhteelliset osuudet on esitetty taulukossa 3. Energiaravintoaineiden osuudet suositeltavassa ateriasassa tarkoittaa ateriakohtaista vaihtelua viikoittaisella ruokalistalla. Rasvan määrä voi olla pääaterioilla koko ruokavaliota tasoa koskevaa suositusta korkeampi, kun rasvan laatu on kunnossa (tydyttynyttä rasvaa alle 10 E %).

### TAULUKKO 3. ENERGIARAVINTOAINEIDEN KESKIMÄÄRÄISET OSUUDET VIIKKOTASOLLA LAUTASMALLIN MUKAISESTI KOOSTETUSSA OPIKELIJA-ATERIASASSA.

|                   | % energiasta (E%) |
|-------------------|-------------------|
| Rasva             | 30–40             |
| Tyydyttynyt rasva | alle 10           |
| Proteiinit        | 13–17             |
| Hiilihydraatit    | 45–50             |

Edellä mainitut suositukset toteutuvat, kun noudatetaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksia (ks. Luku 4.2.3, s. 61–63). Näissä vaatimuksissa jokaiselle aterianosalle, myös eri pääruokatyypeille, on määritetty omat ravintosisältötavoitteet, joiden täytyminen varmistaa suositellun kokonaisuuden.

Yksittäiset ateriat saavat poiketa yllä esitetystä, mutta viikkotasolla tarkasteltuna energiaravintoaineiden keskimääräisten osuuksien tulee toteutua lautasmallin mukaisessa opiskelija-ateriasassa.

## Rasvat

Rasvoista vähintään kaksi kolmasosaa (2/3) tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Tyydyttymättömät rasvat sisältävät rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja, joiden saanti on keskeistä mm. aivojen, hermoston, sydämen, verisuoniston ja hormonitoimintojen sekä silmien, ihon ja hiusten hyvinvoinnille. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja ehkäisten siten esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksia.

Tyydyttyneen rasvan (tyydyttyneiden rasvahappojen) osuuden ateriasa tulee jäädä alle 10 %:iin kokonaisenergiasta (E %). Tyydyttyneitä rasvoja tulee välttää, koska ne ovat haitallisia mm. sydämen, aivojen ja verisuonten terveydelle (ks. Taulukko 4. Raaka-aineiden valinta, s. 56–57). Olennaista ruokavalion rasvan laadun parantamisessa on se, että korvataan kovaa tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sisältävillä.

## Hiilihydraatit

Hiilihydraatit ovat ruokavalion pääasiallinen energialähde. Niiden lähteenä suositetaan runsaskuituisia elintarvikkeita (Taulukko 5A-C. s. 62–63).

Lisätyn sokerin saannin tulee jäädä ruokavaliossa alle 10 E %. Nuoret ja nuoret aikuiset saavat sokeria runsaasti virvoitusjuomista, mehuista, energiajuomista, makeisista, sokeroiduista maitovalmisteista sekä kekseistä ja muista pikkusyötävistä. Runsaasti sokeria sisältävästä ruokavaliosta saadaan paljon energiaa, mutta vähän suojaravintoaineita. Ravintoköyhä ruokavalio on yhteydessä lihavuuteen, sydän- ja verisuonisairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, joihinkin syöpätauteihin ja hampaiden reikiintymiseen.

## Kuitupitoiset hiilihydraattien lähteet tärkeitä

Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio vaikuttaa edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttaa painonhallinnassa ja edistää suoliston toimintaa. Täysjyväviljavalmisteissa on runsaasti kuitua, ja täysjyväviljan ravintoainetiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Kuitupitoiset viljavalmisteet sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita ja ovat hyvä proteiinin lähde. Kuidun lisäksi kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät lukuisia muita terveydelle edullisia ravintoaineita.

Kuidun saantisuositus saavutetaan lisäämällä ruokavaliossa täysjyväviljavalmisteiden, kuten täysjyväleivän, täysjyväriisin tai -pastan ja muiden kypsennettävien viljavalmisteiden sekä juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen osuutta. Kasvisten käytön lisääminen onnistuu lisäämällä niitä jokaiselle aterialle raakoina tai kypsennettyinä.

## Proteiinit

Pääruoan proteiinin lähteitä ovat palkokasvit, kala, siipikarja, muna, punainen liha, maito/piimä ja muut maitovalmisteet. Myös viljasta saadaan proteiinia. Kasvisruokavalioissa proteiinin saanti voidaan turvata syömällä monipuolisesti palkokasveja, vilja- ja maitovalmisteita (ks. hyviä proteiinin lähteitä, Liitetaulukko 2).

## Malliateria

Suosituksen mukaan opiskelijaravintolassa tulee olla esillä malliateria. Se on ruoka- ja annoskokovalintoja ohjaava väline, joka havainnollistaa suositusten mukaisen aterian kokoamista.

Malliateria voi olla esimerkiksi päivän jostakin ruokalajista tarjottimelle koottu **lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus**, josta ilmenee aterian eri osat ja niiden suhteelliset osuudet. Malliateria sisältää aina ruokajuoman, leivän ja levitteen sekä jälkiruoan silloin, kun se on suunniteltu osaksi pääateriaa. Lautasmalli on hyvä olla esillä joka päivä. Malliaterian ei tarvitse olla aito ateria, vaan myös kuva, kirjallinen ohje tai mobiilisovelluksessa ruokalistan yhteydessä esitettävä digitaalinen kuva ovat riittäviä.

Jos ravintolassa halutaan pitää esillä kirjallista ohjetta, se voi olla esimerkiksi seuraava ohje:

Miten kokoat ateriakokonaisuuden lautasmallin mukaisesti?

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla (salaatilla, tuoreilla kasviksilla, kypsennetyillä kasviksilla ja/tai marjoilla/hedelmillä).
- Täytä ¼ lautasesta perunalla, ohralla, viljaseoksella, tummalla riisillä tai täysjyväpastalla.
- Täytä ¼ lautasesta palkokasveilla tai muilla kasviproteiinin lähteillä, kalalla, siipikarjan lihalla, munalla tai punaisella lihalla.
- Lisää kasvien päälle öljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta.
- Valitse lisäksi täysjyväleipää ja sen päälle kasviöljypohjaista rasvalevitettä (rasvapitoisuus mieluiten vähintään 60 %).
- Valitse juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvijuomaa kuten soija- tai kaurajuomaa.

**Ota sen verran ruokaa kuin jaksat syödä.**



**BROILERICURRY**  
800 KCAL (3,3 MJ),  
ANNOSKOKO M



**PAPU-PÄHKINÄCURRY**  
800 KCAL (3,3 MJ),  
ANNOSKOKO M



**BROILERICURRY**  
500 KCAL (2,1 MJ),  
ANNOSKOKO S



**BROILERICURRY**  
1000 KCAL (4,2 MJ),  
ANNOSKOKO L

## 4.2.2 Raaka-aineiden valinta

Ravitsemuksellisesti laadukkaat ateriat perustuvat hyvään, suunnitelmalliseen raaka-ainevalintaan. Suositeltavat raaka-ainevalinnat on esitetty taulukossa 4.

**TAULUKKO 4. RAAKA-AINEIDEN VALINTA**

| Ruoka-aineryhmä/<br>ruoka-aine  | Suosittelvat valinnat ja tarjoilutavat  |
|---|---|
| Kasvikset, hedelmät ja marjat   | Joka aterialla monipuolisesti sesongin tuotteita sellaisenaan ja kypsennettyinä lisäkkeinä.<br>Salaattipöydässä tarjotaan useita eri komponentteja erikseen, myös öljyssä marinoituja tuotteita. Suolaisia lisäkkeitä ja säilykkeitä tarjotaan harvoin.<br>Hedelmiä ja tuoreita marjoja tarjotaan sellaisenaan. Marjaruokalajit voidaan makeuttaa kevyesti (5 g lisätyä sokeria/100 g). |
| Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit), muut kasviperaiset proteiinin lähteet (härkäpapu-herne- kaurapohjaiset tuotteet, tofu, soijarouhe ja -suikaleet, seitan ym.) | Päivittäin tarjottavassa kasvisruoassa pääraaka-aineena ja/tai aterian lisäkkeenä.<br>Tarjotaan palkokasveja, muista kasviksista ja öljystä valmistettuja leivänpäälystahnoja.  |
| Peruna  | Perunaa vaihdellen pääruoan lisäkkeenä ja perunaruokalajeina sekä raaka-aineena keitoissa, laatikko- ja pataruoissa. Lisäkeperuna tarjotaan suolattomana.   |
| Viljaruoat ja lisäkkeet   | Perunan ohella monipuolisesti täysjyväviljalisäkkeitä (ohra, kaura, ruis, tumma riisi, viljaseokset, täysjyväpasta) sekä täysjyväpuurot (esim. aamiaispuurot). Viljalisäkkeet tarjotaan suolattomina tai vähäsuolaisina (suolaa enintään 0,3 g/100 g).  |
| Leipä   | Joka aterialla monipuolisesti vähemmän suolaa sisältävät (pehmeä leipä suolaa enintään 0,7 g/100 g, näkkileipä enintään 1,2 g/100 g) täysjyvävaihtoehdot (kuitua vähintään 6 g/100 g, näkkileipä vähintään 10 g/100 g). Leipävalikoimaa vaihdellaan: perusvalikoiman lisäksi paikallisia tuotteita ja itse leivottuja sämpylöitä yms.   |
| Maito, laktoositon tai vähä-laktoosinen maito-juoma ja piimä<br>Muut nestemäiset maitovalmisteet/hapanmaitovalmisteet*  | Joka aterialla rasvaton ja D-vitamiinoinu tuote.<br><br>Suositetaan maustamatonta jogurttia, viiliä tai rahkaa. Valitaan rasvattomat ja enintään 1 % rasvaa sisältävät sekä sokeroimattomat ja vain vähän lisätyä sokeria sisältävät vaihtoehdot. Sokereita enintään jogurtissa ja rahkassa 10 g/100 g ja viilissä enintään 12 g/100 g.   |



| Ruoka-aineryhmä/<br>ruoka-aine  | Suosittelvat valinnat ja tarjoilutavat  |
|---|---|
| Kasvipohjaiset juomat ja maitovalmisteiden tavoin käytettävät välipala- ja ruoanvalmistustuotteet | Valitaan täydennettyjä (kalsium, D-vitamiini, B12-vitamiini, jodi), makeuttamattomia kasvijuomia (kaura-, soija- yms.). Kasvijuomien valikoimasta ja saatavuudesta sovitaan paikallisesti. On huomioitava se, että kasvijuoma ei kaikilta osin vastaa ravitsemuksellisesti maitoa/piimää (esimerkiksi tuotteen proteiinipitoisuus).<br><br>Käytetään myös kasviperäisiä, makeuttamattomia tai niukasti lisättyä sokeria sisältäviä valmisteita (kaura- ja soijavälipalat); sokereita enintään 10 g/100 g. |
| Juusto*   | Vähärasvaiset (enintään 17 % rasvaa) ja vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot (suolaa enintään 1,2 g/100g).  |
| Kala**  | Kalalajia vaihdellen. Tarjotaan vähintään 1–2 aterialla/vko. Suositaan hankinnoissa kestävää kalataloutta ja ympäristöjärjestelmiä sekä sertifioituja kaloja (mm. WWF/MSC***)   |
| Broileri ja kalkkuna  | Tarjotaan 1–2 aterialla/vko.  |
| Punainen liha (nauta, sika, lammas, riista) ja jauheliha<br>Lihavalmisteet ja makkarat            | Punaista lihaa korkeintaan 1–2 aterialla/viikko.<br><br>Makkaraa tai muita lihavalmisteita sisältäviä ruokalajeja ei tarjota joka viikko. Lihaleikkeleitä tarjotaan pääaterialla enintään kerran viikossa. Valitaan vähemmän rasvaa ja suolaa sisältävät lihavalmisteet<br>Leikkele- ja ruokamakkarat: Rasvaa enintään 12 g/100g. Kovaa rasvaa enintään 40 % rasvasta. Suolaa enintään 1,50 g/100 g.<br>Täyslihavalmisteet: Rasvaa enintään 4 g/100 g.<br>Suolaa enintään 2,0 g/100 g.                    |
| Kananmuna   | Käytetään ruoissa, leikkeleenä ja lisäkkeenä.   |
| Rasvat (leipärasva, ruoanvalmistus ja leivonta)   | Tarjotaan leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvi-rasvaväite, jossa tyydytynyttä rasvaa enintään 30 % rasvasta. Ruoanvalmistuksessa käytetään kasviöljyä, juoksevaa kasviöljyvalmistetta tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia.   |
| Salaattikastike   | Tarjotaan rypsi-/rapsiöljy ja oliiviöljy sellaisenaan tai osana salaattikastiketta.   |
| Pähkinät, mantelit ja siemenet****  | Tarjotaan kuorruttamattomia, suolaamattomia ja sokeroimattomia tuotteita lajeja vaihdellen. Käyttösuositus yhteensä enintään 30 g/vrk.  |
| Juomat  | Vettä on oltava saatavilla koko päivän ajan janojuomaksi ja aterioilla. Virvoitusjuomia, energijuomia ja muita sokeroituja tai happamia juomia ei tarjota aterioilla (ks. kuva s. 81).<br>Täysmehua voidaan tarjota esimerkiksi aamiaisella tai välipalalla (käyttömäärä suositus enintään lasillinen päivässä).  |

\* EU:n koulujakeluohjelmasta maidolle, piimälle, eräille hapanmaitovalmisteille sekä juustolle voidaan saada taloudellista tukea (<https://www.ruokavirasto.fi/yhteiset/tuet-ja-kehittaminen/koulujakelutuet/>).

\*\* Kalan syöntisuositukset: <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/>  
Huomioitava Ruokaviraston antamat ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttöiheydestä nuorille, hedelmällisessä iässä oleville sekä raskaana oleville ja imettäville naisille. <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisen-kayton-ohjeet/>

\*\*\* WWF:n kalaopas <https://wwf.fi/kalaopas/>

\*\*\*\* Määrärajoitus on perusteltu etenkin siksi, että pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät runsaasti energiaa korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Jotkut öljykasvit (kuten pellava, auringonkukka, kurpitsa, seesam, hampuu ja chia) keräävät siemiensä maaperän raskasmetalleja. Siksi aikuiselle suositellaan enintään 2 rkl (15 g) öljykasvien siemeniä päivässä.

## Juomat

Erilaisia juomia tulisi nauttia päivittäin 1–1,5 litraa sen nestemäärän lisäksi, joka saadaan ruokien mukana. Juomien valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden sisältämään energiamäärään, sokereihin, happoihin, kofeiiniin ja alkoholiin. Janojuomana tavallinen vesijohtovesi on suositeltavin. Sitä tulisi olla saatavana vapaasti muulloinkin kuin aterioiden yhteydessä.



**Kaikissa toimipisteissä on oltava helposti saatavilla vettä juomaksi ja myös omien vesipullojen täyttämiseen.**

**Maailman vesipäivänä 22.3. voidaan järjestää puhtaan veden kampanja. <https://www.worldwaterday.org/>**

## TOIMINTAIDEA

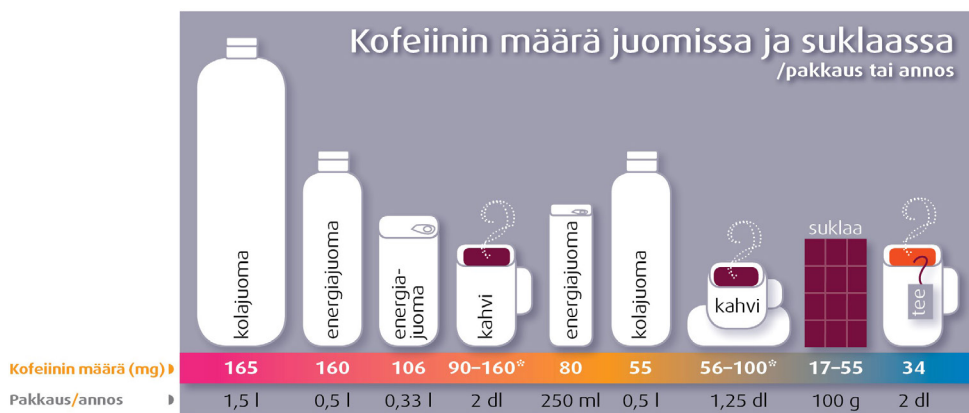
Oppilaitoksista poistettiin makeis- ja limsa-automaatit. Poiston jälkeen alettiin järjestää vesipulloprojekteja yhteistyössä suun terveydenhuollon, opiskelijoiden ja kaupungin vesilaitoksen kanssa. Vesilaitoksen lahjoittamiin vesipulloihin opiskelijat suunnittelevat ja piirtävät tai valokuvaavat etiketit. Paras piirustus/valokuva valitaan etiketiksi, jonka nuoret liimaa- vat pulloihin yhdessä vesilaitoksen ja suunterveydenhuollon henkilöstön kanssa. Pullot täytetään talousvedellä ja jaetaan oppilaitoksissa erilaisissa tempauksissa. (Porin kaupunki).

Energiaa sisältävien juomien annoskoko tulee pitää kohtuullisena. Useimmat juomat eivät sisällä kovinkaan paljon energiaa desilitraa kohti, mutta niistä voidaan kuitenkin saada energiaa tarpeettoman paljon, jos käyttö on runsasta tai tiheää tai juomaan lisätään sokeria tai kermaa. Juomat eivät kuitenkaan tuota samalla tavalla kylläisyyden tunnetta kuin kiinteät ruoat.

Päivittäin voi nauttia **kahvia ja teetä** ilman sokeria sellaisenaan tai maidon tai kasvijuoman kera. Kahvin ja teen sekä kola- ja energiajuomien piristävä aine on kofeiini. Kofeiiniherkille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämentykytystä, vapinaa, uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta. Kofeiinia saadaan kahvin ja teen lisäksi myös energiajuomista sekä joistakin suklaamakeisista kuten tummasta suklaasta (ks. kuva alla).

Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto on arvioinut kofeiinin saannin turvallisuutta kaikista lähteistä (EFSA, 2015) seuraavasti:

- Terveillä aikuisilla kofeiinin säännölliseen nauttimiseen pitkin päivää 400 mg/vrk tai 200 mg/kerta-annoksina ei liity turvallisuusriskiä.
- Kofeiini voi vaikuttaa unen pituuteen ja unen laatuun, jos sitä nautitaan ennen nukkumaan menoaikaa 1,4 mg/painokilo tai enemmän (esim. 60-kiloisella 84 mg/kerta-annoksena).
- Raskauden ja imetyksen aikana kofeiinin turvallisen saannin raja on 200 mg/vrk.



\*Suomalainen vaaleapaahdotin kahvi: Kofeiinia 80 mg/dl.

©Annexus Oy/Marsa Pihlaja

**Virvoitusjuomia** (sokeroidut sekä keinotekoisesti makeutetut limsat, energia- ja urheilujuomat) ei tule tarjota aterialla. Ne eivät ole ravitsemuksellisesti suositeltavia. Happoja sisältävät virvoitusjuomat ja monet maustetut pullovedet altistavat myös hammaskiilteen eroosiolle. Juomien happamuuden mukaan juomat voidaan jaotella suunterveyden kannalta turvallisiin, suositeltaviin juomiin ja juomiin, joita käytetään vain harvoin (ks. juomien happamuus, s. 81).

**Energiajuomia ei tule myydä oppilaitosten ravintoloissa, kioskeissa tai automaateissa.**

**Alkoholijuomien** runsas käyttö aiheuttaa terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja sekä opiskelujen sujumiseen ja edistymättömyyteen liittyviä ongelmia. Alkoholien käytön riskit korostuvat nuorilla, sillä alkoholi häiritsee aivojen kehitysprosessia, joka jatkuu pitkälle nuoruusvuosiin. Alkoholien vaikutukset ilmenevät esimerkiksi muistin ja oppimiskyvyn heikentymisenä sekä emotionaalisina vaikeuksina. Alkoholi lisää myös juomien energiapitoisuutta.

Oppilaitosten järjestyssäännöissä<sup>16</sup> voidaan määrätä, että oppilaitoksen tilat ovat päihteettömiä alueita ja ettei oppilaitokseen saa tulla päihteiden vaikutuksen alaisena.

Opiskelijaravintolassa ei myydä alkoholipitoisia juomia opiskelijalounasaikaan.

## Makeuttaminen ja sokerin käyttö

Lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita tarjotaan vain harvoin välipalana. Välipalat valmistetaan ja valitaan ravitsemuslaadun kriteerien mukaisesti (ks. Taulukko 4, s. 56–57). Lisättyä sokeria voidaan käyttää vähäisessä määrin happamuuden tai karvauuden taittamiseen esimerkiksi marjaruoissa tai hapanmaitovalmisteita sisältävissä ruoissa. Maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse välttää.

## Ksylitolituotteet

Ksylitolituotteet, joko pastillit, puristeet tai purukumi, ovat suositeltavia aterian ja välipalan jälkeen. Niitä tulisi käyttää säännöllisesti päivittäin ainakin kolmen syömiserran päätteeksi. Suositeltava ksylitolin päiväannos on yhteensä  $\geq 5$  g/päivä. Suositeltava päivittäinen annos saadaan 6–10 ksylitolipurukumista tai -pastillista.

<sup>16</sup> Opetushallitus. Järjestyssääntöjen laatiminen. Ohje 1/012/2016 <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/jarjestyssaantojen-laatiminen>

## Suolaa niukasti – suola jodioituna

Aterioille valitaan vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita (leivät, muut viljavalmisteet, juustot, leikkeleet), jotka täyttävät ravitsemuslaadun kriteerit (ks. Luku 4.2.3 s. 61–63). Koko aterian suolapitoisuuteen vaikuttaa eniten pääruokalajin suolapitoisuus (Taulukko 5A-C, s. 62) Suolan määrä tulee aina laskea resepteissä siten, että em. taulukossa olevat suolamäärät eivät ylitä. Ohjeen mukaista määrää noudatetaan punnitsemalla ja mittaamalla valmistuksen yhteydessä. Ruoanvalmistuksessa käytetään jodioitua suolaa. Makua ruokalajeihin saadaan käyttämällä monipuolisesti erilaisia mausteita, yrttejä ja makua antavia raaka-aineita. Yksilöllistä maustamista varten linjastossa on hyvä olla tarjolla monipuolinen lisämausteiden valikoima. Lisämausteissa suositetaan perusmausteita ja suolattomia mausteseoksia/kastikkeita.



### 4.2.3 Ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset

Aterioiden ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten pohjana ovat väestötason ravitsemussuositukseen (*Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset*, 2014, versio 5) kirjatut ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ateriosaokohtaiset kriteerit. Jos tarjolla on päivittäin vain yksi ateriovaihtoehto, voidaan hyväksyä se, että valtaosa (vähintään 80 %) aterioista on suosituksen mukaisia. Silloin kun oppilaitoksessa tarjotaan opiskelijoille useampia aterioita (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala), tulee ruokalistasuunnittelussa ottaa huomioon koko päivän aterioiden kokonaisuus. Ateriosaokohtaisten kriteereiden ohella myös kaikki Sydänmerkki-kriteereiden mukaiset tuotteet ovat sellaisenaan suositeltavia aterianosiksi, vaikka tuotteen ravintosisältö ei vastaisi alla olevissa taulukoissa esitettyjä lukuja. Sydänmerkki-tuotteiden kriteerit perustuvat ”parempi valinta” -vertailuun kunkin tuoteryhmän sisällä kaupan olevissa tuotteissa.

## TAULUKKO 5A. PÄÄRUOAT

| Pääruokatyypit   | Ravintosisältö/100 g, enintään |                      |             |
|--|--------------------------------|----------------------|-------------|
|  | Rasva g                        | Tyydyttynyt rasva, g | Suola g     |
| Pääruokapuurot*<br>Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g.   | 3                              | 1                    | 0,5         |
| Keitot*  | 3 (5)**                        | 1 (1,5)              | 0,5***-0,7  |
| Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit****, pizza | 5 (7)                          | 2 (2)                | 0,6***-0,75 |
| Pääruokakastikkeet (esim. jauhelihakastike, broileriwokki)       | 9 (11)**                       | 3,5 (3,5)            | 0,9         |
| Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman                         | 8 (12)**                       | 3 (3,5)              | 0,9         |

\*Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esimerkiksi leikkeleitä tai juustoa), käytetään Sydänmerkki-tuotteiden kriteereitä.

\*\*Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita.

\*\*\*Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän aikavälin tavoite.

\*\*\*\*Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g/annos



## TAULUKKO 5B. PÄÄRUOAN PERUNA- JA VILJALISÄKKEET

| Lisäkeruokalaji                                   | Ravintosisältö/100 g |                     |                    |                         |
|---|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|
|   | Rasva g              | Tyydyttynyt rasva g | Suola g            | Kuitu (kuivapainosta) g |
| Pasta   | -*                   | Enintään 0,7        | Enintään 0,3       | Vähintään 6             |
| Ohrasuurimot, riisi-viljaseokset yms.             | -                    | Enintään 0,7        | Enintään 0,3       | Vähintään 6             |
| Täysjyväriisi                                     | -                    | Enintään 0,7        | Enintään 0,3       | Vähintään 3             |
| Keitetty peruna                                   | Ei lisättyä rasvaa   | -                   | Ei lisättyä suolaa | -                       |
| Muu perunalisäke (esim. perunasose, lohkoporonat) | -                    | Enintään 0,7        | Enintään 0,3**–0,5 | -                       |

\*(-) Ei kriteeriä ko. tekijän suhteen.

\*\*Suolan määrän vaihteluväli, jossa alempi suolaraja on pitemmän aikavälin tavoite.

## TAULUKKO 5C. MUUT ATERIANOSAT

| Aterian osa                             | Ravintosisältö/100 g      |   |  |                             |
|---|---------------------------|---|--|-----------------------------|
|   | Rasva %                   | Kova rasva (tyydyttynyt ja transrasva), % | Suola g  | Kuitu g                     |
| Leipä                                   | -                         | -   | Tuoreleipä enintään 0,7<br>Näkkileipä enintään 1,2 | Vähintään 6<br>Vähintään 10 |
| Margariini                              | Mielellään 60 tai enemmän | Enintään 30                               | Enintään 1,0                                       | -                           |
| Maito tai piimä                         | Enintään 0,5              | -   | -  | -                           |
| Kasvislisäke<br>• tuoreet kasvikset     | -                         | Marinadissa enintään 20                   | Ei lisättyä suolaa                                 | -                           |
| Kasvislisäke<br>• kypsennetyt kasvikset | -                         | Marinadissa enintään 20 *                 | Enintään 0,3                                       | -                           |
| Salaatinkastike tai<br>Öljy salaattiin  | Mielellään 25 tai enemmän | Enintään 20<br>Enintään 20                | Enintään 1,0                                       | -                           |

\* Kypsennetyissä kasviksissa rasvana voidaan käyttää myös kaikkia Sydänmerkin kriteereiden mukaisia rasvoja (esimerkiksi öljyä, rasiämargariinia tai juoksevaa kasvirasvavalmistetta).

## 5 OPISKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI

Opiskelijaruokailun toteutumista on tärkeää seurata ja arvioida sekä oppilaitoskohtaisesti että valtakunnallisesti. Oppilaitoskohtaisesta seurannasta sovitaan yhdessä ruokapalvelun toteuttajan kanssa. Seurantaan ja arviointiin osallistuvat sekä oppilaitos että ruokapalvelun toteuttaja. Oppilaitoskohtaisessa seurannassa selvitetään vastaako ruokailu oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämisen tavoitteita, ruokailun toteutumisen tahtotilaa ja ruokapalvelun kanssa tehtyjä sopimuksia. Erittymisen tärkeää on aterioiden ravitsemuslaadun toteutumisen lisäksi seurata, onko aterioiden ajoitus onnistunut suhteessa opiskelijoiden työ-/opiskelupäivän kokonaisuuteen ja ateriarhythmiin sekä onko aterian syömiseen varattu riittävästi aikaa. Ruokailulle asetetut ravitsemus- ja hyvinvointitavoitteet toteutuvat vain, kun suunniteltu, monipuolinen ateria syödään kiireettömästi yhdessä.

Sekä opiskelijoiden että henkilökunnan ruokailuun osallistumista ja tyytyväisyyttä toimintaan samoin kuin ruokalajikohtaista menekkiä ja ruokahävikkiä seurataan säännöllisesti. Kun uusien opiskelijoiden huoltajille tarjotaan tilaisuus tutustua opiskelijaruokailuun, saadaan myös tärkeää palautetta kodin näkökulmasta. Samalla voidaan välittää huoltajille ruokailun toteutumisesta seuranta-tietoa. Suunnitellun ruokalistan toteutumaa ja toimivuutta sekä tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua seurataan ja arvioidaan sekä palvelusopimuksissa kirjatulla tavalla että sisäisesti osana ruokapalvelun omavalvontaa, toiminnan itsearviointia ja laadunohjausta. Oppilaitoksen opiskeluympäristön terveysolot tarkastetaan säädösten (ks. Luku 5.5 s. 70) mukaan kolmen vuoden välein. Tarkastukseen on tärkeää liittää ruokailun toteutumisen arviointi yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Oppilaitoksen vuosikertomukseen ja verkkosivuille laaditaan yhteenveto opiskelijaruokailun toteutumista kuvaavista keskeisistä tunnusluvuista ja kehittämistoimenpiteistä sekä yhteenveto saadusta asiakaspalautteesta ja korjaavista toimenpiteistä.



## Opiskelijaruokailun toteutumasta voidaan raportoida esimerkiksi seuraavilla tunnusluvuilla

- ruokapalvelun laatujärjestelmä
- opiskelija-aterioiden ravitsemuslaadun toteutuminen (ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimusten toteutuma)
- ruokailuun osallistuminen (% opiskelijoista)
- asiakaspalaute
- ruokalajien, aterianosien ja raaka-aineiden menekki (sisältäen kasvien käytön seurannan)
- lähiruoan ja luomuruoan käytön seuranta (asetettujen tavoitteiden mukaan)
- hävikin seuranta ja sen tulokset
- miten opiskelijat ovat olleet mukana ruokailun kehittämisessä
- yhteistyömuotojen kuvaus ja toteutumistiedot
- toteutetut teemat, tapahtumat, kampanjat
- miten ruokailu- ja ravitsemusasioista on viestitty opiskelijoille



## **Oppilaitoskohtaisen seurannan ja arvioinnin keskeisiä toimenpiteitä ja välineitä**

- Oppilaitoksessa linjataan ja kirjataan yhdessä ruokailun toteutumisen tavoitteet. Niiden toteutumaa seurataan ja arvioidaan vuosittain.
- Opiskelijat arvioivat ja tutkivat yhdessä opettajien kanssa, miten terveyttä ja hyvinvointia edistetään opiskelussa ja oppimisympäristössä. Lisäksi he arvioivat aihetta omassa hyvinvointisuunnitelmassaan.
- Ruokailun onnistumisesta ja ruoan laadusta kerätään jatkuvaa palautetta, esimerkiksi mobiilisti. Palautteeseen vastataan yhdessä sovitulla tavalla.
- Yhteisiä ruokapalvelujen laatua ja asiakasryhmien ravitsemusta mittaavia palautejärjestelmiä kehitetään, esimerkiksi Hyvinvointimatriisi ([https://www.tampere.fi/tiedostot/r/v9xF9r4kt/Ravitsemuksen\\_hyvinvointimatriisi\\_2018.pdf](https://www.tampere.fi/tiedostot/r/v9xF9r4kt/Ravitsemuksen_hyvinvointimatriisi_2018.pdf))
- Opiskelijat toteuttavat aktiivisesti vuosittain kampanjoita ja teema- viikkoja terveyttä edistävän syömisen lisäämiseksi. Toimintaa ohjaa esimerkiksi yhteisesti laadittu vuosikello, jolla kampanja integroidaan oppilaitoksen vuosisuunnitelmaan ja muuhun toimintaan. Toimintaan osallistumista ja sen vaikutuksia seurataan ja arvioidaan.
- Oppilaitoksessa on ruokaraati tai ruokailutoimikunta.
- Opiskelijat ovat mukana testaamassa uusia ruokia (esimerkiksi maku-raadit) ja suunnittelemassa ruokalistoja sekä kehittämässä yhteisiä käytäntöjä.
- Ruokailuun osallistumista seurataan lautasseurantana (sovitettu seurantatiheys).
- Ruokailun toteutumista arvioidaan ruokalajien menekin tasolla → tietoa hyödynnetään reseptiikan kehittämisessä ja tuotemuotoilussa.
- Ruokapalvelun toiminnalliset prosessit on kuvattu ja seurantatyökalut/-menetelmät on yhdessä määritetty. Seuranta ja arviointitieto raportoidaan vuosittain ja julkaistaan sekä oppilaitoksen että ruokapalvelun nettisivuilla.

**Ammattikeittiöosaajat ry:n Kouluruokadiplomi on kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä. Diplomia voidaan soveltaa myös opiskelijaruokailun kehittämisessä ja itsearvioinnissa. <http://www.kouluruokadiplomi.fi/>**

## 5.1 Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijoiden osallisuus

Opiskelijoiden ruokailuun osallistumisen seuranta (päivä-/viikko-/vuosiseuranta) on keskeinen toiminnan onnistumisen mittari. Opiskelijaruokailun seurantaan on hyvä yhdistää välipalatarjoilun käyttötiedot ja eri välipalatyypin menekin seuranta. Opiskelijoiden ruokailun seurannan lisäksi on tärkeää seurata oppilaitoksen koko henkilöstön osallistumista ruokailuun.

Opiskelijaruokailun kehittämisessä keskeistä on opiskelijoilta, opettajilta ja muulta henkilöstöltä sekä muilta ruokailijoilta saatu palaute. Opiskelijoita ja henkilöstöä kannustetaan antamaan jatkuvaa palautetta ja kehittämis ehdotuksia ruokailuun liittyvistä asioista. Opiskelijaruokailun kehittämisessä välitön ja vuorovaikutteinen palautejärjestelmä tukee parhaiten konkreettisia parannustoimia (esim. sähköinen palautejärjestelmä, palautelaatikot/-taulut, liitutaulu, palautautomaatti/QR-koodi, Taputa-ohjelma).

Palautetta, opiskelijoiden omakohtaista arviota osallistumisestaan ruokailuun ja välipalatarjoiluun sekä ruokailuun liittyviä kehittämis ehdotuksia voidaan kerätä nopeasti ja tehokkaasti ruokapalvelutuottajan ja oppilaitoksen välisenä yhteistyönä esimerkiksi yksinkertaisilla sähköisillä kyselyillä. Kyselyjen toteuttajina voivat olla myös opiskelijakunnat. Oppilaitoksen nettisivuilla olevalla arviointilomakkeella voitaisiin kannustaa opiskelijoita ja myös opiskelijan huoltajia arvioimaan opiskelijaruokailun toteutumista yhdessä.

Erityisruokavalioiden tarkoituksenmukaisen toteuttamisen kannalta on tärkeää, että niitä tarvitsevat opiskelijat antavat suoraa palautetta aktiivisesti ja toisaalta saavat asiallista tietoa erityisruokavalioiden toteuttamisesta ja niiden mahdollisista rajoituksista.

## 5.2 Tarjotun ruoan ravitsemuslaatu

Opiskelija-aterian ravitsemuslaadun seuranta on jatkuva prosessi, jolla ruokapalvelun tuottaja varmistaa, että tarjottu ruoka vastaa suosituksia. Seuranta kattaa kaikki vaiheet: ruokalista- ja elintarvikehankintojen suunnittelun, tuotteen ja reseptiikan kehittämisen sekä ruoanvalmistuksen ja tarjoilun.

Oppilaitoksen ja ruokapalvelun sopimusasiakirjoissa kerrotaan konkreettisesti, mitä tarkoitetaan opiskelijaruokailusuosituksen mukaisella ruokailun toteuttamisella. Ravitsemussuositusten toteutumista voidaan seurata ja tarjotun ruoan ravitsemuslaatu varmistaa vain silloin, kun asiakirjoissa on esitetty toiminnan täsmällinen kuvaus ruokalistasta, tarjottavista ateriatyypeistä, aterianosa kohtaisista ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimuksista sekä ravintosisältölaskelmien tekemisestä. Lisäksi määritetään seurantaväli ja -menetelmät sekä raportointi-

tapa ja seurantaan liittyvä yhteistyö palvelun tilaajan kanssa. Myös palautteen annosta ja menettelystä poikkeamisista on tärkeää sopia.

Tarkka ravintosisällön seuranta edellyttää ateria- ja ruokalistatasoista ravintosisältölaskentaa. Seurattavat ravintotekijät viikkotasolla ovat: energia- ja energia-ravintoaineet (hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit), tyydyttynyt rasva, kuitu, sokeri ja suola. Aterioiden ravintosisällön laskenta on ruokapalvelussa käytännön työkalu reseptiikan ja ateriakokonaisuuksien kehittämiseen eikä vain lopullisen ruokalistan yleisarviointia.

### **Aterioiden ravitsemuslaadun varmistaminen**

- ruokapalveluiden käyttämien tuotannonohjausjärjestelmien ravintosisältölaskelmat
- vakioruokaohjeet, jotka on kehitetty tai räätälöity omaan tuotantoon ja asiakaskuntaan sopivaksi. Tavarantoimittajilla on runsaasti hyviä ruokaohjeita.
- omien reseptien ravintosisältö lasketaan Fineli-koostumustietokannan avulla
- aterioiden ravintosisältö lasketaan Sydänmerkki -ateriajärjestelmän vakioruokaohjeiden avulla (<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot/nain-sydanmerkki-saadaan-kayttoon> ja <http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>).

## **5.3 Ruokahävikin seuranta**

Ruoan menekin ja ruokahävikin (keittiö-, jakelu- ja lautashävikki) seuranta on oleellinen osa tuotekehitystyötä ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuuden arviointia, mutta samalla myös keskeinen keino hallita ympäristökuormitusta ja vähentää biojätteiden määrää. Roskiin päätyvä ruoka nostaa kustannuksia ja kuormittaa ympäristöä tarpeettomasti. Ruokahävikin vähentämisessä vastuuta kantavat kaikki (ks. Kestävät ruokavalinnat, Luku 2.2.1 s. 22).

**Ruokahävikin seuranta voi olla osa opiskelijayhteisön yhteistä toimintaa ja ympäristökasvatusta, jossa eri opiskelijaryhmät ovat vuorollaan osallisina ja vastuullisina toimijoina.**

YK:n kestävän kehityksen (Agenda 2030) ja EU komission kiertotalouspaketin tavoitteena on puolittaa elintarvikejätteen määrä jälleenmyyjä- ja kuluttajatasolla vuoteen 2030 mennessä. EU:n jätedirektiivin (2018/851) säädökset elintarvikejätteen vähentämisestä ja sen mittaamisesta on saatettava kansallisella lainsäädännöllä voimaan viimeistään heinäkuussa 2020. Direktiivin mukaan EU jäsenmaiden tulee raportoida elintarvikejätteensä komissiolle vuodesta 2022 lähtien vuosittain.

## 5.4 Toiminnan itsearviointi, oma- ja viranomaisvalvonta

Ruokapalvelun sisäinen auditointi/laadun arviointikäynti kaikissa toimialueen toimipisteissä esimerkiksi kerran vuodessa on suositeltava itsearvioinnin hyvä käytäntö. Auditointi toimii vuorovaikutteisena ohjaukseen ja edistää tasalaatuisen ja laadukkaan, suositukset ja sopimukset täyttävän opiskelija-ruokailun toteutumista kaikissa palvelupisteissä. Toimipistekohtaisiin käynteihin voidaan liittää oppilaitoskohtaiset yhteistyöpalaverit, jolloin laatua ja toteutumista (palvelun laatu, aterioiden sisältö, toteutuneet annoskoot ja täysipainoisuus yms.) arvioidaan yhdessä opiskelijoiden, oppilaitoksen henkilöstön ja esimerkiksi ruokailutoimikunnan edustajien kanssa.

Elintarvikelainsäädäntö edellyttää elintarvikealan toimijalta omavalvontaa, sillä toimija on vastuussa harjoittamansa yrityksen elintarviketurvallisuudesta. Omavalvonnaksi kutsutaan järjestelmää, jolla toimija pyrkii varmistamaan, että elintarvikkeet ovat turvallisia ja elintarvikelainsäädännön vaatimusten mukaisia. Toimijan on tunnistettava omaan toimintaansa ja käsittelemäänsä elintarvikkeeseen liittyvät elintarviketurvallisuutta vaarantavat tekijät ja huolehdittava niiden hallinnasta.

### Elintarvikehygienia – Oiva-järjestelmä

Hyvä elintarvikehygienia on tärkeä osa opiskelija-ruokailua ja se tukee ravitsemussuosituksen toteutumista. Hyvään elintarvikehygieniaan sisältyy mm. ruokailuympäristön siisteys, linjaston ja välineiden puhtaus sekä laadukkaat ja turvalliset elintarvikkeet, jotka vaikuttavat ruokailuhetken houkuttelevuuteen.

Hyvän elintarvikehygienian varmistaa ammattitaitoinen ruokapalveluhenkilökunta. Henkilökunnan toiminnassa keskeistä ovat hyvä käsihygienia, suojavaatetus, elintarvikkeiden lämpötilahallinta, ristikontaminaatioiden estäminen ja tilojen ja välineiden puhtaus sekä kunnossapito. Hyvää elintarvikehygieniaa noudattamalla voidaan tarjota turvallista ruokaa ja ehkäistä ruokamyrkytyksiä.

Oiva-hymiö opiskelija-ruokailun ovella näkyvällä paikalla kertoo, että ruoan turvallisuuteen liittyvät asiat ovat oppilaitoksen ruokapalvelussa kunnossa ja

ateriasta annetaan oikeat tiedot. Oiva on kansallinen Ruokaviraston koordinoima elintarvikevalvonnan järjestelmä<sup>17</sup>. Oivassa paikalliset elintarvikevalvojat tekevät tarkastuskäynnin kohteeseen ja arvioivat hymynaamoin ravintoloiden, myymälöiden ja elintarvikealan yritysten elintarviketurvallisuutta, kuten omavalvontaa, elintarvikehygieniaa ja tuotteiden turvallisuutta. Parhaimman hymyn saamiseen edellytetään elintarvikelainsäädännön noudattamista.

Hymiöt ovat Oivassa annettavia arviointituloksia. Oppilaitoksen ruokapalvelun tulee laittaa arviointitulokset asiakkaiden nähtäville. Tehdyn tarkastuskäynnin tulokset julkaistaan myös Oiva-raportteina internetissä. Kun Oiva-hymiö hymyilee, ovat asiat ruokailijan kannalta hyvin. Sen sijaan hymiön viivanaama tai alaspäin kaartuvat huulet kertovat että tilanteessa on korjattavaa tai tilanne on huono.



## 5.5 Opiskeluympäristön terveellisyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus

Terveydenhuoltolain (1326/2010, 16§ ja 17§)<sup>18</sup> mukainen opiskeluympäristön terveysolojen tarkastus koskee sekä lukioita että ammatillisia oppilaitoksia. Tavoitteena on, että tarkastukset toteutuvat kattavasti ja että niissä kiinnitetään huomiota myös opiskelijuokailuun ja sen käytänteisiin. Tarkastuksessa havaitut korjattavat asiat ovat osa opiskelijuokailun kokonaisvaltaista kehittämistä. Oppilaitoksen ruokapalvelun edustajan, kuten toimipisteen esimiehen tai yksikön palveluvastaavan, on tärkeää olla tarkastuksissa läsnä. Oppilaitoksen terveysolojen tarkastamisessa on huomioitava myös muun muassa opiskelijoiden mahdollisuus pestä kädet ennen ruokailua sekä suun terveyteen liittyvät asiat, kuten vesipisteet, virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit, juoma- ja välipalatarjonta.

Oppilaitokset ovat opiskelijoiden ja oppilaitoksessa työskentelevän henkilökunnan yhteisiä työ- ja opiskelupaikkoja, joiden terveellisen ja turvallisen opiskeluympäristön muodostavat hyvät fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset olosuhteet. Nämä yhdessä luovat edellytykset opiskelu yhteisön terveydelle, hyvinvoinnille ja työ- sekä opiskelukyvyyn ylläpitämiselle ja mahdollistavat tuloksellisen oppimisen. Oppilaitoksen tulee olla opiskelijoille ja siellä työskentelevälle henkilökunnalle terveellinen, turvallinen ja esteetön. Esteettömyysvaatimus on perustuslaissa sekä yhdenvertaisuuslaissa (21/2004).

Oppilaitoksessa on tehtävä opiskelu ympäristön terveellisyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus vähintään kolmen vuoden välein yhteistyössä oppilaitoksen edustajien, opiskelijoiden, opiskeluterveydenhuollon, terveystarkastajan,

17 Oiva-järjestelmä <https://www.oivahymy.fi/portal/fi/>

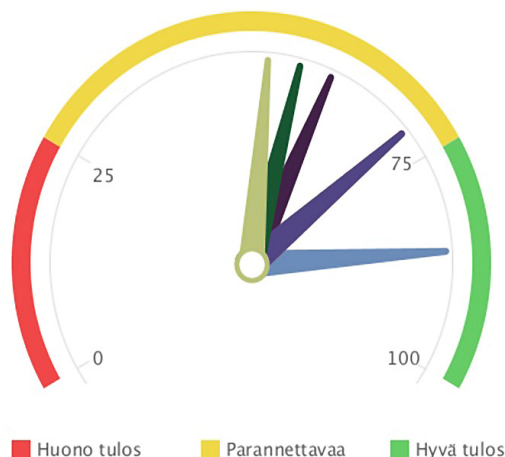
18 Terveydenhuoltolaki 1326/2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

henkilöstön työterveyshuollon edustajan, työsuojeluvaltuutetun, kunnan teknisen toimen sekä tarvittavien muiden asiantuntijoiden kesken. Myös nuoria ja heidän huoltajiaan tulisi kuulla keräämällä tietoa kyselyiden avulla ennen tarkastuskierrosta. Oppilaitoksen työ- ja opiskeluolojen arviointi tulee tehdä samanaikaisesti sekä henkilökunnan että opiskelijoiden näkökulmasta arvioituna. Myös opiskelijaravitolojen terveellisyys- ja turvallisuusolot tulee arvioida yhtäaikaaisesti.

Selvityksestä saadut tulokset analysoidaan ja niistä laaditaan raportti, johon on kirjattu oppilaitoksessa esiintyvien terveysvaarojen ja -haittojen esiintyminen sekä niiden vaikutukset terveydelle. Todetut vaarat ja haitat asetetaan tärkeysjärjestykseen, joiden poistamiseksi tehdään jatkosuunnitelma ja mahdolliset jatkoselvitykset. Selvityksestä tehty raportti johtopäätöksineen toimitetaan koulutuksen järjestäjän ja opiskeluterveydenhuollon tiedoksi. Oppilaitoksen ja opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on seurata arvioinnissa ilmenneitä puutteita vuosittain. Tämän lisäksi opiskeluhuoltoryhmä seuraa oppilaitoksen terveellisyydessä, turvallisuudessa ja hyvinvoinnissa tapahtuvia muutoksia, jotka tulee sisällyttää osaksi oppilaitoksen hyvinvointistrategiaa ja sen tavoitteiden toteutumista.

## 5.6 Valtakunnallinen seuranta

Väestön ja eri ikäryhmien ravitsemuksen kansallinen seuranta kuuluu valtiolle. Kohderyhmän ravitsemuksesta on niukasti tietoa, sillä säännöllistä toisen asteen opiskelijoiden ruoankäytön ja ravitsemuksen seurantaa ei ole toteutettu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämällä TEAviisarilla ja kouluterveyskyselyllä kerätään kansallista tietoa mm. oppilaitoksen tarjoamien aterioiden ravitsemuslaadusta, opiskelijoiden osallisuudesta ja osallistumisesta ruokailuun sekä eri aterianosien valinnasta lounaalla.



### TEAVIISARI, THL

**Opiskeljaruokailuun osallistumisen myönteinen kehitys suhteessa koko opiskelijamäärään tulisi asettaa valtakunnallisesti kaikissa oppilaitoksissa yhteiseksi tavoitteeksi ja kansalliseksi seurantaindikaattoriksi.**

TEAviisariin ja kouluterveyskyselyyn osallistuminen tuottavat oppilaitoksille ja koulutuksen järjestäjille itselleen vertaistietoa, jota voidaan hyödyntää oman toiminnan suunnittelussa, kehittämisessä ja arvioinnissa. Lukiolaisten liiton ja Sakki ry:n Amis-barometrin vuosittaiset kyselyt tuottavat puolestaan hyödyllistä palautetietoa opiskelijakohderyhmiltä.

Opiskeljaruokailun toteutumisen ja opiskelijoiden osallisuuden seuranta-tietoa saadaan osana opiskelijoiden terveysseurantaa (Kouluterveyskysely, THL) sekä osana terveyden edistämisen toimenpiteiden seurantaa (TEAviisari, THL ja OPH).

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> ja  
[www.teaviisari.fi](http://www.teaviisari.fi)

Amis-opiskelijapalaute (OPH): Tutkinnon alku- ja loppuvaiheen kysely ammatinopiskelijoille

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/amatillisen-koulutuksen-opiskelijapalaute>



# 6 OPISKELU- JA SUUN TERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJINÄ

## 6.1 Opiskeluterveydenhuollon rooli ja ohjaus

Opiskeluterveydenhuoltoa ohjaa valtioneuvoston asetus (6.4.2011/338)<sup>19</sup> koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Asetuksessa (§ 3) on määritelty oppilaitokset, joiden opiskelijat ovat oikeutettuja opiskeluterveydenhuollon palveluihin. Lisäksi edellytetään, että opiskelija opiskelee opintotukilain (65/1994) mukaisessa opintotukeen oikeuttavassa koulutuksessa.

Opiskeluterveydenhuollolla tarkoitetaan opiskelijoiden parissa tehtävää yksilöllistä sekä yhteisöllistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä. Toiminnan tavoitteena on edistää opiskeluympäristön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveellisyyttä ja turvallisuutta ja lisätä siten opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä, toiminta- ja opiskelukykyä sekä tukea olemassa olevaa työkykyä. Terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen tarjoamisen lisäksi opiskelijoille annetaan valmiuksia ja taitoja elämänhallintaan. Myös mielenterveyspalvelut ja suun terveydenhuollon palvelut ovat osa opiskelijoiden terveydenhuolltopalveluita.<sup>20</sup>

Sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen mukainen terveystarkastus tehdään toisen asteen opiskelijoille siten, että terveydenhoitajan tarkastus on 1. opiskeluvuoden ja lääkärintarkastus on joko 1. tai 2. opiskeluvuoden aikana, ellei lääkärintarkastusta ole tehty opiskelijaksi hyväksymisen yhteydessä. Erityisopetuksessa olevalle opiskelijalle tai opiskelijalle, jonka terveydentila tai opiskelukyvyn selvittäminen on tarpeellista opiskelualan tai tulevan ammatin vuoksi, kuten ammattiin valmentavassa koulutuksessa oleville opiskelijoille (VALMA), on järjestettävä lääkärintarkastus 1. opiskeluvuotena.

Terveystarkastuksessa opiskelijan terveyttä tarkastellaan kokonaisvaltaisesti huomioiden kaikki terveyden osa-alueet sekä opiskelijan opiskelukykyisyys, alakohtaiset terveydentilavaatimukset ja soveltuvuus alalle. Huomiota kiinnitetään muun muassa opiskelijan voimavaroihin, elämänhallintataitoihin, ravitsemukseen, uneen ja lepoon, liikuntaan, suuhygieniaan, oppimisvaikeuksiin, mielen-terveyteen ja päihteiden käyttöön. Terveystarkastuksessa voidaan käyttää apuna

<sup>19</sup> Asetus (6.4.2011/338) koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta

<sup>20</sup> Opiskeluterveydenhuollon opas. STM:n julkaisuja 2006:12.

erilaisia seurantalomakkeita, kuten alkoholin käyttöä mittaavaa kyselyä (Audit C-10), nuorten päihdemittaria (Adsume), mielialakyselyä (BDI), ahdistuneisuuskyse-lyä (BAI), kaksisuuntaisen mielialahäiriön MDQ-seulaa sekä syömishäiriöseu-  
laa (SCOFF)<sup>21</sup>.

Opiskelijan terveysneuvonnan on tuettava ja edistettävä itsenäistymistä, opis-  
kelukykyä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää fyysistä toimintakykyä, mie-  
lenterveyttä sekä ehkäistävä koulukiusaamista. Opiskelijalle tulee antaa tietoa  
ammattissa toimimisen edellytyksistä sekä työhön ja ammattiin liittyvistä tervey-  
dellisistä riskitekijöistä.

Terveystarkastuksessa opiskelijalle annetaan ohjausta ja neuvontaa tarpeen  
mukaisesti edellä kuvatuilla osa-alueilla ja tehdään hoitosuunnitelma yhteis-  
työssä opiskeluterveydenhuollon lääkärin kanssa. Terveysneuvonnan sisällön  
on oltava valtakunnallisesti yhtenäistä ja tutkimukseen ja näyttöön perustuvaa,  
kuten suomalaiset ravitsemussuositukset ja Käypä hoito -suositukset. Terveys-  
neuvontaa voidaan toteuttaa yksilö- ja ryhmäkohtaisesti tai yhteisöllisesti esi-  
merkiksi oppilaitosten hyvinvointitapahtumissa.

Opiskelija saa tarvitsemansa hoidon opiskeluterveydenhuollossa ja tarvittaessa  
hänet ohjataan asianmukaisiin tuki- ja terveydenhoitopalveluihin sekä jatko-  
hoitoon erikoissairaanhoidon. Opiskelijoiden terveyttä edistävä ja sairauksia  
ehkäisevä toiminta sekä sairaanhoitopalvelut muodostavat yhtenäisen kokonai-  
suuden.

Kun opiskelija ohjataan opiskeluterveydenhuollosta muihin tukipalveluihin,  
tämän on tapahduttava aina yhteistyössä opiskelijan kanssa ja opiskelijan luvalla.  
Opiskeluterveydenhuoltoa sitoo salassapito- ja vaitiolovelvollisuus (Laki tervey-  
denhuollon ammattihenkilöstä 559/1994, Julkisuuslaki 621/1999, Tietosuoja-  
laki 1050/2018, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 679/2016). Opiskelijasta voidaan antaa  
oppilaitokselle, ruokapalvelulle, sosiaali- ja terveyspalveluille tai muun tukipal-  
velun edustajalle vain hoidon järjestämisen tai oppimisen edistämisen kannalta  
opiskelijan kanssa yhdessä sovitut, tarvittavat tiedot. Mikäli asia koskee opiske-  
lijän erityisruokavaliota, sen käytännön järjestelyjä ja ilmoittamista ruokapalve-  
lulle, myös siihen tulee olla opiskelijan lupa.

Opiskeluterveydenhuollon menetelmiä opiskelijoiden tavoittamiseksi tulee  
kehittää edelleen nykyaikaiseen ja sähköisiä palveluita ja mobiilisovelluksia hyö-  
dyntävään muotoon tietoturvakysymykset huomioon ottaen. Esimerkiksi opiske-  
luterveydenhuollon omille verkkosivuille voidaan koostaa tietoa erilaisista oppi-  
laitoksen sisäisistä tapahtumista ja kampanjoista sekä opiskeluterveydenhuollon  
ajankohtaisista asioista, kuten opiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä  
asioista, ravitsemustietoa ruokasuosituksista, välipalasyötävistä ja juomista sekä  
informaatiota teemaruokaviikoista.

---

21 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/SCOFF.aspx>

**Toimintaidea:** Opiskeluterveydenhuollossa voidaan hyödyntää käytettävissä olevia mobiilisovelluksia. Opiskeluterveydenhuollon käyttöön voidaan ottaa omat, paikalliset Facebook-sivut, Twitter- ja/tai Instagram-tili tai muu vuorovaikutteinen, parhaiten opiskelijat tavoittava sosiaalisen median kanava. Opiskeluterveydenhuollolla voi olla käytössään myös erilaisia sovelluksia esimerkiksi ruokapäiväkirjan pitoon, jota terveydenhoitaja voi kommentoida chatin avulla. Erilaisia sovelluksia käytettäessä on kuitenkin huomioitava tietosuojaja- ja salassapitosäännökset.

**Toimintaidea:** Terveydenhoitajat voivat mahdollisuuksien mukaan toteuttaa opiskelijaryhmissä hyvään ravitsemukseen liittyvää ruokakasvatusta, joka tukisi yhteisöllisyyttä ja halua terveyttä edistävään syömiseen. Toteutuksessa voidaan käyttää interaktiivisia pelejä (<https://kahoot.it>), jotka toimivat apuna ja siltana ryhmäkeskusteluille.

**Toimintaidea:** Terveydenhoitajat voisivat vetää vertaistukiryhmiä, jotka käsittelevät hyvinvointia laajemmin, kuten ravinto, liikunta, uni ja mielen hyvinvointi.

Aineistoa ruokakasvatukseen: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

## 6.2 Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa

Opiskeluterveydenhuollossa ravitsemusohjausta toteutetaan terveystarkastusten ja muiden vastaanottokäyntien yhteydessä huomioiden opiskelijoiden erityistarpeet, kuten mahdollinen yli- ja alipaino, ruoka-allergiat, erityisruokavaliot ja syömishäiriöt. Opiskelijan erityisruokavalio on tärkeää selvittää ja opiskelijan tulee ilmoittaa siitä itse ruokapalveluun erillisellä lomakkeella kyseisessä oppilaitoksessa sovitulla tavalla. Lääkärintodistuksen lääketieteellistä erityisruokavaliota varten voi saada hoitavalta lääkäriltä tai tarpeen mukaan opiskeluterveydenhuollosta. Tarvittaessa terveydenhoitajan ja lääkärin tukena toimii myös ravitsemusterapeutti.

Ravitsemusneuvonta on osa terveydenhoitajan ja lääkärin yhdessä toteuttamaa terveyttä edistävää ja sairauksia ehkäisevää kansanterveysyötä. Sen tavoitteena on antaa opiskelijalle terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä, vireyttä sekä oppimista edistävää ravitsemustietoa osana kestävä painonhallintaa ja kansansairauksien ehkäisyä sekä tukea elämänhallintaa ja ohjata tarpeellisiin elintapamuutoksiin. Säännöllinen ja riittävä syöminen tukevat tervettä ruokasuhdetta ja ehkäisevät ylipainon ja syömishäiriöiden kehittymistä.

Opiskeluterveydenhuollon vastaanottokäynnillä voidaan keskustella opiskelijan ammatillisen koulutuksen opinnoissa tekemästä hyvinvointisuunnitelmasta. Sitä

voidaan hyödyntää terveydenhoitajan vastaanotolla osana opiskelijan ruokailutottumusten ja ravitsemustilan arviointia ja keskusteltaessa opiskelijan itselleen asettamista hyvinvointi- ja terveystavoitteista. Hyvien tulosten saavuttaminen edellyttää, että opiskelija sitoutuu itse yhdessä asetettuihin tavoitteisiin, jotka ovat opiskelijan omasta mielestä realistiset ja toteutettavissa olevat.

Terveystarkastuksessa tai erityisesti ravitsemusohjaukseen painottuvalla vastaanottokäynnillä kartoitetaan opiskelijan ruokatottumuksia, kuten ateriarytmiä, syömisen säännöllisyyttä, ruoan monipuolisuutta ja mahdollisia ruokarajoituksia, ruoka-annosten kokoa ja laatua sekä eri ruoka-aineiden osuutta ruokavaliossa suhteessa opiskelijan arvioituun energian tarpeeseen. Nuoren omia tiedon tarpeita ja omaa käsitystä syömisestään ja painostaan on tärkeää kuunnella. Opiskelijan esille tuomiin ruokahuoliin, laihduttamiseen ja mahdollisesti haluun tietoisesti rajoittaa syömistään epäterveessä tarkoituksessa, on tärkeää tarttua. Syömiseen liittyvien pulmien taustalla voi olla myös sosiaalisten ruokailutilanteiden pelko, joka voi johtua esimerkiksi kiusaamisesta tai muista aikaisemmista kokemuksista.

Ravitsemuksellisesti on tarpeen arvioida sekä kovan, tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin runsasta saantia sekä riittävää kuidun, pehmeän rasvan, kalsiumin ja D-vitamiinin saantia. Etenkin laajoissa ruoka-allergioissa on tärkeää arvioida välttämisruokavalion ravitsemuksellinen riittävyys ja ravintolisien tarve. Vegaaniruokavaliota noudattavilla tulee aina tarkistaa, onko välttämättömät ravintolisät ja/tai täydennetyt elintarvikkeet käytössä (B<sub>12</sub>-vitamiini, jodi, D-vitamiini, kalsium).

Ravitsemusneuvonnan tulee perustua suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, tutkittuun tietoon sekä ravinnon tunnettuihin terveystaakoihin. Ravitsemusneuvonnassa ruokavaliota tarkastellaan kokonaisuutena ja huomiota kiinnitetään etenkin kasvien, hedelmien ja marjojen osuuteen sekä aterioiden monipuolisuuteen ja terveellisyteen myös suun terveyden näkökulmasta.

Sydänliiton Terveyden Oma Tilanearvio (TOTA) -aineisto on koottu tukemaan opiskeluterveydenhuollon ammattilaisia motivoivan elintapaohjauksen toteutuksessa [sydanliitto.fi/tota](https://sydanliitto.fi/tota)

TOTA-aineiston ”hyvä olo ruoasta” -kuvat  
<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/tota-nuorten-elintapaohjaukseen#ruoka>

Terveyskylän painonhallinnan tukiaineistoa:  
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>

## 6.3 Syömishäiriöt – varhainen puuttuminen ja hoitoon ohjaaminen

Syömishäiriöt (diagnoosiryhmä F50) luokitellaan ruumiillisiin tekijöihin liittyviin käyttäytymisoireyhtymiin:

- syömisen rajoittaminen (anoreksia ja anoreksiatyyppinen oireilu)
- syömisen rajoittaminen + kontrollin menetys + kompensointi (bulimia ja bulimiatyyppinen oireilu)
- hallitsematon syöminen (Binge eating disorder eli BED ja muu ahminta-tyylinen oireilu)

Syömishäiriöön sairastutaan iästä, sukupuolesta ja sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Syömishäiriöitä esiintyy yleisimmin puberteetti-ikässä olevilla ja nuorilla aikuisilla naisilla, mutta syömishäiriöitä tunnistetaan nykyisin yhä enemmän myös miehillä.

Syömishäiriöiden tunnusmerkit ovat ensisijaisesti ajattelussa ja käyttäytymisessä. Vain murto-osa syömishäiriöistä näkyy sairastuneen fyysisessä olemuksessa. Ruokailutilanteissa syömishäiriön tunnusmerkkejä voivat olla ahmiminen, huoli syömisen hallinnan menettämisestä, syömättömyys tai niukka ja jäykkien rutiinien tahdittama syöminen, esimerkiksi ruoan syöminen aina tietyssä järjestyksessä, ruoka-aineisiin liittyvät rajoitukset, tarve syödä yksin, syömistilanteesta ahdistuminen sekä vessaan tai liikkumaan poistuminen tai oksentaminen pian ruokailun jälkeen. Syötyjä ruokamääriä ja painoa oleellisempia tunnusmerkkejä ovat kuitenkin ajatukset ja tunteet, jotka hallitsevat sairastuneen syömistä ja elämää.

Syömisoireiluun tulee puuttua heti, kun huoli herää. Puuttumalla voi ilmaista, että on huolissaan ja on kiinnostunut opiskelijan elämästä ja hyvinvoinnista. Puuttumisessa tärkeää ovat aidon huolen ja kiinnostuksen osoittamisen lisäksi lempeä, mutta jämäkkä ote sekä avoimet kysymykset. Asia kannattaa ottaa puheeksi rohkeasti ja avoimesti opiskelijan kanssa, eikä tehdä hätiköityjä johtopäätöksiä. Aina ei välttämättä ole kyseessä syömishäiriö.

Opettajat ja terveydenhuollon ammattilaiset, mukaan lukien suun terveydenhuolto, ovat läheisten ja muun muassa harrastustoiminnasta vastaavien aikuisten kanssa avainasemassa syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa. Mitä aikaisemmassa vaiheessa oireiluun puututaan ja sairastunut ohjataan hoitoon, sitä parempi on syömishäiriön ennuste.

Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on tunnistaa alkavat ja oirehtivat syömishäiriöt, kannustaa ja ohjata potilaat hoitoon sekä hoitaa lievimpiä häiriöitä. Syömishäiriöiden hoito perustuu yleensä alueelliseen hoitoketjuun, jonka tavoitteena on varmistaa yhtenäiset ja joustavat käytännöt syömishäiriöpotilaiden hoidossa yhteistyössä perusterveydenhuollon, suun terveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä.

### **Lisätietoa syömishäiriöistä, niiden hoidosta, syömishäiriöoireiluun puuttumisesta ja syömishäiriötä sairastavan kohtaamiseen.**

THL:n sivusto Syömishäiriöt: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-syomishairiot>

Syömishäiriöiden hoitosuositukset Lääkäriseura Duodecimin verkkosivulta: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50101>

Syömishäiriöliiton laatima Kohtaamisopas: <https://syomishairioliitto.fi/artikkelit/kohtaamisopas-avuksi-syomishairiota-sairastavien-tukemiseen>

Lisätietoa syömishäiriötä sairastavan opiskeluruokailun tukemisesta: <https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiota-sairastava-kouluruokailussa-miten-ruokailut-saadaan-sujumaan>

Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. THL 20/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>

## **6.4 Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa**

Suun terveyden edistäminen kuuluu opiskeluterveydenhuollon tehtäviin siten, että opiskelijaa ohjataan vastaanottokäynneillä terveellisiin ruoka- ja juomavalintoihin, säännöllisiin aterioihin sekä makeisten ja muiden naposteltavien nauttimisen vähentämiseen. Opiskelijalle kuuluu vähintään kerran opiskelun aikana määräaikainen suun terveystarkastus, jossa selvitetään suun terveysneuvonnan ja palveluiden tarve. Terveystarkastuksissa keskustellaan myös opiskelijan omasta suun terveydenhoidosta, kuten säännöllisestä hampaiden harjauksesta fluorihammastahnalla ja hammasvälien päivittäisestä puhdistamisesta sekä ksylitolituotteiden ja tupakkatuotteiden, kuten savukkeiden ja nuuskan käytöstä. Myös mielenterveyden ongelmat heijastuvat herkästi suun kuntoon, mikä tulee ottaa huomioon neuvonnassa. Opiskelija ohjataan tarvittaessa suuhygienistin ja hammaslääkärin vastaanotolle sekä osallistumaan säännöllisiin suun tutkimuksiin. Suun terveydenhuollon painotusta voisi kuitenkin lisätä jatkossa entistä enemmän. Esimerkiksi jos lääkäri tai terveydenhoitaja herää huoli opiskelijan suun terveydestä, lähete opiskeluterveydenhuollosta saattaisi madaltaa opiskelijan kynnystä ottaa yhteyttä hammashoitolaan.

## TOIMINTAIDEAT

### **Yhteistyössä kampanjoita ja teemapäiviä**

Erilaisia kampanjoita ja teemapäiviä suun terveyteen liittyen, kuten juomien ja napostelun vaikutus suun terveyteen, voisi järjestää yhdessä opiskeluterveydenhuollon, oppilaskunnan ja paikallisen suun terveydenhuollon yksikön ja sidosryhmien kanssa.

### **Hymyä huuleen -kampanja**

Suun terveydenhuollon ja opiskeluterveydenhuollon yhteistyönä toteutettiin kampanja, jossa ammatillisen koulutuksen lähiopetuksen 1. vuoden opiskelijaryhmille tehtiin suun lyhyitä terveystarkastuksia osana nuuskan vastaista kampanjaa. Tarkastuksessa arvioitiin hampaiden ja niiden kiinnityskudosten kuntoa, kariesta ja hammaseroosiota. Tarkastukset toteutti suuhygienisti, joka antoi samalla ohjausta suun terveydenhoidosta. Lisäksi opiskelijoilla oli mahdollisuus varata aika hammashoitolaan. (Perusturvakuntayhtymä Karviainen/Vihti ja Luksia)

### **Terveys ToWi -messut**

Laaja-alainen yhteistyömuoto, jossa on mukana suun terveydenhuolto, opiskeluterveydenhuolto ja liikuntapalvelut. Hammashoitaja käy luennoimassa 1. vuoden lukiolaisille ja ammattioppilaitoksen opiskelijoille suun ja hampaiden hoidosta ja sen tärkeydestä. Samalla puhutaan tupakasta, nuuskasta ja energiajuomista. Terveystenhoitaja rakentaa rasva- ja sokeriäyttelyn sekä kertoo terveyttä edistävästä valinnoista. Liikunnan asiantuntija ohjaa ja neuvoo opiskelijoita liikunta-asioissa. Lisäksi WinNovan opiskelijoiden kanssa on järjestetty Terveys ToWi -messut, jossa opiskelijat on otettu mukaan järjestämään ja ideoimaan tapahtumaa yhdessä suun terveydenhuollon edustajan kanssa. Lisäksi mukana on ollut monia eri ammattialojen edustajia ja näytteilleasettajia. (Porin kaupunki)

### **Terveydenhoitajan pitämät aloitusinfot ja teemailtapäivät**

Ravitsemusasiat ovat esillä terveydenhoitajan pitämässä aloitusinfoissa syksyisin ja keväisin, kun uudet ryhmät aloittavat opiskelun. Terveystenhoitaja on toteuttanut esimerkiksi 1 krt/kk teemailtapäivän, jossa nuorille jaetaan tietoa muun muassa elämäntilinnasta, terveellisestä ravinnosta, liikunnasta, unesta ja levosta, infektioista, rokotuksista, ehkäisystä, pelaaamisesta ja kaverisuhteista. (Opiskelijaterveydenhuolto ja Ohjaamo, Hyvin-kää)

## 6.5 Ravinto ja suun terveys

Ravinnossa voi olla tekijöitä, jotka heikentävät suun terveyttä aiheuttamalla hampaiden reikiintymistä, hammaseroosiota (hampaan pinnan kemiallista liukenemista) ja limakalvosairauksia. Happohyökkäys aiheutuu aina, kun energiapitoista tai hapanta/happoista ravintoa nautitaan. Hammaseroosio on etenkin nuorilla yleistynyt ongelma.

Napostelu aterioiden välillä ja runsas, tiheään toistuva sokeria sisältävien tuotteiden käyttö altistavat hampaiden reikiintymiselle. Reikiintyminen on paikallinen infektiosairaus, jonka aiheuttaa hampaiden pinnoille kiinnittynyt bakteerikasvusto eli hammasplakki yhdessä sokerien tai muiden kariesbakteerien ravinnoksi soveltuvien helposti fermentoituvien hiilihydraattien kanssa. Plakin kertyminen voi aiheuttaa myös kiinnityskudossairauksia.

Hammaspinnat voivat vaurioitua myös ilman bakteerien vaikutusta, jolloin on kyse eroosiosta. Ruuassa tai juomassa olevat tai vatsasta nousevat hapot liuottavat hampaan pinnalta mineraaleja, jolloin hampaiden pinta liukenee. Liukenemista alkaa tapahtua, kun suun pH laskee alle arvon 4. Jos pH laskee arvoon 3, liukeneminen kymmenkertaistuu. Jos pH muuttuu arvosta 4 arvoon 2, liukeneminen satakertaistuu. Virvoitusjuomien, mehujen, myös täysmehujen, energiajuomien, siiderien ja viinien pH vaihtelee tyypillisesti välillä 3–4, mutta yksittäisen tuotteen pH voi olla alle 3 (ks. juomien happamuus, s. 81). Pitkälle edennyt eroosio aiheuttaa hampaiden vihlomista ja kipua. Eroosiovaurioiden hoito on vaativaa ja kallistakin, jos menetetyn hammaskudoksen määrä on suuri.<sup>22</sup>

Sokeria sisältävät happamat virvoitus-, energia- ja urheilujuomat aiheuttavat sekä hampaiden reikiintymistä että eroosiota. Myös sokerittomat, keinotekoisesti makeutetut juomat sekä erilaiset maustetut vedet, niin kutsutut hyvinvointivedet tai makuvedet, altistavat eroosiolle, sillä niistä suurin osa on happamia. Happamista juomista hapanmaitovalmisteet, piimä, maustamaton jogurtti, eivät aiheuta eroosiota, koska niissä on kalsiumia. Myöskään kahvi tai maustamaton musta, vihreä tai valkoinen tee, eivätkä maustamattomat, pelkästään hiilihappoa sisältävät kivennäisvedet aiheuta eroosiota.

---

22 Reddy ym. 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808596/>



pH

7

# Juomien happamuus

*Voit nauttia päivittäin*



Maito  
Piimä  
Kaura-,  
soija- ja  
muut kasvijuomat  
Maitopohjaiset juomat



Kahvi \*



Vesi  
- talousvesi  
- maustamattomat pullovedet



Tee \*  
- vihreä  
- musta  
- valkoinen

4

*Nauti vain aterian yhteydessä ja vain lasillinen päivässä, äläkä toistuvasti siemillen*



Maustetut pullovedet \*



Mehut  
- täysmehu  
- tuoremehu  
- pillimehu  
- kotimehu  
- nektarit  
- smoothiet



Keinomakeutetut virvoitusjuomat



Sokeroidut virvoitusjuomat



Energiajuomat  
Urheilujuomat

2

\* Maustettujen ja aromatisoitujen juomien (myös alkoholijuomien) happamuus vaihtelee. Lisäksi juomien makeuttaminen sokerilla tai hunajalla altistaa hampaat bakteerien aiheuttamalle happohyökkäykselle.

Eräät sairaudet, kuten syömishäiriöt ja refluksitauti, voivat myös aiheuttaa eroosiota silloin, kun suu altistuu toistuvasti hapoille joko oksentamisen tai maha-hapon takaisinvirtauksen vuoksi. Monet lääkkeet voivat aiheuttaa syljenerityksen vähenemistä ja siten suun kuivuutta. Kun sylki ei huuhtelee suuta, happo jää vaikuttamaan suuhun pidemmäksi aikaa. Tällöin on erittäin tärkeää, että hampaita suojaavaa sylkeä ei korvata makeilla tai happamilla juomilla, vaan suuta kostutetaan vedellä tai apteekista saatavilla, suun kostutukseen tarkoitetuilla suihkeilla ja geeleillä.

Alkoholin käyttö saa suun bakteeriston tuottamaan asetaldehydiä, joka lisää suusyövän riskiä, erityisesti tupakkatuotteiden kanssa käytettynä.

Suusairauksia ehkäistään terveellisillä ruokailutottumuksilla ja säännöllisellä hampaiden puhdistamisella, joihin kuuluvat:

- säännöllinen ruokailurytmi
- ksylitolituotteiden käyttö aterian tai välipalan jälkeen
- vesi janojuomana
- ei napostelua ja juomien lipittelyä aterioiden tai välipalojen välillä
- alkoholin käyttö vain kohtuudella ja tupakkatuotteiden käyttämättömyys
- hampaiden huolellinen harjaus fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä – aamuin illoin
- hammasvälien puhdistaminen päivittäin.

<https://ilovesuu.fi/omahoito/>

[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) Karies (hallinta), Suusyöpä, Syömishäiriöt.

# 7 LUKIO- JA AMMATILLISEN KOULUTUKSEN RUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA

## 7.1 Oikeus maksuttomaan ateriaan

**Toisen asteen koulutus** tarkoittaa peruskoulun jälkeisiä opintoja lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa. Lukiolaki (714/2018) 35§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017) 100§ oikeuttavat maksuttomaan ruokailuun toisen asteen opintojen loppuun (ks. tietolaatikko säädöksistä, s. 85).

### Maksuton ruokailu koskee toisella asteella

- lukioiden opiskelijoita
- päätoimisessa ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa opiskelevia opiskelijoita
- valmentavassa koulutuksessa (VALMA ja TELMA) opiskelevia opiskelijoita.

### Muiden opiskelijoiden ruokailu

**Ammatti- ja erikoisammattitutkinto:** Ammatti- ja erikoisammattitutkintoa opiskelevat nuoret ja aikuiset eivät ole oikeutettuja maksuttomaan ateriaan. Opiskelijoilla on mahdollisuus ostaa opiskelijahintainen ateria oppilaitoksesta, jossa he opiskelevat. Aterian hinnan määrittelee ateriapalveluita oppilaitoksessa tarjoava toimija. Opiskelijoilla ei ole mahdollisuutta Kelan tukemaan ateriaetuun.

**Työvoimakoulutus:** Työvoimakoulutuksessa opiskelijat saavat kulukorvauksen koulupäivinä. He eivät saa maksutonta ateriaa.

**Oppisopimuskoulutus:** Oppisopimuskoulutus perustuu työsopimukseen ja oppisopimusopiskelijat maksavat ruokailunsa itse.

Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelijat suorittavat opintojaan henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman mukaisesti. Päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa ja valmentavassa koulutuksessa opiskelija on oikeutettu maksuttomaan ateriaan sellaisina päivinä, joina opiskelijan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa.

Oppimisympäristöt voivat olla vaihtelevia: eri oppilaitoksia (esim. kahden tutkinnon opiskelijat), eri oppimismuotoja (esim. monimuoto- ja etäopiskelu, verkko-opinnot ja projektioppiminen) ja työelämässä oppiminen. Opiskelijalla on oikeus myös muuhun maksuttomaan päivittäiseen ruokailuun koulutuksessa, joka on järjestämisluvan mukaisesti järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti sekä valtioneuvoston asetuksella (ei vielä säädetty) säädetävissä perustutkinnoissa, joissa osaamisen hankkiminen edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa tavanomaista työpäivää pidemmän ajan.

## **Työelämässä oppiminen – koulutussopimuksen aikainen ruokailu**

Perustutkintoa opiskelevalla ja valmentavassa koulutuksessa olevalla opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan silloin, kun hän opiskelee työelämässä koulutussopimuksella. Koska koulutuksen järjestäjien toiminta-alueet ovat hyvin erilaisia, on myös hyvin erilaisia tapoja hoitaa lain velvoite.

Tämä voi tapahtua:

- Tarjoamalla opiskelijalle mahdollisuus tulla ruokailemaan oppilaitoksen eri opetuspisteisiin.
- Tarjoamalla mahdollisuus ruokailla työpaikalla, mikäli työpaikalla järjestetään ruokailu. Tämä voi tapahtua joko työpaikan tarjoamana tai oppilaitos voi maksaa työpaikalle opiskelijan ruokailusta.
  - koulutussopimuksen sopimus pohjaan kirjataan opiskelijalle maksuttoman aterian järjestelytavat ja mahdollinen ateriakorvauksen maksaminen suoraan työnantajalle/yritykselle.
- Maksamalla opiskelijalle päivittäinen ruokaraha, jolloin opiskelija itse hoitaa ruokailunsa.
- Antamalla opiskelijalle päivittäiset eväät/mukaan noudettava lounas.

## Lukiolaki

Lukiolaki (714/2018) <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180714>

### Opintososiaaliset edut (35 §)

Nuorille tarkoitettussa lukiokoulutuksessa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Koulutuksessa, joka on 4 §:n 2 momentin perusteella järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti, opiskelijalla on lisäksi oikeus muuhun riittävään päivittäiseen ruokailuun.

### Laki ammatillisesta koulutuksesta

Laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017). <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>

### Oikeus maksuttomaan ruokailuun (100 §)

Päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa ja valmentavassa koulutuksessa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan sellaisina päivinä, joina opiskelijan henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa.

Opiskelijalla on edellä säädetyn lisäksi oikeus myös muuhun maksuttomaan päivittäiseen ruokailuun koulutuksessa, joka on järjestämisluvan mukaisesti järjestetty sisäoppilaitosmuotoisesti sekä valtioneuvoston asetuksella säädettävissä perustutkinnoissa, joissa osaamisen hankkiminen edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa tavanomaista työpäivää pidemmän ajan.

Mitä 1 momentissa säädetään, ei sovelleta oppisopimuskoulutuksessa, työvoimakoulutuksessa eikä henkilöstökoulutuksessa olevaan opiskelijaan.

Opintojen **päätoimisuuteen** sovelletaan, mitä opintotukilain (65/1994) 5 a §:ssä säädetään päätoimisista opinnoista.

### Opintotuen myöntämisen yleiset edellytykset (Opintotukilaki 65/1994 5 a §)

Päätoimista on ammatillisesta koulutuksesta annetun lain mukainen koulutus, jonka tavoitteena on ammatillisen perustutkinnon tai tutkinnon osan taikka ammatilliseen koulutukseen valmentavan koulutuksen tai työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen suorittaminen. Ammatitutkinnon tai erikoisammattitutkinnon tai mainittujen tutkintojen osien suorittaminen on päätoimista, jos opiskelijan henkilökohtaisessa osaamisen kehittämissuunnitelmassa sovittu opintojen laajuus on vähintään 4,5 osaamispistettä opiskelukuukautta kohti.

## 7.2 Terveyttä edistävä ruokailu lukiokoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa

### Lukiokoulutus

Nuorille tarkoitettusta lukiokoulutuksesta säädetään lukion opetussuunnitelman perusteissa<sup>23</sup>. Tavoitteena on paitsi edistää oppiaineiden tavoitteiden ja keskeisten sisältöjen hallintaa myös kehittää laaja-alaista osaamista. Laaja-alaisena osaamisena lukio-opinnoissa kehitetään mm. opiskelijan hyvinvointiosaamista. Lisäksi lukion toimintakulttuuria määritettäessä opetussuunnitelmassa *ruokailu* säädetään olevan osa *opiskelijoiden hyvinvointia edistävää toimintakulttuuria*. Opin-tojen tavoitteena on, että *opiskelija tunnistaa hyvinvointiaan tukevia ja iloa tuottavia asioita, yhteisöjä ja toimintatapoja. Hän toimii aktiivisesti oman ja toisten hyvinvoinnin ja turvallisuuden hyväksi. Lukio-opinnoissa tutustutaan myös yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin ja globaaleihin keinoihin, joiden avulla edistetään yhteisöjen ja ekosysteemien hyvinvointia. Opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus toimia ja oppia yhdessä*. Päivittäiset ruokailutilanteet ovat luontevia ympäristöjä saavuttaa nämä tavoitteet ja kehittää hyvinvointiosaamista.

Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät opinnot sisältyvät lukiossa yhtenä osana sisällöllisesti laajaan terveystiedon kurssiin sekä opintojen orientaatiojaksoon. Joissakin lukioissa voidaan suorittaa myös kotitalouden lukiodiplomi.

### Ammatillisen perustutkinnon yhteiset tutkinnonosat

Ammatillisen perustutkinnon yhteisessä ”Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen” -tutkinnon osassa<sup>24</sup> opiskelija laatii itseään koskevan toteuttamiskelpoisen suunnitelman oman terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi ottaen siinä huomioon mm. liikunnan, ravitsemuksen, palautumisen, unen, mielen hyvinvoinnin, tupakoimattomuuden (sis. kaikki nikotiini tuotteet) ja päihteettömyyden, seksuaaliterveyden sekä ihmissuhteiden merkityksen päivittäisissä toiminnoissa.

Ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa oppilaitos päättää opetuksen sisällöistä valiten esimerkiksi seuraavista:

- ruokailua ja kestävyyttä koskevien kysymysten sisällyttäminen soveltuvin osin eri oppiaineisiin
- ruokaosaamisen syventäminen: tiedot, taidot ja sisäistynyt oma toiminta jatkumona perusopetuksesta
- opiskelijoiden itseohjautuvuuden edistäminen ja tukeminen osallistamisen ja harjaantumisen kautta

23 Otteet: Lukion opetussuunnitelma LOPS2021, luonnos 2019.

24 <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221362/reformi/tutkinnonosat/4226042#osaalue3711504>

- oman terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn edistäminen ja siihen sitoutuminen omassa toiminnassa (yksilöllinen hyvinvoinnin edistämisen suunnitelma).

## Ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus (VALMA)

Ammatilliseen koulutukseen valmentavassa koulutuksessa (VALMA)<sup>25</sup> tavoitteena on antaa opiskelijalle valmiuksia ammatilliseen tutkintokoulutukseen hakeutumiseen sekä vahvistaa opiskelijan edellytyksiä suorittaa ammatillinen tutkinto. Koulutuksen laajuus on 60 osaamispistettä (osp). Ammatilliseen koulutukseen valmentavassa koulutuksessa laaditaan jokaiselle opiskelijalle henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma HOKS. Koulutus muodostuu yksilöllisesti valinnaisista koulutuksen osista.

Koulutussuunnitelman perusteisiin sisältyy koulutuksen osa, jonka nimi on **Osallisuuden ja käytännön taitojen vahvistaminen**. Sen laajuus voi olla yksilön tarpeiden mukaisesti 0 - 20 osp. Koulutuksen osan aikana opiskelija saa valmiuksia omassa elämässä selviytymiseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa. *Hän vahvistaa arkielämässä tarvittavia käytännöllisiä tietoja ja taitoja. Opiskelija kehittää kuluttaja- ja talousosaamistaan ja edistää omaa hyvinvointiaan terveellisten ruokailutottumusten ja elämäntapojen avulla. Hän osaa huolehtia omasta toimintakyvystään ja tietää, kuinka voi viettää vapaa-aikansa omaa hyvinvointiaan edistävällä tavalla.* Opiskelija on tietoinen taiteen, kulttuurin, kädentaitojen ja liikunnan harrastamisen sekä sosiaalisista suhteista huolehtimisen merkityksestä terveyttä ja hyvinvointia tukevana voimavarana.

## Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA)

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutus (TELMA-koulutus)<sup>26</sup> antaa sairauden tai vamman vuoksi erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille henkilökohtaisten tavoitteiden ja valmiuksien mukaista opetusta ja ohjausta. Koulutuksen tavoitteena on pääsääntöisesti muu opiskelijan jatkosuunnitelma kuin ammatillisen tutkinnon suorittaminen. Tavoitteena on, että opiskelija löytää työn ja toimeentulon, asumisen, vapaa-ajan ja kuntoutumisen osalta ratkaisun hyvään ja toimintakyvyn mukaiseen itsenäiseen elämään. Koulutuksen laajuus on 60 osp ja koulutus muodostuu kokonaan valinnaisista koulutuksen osista.

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen osan **Ammatillisen toimintakyvyn vahvistaminen** (0 - 25 osp) osassa Arjen käytännön taidot osamistavoitteisiin kuuluu mm., että *opiskelija suunnittelee ja valmistaa kykyjensä mukaisesti terveellistä ruokaa sekä edistää omaa hyvinvointiaan oikeiden ruokailutottumusten avulla.*

---

25 Perusteen nimi: Ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus (VALMA) Määräyksen diaarinumero: OPH-2658-2017, Voimaantulo 1.1.2018

26 Perusteen nimi: Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA) Määräyksen diaarinumero: OPH-2659-2017 Voimaantulo 1.1.2018

## 7.3 Sisäoppilaitoksessa tai asuntolassa asuvien opiskelijoiden ruokailu

Opiskelijan on oikeus päivärytmin mukaisiin aterioihin oppilaskodeissa ja sisäoppilaitoksissa (esimerkiksi maatalous- ja metsäala, koulukodit ja sisäoppilaitokset). Kun asuntolassa tarjotaan ruokaa, se suunnitellaan ruokailusuosituksen mukaisesti. Päivärytmin mukaisilla aterioilla tarkoitetaan aamiaista, lounasta, välipalaa, päivällistä ja iltapalaa.

”Sisäoppilaitoksissa on oikeus myös muuhun ruokailuun”  
(esim. päivällinen, iltapala)

Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017 100 §, 103§ ja 104§ (järjestyssäännöt).

Osa toisen asteen koulutuksen järjestäjistä tarjoaa asuntolatoimintaa. Asuntoloita on lähinnä alueilla tai aloilla, joissa opiskelijalla on pitkät välimatkat. Osassa asuntoloita tarjotaan opiskelupäivään kuuluvan lounaan lisäksi muita aterioita tai opiskelija voi ostaa näitä edulliseen hintaan. Osassa asuntoloita asuntolaohjaaja tukee opiskelijoita ruuanvalmistuksessa tarvittaessa tai yhdessä valmistetaan päivällisruoka esimerkiksi kerran viikossa.





# LIITE 1. TARJOUSPYYNNÖN/KILPAILUTTAMIS- MATERIAALIN RAKENNE

**Päädokumentti:** tarjouspyyntö (sisältää hankintateknisen puolen, esim. vaatimukset tarjoajan taustoista ja vertailuperusteet)

- Tarjouspyynnön liite 1: Palvelukuvaus
- Tarjouspyynnön liite 2: Sopimusluonnos
- Muut tarjouspyynnön liitteet

**Palvelukuvaus on tärkein dokumentti, johon sisältyvät seuraavat keskeiset asiat:**

- Palvelun nimi
- Palvelukohde ja asiakasryhmät
- Palvelun tavoite
- Palvelun sisältö
  - ravitsemussuositus ja ravitsemuslaatu
  - tilaajan linjaukset
  - aterian sisältö
    - aterioiden osat
    - ravintosisältö
    - pääraaka-aineiden vaihtelevuus ja esiintymistiheys
    - muut raaka-aineille asetetut laatuvaatimukset
    - ruokalajivalikoima
    - ruokalistan suunnittelun periaatteet
    - annoskoko
    - erityisruokavaliot
    - välitystuotteet
    - aterioita korvaavat eväät
    - juhlapyhät, teemat
    - omavalvonta ja elintarviketurvallisuus
    - tuotetietojen ylläpito
    - asiakasruokalista
    - EU:n koulujakeluohjelma
- Ruoan jakelu, ruokailuajat ja tarjoaminen
- Muut ateriat ja palvelut
- Tilaaminen
- Toimitus
- Tilat, laitteet ja astiat
- Hinnoittelu ja laskutus
- Ympäristöasiat/vastuullisuuskriteerit
  - hävikin seuranta, tavoitteet ja toimenpiteet ruokahävikin ehkäisemiseksi
- Vastuullisen toiminnan tavoitteet, seuranta ja toteutumisaikataulu
- Osapuolten yhteistyö

- Kustannusvastuutaulukko
- Laadun seuranta, ravintosisältölaskennan toteuttaminen (ohjelma) ja raportointi
- Palveluntuottajan henkilöstö ja sijaistus
- Poikkeusjärjestelyt
- Raportointi

## LIITE 2. PROTEIININ LÄHTEITÄ ERITYYPPISISSÄ RUOKAVALIOISSA

| Ruokavalio   | Proteiinia, g/100 g |
|--|---------------------|
| <b>Vegaaninen ruokavalio</b>                                     |                     |
| Soijajauho, vähärasvainen  | 45                  |
| Soijajauho, rasvainen  | 35                  |
| Soijapavut, kuivatut   | 36                  |
| Soijapavut, keitetyt   | 16                  |
| Soijarouhe, kuivatut   | 38-41               |
| Soijarouhe, keitetyt   | 15                  |
| Leikkopapu, vihreä, keitetty                                     | 2                   |
| Muut pavut, kuivatut   | 20-30               |
| Pavut, keitetyt  | 10-16               |
| Härkäpavut, keitetyt   | 8                   |
| Linssit, kuivatut  | 24                  |
| Linssit, keitetyt  | 7-8                 |
| Herneet, kuivatut  | 18                  |
| Herneet, tuoreet ja keitetyt                                     | 5                   |
| Kikherne, kuivatut   | 21                  |
| Kikherne, keitetyt   | 8                   |
| Mantelit   | 24                  |
| Pähkinät   | 14-20               |
| Cashewpähkinä  | 18                  |
| Saksan-, hassel- ja parapähkinä                                  | 14-15               |
| Maapähkinä   | 26                  |
| Auringonkukan ym. siemenet                                       | 23-29               |
| Kvinoa, keitetyt   | 5,8                 |
| Kvinoa, siemen   | 14                  |
| Kasvipohjaiset juomat ja -hapatetut valmisteet<br>(vitaminoidut) |                     |
| Soijapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille)          | 3,6                 |

| <b>Ruokavalio</b>  | <b>Proteiinia, g/100 g</b> |
|--|----------------------------|
| Kaurapohjainen välipalavalmiste (vaihtoehto jogurtille)        | noin 1                     |
| <b>Soija- ja kaurapohjaiset ruoanvalmistustuotteet</b>         |                            |
| Kaurapohjainen hapanvalmiste ruoka fraiche                     | 1                          |
| Kaurapohjainen ruokacreme                                      | noin 1                     |
| Soijapohjainen ruokacreme                                      | 0,8-2                      |
| Soijapohjainen vispautuva creme                                | 1                          |
| Soijajuoma   | 3                          |
| Kaurajuoma   | 0,6-1,1                    |
| Mantelijuoma   | 0,4                        |
| Riisijuoma   | 0,1                        |
| Leivät   | 5-10                       |
| Kaurahiutaleet, tumma makaroni                                 | 13-15                      |
| Sämpylä-, graham- ym. jauhot                                   | 10-12                      |
| Tofu (soijavalmiste)   | 8-17                       |
| Tempeh (soijavalmiste)   | 12-14                      |
| Seitan (vehnägluteenivalmiste)                                 | 20-30                      |
| Kypsä härkäpapuvalmiste  | 17                         |
| Nyhtökaura   | 30                         |
| Kaurajauhis  | 20                         |
| <b>Laktovegetaarinen ruokavalio</b><br>Edellisten lisäksi:     |                            |
| Maidot, piimät, jogurtit ym.                                   | 3                          |
| Kovat juustot, leipäjuusto                                     | 20-30                      |
| Raejuusto  | 16                         |
| Maitorahka   | 10                         |
| Mifu   | 24                         |
| <b>Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio</b><br>Edellisten lisäksi: |                            |
| Kananmuna  | 12,6                       |
| Quorn (sieniproteiinivalmiste, sisältää kanamunaa)             | 14                         |

| <b>Ruokavalio</b>          | <b>Proteiinia, g/100 g</b> |
|----------------------------|----------------------------|
| <b>Sekaruokavalio</b>      |                            |
| Edellisten lisäksi:        |                            |
| Liha                       | 20-30                      |
| Liha- ja makkaraleikkeleet | 10-30                      |
| Kala                       | 10-25                      |

Lähteet: [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät.

Painettu  
ISBN 978-952-13-6626-0  
ISSN 1798-8950



Verkkójulkaisu  
ISBN 978-952-13-6627-7  
ISSN 1798-8969

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta on laatuaan ensimmäinen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen yhdessä julkaisema ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Julkaisu sisältää opiskelijaruokailun järjestämistä koskevat säädökset ja ravitsemussuositukset. Lisäksi siihen on koottu runsaasti ideoita tuote- ja palvelumuotoiluun, yhteistyöhön, viestintään sekä toiminnan seurantaan ja arviointiin.

Ruokailusuosituksen läpileikkaavia periaatteita ovat kestävän elämäntavan, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Opiskelua ja työtä rytmittävät säännölliset ateriat sekä yhteiset ruokailuhetket viihtyisissä tiloissa edistävät opiskelu- ja työkykyä ja koko opiskeluyhteisön hyvinvointia. Ruokapalvelujen toteuttamisessa otetaan huomioon maistuvien, ravitsemustarpeet täyttävien ja terveyttä edistävien aterioiden tarjoamisen lisäksi kestävän kehityksen edistämisen ja ilmastonmuutoksen hillitsemisen tavoitteet. Yhteisöllinen ruokailu oppilaitoksissa on yksi keskeinen hyvän ja kestävän arjen osatekijä.

Ruokailusuositus on tarkoitettu koulutuksen ja sitä tukevan toiminnan järjestäjille, oppilaitoksille, opettajille, opiskeluhuollolle, ruokapalveluista vastaaville sekä opiskelijoille ja heidän huoltajilleen. Sitä voidaan hyödyntää soveltuvin osin opiskelumateriaalina muun muassa lukion terveystiedon ja kotitalouden opetuksessa, ammatillisen koulutuksen hyvinvointisuunnitelmissa sekä ravintola- ja cateringalan ja sosiaali- ja terveysalan ammatillisissa opinnoissa ja täydennyskoulutuksessa.

Opetushallitus  
[www.oph.fi](http://www.oph.fi)  
[www.oph.fi/verkkokauppa](http://www.oph.fi/verkkokauppa)



Terveys- ja  
hyvinvoinnin laitos