



Ruokakasvatusyhdistys  
**RUUKKU**

# Tervettä kasvua – hanke



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND



SYDÄNLIITTO  
Neuvokas perhe



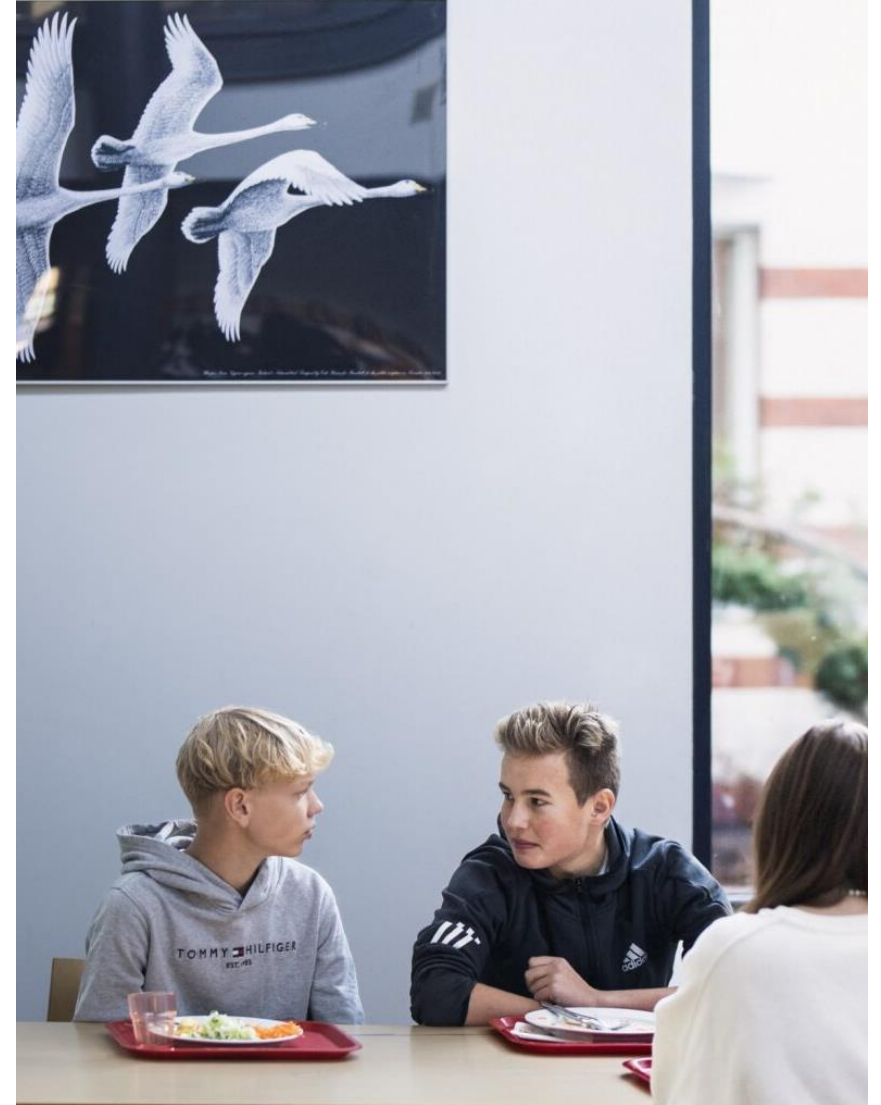
# Tervettä kasvua hanke

- Hankkeen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten ravitsemusta ja tervettä kasvua vahvistamalla moniammatillista yhteistyötä kunnissa ja hyvinvointialueilla.
  - 0-18-vuotiaat lapset ja nuoret
- Tuemme hyte-työn koordinaatiota lisäämällä yhteistyötä ruokakasvatuksessa ja ravitsemusterveyden edistämisessä.
- Hankkeeseen sitoutuneet: Turku, Rusko, Salo, Somero, Koski TI, Kurikka, Ii, Oulu ja Espoo. Hyvinvointialueista Varsinais-Suomi, Kanta-Häme, Etelä- ja Pohjois-Pohjanmaa, Etelä- ja Pohjois-Karjala.
- Toteuttajina ovat Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, Itä-Suomen yliopisto ja Suomen Sydänliitto.
- Toteutus elokuusta 2023 lokakuuhun 2025 Terveyden edistämisen määrärahalla (STM)



# Miksi tarvitaan tervettä kasvua?

- Ylipaino ja syömishäiriöoireilu lisääntynyt lapsilla ja nuorilla. Ruokatottumuksissa petrattavaa terveyden ja kestävyyskannalta
  - Uudet ravitsemussuositukset vuonna 2024
- Kaikkia lapsia ja nuoria hyödyttää ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus, joka tähtää tasapainoisen ruokasuhteeseen ja monipuoliseen syömiseen
  - Huomioiden painostigma
- Keinoja mm.
  - Ruokakasvatus kotona, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa jne.
  - Ravitsemusohjaus sote-palveluissa
  - Tuuppaus esim. ruokaympäristön muokkaaminen



# Mitä hankkeessa tehdään?

- Selvitys: kootaan hyviä moniammatillisen yhteistyön käytäntöjä kunnista ja hyvinvointialueilta. Miten voidaan parantaa lasten ja nuorten ravitsemusta ja tukea tasapainoisen ruokasuhteen muodostumista?
- Kunnille tarjoamme:
  - Tukea yhteistyön lisäämiseen kunnissa esim. autamme työryhmän perustamisessa ja sparraamme keskeisiä henkilöitä
  - Kuntakohtaisia koulutus- ja keskustelutilaisuuksia, johon kutsutaan laaja joukko kuntien ammattilaisia.
  - Tukea toimintamallien käyttöönotossa: Neuvokas perhe (sote, varhaiskasvatus), Maistuva koulu (alakoulu) ja Nykytila.fi arviointi- ja seurantatyökalu (varhaiskasvatus ja perusopetus)
  - Vertaistukea muilta kunnilta
- Alueille
  - Tukea yhteistyön lisäämiseen
  - Vertaistukea muilta ammattilaisilta
- Valtakunnallisesti tarjoamme
  - Webinaareja ja koulutuksia eri kohderyhmille
  - Verkostot

# Ruokakasvatuksen ja ravitsemusohjauksen yhdyspinnat Ruskolla

## Hyvinvointialue

Terveydenhuollon palvelut:  
Neuvola  
Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto  
Suun terveydenhuolto  
Kuntoutus- ja terapiapalvelut

Sosiaalipalvelut

Hyvinvoinnin ja  
terveydenedistämistyö  
(hyte)

## Kunta

Varhaiskasvatus ja esiopetus  
Perusopetus  
Ruokapalvelut  
Hyte-työ  
Vapaa sivistystyö  
Nuorisopalvelut  
Liikuntapalvelut  
Kirjasto- ja kulttuuripalvelut

## Muut toimijat

Järjestöt, seurat  
Yritykset  
Seurakunnat

## Keskeiset asiakirjat ja sopimukset:

Vasu, arkipedagogiikan ohjekirja  
POPS  
hyvinvointiohjelma

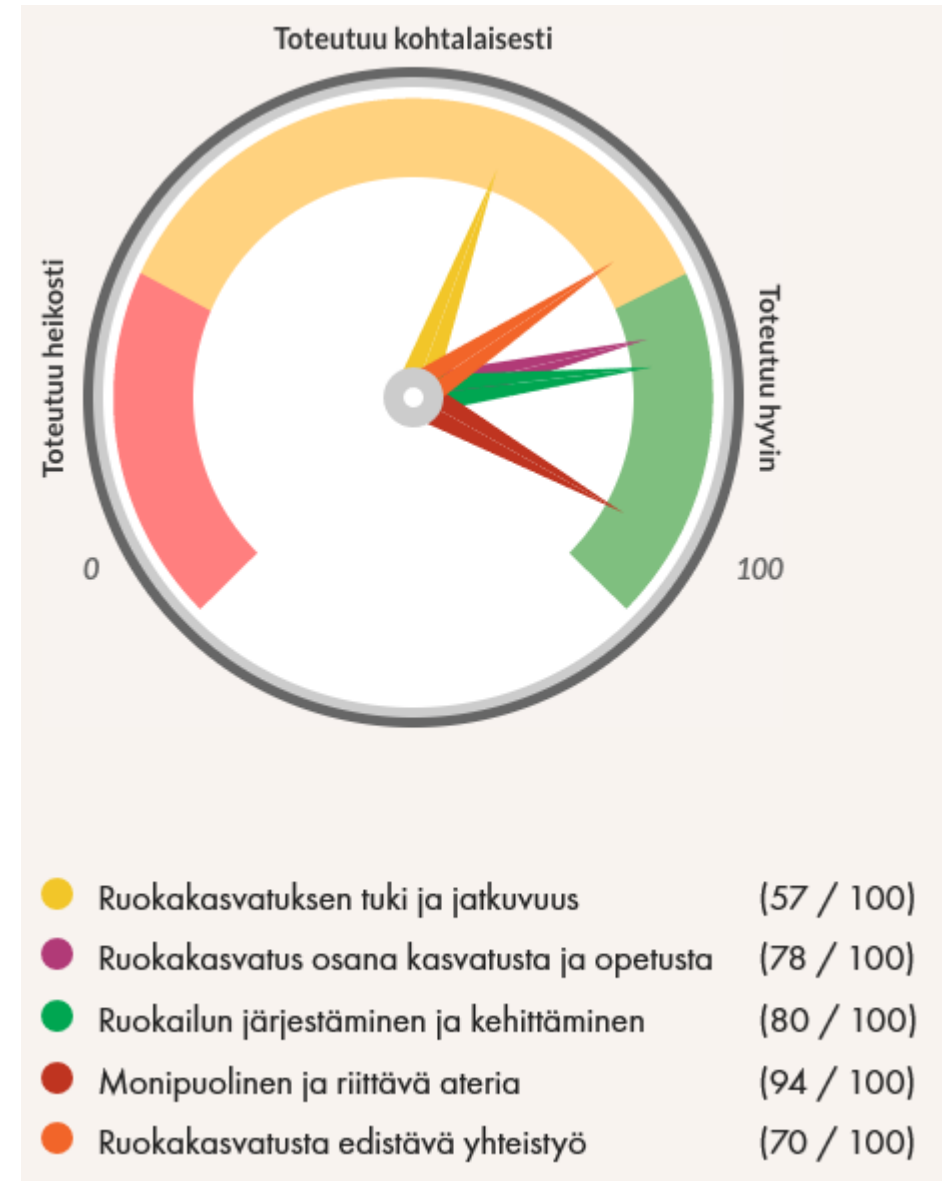
## Työryhmät, tiimit ja verkostot:

yhteistyö neuvola-vaka tiivistä hyvinvointikysely perheille (Varha: Raisio, Naantali, Rusko), sen yhteydessä palavereja vaka-jory  
hyte: nanny-toiminta perheille, ostetaan MLL:ltä, vaka mukana palavereissa yhteisölliset oppilashuoltopalaverit (koulujen omat ja koko kunnan laaja)



# Ruokailun ja ruokakasvatuksen nykytila Ruskolla

Täytetty tiimeissä  
varhaiskasvatusyksiköissä alkuvuodesta  
2024



# Ruokailut sujuvat arvion mukaan hyvin!

## RUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN JA KEHITTÄMINEN (80 / 100)

Väittämä	Pisteet
1. Ryhmän kasvatushenkilöstö ruokailee yhdessä lasten kanssa, syöden esimerkkinä samaa ruokaa lasten kanssa.	90 / 100
2. Ruokailutilanne on rauhallinen ja turvallinen sekä tunnelmaltaan myönteinen ja siihen on varattu riittävästi aikaa.	95 / 100
3. Ruokailun käytännöistä on sovittu ja niiden perusteluja mietitty yhdessä lasten, kasvattajien ja ruokapalvelutyöntekijöiden kanssa.	95 / 100
4. Lasten ja henkilökunnan antama asiakaspalaute huomioidaan ruokailun kehittämisessä.	70 / 100
5. Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan lapsille sopivan kokoiset ja malliset.	60 / 100
6. Ruokailuympäristö on toimiva, akustiikaltaan sopiva, esteettinen ja ruokailuun innostava.	75 / 100

## MONIPUOLINEN JA RIITTÄVÄ ATERIA (94 / 100)

Väittämä	Pisteet
1. Kaikkia aterian osia (pääruoka, kasvis- ja viljalisäkkeet, leipä, rasva ja juoma) on riittävästi tarjolla lounaalla/päivällisellä.	90 / 100
2. Kaikkia aterian osia (täysjyväviljaa, tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja, rasvattomia/vähärasvaisia maitotuotteita ja pehmeitä rasvoja) on riittävästi tarjolla aamu-/iltapalalla ja välipalalla.	95 / 100
3. Kaikki aterianosat (pääruoka, kasvis- ja viljalisäkkeet, leipä, rasva ja juoma) ovat lapsille tarjolla samanaikaisesti (aterianosia ei arvoteta/käytetä palkintona).	100 / 100
4. Salaatit tarjotaan pääosin yksittäisinä komponentteina.	95 / 100
5. Lapsia kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.	100 / 100
6. Lapsia kannustetaan annostelevaan itse ja ottamaan ruokaa nälkensä mukaisesti.	85 / 100

# Kehitettävää ruokakasvatuksen yhteistyössä ja tuessa

## RUOKAKASVATUKSEN TUKI JA JATKUVUUS (57 / 100)

Väittämä	Pisteet
1. Henkilöstöllä on resursseja (esim. aikaa, materiaaleja, rahaa) ruokakasvatuksen valmisteluun ja toteuttamiseen.	60 / 100
2. Henkilöstö on saanut viimeisen 5 vuoden aikana koulutusta ruokakasvatukseen.	10 / 100
3. Yksikössä/ryhmässä on ruokakasvatuksesta vastaava henkilö tai tiimi.	15 / 100
4. Yksikön esihenkilö on tietoinen ruokaan ja ruokakasvatukseen liittyvistä kirjauksista kunnan hyvinvointisuunnitelmassa.	85 / 100
5. Yksikön esihenkilö tukee henkilöstöä ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämisessä.	90 / 100
6. Yksikön tiimit ovat sitoutuneet ruokailun ja ruokakasvatuksen kehittämiseen.	85 / 100

## RUOKAKASVATUSTA EDISTÄVÄ YHTEISTYÖ (70 / 100)

Väittämä	Pisteet
1. Henkilöstön kokouksissa/palavereissa suunnitellaan yksikön ruokakasvatusta.	80 / 100
2. Ruokaan ja syömiseen liittyen tehdään yhteistyötä varhaiskasvatuksen erityisopettajan ja/tai neuvolan terveydenhoitajan tai muiden asiantuntijoiden kanssa.	80 / 100
3. Ruokapalvelutyöntekijät tekevät yhteistyötä henkilöstön ja lasten kanssa ruokakasvatuksessa (esim. lasten vierailu keittiöön, ruokapalvelutyöntekijän vierailu ruokapiirissä, makuraadit).	40 / 100
4. Henkilökunnan ja huoltajien välisen yhteistyön ilmapiiri on sellainen, että ruokaan ja syömiseen liittyvistä asioista voidaan keskustella avoimesti ja rehellisesti esittäen toiveita ja odotuksia puolin ja toisin.	100 / 100
5. Vanhempien kanssa on sovittu käytänteistä liittyen yksikön erityistilanteiden tarjoiluihin (esim. syntymäpäivätarjoilut, muut erityispäivät, retkievää).	100 / 100
6. Yksikkö tekee ruokakasvatuksessa yhteistyötä paikallisten toimijoiden (esim. sosiaali- ja terveydenhuolto, järjestöt, ruoka-alan yritykset, seurakunta) kanssa.	25 / 100



Lasten osallisuutta ruokakasvatuksessa voisi vielä lisätä ja tähän on myös varhaiskasvatushenkilökunnalla halukkuutta.

## RUOKAKASVATUS OSANA KASVATUSTA JA OPETUSTA (78 / 100)

Väittämä	Pisteet
1. Ruokakasvatuksen tavoitteet on kirjattu yksikön vuosisuunnitelmaan, ryhmän varhaiskasvatussuunnitelmaan tai muuhun vastaavaan suunnitelmaan. Ruokakasvatuksen tavoitteet ovat laaja-alaisia/ sisältävät laajoja näkökulmia mm. terveys, kulttuuri, ympäristö, ruoan tuotanto, kestävä kehitys ja media.	80 / 100
2. Lapset osallistuvat monipuolisesti ruokaan liittyvän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen (esim. aterian osien valmistus, leivonta, avustavat tehtävät, tapahtumat, teemapäivät).	55 / 100
3. Yksikön piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään kasvatuksen ja opetuksen tukena (esim. marjaretket, hyötykasvien viljely).	75 / 100
4. Kasvatushenkilöstö ja lapset tutustuvat päivittäin yhdessä ruokalistaan. Kuvia käytetään ruokalistan havainnollistamiseen.	75 / 100
5. Lapsen ravitsemustarpeet ja ruokakasvatus on huomioitu lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa.	100 / 100
6. Ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustutaan eri aistien avulla tutkimalla, keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.	85 / 100

# Tavoitteet ja toimenpiteet

Hanke rajautuu varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisiin lapsiin.

## Tavoitteita kuntatasolla:

- Moniammatillisen yhteistyön lisääminen kunnassa
- Lasten osallisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa
- Ruokakasvatuksen yhteistyön lisääminen perheiden/hoitajien kanssa
- Kasvisten käytön lisääminen

## Toimenpiteitä kuntatasolla

- Asiakaspalaute hoitajilta, lapsilta, ja henkilöstöltä: erityisesti lasten palautteen kerääminen lapsilähtöisesti
- Kasvisruokien menekin lisääminen viestinnällä henkilöstölle ja perheille ja aistilähtöisellä ruokakasvatuksella lapsiryhmissä.
- Koulutusta ruokapalveluhenkilöstölle (sovittu 25.4.)
- Koulutusta henkilöstölle. Yksi koulutus 29.2., jossa edustajia eri päiväkodeista, neuvolasta ja ruokapalvelusta pohditaan mahdollisuutta kouluttaa laajemmin varhaiskasvatuksen henkilöstöä
- Nykytila.fi-työkalun käyttöönotto yksikkökohtaisesti → täytetty varhaiskasvatuksessa
- Palvelusuunnitelman päivitys
- Yhteistyö MLL:n nannytoiminnan kanssa?