

ASiantuntijalausunto

Ruokapoliittinen selonteko kansallisesta ruokastrategiasta (VNS 1/2026 vp) Sivistysvaliokunnalle

Amma Antikainen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, FM

24.5.2026

Kiitän mahdollisuudesta antaa asiantuntijalausuntoni valtioneuvoston ruokapoliittisesta selonteosta. Tarkastelen selontekoa erityisesti ravitsemusterapeutin työn näkökulmasta, keskittyen lasten, nuorten ja perheiden arkiympäristöihin, varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa toteutettavaan ruokakasvatukseen sekä kansanterveyden edistämiseen. Lausunto pohjautuu käytännön työhöni perusterveydenhuollossa sekä elintapaohjauksen ja ruokakasvatuksen kehittämisessä.

Selonteko muodostaa kattavan kokonaiskuvan suomalaisen ruokajärjestelmän nykytilasta ja tavoitteista vuoteen 2040. Pidän tavoitteita pääosin kannatettavina. Näen tavoitteiden pohjalta tarpeen vahvistaa erityisesti toimeenpanoon liittyvää konkreettisuutta – sitä, miten tavoitteet jalkautetaan arjen ruokaympäristöihin, joissa ruokavalinnat todellisuudessa tehdään.

Ravitsemus kansanterveyden perustana – ruokaympäristöjen ratkaiseva rooli

Keskeinen havaintoni ravitsemusterapeutin työssä on, että yksilön valinnat eivät synny tyhjiössä. Nykyinen ruokaympäristö ohjaa käyttäytymistä voimakkaasti – usein huomaamattomasti. Vaikka terveelliseen syömiseen liittyvää tietoa on laajasti saatavilla, arjen ympäristöt (etenkin kaupat, digitaaliset kanavat ja sosiaaliset verkostot, kuten harrastus- ja vapaa-ajantoiminta) ohjaavat valintoja usein epäterveellisempään suuntaan.

Tästä syystä pelkkä informaatio-ohjaus ei riitä. Tarvitaan:

- rakenteellisia toimia, jotka tekevät terveellisestä valinnasta helpoimman vaihtoehdon
- johdonmukaista ohjausta eri ympäristöissä (koti, päiväkotito, koulu, vapaa-aika, kauppa)
- ravitsemussuositusten vahvempaa kytkemistä käytännön ruokaympäristöihin

Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla ympäristön merkitys korostuu: makumieltymykset ja ruokailutottumukset kehittyvät varhain, ja epäterveellinen tarjonta, jota on helposti ja yhä runsaammin saatavilla, voi heikentää päiväkotito- ja kouluruokailun vaikuttavuutta.

Selonteossa tulisikin näkemykseni mukaan vahvemmin tarkastella ruokaympäristöjen muodostamaa kokonaisuutta (päiväkotito- ja kouluruokailu osana laajempaa arjen ruokaympäristöä) ja niiden vaikutusta väestön valintoihin sekä niihin vaikuttavia ohjauskeinoja, kuten saatavuutta, hinnoittelua ja viestintää.

Kohti vaikuttavampaa ravitsemusohjausta – tiedosta kokemukseen

Väestötasolla suurimmat ravitsemuksen haasteet liittyvät edelleen epätasapainoiseen ruokavalion kokonaisuuteen, josta saadaan liikaa energiaa, tyydyttyynyttä rasvaa ja suolaa sekä liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Ravitsemusterapeutin näkökulmasta ongelma ei kuitenkaan ole ensisijaisesti tiedon puute, vaan kyky soveltaa tietoa käytäntöön. Tästä syystä vaikuttava ohjaus edellyttää siirtymistä tiedon jakamisesta kohti:

- kokemuksellista oppimista
- osallistavia menetelmiä
- arjen taitojen vahvistamista

Lisäksi viestinnässä on keskeistä vähentää vastakkainasettelua ("terveellinen vs. epäterveellinen", "kasvisruoka vs. liharuoka"), joka voi lisätä muutosvastarintaa ja heikentää viestien vastaanottamista.

Sosiaalisen median rooli ruokapuheen muokkaajana on kasvanut merkittävästi. Luotettavan, tutkimusnäyttöön perustuvan viestinnän vahvistaminen on keskeistä, jotta väestö kykenee hahmottamaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokavalion kokonaisuuden yksittäisten trendien sijaan, ja tähän tarvitaan uusia keinoja, joilla eri väestönosat saadaan tavoitettua.

Ruokakasvatus osana koulutusjärjestelmää

Varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa toteutettava ruokakasvatus on yksi vaikuttavimmista keinoista edistää väestön ravitsemusterveyttä ja kaventaa terveyseroja, tavoittaen lähes jokaisen lapsen ja perheen.

Nykyisin ruokakasvatus on kuitenkin osin hajanaista ja riippuvaista hankerahoituksesta. Jotta vaikuttavuus olisi pitkäjänteistä, ruokakasvatus tulisi:

- integroida kiinteästi opetussuunnitelmiin
- määrittää selkeät tavoitteet ja yhtenäiset toimintamallit
- varmistaa jatkuva kehittäminen ja arviointi

Kouluruokailu on keskeinen oppimisympäristö, mutta sen potentiaali jää usein vajaaksi. Kouluruoan kehittäminen ravitsemussuosituksen mukaiseksi ei yksin riitä, jos kouluruoka jää lapsilta syömättä. Paitsi ruuan aistittava ja ravitsemuslaatu, myös tilannetekijät, kuten ruokailuun käytettävissä oleva aika ja ruokailuympäristön miellyttävyys tulee olla kehityksen kohteena.

Keskeisiä kehittämiskohteita ovat:

- kouluruokailun arvostuksen vahvistaminen
- ruokailutilanteiden pedagoginen hyödyntäminen
- ruoan alkuperän ja valmistuksen tekeminen lapsille tutuksi

Kokemuksellinen oppiminen (esim. viljely, ruoanvalmistus, satokauteen liittyvät tapahtumat) tukee ruokasuhteen kehittymistä ja lisää hyväksyttävyyttä uusia ruokia kohtaan. Kotitalousopetuksen laajentaminen alemmille luokka-asteille vahvistaisi ruokakasvatuksen jatkumoa varhaiskasvatuksesta perusopetukseen opettaen jo alakoululaiselle tärkeitä arjen taitoja.

Yhteisöllisyys, ruokailo ja stigmaa vähentävä lähestymistapa

Selonteossa esiin nostettu ruokailon käsite on erittäin tärkeä ja ansaitsee vahvistamista. Ravitsemusterapeutin työssä korostuu, että kestävä muutos syntyy myönteisen ruokasuhteen kautta – ei syyllistämisen tai rajoitusten kautta.

Lihavuuteen ja elintapoihin liittyvä stigma on edelleen merkittävä este terveyden edistämiseksi. Se voi heikentää motivaatiota, vaikeuttaa avun hakemista ja lisätä vastakkainasettelua.

Tämän vuoksi on tärkeää, että:

- ravitsemusviestintä on arvostavaa ja kannustavaa
- ruokakasvatus tukee myönteisen keho- ja ruokasuhteen muodostamista
- ammattilaisten osaaminen kattaa myös stigman tunnistamisen ja vähentämisen

Yhteisölliset ruokailutilanteet, kuten kouluruokailu tai yhteiset tapahtumat, tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden vahvistaa osallisuutta ja ruokailon kokemusta.

Julkiset ruokapalvelut keskeisinä vaikuttajina

Päiväkotij- ja kouluruokailu sekä muut julkiset ruokapalvelut ovat keskeinen osa suomalaista ruokajärjestelmää ja kansanterveyden edistämistä.

Niiden vaikuttavuus riippuu kuitenkin siitä, kuinka hyvin:

- ruoka vastaa asiakkaiden makumieltymyksiä
- ruokailuympäristö on houkutteleva ja rauhallinen
- ruokailuun osallistuminen on yhdenvertaista

Kouluruokailun syömättömyys on kasvava haaste, johon tulisi tarttua ratkaisukeskeisesti syyllistämisen sijaan, tunnistaen ja purkaen syömättömyyden taustalla olevia esteitä.

Lisäksi ruokapalveluiden kautta on mahdollista tuoda tutuksi ja pitää yllä

- perinteisiä ruokia ja ruokakulttuuria
- paikallisuutta ja raaka-aineiden sesonkiajattelua
- arvottomatonta ruokapuhetta (esim. kasvisruoka vs. liharuoka)

Monitoimijainen yhteistyö ja osaamisen vahvistaminen

Ruokapoliittisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää laajaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Erityisesti sivistystoimialan, sosiaali- ja terveydenhuollon, ruokapalveluiden sekä järjestöjen ja lasten ja nuorten harrastustoiminnasta vastaavien toimijoiden välinen yhteistyö on keskeistä.

Ammattilaisten osaaminen on kriittinen tekijä. Ruokakasvatus tapahtuu kaikissa tilanteissa, joissa ollaan ruoan äärellä tai puhutaan ruoasta. Siksi:

- varhaiskasvatuksen ja opetustoimen henkilöstölle tulee tarjota riittävä ravitsemusosaaminen
- ravitsemusterapeuttien roolia tulisi hyödyntää enemmän asiantuntijoina ja kouluttajina
- yhteiset toimintamallit tukevat johdonmukaista viestintää

Yhteenveto ja keskeiset suositukset

Selonteon tavoitteet ovat kannatettavia. Jatkossa strategiaan tavoitteisiin pääseminen vaatii konkreettisia toimenpiteitä. Keskeiset kehittämistarpeet ovat näkemykseni mukaan:

1. **Ruokaympäristöjen systemaattinen kehittäminen**
– terveellisten valintojen tekeminen mahdolliseksi ja helpoksi kaikissa arjen ympäristöissä
2. **Ruokakasvatuksen vahvistaminen rakenteellisella tasolla**
– integrointi opetussuunnitelmiin ja pitkäjänteinen kehittäminen
3. **Siirtymä tiedosta taitoihin ja kokemukseen**
– osallistavat ja käytännönläheiset menetelmät
4. **Yhteisöllisyyden ja ruokailon vahvistaminen**
– vastakkainasettelun vähentäminen ja kannustava lähestymistapa
5. **Monialaisen yhteistyön ja osaamisen kehittäminen**
– yhtenäinen viesti eri toimijoiden välillä