



Oulu2026
Euroopan kulttuuri-
pääkaupunki



Pohjois-Suomen ympäristökasvatuspäivä

Ruokaraatitoiminta
Työpaja 11.2.2026



OULUN TILAPALVELUT

OULU

Oulu on Euroopan kulttuuri- pääkaupunki 2026

→ oulu2026.eu



Oulu2026
Euroopan kulttuuri-
pääkaupunki



Ruokaraati - Kitinästä kehittäjäksi

Oululainen ruokaraati-malli täyttää tänä vuonna 4 vuotta. Idea lähti oppilaskuntien teematapaamisesta. Siellä lapset nuoret ilmaisivat halunsa porukalla kehittää kouluruokailua. Kouluruokailu puhuttaa aurinkojen ja harmauksienkin muodossa. Emme jääneet vain toteamaan asiaa, vaan kokoonnumme säännöllisin väliajoin miettimään, mikä toimii ja miten kehitetään.

Käytämme dialogia, tutkimme yhdessä ja olemme toiminnallisia. Kuuntelemme myös ihan oikeasti.

Viestimme: Tule kuulolle ja juttelemaan, miten kouluruokailusta saadaan kivoin juttu.

Kaikki alkoi 12.4.2022

Suuri ruokafoorumi

- Poliitikkoja
- Johtavia virkamiehiä
- Lapsia, nuoria
- Opettajia
- Ruokapalvelutoimijoita

Kehitetään yhdessä ruokailu kouluissa uuden ajan vastuulliseksi oppimisympäristöksi



Ruokailu koulussa ja päiväkodissa puhuttaa. Yhä suurempi osa lapsista ja nuorista jättää ruuan kokonaan syömättä tai laittaa sen hävikkiin.

Ruokailun arvostus ei ole enää sitä, mitä se on aikoinaan ollut.

Maksuton ja suunnitelmallinen ruokailu on yksi suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan kulmakiviä.

Ruokailu on myös hieno kestävän tulevaisuuden oppimisen paikka. Suomi on sitoutunut hiilineutraaliksi vuoteen 2035 mennessä. Ruokailulla ja ruokahävikillä on siihen ja myös luonnon monimuotoisuuteen suuri vaikutus.



OULUN TILAPALVELUT

Ruokaraatien aiheita

- Hävikki ja kuinka se konkretisoidaan
- Kouluruokasuositukset
- Aurinkoja ja harmauksia
- Mitä olemme saaneet aikaiseksi havainnollistaen saavutuksia
- Valmistuskeittiöön tutustuminen
- Euroopan paras kasvisruokaresepti
- Kaikkiin ruokaraateihin oppilaat ovat tehneet tutkimuksia kouluruokaan liittyen
- Dialogi

Konkretiaa hävikkiruoosta

- Koulussa 50 oppilasta jää tulematta ruokailuun, joille on varattu ruoka
 - Hävikkiä jää 15 kg / päivässä, 300 kg / kuukaudessa = 1,5 kottikärryllistä turhaan valmistettua ruokaa



80% maapallon väestöstä syö kasvisruokaa pääravintonaan

Pienryhmätyöskentely



Miten puhun kasvisruuasta kavereilleni?

Miten kasaisin 800 gramman kasvispäivän?

Millainen olisi toiveruokapäivän kasvisvaihtoehto?

Mistä mielestäsi johtuu kasvisruokaviha ja miten siitä päästäisiin eroon.

Hyvin sanottu –festivaaleilla pohdittiin millaisia ruokailijaprofiileita koulussa on....

- *Ajokoira:* Syö kaikkea ja aina, kauhee nälkä ja syö isoja annoksia, pelaa jääkiekkoa
- *Kriitikko:* Kaikki on lähtökohtaisesti pahaa ja mikään ei käy
- *Valkkaaja:* Syö vain tiettyinä päivinä ja maku menee nälän ohi
- *Vegehippi:* Ei kajoa mihinkään elävään, isoja arvovalintoja elämässä
- *Nugetti:* Syö vaan pihvin ja nugetin, ei ota salaattia eikä pottumuusia
- *Kolibri:* Syö koska on pakko, ottaa mikroskooppisen annoksen ja senkin lähinnä sekoittaa lautasellaan ja vie biojätteeseen
- *Lidl-Jonne:* Hakee paistopisteeltä nakkipiilon ja mehutölkin, jonka dumpkaa koulun lattialle puolityhjänä
- *Perävaunu:* Seuraa johtajaa, ja tekee niin kuin johtajakin tekee ja oma tahto puuttuu
- *Hifistelijä:* Syö puhtaita raaka-aineita ja tiedostaa
- *Leipääntynyt:* Syö vaan leipää, pehmeä leipä on juhlapäivä
- *Kim Jong Un:* Ruokailujohtaja, joka linjaa suuntaviivat. Voi olla myös joku näistä muistakin tyypeistä.

Koti-/kouluruokatutkimus syyskuussa 2025

Kyselyyn saatiin vastauksia 1270 kpl

Mitä kodeissa syödään mieluiten:

- Kanaruokia
- Jauheliharuokia
- Makkararuokia
- Burgerit, tortillat, pizzat, kebabit

Mitä kodin ruoista haluat nostaa koulun listalle:

- Kanaruokia (kana+riisi / pasta)
- Jauheliharuokia (makaroni- ja kaalilaatikko)
- Hernekeitto
- Kalaruokia (kalakeitto, kalapuikot, tonnikala)
- Pinaattikeitto, pinaattiletut
- Burgerit, tortillat, pizzat, nuggetit

Miksi koulun listalla ei ole: sushia, ranskalaisia perunoita, kebabia



OULUN TILAPALVELUT

Työpajan ryhmätyö

- Aiheita ruokaraatiin
- Osallistamisen lisääminen
- Mikä on näkökulma, joka puuttuu tähän asti tehdystä
- Työkalut, materiaalit?
- Kasvatushenkilöstön rooli?
- Vanhempien rooli?
- Seuraava ruokaraati Oulussa 16.4. Suunnitellaan sisältö.

Kouluruoan kehittäminen ja toiveet / mitä olemme saaneet yhdessä aikaiseksi:

