

Kouluruokailun kehittäminen on jatkuvaa yhdessä tekemistä

1.12.2025 / AmmattikeittiöOsaaja-lehti 4/2025

Se, että Suomessa on oppivelvollisuus, ei ole ainutlaatuista, mutta se, että Suomessa on mahdollisuus lämpimään kouluruokaan, on harvinainen etuoikeus. Kouluruokailu opettaa meitä syömään omaksi eduksemme – säännöllisesti, terveellisesti ja yhdessä. Silti tämän maksuttoman mahdollisuuden säännöllinen käyttäminen ei ole koululaisten keskuudessa toivotulla tasolla. Ajoittainen lisähuomio asiaan toki auttaa, mutta todellisia tuloksia saavutetaan pitkäjänteisellä työllä. Näin myös Vantaalla.

Vantaan kaupunki osoitti vuodelle 2025 lisärahoitusta kouluruokailun kehittämiseen. Muodostettu työryhmä sai nimekseen MUMS ja tavoitteekseen yksinkertaisesti saada lapset ja nuoret syömään paremmin kouluruokaa. Ryhmään asetettiin luonnollisesti vahva edustus ruokapalveluista tuotantoa unohtamatta. Vaikka Vantaalla halutaan korostaa ympäristöasioita ja lisätä kasvisruoan kysyntää, niin tätä ei haluta eikä voida tehdä ilman asiakkaita. Siksi oppilaat haluttiin ottaa mukaan, ei vain ruoan vaan koko ruokailuhetken kehittämiseen.

Inhokit sivuun, maistuvia tilalle

Aluksi ruokapalvelut tekivät eräänlaisen ”ruokalistaremontin”. ”Kuuden viikon kiertävästä ruokalistasta napsaistiin viikko pois. Poistimme ruokalistalta siis yhden viikon edestä ruokia ja nimenomaan niitä ruokia, jotka eivät koululaisille maistu”, kertoo Vantissa ateriapalveluista vastaava palvelujohtaja **Hannakaisa Haanpää**.

Ruokalistoilta on muutenkin lisätty koululaisten toivomia ruokia. Niinpä viiden viikon listalla on kahdesti esimerkiksi pinaattilettuja, joista oppilaat pitävät. Myös salaattipöytä on tuotu lisää vaihtelua sekä uusia proteiinin lähteitä.



Kouluruoka on päivän paras hetki!

Oppilaat mukana kehittämisessä

”Oppilaiden edustajat on otettu mukaan tuotekehitykseen. Heidän kanssaan on kehitetty muun muassa seitan-kebabkastike, josta on tullut yksi suosikeista”, iloitsee Hannakaisa Haanpää.

”Olemme siis samalla kerralla löytäneet uuden suosikkiruoan ja lisänneet kasviproteiinin osuutta”, Haanpää jatkaa.

”Teemme toiveruokakyselyjä, joiden tulokset huomioimme ruokalistan suunnittelussa. Kehitystyöhön ja ruokaraateihin syvällisemmin osallistuvat oppilaat valitaan aina sillä perusteella, mitä asiaa milloinkin ollaan painottamassa tai kehittämässä. Hyvänä rekrytointikanavana toimivat esimerkiksi kotitalousaineen opettajat”, kertoo Hannakaisa Haanpää.

Oppilailta halutaan kuulla myös ehdotuksia ja ideoita asioihin, jotka eivät liity itse ruokaan vaan myös ruokailutilanteeseen ja niihin puitteisiin ja tapoihin, joilla kouluruokailua toteutetaan.



Oppilaat otetaan mukaan testaamaan uusia kasvisruokia.

Suosikkiruokat aiheuttavat aina ryntäyksen

Suosikki on suosikki myös kouluruoan kohdalla. Aina kun tarjolla on oppilaiden suosikkiruokia, ruokailijamäärät nousevat selvästi. Pinaattilettujen lisäksi vantaalaisille koululaisille maistuvat tutut keustosuosikit kuten kalapuikot.

Hieman uudempia suosikkiruokia ovat raejuusto-pinaattinapit sekä Butter chicken eli voikana.

”Jälkimmäinen on esimerkki siitä, kuinka kastiketyyppinen ruokakin saadaan maistumaan oppilaille, vaikka selvästi näyttää siltä, että monet lihakastikeruoat eivät ole se ykkösjuuttu oppilaiden keskuudessa”, toteaa Hannakaisa Haanpää.

Tietenkään emme voi tarjota suosikkiruokia, kuten nugetteja tai hodareita joka päivä, ja hodareiden kokoaminen edes osittain valmiiksi on myös melkoinen työmäärä”, Hannakaisa Haanpää muistuttaa.

Maistatusta myös vanhemmille

Koska myös oppilaiden vanhempien asenteet, mielipiteet ja käsitykset vaikuttavat oppilaisiin, niin myös vanhemmille tarjotaan mahdollisuus tutustua kouluruokaan. Mikä olisikaan tähän parempi keino kuin ”Try it yourself” eli antaa vanhemmille mahdollisuus itse nähdä ja maistaa kouluruokaa.

Vantaalla esimerkiksi vanhemmille järjestettävien vanhempainiltojen yhteyteen on mahdollista tilata kouluruoan maistatuspaketteja. ”Vanhemmat ovat olleet tyytyväisiä tähän mahdollisuuteen ja varsinkin monet ovat ilokseen havainneet, että heidän oma käsityksensä kouluruoasta on muuttunut myönteisemmäksi”, toteaa Hannakaisa Haanpää tyytyväisenä. Asia on juuri näin. Käsityksiä kouluruoasta muokataan niin kodeissa kuin kouluissakin.

Opettajat mukana ruokailussa – parempi ruokailuhetki

Vantaalla kaupunki on päättänyt, että kouluissa opettajat vievät seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaiset ohjatusti ruokailemaan ja ruokailevat näiden kanssa. Aikuisvalvojen suurempi määrä on rauhoittanut ruokailuhetkeä. ”Onhan se eri asia, onko paikalla kolme vai toistakymmentä aikuista”, toteaa Hannakaisa Haanpää.

Eräs vantaalainen koulu nostettiin lehtiotsikoihin, koska siellä ruokailuun oli varattu aikaa vain 15 minuuttia. Se ei toki ollen kovin pitkä aika, mutta kuitenkin enemmän kuin 25 minuuttia, jos yli puolet ajasta kuitenkin käytännössä kuluu pelkkään jonottamiseen. Tärkeää onkin, että ruokailu sujuu eikä jonoja muodostu, jolloin itse ruokailuun jää enemmän aikaa. Jonoja on onnistuttu välttämään tarkoilla aikatauluilla, joilla kouluravintolaan tulee ruokailijoita tasaisena virtana pitkin päivää ajoittaisten ruuhkahuippujen sijaan.

Eniten ruokailijamäärään nostava palkitaan

Osallistamista ja vaikuttamista on sekin, että Vantaalla on käynnissä kilpailu, jossa palkitaan koulu, joka nostaa eniten ruokailijamääriään. Palkintona on sosiaalisessa mediassa seuraajia, tilaajia ja katselijoita kerännyt **Iha Just Imus -ryhmän** vierailu voittajakoulussa.

Entäpä kasvisruoka?

Vantaalaisissa kouluissa on joka päivä tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista ainakin toinen on kasvisvaihtoehto. Itsepalvelulinjastossa ensimmäisenä on tarjolla salaatti, seuraavana kasvisruoka ja lopuksi toinen pääruokavaihtoehto.

Hienovarainen tuuppaus kasvisruoan suuntaan on siis käytössä, mutta silti sitä kuuluu Hannakaisa Haanpään mukaan huomattavasti vähemmän kuin sitä niin sanottua ”normivaihtoehtoa”.

Kasvisruoasta ei tehdä numeroa – ammattikieli on eri asia kuin asiakaskieli

Vantaalla myös ruokapalveluissa huomioidaan ympäristönäkökulma ja kasvisruoan osuutta halutaan lisätä. Tätä ei tehdä kuitenkaan ”tuputtamalla” tai tavalla, joka voisi jopa aiheuttaa ahdistusta joko kasvisruoan kannattajien tai sen vastustajien keskuudessa. Jopa sanan ”kasvis” käyttöä ja tarpeellisuutta mietitään myös Vantaalla. Kasvisruoan tulisi olla ihan normaalia

ruokaa. On parempi keskittyä ruokkimaan asiakkaat kuin vastakkainasettelua lihan ja kasvien välillä.

”Olemme juuri kehittäneet ja muuttaneet jauhelihasagnetteen reseptiikkaa siten, että osa lihasta on korvattu kasviproteiinilla. Jonkun ammattilaisen mielestä kysymyksessä on siis reseptinsä puolesta hybridiruoka”, kertoo Vantin ateriapalvelujen suunnittelija **Teppo Katajamäki**. ”Emme kuitenkaan vaihda tuotteen nimeä. Se on edelleen jauhelihasagnette, ei siis kasvis-jauhelihasagnette saati sitten hybridilasagnette”, Katajamäki jatkaa.



Ateriapalvelusuunnittelija Teppo Katajamäki ja ateriapalveluiden palvelujohtaja Hannakaisa Haanpää.

”Emme halua turhaan korostaa, että kysymyksessä on kasvisruoka tai että osa eläinproteiinista on korvattu kasviproteiinilla, mutta emme myöskään peittele mitään. Kaikki ainesosatiedot ovat kyllä helposti saatavilla. Tarjoilulinjastoissa on siistit kuvat esimerkiksi kanasta, possusta tai kasvuksesta”, Hannakaisa Haanpää kertoo.

Monella saattaa myös edelleen olla sellainen käsitys, että kasvisruoka ei sisällä riittävästi proteiinia tai energiaa, jotta päivän askareista selviäisi. Kalori-, kilojoule ja proteiinilaskelmat voi kuitenkin jättää kouluruoan valmistajien huoleksi. ”Totta kai eri ruokien ravintosisältö vaihtelee. Välillä jossain mennään hetkellisesti hieman yli tai jäädään hieman alle, mutta kyllä niitä suosituksia noudatetaan”, rauhoittelee Hannakaisa Haanpää.

Reseptejä kehitetään jatkuvasti

Hybridireseptiikkaa kehitetään koko ajan lisää. Vantaan kaupungin ruokapalvelut on ollut mukana muun muassa KasvisPro-hankkeessa, joka on ollut hyvä foorumi pohtia yhdessä tarpeita ja tarjontaa sekä miettiä ratkaisuja kasvisruoan menekin lisäämiseksi. On kaikkien etu, kun eri toimijat pääsevät yhdessä jakamaan tietoaan ja kokemuksiaan esimerkiksi erilaisista ongelmista, koskivatpa ne sitten reseptiikkaa, pakkauskojoja, saatavuutta tai mitä tahansa.

”Alussa mekin ehkä ajattelimme, että samalla kasviproteiinilla voi korvata saman lihaproteiinin kaikissa hybridiresepteissä – siis esimerkiksi siten, että soijarouheella korvataan jauheliha, olipa kysymyksessä sitten keitto tai kastike. Käytäntö on kuitenkin osoittanut, että esimerkiksi keitossa ja kastikkeessa sama korvaava kasviproteiini ei välttämättä ole paras molempiin vaan jokin muu kasviproteiini voi olla toiseen sopivampi. Vaihtoehtoja on siis useita”, Katajamäki kuvailee.

”Kasviproteiinivalikoima on nykyään jo hyvinkin laaja, joten niiden kohdalla täytyy tehdä harkittuja valintoja. Eläinperäistä lihaa on käytännössä vain kolmea lajia eli nautaa, sikaa ja broileria, joten se oli aika selkeä homma”, Katajamäki jatkaa.

”Laajan kasviproteiinivalikoiman kohdalla on aina mietittävä myös hintaa, ravintosisältöä, kotimaisuutta, saatavuutta sekä esimerkiksi käyttöarvoa, jossa arvioidaan esimerkiksi, millä ainesosamäärällä ravitsemussuositukset saavutetaan ja mitä se tällöin maksaa”, täydentää Hannakaisa Haanpää. ”Me myös suosimme mielellämme melko neutraaleja makuja, jotka sitten itse maustamme”, toteaa Teppo Katajamäki.

Ruokapalvelu tekee paljon taustalla huomaamattomasti

Yhtä tärkeää kuin se, että kouluruoasta puhutaan, on myös se, että asioita tehdään ja tapahtuu ilman se kummempaa meteliä. Ruokapalvelujen tuottajat laskevat kaloreita, ravintoaineita ja ruokahävikkiä sekä puhuvat komponenteista ja hybridiruoista. Asiakkaille sen sijaan syömisestä ja ruokailusta ei tarvitse kuitenkaan tehdä yhtään teknisempää kuin mitä he itse haluavat. Oikeaa tietoa kannattaa tuki aina tarvittaessa jakaa ja rakentaa ja tukea myönteistä mielikuvaa. Olisikohan niin, että myös ruoan kohdalla yksinkertainen on kaunista – ja tässä tapauksessa myös maistuvaa. Jos siis sana ”kasvis” tökkii, niin sanotaan sitten rehellisesti vaikkapa ”porkkana”. Onhan porkkana kuitenkin aina parempi kuin keppi.

Vantti on Vantaan kaupungin omistama yhtiö, joka tuottaa muun muassa ateria-, puhtaus- ja kiinteistöpalveluja Vantaan kaupungille.

- Liikevaihto 52,9 milj. € (2024), josta ateriapalvelut 24,6 milj. € (46 %) ja puhtauspalvelut 12,7 milj. € (24 %)
- ruokatuotanto: runsas miljoona annosta kuukaudessa

Henkilöstö: ateriapalveluissa 333, puhtauspalveluissa 335

Teksti: Juha Jokinen, kuvat Vantaan kaupunki ja Juha Jokinen