

## Ultraprosessoitujen ruokien kieltäminen ei paranna lasten ravitsemusta

Uusi kansalaisaloite ([kansalaisaloite.fi](https://kansalaisaloite.fi)) osoittaa, että kansalaisia kiinnostaa kouluruokailun laatu. Aloitteen ehdotus ultraprosessoitujen ruokien kieltämisestä päiväkodeissa ja kouluissa ei ole vaikuttava eikä suomalaisen ruokaympäristöön soveltuva keino ruuan ravitsemuslaadun parantamiseksi. Päinvastoin, kiello todennäköisesti vähentäisi kouluruuan syömistä entisestään, kun lasten suosikeista esimerkiksi kalapuikot poistuisivat ruokalistaolta. Ravitsemustilan voitaisiin odottaa heikkenevän, kun välttämättömien pehmeiden rasvojen saanti vähenisi margariinin käytön kieltämisen myötä. Prosessointiin keskittymisen sijaan kansalaisaloitteen tavoitteet lasten terveyden ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi saavutettaisiin, jos kouluruoka olisi jokaisessa koulussa suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaista. Ravitsemussuositukset perustuvat luotettavimpaan ja ajantasaiseen tutkimusnäyttöön sekä ruokien varsinaiseen ravintosisältöön.

## Turha trenditermi ei sovi Suomeen

Ultraprosessoinnin käsite perustuu Brasiliassa kehitettyyn NOVA-luokitukseen ruokien prosessointiasteesta. Teolliset prosessointimenetelmät eivät itsessään tee ruoasta ravitsemuksellisesti huonoa, vaan terveyden kannalta ratkaisevaa on tuotteen lopullinen ravintosisältö. Esimerkiksi voi on NOVA-luokituksen perusteella vähemmän prosessoitu kuin ultraprosessoiduksi luokiteltava kasviöljypohjainen margariini. Ravitsemukselle rypsiöljypohjainen kasvimargariini on parempi valinta, koska se sisältää ihmiselle välttämättömiä rasvahappoja runsaasti verrattuna voihin. Pelkkä voin käyttö ei varmista lapsien riittävää välttämättömien rasvahappojen saantia, vaan lisää haitallisen tyydyttyneen rasvan saantia. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa monia ultraprosessoituja ruokia, kuten vähäkuituisia viljatuotteita ja lihajalosteita, suositellaan joka tapauksessa syötäväksi vain satunnaisesti.

## Kouluruoka on prosessoitava, jotta se on terveellistä ja turvallista

Prosessoinnilla tarkoitetaan mm. raaka-aineen pilkkomista, pakastamista, pakkaamista ja kuumentamista. Kouluruuan prosessointi on välttämätöntä turvallisen ruuan varmistamiseksi ja ruokamyrkytysten välttämiseksi. Kouluissa ja päiväkodeissa tarjottavan ruuan tulee olla ravitsevaa ja sen lisäksi kustannustehokasta, erityisruokavaliot huomioivaa sekä mahdollista valmistaa isoissa erissä.

## Ruuan laadun lisäksi on parannettava ruokailutilannetta

Tarjolla oleva ruoka ei ole ainoa syy, miksi koululaiset eivät syö. Ruokailuun täytyy olla riittävästi aikaa, rauhaa sekä aikuisten ohjausta. Valitettavan monessa koulussa ruokailuaika on liian lyhyt. Jonottamisen jälkeen oppilaat joutuvat hotkimaan ruokansa alle vartissa. Opettajien, ohjaajien ja muiden aikuisten ohjaus ruokailutilanteessa on tärkeää. Hyvää syömistä tukeva ohjaaminen tarkoittaa aikuisten myönteistä puhetta ruuasta ja esimerkin näyttämistä monipuolisesta syömisestä. Myös suunnitelmallisesti toteutettu ruokakasvatus lisää täysipainoisen kouluaterian syömistä, kuten Maistuva koulu -tutkimus osoitti.

**Rauhassa syöty, ravitsemussuosittelun mukainen koululounas tukee oppilaan keskittymistä koulutyöhön ja terveiden elintapojen muodostumista. Pitkällä aikavälillä tämä näkyy terveempinä kansalaisina.**

## Tiiviisti:

- Lasten ravitsemuksen parantamiseksi tulee varmistaa, että päiväkotij- ja kouluruoka on ravitsemussuositusten mukaista kaikkialla Suomessa.
- Prosessoinnin aste ei yksin kerro ruuan ravitsemuksellisesta laadusta eikä se sovellu myöskään ohjenuoraksi, kun tavoitellaan ravitsevan ruuan tarjoamista lapsille.
- Vaikuttavia keinoja lisätä lasten ravitsevan kouluruuan syömistä ovat mm. riittävän ruokailuajan varmistaminen, ruokailutilanteiden ohjaus ja ruokakasvatuksen huomioiminen.

## Allekirjoittajat

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry  
Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry  
Suomen Sydänliitto ry

## Lähteet

1. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja THL. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>
2. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition 2019, 22(5), 936-941, doi:10.1017/S1368980018003762
3. Ruokavirasto 5.3.2026: Ultraprosessoitu ruoka. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/usein-kysytyta-ravitsemussuosituksista/ultraprosessoitu-ruoka/>
4. The Lancet Series on Ultra-Processed Foods and Human Health. Ultra-Processed Foods and Human Health, infographics. The Lancet 2025. <https://www.thelancet.com/infographics-do/ultra-processed-food-2025>
5. THL Blogi 20.8.2024: Koululounaan järjestämisessä parannettavaa – kouluruokailusuositus toteutuu harvoin. <https://blogi.thl.fi/koululounaan-jarjestamisessa-parannettavaa-kouluruokailusuositus-toteutuu-harvoin/> Viitattu 25.2.2026
6. Laitinen AL, Antikainen A, Mikkonen S, Kähkönen K, Talvia S, Varjonen S, Paavola S, Karhunen L, Tilles-Tirkkonen T. Implementation of food education in school environments improves pupils' eating patterns and social participation in school dining. Public Health Nutrition 2022;1-30. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002154>
7. Teerijoki, E. Ultraprosessointi puhuttaa taas. Kehittyvä Elintarvike 2025, 4, 20-21.

**Rauhassa syöty, ravitsemussuositusten mukainen koululounas tukee oppilaan keskittymistä koulutyöhön ja terveiden elintapojen muodostumista. Pitkällä aikavälillä tämä näkyy terveempinä kansalaisina.**