

**Opetus- ja kulttuuriministeriö**

kirjaamo@minedu.fi

**Viite:** Lausuntopyyntö OKM/41/010/2017

**Valtion ravitsemusneuvottelukunnan lausunto luonnoksesta hallituksen esitykseksi eduskunnalle lukiolaiksi ja laiksi ylioppilastutkinnon järjestämisestä annetun lain muuttamisesta.**

**Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) on perehtynyt lukiolakiluonnokseen, ja esittää seuraavia muutoksia lakiluonnokseen:**

Ehdotamme, että lakiluonnoksen pykälää 35 opiskelijan opintososiaalisista eduista täydennetään seuraavasti: ”Nuorille tarkoitettussa lukiokoulutuksessa **opiskelijalla on oikeus tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan** niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Koulutuksessa, joka on 4 §:n 2 momentin perusteella järjestetty **sisäoppilaitosmuotoisesti, opiskelijalla on lisäksi oikeus muuhun riittävään päivittäiseen täysipainoiseen, tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun ruokailuun.**

Täysipainoisella aterialla tarkoitetaan energiamäärältään riittävää ja ravitsemussuositusten mukaisesti koostettua monipuolista ateriaa. Kouluaikainen ruokailu on järjestettävä ja ajoitettava niin, että opiskelijoilla on mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen ruokailuun.

Säännöllinen ruokailu yhdessä on osa lukion hyvinvoinnin kokonaisuutta. Se tukee sekä yksilön jaksamista, opiskelukykyä ja oppimista että yhteisön hyvinvointia ja ruokaosaamisen rakentumista. Ruokailun järjestäminen tulee ottaa aikaisempaa tietoisemmin osaksi lukion toimintakulttuuria yhtenäistäviä säädöksiä. Hyvinvoivan yhteisön rakentaminen ja toimintatapojen kehittäminen on suunnitelmallista koko henkilöstön ja opiskelijoiden yhteistyötä. Se näkyy opetuksessa ja opetuksen sisällöissä ja osana oppilaitoksen toimintakulttuuria. Hyvinvointia edistävän opiskelupäivän rakenteen ja hyvinvointioppimisen suunnittelussa ja ohjaamisessa myös oppilaitoksen ruokapalveluhenkilöstöllä ja kotitalous- ja terveystiedonopetuksella on merkittävä rooli.

**VRN:n perustelut muutosehdotukselle:**

Ehdotetun lain yhtenä tavoitteena on edistää lukiolaisten hyvinvointia (HE, s. 1). Tämä on erityisen hyvä ja tärkeä asia, mutta esitetty lainkohta vaatii täydennystä. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta ei ole kuvattu tai tarkennettu ehdotetussa lukiolaissa. Lukiolain olisi tärkeä tukea opiskelijoiden hyvinvointia uupumisen ehkäisemistä laajemmin ja tukea esitettyä vahvemmin yhteisöllistä toimintaa ja päivittäistä ruokailua terveyttä ja hyvinvointia edistävine aterioineen.

VRN haluaa korostaa riittävyyden, täysipainoisuuden, tarkoituksenmukaisuuden ja ohjauksen määrittelyä päivittäisissä aterioissa ja niiden järjestämisessä. Koulupäivät ovat lukiossa pitkiä ja myös

koulumatkat ovat entistä pitempiä. Lukiolaisen päivän kokonaisuudessa tulisi entistä paremmin ottaa huomioon mm. lounasaterian riittävyys ja välipalojen työvireyttä ja jaksamista tukeva ravitsemuslaatu. Päivittäisten aterioiden tarjoaminen on suunniteltava ottaen huomioon opiskelijoiden työpäivien kokonaispituus; tarjottava tarkoituksenmukaisesti ja varmistettava ruokailuun riittävä aika (myös siirtymät yms. huomioiden). Usein opiskelija joutuu menemään esimerkiksi ruokailutauolla viereiseen oppilaitokseen, jos oppilaitokset tekevät yhteistyötä kurssikokonaisuuksien muodostamiseksi.

Lukiolaissa todettu pelkkä maksuttomuus aterian määrittäneenä ei ole tae riittävien, täysipainoisten, terveyttä edistävien aterioiden tarjoamiseen tai tarkoituksenmukaisuuden tai ohjauksen huomioimiseen. Subventoidussa korkeakoulu ruokailussakaan ei riitä se, että puhutaan vain hinnoittelusta. Siksi korkeakouluopiskelijoiden ruokailua ohjataan laajalla tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokailun järjestämistä koskevalla suosituksella, joka vaikuttaa suoraan rahoituksen myöntämiseen. Nykyisin oppilaitosten ruokailun kokonaisuuden toteuttajana voi olla hyvin monenlaisia ruokapalvelutoimijoita; maksuttomuus voidaan nähdä niin, että syntyy kouluaterialle kilpailevaa tarjontaa, joka voi vaarantaa terveyttä edistävän pääaterian syömistä koulussa.

Ehdotuksessa puhutaan oppimis- ja keskittymisvaikeuksien ehkäisemisestä sekä opiskelutaitojen edistämisestä, mutta opintososiaaliin etuihin ja arkisiin elämäntaitoihin liittyviä asioita ei juuri huomioida. Arjen hallinnalla ja elämäntavoilla on ratkaiseva vaikutus oppimiseen, keskittymiseen ja vireyteen. Opiskelijoilta itseltään kysyttäessä elämän ja arjen hallintaan liittyvät taidot ja asiat ovat nousseet vahvasti esille. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lukiolaisten päivittäinen säännöllinen syöminen paranee, mutta edelleenkin lähes joka neljäs lukiolainen jättää koululounaan päivittäin syömättä. Lisäksi noin 30 % lukiolaisista ilmoittaa, että ei syö aamupalaa päivittäin. Ylipainoisuus on etenkin lukioissa opiskelevien poikien pulma: noin joka viides poika on ylipainoinen. Tytöistä ylipainoisia on noin 13 %. Alueelliset erot ylipainoisuudessa ovat selvästi näkyvillä myös lukiolaisilla (Lähde: THL:n Kouluterveyskysely, 2017).

Lukioissa on kyse jo aikuistuvista nuorista, joilla on oma vastuu terveystietoisuudesta; kuitenkin aikuistuva nuori tarvitsee kaikkien aikuisten tuen hyvästä syömisestä. Lukiolaisen aterian on tarpeellista olla myös ohjattu, kuten peruskouluissa ja korkeakouluissa. Ohjaus tarkoittaa paitsi ruokailutilanteisiin liittyvää henkilökohtaista ohjausta ja viestintää, myös koko yhteisön vuorovaikutusta.

Ravitsemusterveyden näkökulmasta ohjaus tarkoittaa terveyttä edistävien aterioiden mallintamista (esim. digitaaliset malliateriat) ja ruokalistainformaatiota ateriakokonaisuuksista. Hyvään säännölliseen ruokailuun vaikuttaa koko oppilaitoksen toimintakulttuuri kuten se, miten opettajat ja miten opiskelijat ruokailevat yhdessä kunnollisia aterioita arvostaen, työpäivää rytmittäen ja tauottaen. Opiskelijoiden itseohjautuvuus syömistensä valinnoissa, myös välipaloissa, sekä omasta ruokailusta vastuuunottaminen on koko lukion yhteinen asia; osallisuuden vahvistaminen, hyvät käytänteet, palautejärjestelmä ja opiskelijoiden kuuleminen tekevät osallisuuden ja kestävyuden vaatimuksista laadukasta arkista toimintaa. Opiskelija oppii omasta, yhteisönsä ja ympäristönsä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista koko elämää varten.

### **Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puolesta**

Sebastian Hielm  
Puheenjohtaja  
[sebastian.hielm@mmm.fi](mailto:sebastian.hielm@mmm.fi)

Arja Lyytikäinen  
Pääsihteeri  
[arja.lyytikainen@evira.fi](mailto:arja.lyytikainen@evira.fi)

## LAUSUNNON KESKEINEN SISÄLTÖ

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) esittää, että lukiolakiluonnoksen pykälää 35 opiskelijan opintososiaalisista eduista täydennetään seuraavasti:

”Nuorille tarkoitettussa lukiokoulutuksessa **opiskelijalla on oikeus tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan** niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa. Koulutuksessa, joka on 4 §:n 2 momentin perusteella järjestetty **sisäoppilaitosmuotoisesti, opiskelijalla on lisäksi oikeus muuhun riittävään päivittäiseen täysipainoiseen, tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun ruokailuun.**

Täysipainoisella aterialla tarkoitetaan energiamäärältään riittävää ja ravitsemussuositusten mukaisesti koostettua monipuolista ateriaa. Kouluaikainen ruokailu on järjestettävä ja ajoitettava niin, että opiskelijoilla on mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen ruokailuun.

VRN haluaa korostaa riittävyyden, täysipainoisuuden, tarkoituksenmukaisuuden ja ohjauksen määrittelyä päivittäisissä aterioissa ja niiden järjestämisessä. Koulupäivät ovat lukiossa pitkiä ja myös koulumatkat ovat entistä pitempiä. Lukiolaisen päivän kokonaisuudessa tulisi entistä paremmin ottaa huomioon mm. lounasaterian riittävyys ja välipalojen työvireyttä ja jaksamista tukeva ravitsemuslaatu päivittäisessä ruokailussa.

Säännöllinen ruokailu yhdessä on osa lukion hyvinvoinnin kokonaisuutta. Se tukee sekä yksilön jaksamista, opiskelukykyä ja oppimista että yhteisön hyvinvointia ja ruokaosaamisen rakentumista. Myös opiskelijoilta itseltään kysyttäessä elämän ja arjen hallintaan liittyvät taidot ja asiat ovat nousseet vahvasti esille. Ruokailun järjestäminen tulee ottaa aikaisempaa tietoisemmin osaksi lukion toimintakulttuuria yhtenäistäviä säädöksiä. Hyvinvoinnin yhteisön rakentaminen ja toimintatapojen kehittäminen on suunnitelmallista koko henkilöstön ja opiskelijoiden yhteistyötä. Se näkyy opetuksessa ja opetuksen sisällöissä ja osana oppilaitoksen toimintakulttuuria. Hyvinvointia edistävän opiskelupäivän rakenteen ja hyvinvointioppimisen suunnittelussa ja ohjaamisessa myös oppilaitoksen ruokapalveluhenkilöstöllä ja kotitalous- ja terveystiedonopetuksella on merkittävä rooli.