



# HYVINVOINTIA JA OPISKELUKYKYÄ RUOKAILUSTA KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN RUOKAILUSUOSITUS

## Suositus pähkinäkuoressa kuvin

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/opiskelijat/>



Kela, suomi ja englanti: [www.kela.fi/opiskelija-aterian-sisalto](http://www.kela.fi/opiskelija-aterian-sisalto)

ja ruotsi: [www.fpa.fi/studentmaltidens-innehall](http://www.fpa.fi/studentmaltidens-innehall)

VRN, kaikki kielet: [www.vrn.fi](http://www.vrn.fi) → Kuluttaja- ja ammattilaismateriaali → Julkaisut

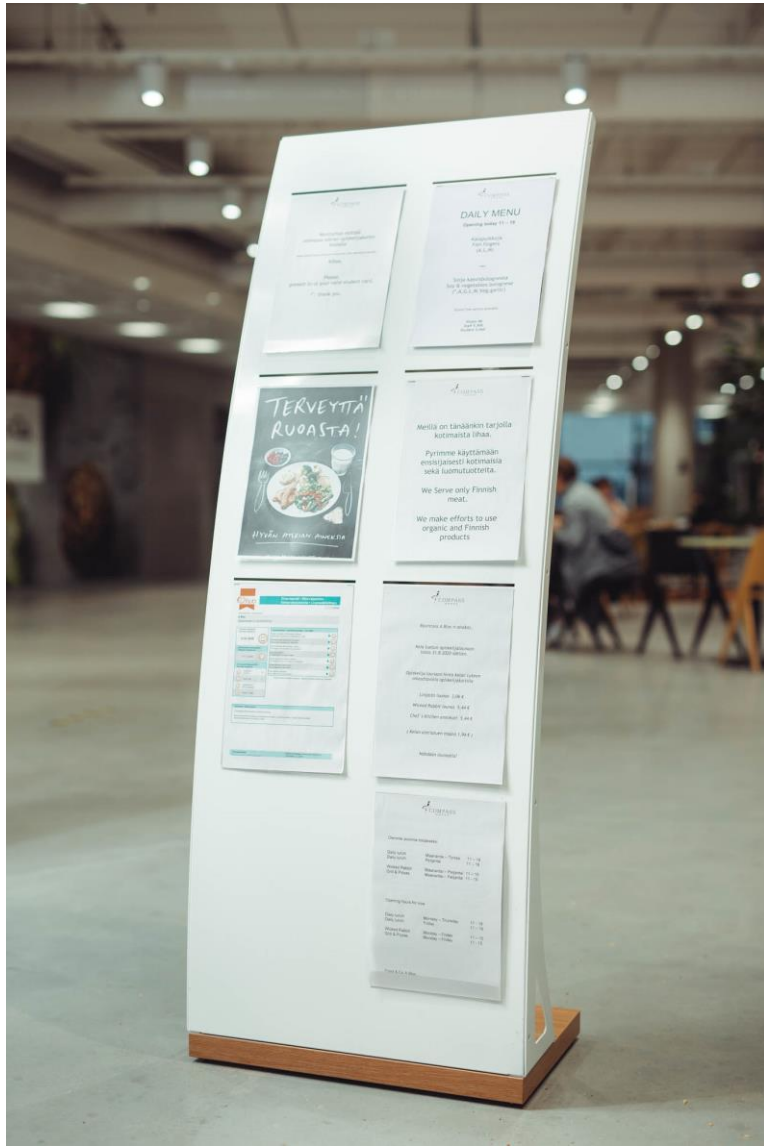
# Opiskelijaravintola kutsuu syömään, välipalalle ja viihtymään yhdessä



# Hyvä linjasto ohjaa suosituksenmukaisiin valintoihin



# Selkeät ruokalistaan ja tarjoilulinjaston merkinnät ohjaavat ruokailijan valintoja



# Ateriatuettu ateria opiskelijakortilla



# Monipuolinen ateriakokonaisuus – uudet malliateriat



**500 kcal (2,1 MJ)**



**700-800 kcal (2,9–3,3 MJ)**



**1000 kcal (4,2 MJ)**

# Monipuolinen ateriakokonaisuus – uudet malliateriat, vegaaninen



**500 kcal (2,1 MJ)**



**700-800 kcal (2,9–3,3 MJ)**



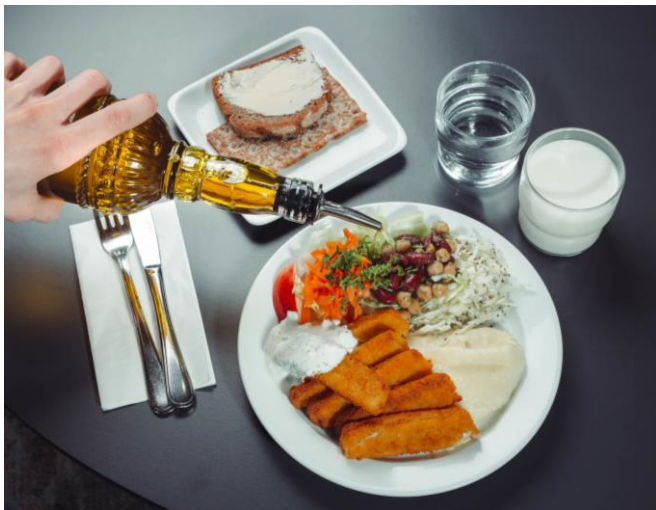
**1000 kcal (4,2 MJ)**



# Suosituksenmukainen annos myös salaattibufeesta



# Terveyttä ja kestävyyttä edistävä monipuolinen ruokalista - yksilölliset valinnat



# Vähemmän haitallista suolaa – tarvittaessa lisää makua yksilöllisesti höystäen



# Päivän muut ateriat – terveyttä edistäviä aamu- ja välipaloja tarjolle



**Hävikkiruoka  
myyntiin**

**Evääksi ja  
kotiruokailuun**



# Ruokahävikin vähentämisestä vastuu kaikilla - hävikin seuranta tärkeää



# Yhdessä suunnitellen Ravintola-/asiakas- toimikunta kaikkiin oppilaitoksiin



**1 RUOKAILUSUOSITUKSEN KOHDERYHMÄ JA TAVOITTEET**

**2 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMISEN PERUSTANA**

**3 OPISKELIJARUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN**

**4 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA RUOASTA**

**5 OPISKELIJARUOKAILUN SEURANTA JA ARVIOINTI**

**6 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO HYVÄN RAVITSEMUKSEN EDISTÄJÄNÄ**

**7 KORKEAKOULURUOKAILUN SÄÄDÖSPOHJA**