

Lausuntopyyntö lapsiperheiden ruokasuosituksesta

Johdanto

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos pyytävät teiltä/edustamaltanne taholta perusteltuja kommentteja, muutos- ja korjausehdotuksia päivitetyistä, syksyllä 2026 julkaistavasta lapsiperheiden ruokasuosituksesta. Lisäksi pyydämme saattamaan tiedoksi suositusta laativalle asiantuntijatyöryhmälle näkemyksiä ideoista ja keinoista, joilla uusi suositus jalkautetaan ja otetaan käyttöön valtakunnallisesti kattavasti.

Tausta

Lapsiperheiden ruokasuositus on kansallinen suositus lasten, nuorten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta, ja se perustuu kansalliseen Kestävää terveyttä - ravitsemussuositukseen (2024).. Suosituksessa on huomioitu uusin tutkimustieto lapsiperheiden ravitsemukseen liittyen. Niissä kuvataan terveyttä edistävän monipuolisen ruokavalioiden periaatteet sekä keinoja sen toteuttamiseen lapsiperheissä. Suosituksessa painotetaan lapsen syömään oppimisen tukemista, ruokakasvatusta ja ruokailoa. Suositukset sisältävät ravintolisäsuositukset eri tilanteissa ja elämänvaiheissa, tietoa urheilevan lapsen ja nuoren ruoasta sekä eräistä erityistilanteista. Suosituksessa tarkastellaan lapsiperheen ravitsemusta alkaen raskauden suunnittelusta aina varhaiseen aikuisuuteen saakka.

Tavoitteet

Lausuntopyynnön tavoitteena on saattaa työryhmän tietoon asiantuntijoiden ja sidosryhmien perusteltuja kommentteja lapsiperheiden ruokasuosituksiin liittyen. Lausunnot voivat vaikuttaa suosituksen lopullisen version yksityiskohtiin ja sanoituksiin.

Vastausohjeet vastaanottajille

Pyydämme perehtymään ensin suosituksen käsikirjoitukseen kokonaisuutena ja aloittamaan sen jälkeen kommentoinnin luku- ja asiakohdittain.

Kommentit esitetään luku kerrallaan siten, että kommentoitava kohta kussakin luvussa täsmennetään sivunumeroon viittaamalla (esimerkiksi s.4, r.). Yksilöidyt asiasisältöä koskevat kommentit, muutos- tai korjausehdotukset perusteluineen kirjoitetaan avoimeen vastaustilaan.

Kommentoitava asiakirja on käsikirjoitus, johon graafisessa suunnittelussa lisätään valokuvia, kuvioita ja piirroksia. Näitä ei ole kattavasti sisällytetty kommentoitavaan aineistoon. Luvun 15 taulukkojen arvot täydennetään myöhemmin, kun saamme uutta tutkimustietoa Nuorten ravitsemustutkimuksesta.

Lausunnon antaakseen vastaajan tulee rekisteröityä ja kirjautua lausuntopalvelu.fi-sivustolle. Tarkemmat ohjeet palvelun käyttämiseksi löytyvät Lausuntopalvelu.fi -sivustolta. Ohjeet > Käyttöohjeet. Tukea palvelun käyttöön saa osoitteesta lausuntopalvelu.om@gov.fi.

Myös muut kuin jakelussa mainitut tahot voivat antaa lausunnon.

Kaikki annetut lausunnot ovat julkisia, ja ne julkaistaan lausuntopalvelu.fi -sivustolla sekä mahdollisesti VRN:n sivuilla.

Aikataulu

Lausunnot pyydetään antamaan 10.6.2026 klo 16:00 mennessä Lausuntopalvelu.fi -sivustolla.

Valmistelijat

Suvi Virtanen
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
suvi.virtanen@thl.fi

Sari Niinistö
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
sari.niinisto@thl.fi

Satu Jyväkorpi
Valtion ravitsemusneuvottelukunta
satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi

Linkit

Liitteet:

[Syödään yhdessä - lapsiperheiden ruokasuositus.pdf](#)

Jakelu:

AMKO
Apollonia
Diabetesliitto ry
Duodecim
ETL
Folkshälsan
Helsingin yliopisto
HUS
Itä-Suomen yliopisto
JAMK
LUKE
Maa- ja kotitalousnaiset ry
Mara
Martat ry
Metropolia
MMM
MTK
PTY
RTY
Ruokakasvatus ry
Ruokatieto
SAMK
Savonia ammattikorkeakoulu
SEAMK
SLF
STM
Suomen kätilöliitto ry
Suomen lääkäriliitto ry
Suomen ravitsemustieteen yhdistys ry
Sydänliitto ry
SYKE
Syöpäjärjestöt
Tampereen yliopisto
Terve paino ry
Terveystieteiden tutkimuskeskus ry
THL
Turun yliopisto
Vegaaniliitto ry
WWF
Xamk

Lausunnonantajan lausunto

Yleisiä huomioita

Sanasto

Esipuhe

Johdanto

Ravitsemuksen terveys- ja ympäristövaikutukset

Koko perheen terveyttä edistävä syöminen

Ruoka ennen raskautta ja raskausaikana

Äidin ja perheen ruoka imetysaikana

Imeväisen ruoka: imetyksestä perheen ruokailuun

Leikki-ikäiset 2-6 vuotta

Alakouluikäiset 7-12 vuotta

Nuorten ruoka

Urheilevan lapsen ja nuoren ravitsemus

Ravinnon turvallisuus

Sairauksien ja niiden riskitekijöiden ravitsemushoito

Ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus

Ruokaympäristö

Lapsiperheiden ravitsemus Suomessa

Suosittelusten vieminen käytäntöön

Liitteet

Ideoita jalkauttamiseen

Jyväkorpi Satu
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Jyväkorpi Satu
Valtion ravitsemusneuvottelukunta