

S T A D I A

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

VÄLIPALATARJOILUMALLIN KEHITTÄMINEN PERUSKOULULLE

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen
koulutusohjelma
Restonomi
Opinnäytetyö
Kevät 2008

Salla Honkanen
Sanna-Pauliina Salmela



TIIVISTELMÄ		Opinnäytetyö
Tekijä SALLA HONKANEN SANNA-PAULIINA SALMELA		Opinnäytetyön ohjaajat KTT Irma Tikkanen FM Elina Hovila
Työn nimi Välipalatarjoilumallin kehittäminen peruskoululle		
Kevät 2008	Sivuja: 61	Liitteitä: 4
<p>Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Opinnäytetyön pääongelma on "Minkälaisia ovat peruskoulujen välipalatarjoilumallit ja miten niiden pohjalta voidaan kehittää oppilashuoltoa tukeva välipalatarjoilumalli?". Tutkimuksessa oli kolme erityisnäkökulmaa: terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma, energianäkökulma ja yhteiskunnallinen näkökulma.</p> <p>Empiirinen aineisto kerättiin syksyn 2007 ja talven 2008 aikana ryhmäteemahaastattelemalla kahden helsinkiläisen peruskoulun henkilökuntaa ja oppilaita. Ryhmäteemahaastatteluihin haluttiin mukaan rehtori tai apulaisrehtori, opettaja, opinto-ohjaaja, keittiöhenkilökuntaa ja oppilaita eri luokka-asteilta. Ryhmäteemahaastatteluiden lisäksi haastateltiin Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikköä ja Vantaan kaupungin ateriapalveluiden aluepäällikköä käyttäen teemahaastattelurunkoa. Välipalatarjoilumallin kehittämisessä käytettiin myös kouluruokailuhankkeen kvantitatiivisen aineiston välipaloja koskevia tuloksia.</p> <p>Ryhmäteemahaastattelut taltioitiin kahden sanelimen avulla. Tallennetut haastattelut siirrettiin sanelimesta tietokoneelle, josta ne kuunneltiin ja kirjoitettiin opinnäytetyöhön. Ryhmäteemahaastattelujen tulokset raportoitiin teemahaastattelurungon sisällön rakenteen mukaisesti.</p> <p>Tuloksiksi saatiin, että peruskouluissa henkilökunta ja koululaiset olivat melko tyytyväisiä tämän hetkiseen välipalatarjoilumalliin. Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla ei ollut kunnan sisällä yhtenäistä käytäntöä välipalojen tarjoamiseen. Koulut saivat itse päättää kouluravintolassa tarjottavista välipalatuotteista. Helsingissä tuotteiden hinnoissa oli myös koulukohtaisia eroja. Tässä opinnäytetyössä kehitetty välipalatarjoilumalli on toteutettavissa kaikissa kouluissa riippumatta koulun maantieteellisestä sijainnista, oppilasmäärästä tai luokka-asteista.</p> <p>Koulussa tarjottava ravitsemuksellisesti laadukas välipala tulee nähdä osana oppilashuoltoa sekä osana koulun kasvatus- ja opetustehtävää. Välipalatarjoilun aloittamiseen ja sen kehittämiseen koulussa vaikuttaa sidosryhmien asenteet terveellisestä välipalasta. Välipalatarjoilu olisi määriteltävä samoin kuin kouluruokailu, ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tulisi antaa siitä suositus. Välipalatarjoilun terveys- ja tapakasvatukselliset tavoitteet tulisi kirjata opetussuunnitelmaan kaikissa kouluissa.</p>		
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
Avainsanat koululaiset, kouluruokailuhanke, välipala, välipalatarjoilumalli		



BACHELOR'S THESIS ABSTRACT

Salla Honkanen
Sanna-Pauliina Salmela

Tutors
Irma Tikkanen, Dr. Sc. (Econ.)
Elina Hovila, M.A.

Developing a Model for a Snack Served at a Comprehensive School

Spring 2008

Pages: 61

Appendices: 4

This bachelor's thesis is a part of a larger school meal project that is connected to the food and nutrition program ERA of the Finnish innovation fund Sitra. The main research problem in the thesis is: "What kind of models of snack serving are there in comprehensive schools and how to develop a model of snack serving which is supportive of the students' welfare?" The thesis has three special theoretical points of view: the first aim is to improve the health and prevent health problems and following this the focus is on the energy aspect of a snack and finally its social characteristics are concentrated on.

The empirical data were collected in the autumn of 2007 and winter 2008 by theme interviewing comprehensive schools' personnel and pupils in Helsinki. The head master or vice head master, teachers, tutor, kitchen personnel and pupils from different grades were asked to participate in the theme interviews in groups. Also the Service Manager of Foodservice in Espoo City and the Area Manager of Foodservice in Vantaa City were interviewed by using the theme interview structure. The quantitative data of the school meal project concerning school snacks were used to build up the model of snack serving.

The theme interviews were recorded. The recorded interviews were transferred to a computer from where the interviews were listened and then written down. The results of the theme interviews in groups were reported according to the theme interview structure.

As a result of the study, it turned out that pupils and personnel in comprehensive school are quite satisfied with the current model of snack serving. There was no common practise to serve snacks at schools in Helsinki, Espoo and Vantaa. Schools were able to make their own decisions concerning snack products served in school restaurants. The prices of those products varied in different schools in Helsinki. The model of snack serving developed in this thesis is feasible for all schools regardless of geographical location, number of pupils or grades.

School snack with good quality of nutrition has to be seen as a part of student welfare as well as the school educational mission. Attitudes of interest groups have an effect on starting and developing school snack service. School snack serving should be defined like school meal and Department of Food and Health should give a recommendation concerning it. Teaching manners and health educational missions concerning snack service should be written down in the curriculum of every school.

Place of Storage

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

Keywords

model of snack serving, pupils, school meal project, snack

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
1.1	Taustaa opinnäytetyölle.....	3
1.2	Pääongelma ja alaongelmat	4
2	KOULURUOKAILUHANKE	7
2.1	Sitran Järkipalaa-hanke kokonaisuudessaan.....	7
2.2	Opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta	9
3	TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULUISSA TARJOTTAVIIN VÄLIPALOIHIN ...	10
3.1	Aikaisemmat tutkimukset.....	10
3.2	Aikaisemmat välipalakokeilut	11
3.3	Kansainväliset välipalatutkimukset ja -kokeilut.....	12
3.4	Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma	13
3.5	Energianäkökulma	15
3.6	Yhteiskunnallinen näkökulma	17
4	EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI.....	20
4.1	Teemahaastattelurungon laadinta	20
4.2	Empiirisen aineiston hankinta	21
4.3	Empiirisen aineiston analysointi.....	23
5	EMPIIRISET TULOKSET	25
5.1	Kvantitatiiviset tulokset välipaloista kouluruokailuhankkeen kyselystä	25
5.2	Kvalitatiiviset tulokset välipalatarjoilumalleista	27
5.2.1	Välipalatarjoilumalli Hiidenkiven peruskoulussa	27
5.2.2	Välipalatarjoilumalli Aurinkolahden peruskoulussa.....	33
5.2.3	Espoon kaupungin ruokapalvelukeskus	38
5.2.4	Vantaan kaupungin ateriapalvelut.....	41
5.3	Yhteenveto välipalatarjoilumalleista.....	44
6	ESITYS VÄLIPALATARJOILUMALLIKSI	48
7	YHTEENVETO	54
8	POHDINTA	56

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Ravitsemuksellisesti hyvien välipalatuotteiden kriteerit ja suuntaviivat

Liite 3. Espoon kaupungin ruokapalvelukeskuksen välipalatuotelista ja -hinnasto

Liite 4. Vantaan kaupungin ateriapalveluiden välipalatuotelista ja -hinnasto

KUVIOT

Kuvio 1. Teemahaastattelun osa-alueet eli välipalatarjoilumallin osat

Kuvio 2. Yhteenveto välipalatarjoilumalleista

Kuvio 3. SWOT-analyysi

Kuvio 4. Esitys välipalatarjoilumalliksi

TAULUKOT

Taulukko 1. Suositus energiaravintoaineiden saannista koululaisille

Taulukko 2. Koululaisten välipalakäyttäytyminen neljässä helsinkiläisessä peruskoulussa

KUVAT

Kuva 1. Hiidenkiven peruskoulun välipalatarjontaa

Kuva 2. Hiidenkiven peruskoulun välipalalinjasto

Kuva 3. Hiidenkiven peruskoulun välipalan syöntiin tarkoitettu tila

Kuva 4. Palmian välipalakortti

Kuva 5. Aurinkolahden peruskoulun välipalatarjontaa

Kuva 6. Aurinkolahden peruskoulussa tarjottavaa välipalaa

1 JOHDANTO

Suomessa on tarjottu lakisääteinen, maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Vuosikymmenten kuluessa kouluruokailusta on tullut tärkeä osa koulun jokapäiväistä toimintaa ja kasvatustyötä. Lain mukaan maksuttoman kouluaterian on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen. Kouluruokailun järjestämisessä on otettava huomioon sekä oppilaiden ja koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen että terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatus. Koulun maksuton ruokailu käsittää pääsääntöisesti yhden lounasaikaan tarjottavan aterian. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 3, 24.)

Koululaisen työpäivä saattaa koululounaan jälkeen jatkua useita tunteja, jolloin syntyy keskittymistä vaikeuttava nälkä ja oppimistehoa laskeva energiavaje. Useissa kouluissa on tarjottu maksutonta välipalaa yli kuusi tuntia kestävien koulupäivien aikana, mutta käytäntö on vähentynyt kuntien talouden heikkenemisen vuoksi. Monissa kouluissa on järjestetty mahdollisuus maksulliseen välipalaan koulupäivän aikana, mikä on saavuttanut suurta suosiota. Välipalamyynti on järjestetty joko aamu- tai iltapäivällä ja joko perinteisellä asiakaskontaktilla tai automaattimyyntillä. On tärkeää, että välipalatarjonta koostuu terveellisistä, monipuolisista, maukkaista ja edullisista tuotteista. Oppilaskuntien ylläpitämien kioskien tai koulun tiloissa olevien virvoitusjuoma-, makeis-, jäätelö- ja välipala-automaattien useat myyntituotteet eivät ole lakisääteisen koulun terveys- ja ravitsemuskasvatustavoitteiden mukaisia. Epäterveellisten välipalatuotteiden myynti koulussa ei ole johdonmukaista ja luotettavaa ravitsemuskasvatusta. Lisäksi epäterveellisten välipalojen, makeisten ja pelkkien hiilihydraattipitoisten ruokien syönnillä on todettu olevan yhteys koululaisen oppimisvaikeuteen ja ylivilkkauteen. (Lintukangas ym. 2007, 24.)

1.1 Taustaa opinnäytetyölle

Tämä opinnäytetyö on osa kouluruokailuhanketta, joka on osa Suomen Itsenäisyyden Juhlarahaston Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman Järkipalaa-hanketta. Siinä tutkimuslaitokset, järjestöt ja yritykset työskentelevät yhdessä koululaisten ravitsemuksen parantamiseksi (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2007). Järkipalaa-hankkeessa

kiinnitetään huomiota muun muassa koululaisten välipaloihin, ja sen kansanterveydellisenä tavoitteena on lasten kasvaminen terveiksi aikuisiksi (Suomesta terveellisen ravitsemuksen mallimaa 2006). Hanke esitellään alaluvussa 2.1.

Kaikkialla maailmassa kaivataan kokeiluja ja toimivia keinoja terveyden edistämiseksi ja muun muassa kehittyneiden maiden vitsauksen, lisääntyvän ylipainon ehkäisemiseksi (Suomesta terveellisen ravitsemuksen mallimaa 2006). Lähdimme mukaan Järkipalaa-hankkeen välipalahankkeeseen, koska projekti ja aihe ovat tärkeitä, mielenkiintoisia ja ajankohtaisia. Halusimme omalta osaltamme edistää suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvointia ja olla mukana työssä ruokailutottumusten muuttamiseksi terveellisemmiksi. Keinona oli koulussa tarjottavan välipalan kehittäminen. Pidämme ravitsemuksellisesti laadukkaan ja toimivan välipalatarjoilumallin kehittämistä ajankohtaisena haasteena lasten ja nuorten ylipainon ja epäterveellisen napostelun ehkäisemiseksi.

Opinnäytetyö on tehty parityönä tiiviissä yhteistyössä ja työskentely on ollut tasapuolista. Keskusteluihin, ideointiin ja aikaisempaan tutkimukseen perehtymiseen on käytetty runsaasti aikaa, ja kaikki kirjoitukset ovat muotoutuneet yhteisen suullisen pohdinnan pohjalta. Näin ollen niiden kirjoittaja on vain dokumentoinut yhteiset ajatukset. Suppeita vastuualueita on jaettu lähinnä henkilökohtaisen kiinnostuksen mukaan, mutta yhtään alalukua ei ole kirjoitettu yksin. Haluamme lämpimästi kiittää ainutlaatuisesta oppimiskokemuksesta ja erinomaisesta opinnäytetyön ohjauksesta kouluruokailuhankkeen koordinaattoria yliopettaja Irma Tikkasta. Lisäksi haluamme kiittää viestinnän opettaja Elina Hovilaa sekä muita kouluruokailuhankkeeseen osallistuneita opettajia ja opinnäytetyön tekijöitä.

1.2 Pääongelma ja alaongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena on valittujen helsinkiläisten koulujen välipalatarjoilumallien kuvaaminen, Espoon ja Vantaan kunnallisen kouluvälipalatoiminnan asiantuntijoiden kokemusten kartoittaminen sekä näiden pohjalta uuden välipalatarjoilumallin kehittäminen. Välipalatarjoilumallin kehitystyössä on tutustuttu laajasti aiempaan kotimaiseen ja ulkomaiseen tutkimukseen. Erityisnäkökulmina opinnäytetyössä on välipalojen suhde terveyden edistämiseen ja terveysongelmien ehkäisyyn sekä energian saantiin ja kulutukseen. Lisäksi tarkastellaan koulussa tarjottavia välipaloja yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Opinnäytetyön johtajatus on, että maukas ja terveellinen välipala antaa koululaiselle energiaa oppimiseen sekä ohjaa lasta kansanterveydellisesti oikeisiin valintoihin ja näin parempaan ravitsemukseen. Tavoitteena on kehittää käytännönläheinen välipalatarjoilumalli peruskouluihin, jotta koululaiset söisivät nykyistä monipuolisemmin ja terveellisemmin koulupäivän aikana.

Tämän opinnäytetyön pääongelmana on seuraava:

Minkälaisia ovat peruskoulujen välipalatarjoilumallit ja miten niiden pohjalta voidaan kehittää oppilashuoltoa tukeva välipalatarjoilumalli?

Teoreettiset alaongelmat:

- Minkälaisia ovat aikaisemmat koulussa tarjottaviin välipaloihin liittyvät tutkimukset ja välipalakokeilut? (alaluvut 3.1–3.3)
- Mitä erilaisia teoreettisia näkökulmia liittyy koulussa tarjottaviin välipaloihin? (alaluvut 3.4–3.6)

Empiirisen osan alaongelmat:

- Minkälainen on neljän helsinkiläisen koulun koululaisten välipalikäyttäytyminen? (alaluku 5.1)
- Minkälaisia ovat valittujen koulujen välipalatarjoilumallit? (alaluku 5.2.1–5.2.2)
- Minkälaisia ovat Espoon ja Vantaan kaupunkien koulujen välipalatarjoilumallit kaupunkitasolla? (alaluvut 5.2.3–5.2.4)

Empiiristen tulosten pohjalta kehitetään välipalatarjoilumalli. Välipalatarjoilumallin tulee olla sovellettavissa ja hyödynnettävissä erilaisiin peruskouluihin riippumatta koulun koosta, sijainnista, koulun oppilaiden iästä, koulun ruokailusta käytännön vastaavasta tahosta tai keittiötyypistä. Välipalatarjoilumallilla halutaan tuoda uusia ideoita ja helpottaa yhä useampien koulujen siirtymistä tarjoamaan oppilailleen terveellistä välipalaa.

Empiirisenä kvantitatiivisena tutkimusaineistona on käytetty soveltuvia osia kouluruokailuhankkeen aineistosta, jossa kartoitettiin syksyllä 2007 ala- ja yläastelaisten kouluruokailutottumuksia. Empiirisenä aineistona on myös kaksi ryhmäteemahaastattelua, jotka

toteutettiin syksyn 2007 ja talven 2008 aikana kahdessa koulussa. Koulut olivat Hiidenkiven ja Aurinkolahden peruskoulu Helsingissä. Teemahaastattelujen ryhmäkeskusteluihin osallistui rehtoreita, luokanopettajia, kotitalousopettajia, oppilaita, kouluterveydenhoitajia ja koulukeittiötyöntekijöitä ja -esimiehiä. Lisäksi teemahaastatteluna haastateltiin Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikköä Regina Ekroosia ja Vantaan kaupungin ateriapalvelun aluepäällikköä Marjukka Myötämäkeä.

2 KOULURUOKAILUHANKE

Luvussa esitellään kouluruokailuhanke ja sen päärahoittaja Suomen Itsenäisyyden Juhlarahasto Sitra. Lisäksi tarkastellaan Järkipalaa-hankeen osia. Lopuksi esitellään välipalatarjoilumallihanke osana kouluruokailuhanketta.

2.1 Sitran Järkipalaa-hanke kokonaisuudessaan

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra on itsenäinen julkisoikeudellinen rahasto, joka edistää yhteiskunnan hyvinvointia eduskunnan valvonnassa. Sitra perustettiin vuonna 1967 ja sen tehtävä on ollut siitä asti edistää Suomen vakaata ja tasapainoista kehitystä, talouden määrällistä ja laadullista kasvua sekä kansainvälistä kilpailukykyä ja yhteistyötä. Rahaston toiminta on keskitetty määräaikaikaisiksi ohjelmiksi, joista jokainen sisältää useita eri hankkeita ja toimenpiteitä. (Tämä on Sitra 8.10.2007.)

Järkipalaa-hanke kuuluu Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelmaan. Elintarvikkeet ja ravitsemus (ERA) on ohjelma-alue, jonka tavoitteena on tehdä Suomesta kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä yhdessä alan toimijoiden kanssa. ERA-ohjelman Järkipalaa-hanke toteutetaan vuosina 2006–2009 ja ERA rahoittaa sitä yli 1,5 miljoonalla eurolla. Ohjelmassa tähdätään kansainvälisen kilpailukykyyn lisäämiseen, terveyttä edistävien konseptien kehittämiseen ja pk-sektorin kasvun tukemiseen. Tavoitteeksi on asetettu globaali edelläkävijyys järkiruoassa. Järkiruoka eli smart food tarkoittaa järkevää syömistä ja tuotteita, joissa perusruuan ja funktionaalisen ruuan hyvät ominaisuudet yhdistyvät. Ohjelmassa kiinnitetään erityishuomiota koululaisten terveyden edistämiseen ravitsemuksen keinoin. Yhteistyöhankkeissa etsitään keinoja, joilla vaikutetaan lasten terveyteen ja luodaan vientikelpoisia malleja. (Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008 8.10.2007.) Järkipalaa-hankkeessa työskennellään koululaisten ravitsemuksen parantamiseksi muun muassa kiinnittämällä huomioita välipaloihin ja kehittämällä laadullisesti terveellisiä välipaloja kouluihin (Järkipalaa 9.10.2007).

Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet on tarkoitettu koko elintarvike- ja ravitsemusalan hyödynnettäviksi. Ne myös luovat pohjaa vientikelpoisten konseptien rakentamiseen. Pilottihankkeet toteutetaan vuosina 2006–2008. Ensimmäisiä tuloksia saatiin syksyllä 2007, ja

hankkeitten kaikki tulokset ovat valmiina syksyllä 2008. Hankkeen yhteistyökumppanit ovat Kansanterveyslaitos, Kuopion yliopisto, Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos, Valtion teknillinen tutkimuslaitos VTT, Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Terveyden edistämisen keskus, Suomen Sydänliitto ry, Leipätiedotus ry, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Valio Oy, Raisio Oyj, HK Ruokatalo Oy, Vaasan & Vaasan Oy ja Sodexo Oy. Tutkimus- ja pilottihankkeita tehdään tutkimusektorin lisäksi kehitys- ja viestintäosa-alueilla. (Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet. 11.10.2007.)

Kansanterveyslaitos yhteistyökumppaneineen aloitti keväällä 2007 yläastelaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksen, joka käsitteli ruokatottumuksia, terveystyötytymistä ja suun terveyttä. Työ jatkuu terveellistä ruokavaliota edistävällä kokeiluohjelmalla vuosina 2007–2008. Hanke toteutetaan kolmessa kaupungissa ja yhteensä 12 koulussa. Tuloksia hankkeesta saadaan vuoden 2008 loppupuolella. (Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet. 11.10.2007.)

Kuopion yliopistossa toteutetaan 6–7-vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntahanke, jonka tavoitteena on löytää keinoja ala-astelaisten ravitsemuksen parantamiseen ja liikunnan lisäämiseen (Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet. 11.10.2007).

Järkipalaa-hankkeen kehitystyötä ja pilotointia tehdään viidessä yrityksessä, jotka ovat kehittäneet uusia terveellisiä välipalatuotteita. Välipala-automaattikehityshankkeessa kokeiltiin hankkeen yhteistyöyritysten tuotteiden myyntiä pudotusautomaatissa kahdessa koulussa keväällä 2007. Tulokset tästä kehityshankkeesta saatiin syksyllä 2007. (Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet. 11.10.2007.)

Hankkeessa tuodaan esiin aikuisten vastuu lasten ja nuorten elintavoista. Perheen ravitsemusta ja välipaloja pyritään parantamaan mallilla, jolla vanhemmat saisivat helposti käytännön tietoja ja taitoja. Tavoitteena on myös löytää tehokkaita tapoja, joilla nuoret saataisiin kiinnostumaan terveellisestä ravitsemuksesta. Järkipalaa-väestöviestinnällä kampanjoidaan monipuolisesti terveiden elämäntapojen puolesta. (Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet. 11.10.2007.)

2.2 Opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta

Järkipalaa-hankkeessa etsitään keinoja parantaa koululaisten ravitsemusta koulupäivän aikana välipalan avulla. Terveellinen, helposti koulussa saatavissa oleva välipala on välitunnilla kaupasta ostettavaa tai makeisautomaatista hankittavaa pikamakeaa parempi ja usein myös edullisempi vaihtoehto. Järkipalaa-hankkeessa on tarjottu ratkaisuksi työvoimaa säästävää välipala-automaattia. Sitra halusi myös teettää opinnäytetyönä toimivan välipalamalliehdotuksen, jota tässä työssä tutkimme.

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa toteutettava kouluruokailuhanke on osa koululaisten ravitsemus- ja välipalahanketta Järkipalaa. Kouluruokailuhanketta rahoittaa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra, Maito ja Terveys ry sekä Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Tämä opinnäytetyö on osa kouluruokailuhanketta.

3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULUISSA TARJOTTAVIIN VÄLIPALOIHIN

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan koululaisille tarjottavaa välipalaa kolmesta eri näkökulmasta: terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulmasta, energianäkökulmasta sekä yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Näiden näkökulmien, aikaisempien tutkimusten sekä hankitun empiirisen aineiston pohjalta on laadittu välipalatarjoilumalli koululaisille tarjottavan välipalan parantamiseksi. Muita teoreettisia näkökulmia kouluruokailuun on tutkittu kouluruokailuhankkeessa. Näitä näkökulmia ovat muun muassa tähderuokanäkökulma, hyvinvointinäkökulma, ruoanvalintänäkökulma, kasvatuksellinen näkökulma ja taloudellinen näkökulma (Tikkanen 2007).

3.1 Aikaisemmat tutkimukset

Koulun maksuton kouluruokailu käsittää pääsääntöisesti yhden lounasaikaan tarjottavan aterian. Monissa kouluissa on kuitenkin mahdollista saada joko järjestettyä maksullista tai maksutonta välipalaa. Terveellisten välipalojen tärkeyteen on vasta viime aikoina kiinnitetty huomiota, mistä kertoo esimerkiksi se, että erityisesti välipaloihin keskittyviä tutkimuksia ei juuri ole tehty Suomessa.

Monissa Suomen kouluissa on käytössä makeis- ja virvoitusjuoma-automaatteja. Kansanterveyslaitos ja Opetushallitus ovat yhdessä tekemässään tiedotteessa (Kansanterveyslaitos 2007, 1) suositelleet, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei ole säännöllisesti myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Tämä johtuu siitä, että suomalaisten nuorten ja lasten ylipaino on lisääntynyt merkittävästi viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Lisäksi lasten ja nuorten makeisten ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut sekä napostelu lisääntynyt. Jopa alle kymmenvuotiaiden suomalaislasten verisuonissa näkyy sydän- ja verisuonitauteja ennakoivia muutoksia (Uutislehti 100 2007, 6). Suomalaislasten elintavoissa on parantamisen varaa, joten terveellisten ruokailutottumusten kehittäminen on ensisijaisen tärkeää.

Eri tahot Suomessa ja ulkomailla ovat tutkineet paljon koululaisten terveyttä ja ruokailutottumuksia. Niissä on tutkittu muun muassa veren sokeri- ja insuliinipitoisuuksien

vaikutusta oppimiseen ja käyttäytymiseen. Vaikka tuloksissa on paljon ristiriitaisuuksia, osoittaa moni, että aamupalan tai aikaisen välipalan syöminen parantaa keskittymistä ja oppimistuloksia. Mahoney ym. (2005) osoittivat tutkimuksessaan, että aamupalan syöminen parantaa kognitiivista suoritusta, mutta he tekivät myös tärkeän havainnon, että ei ole aivan sama, mitä lapset syövät. He havaitsivat, että runsaskuituisilla ja alemman glykeemisen indeksin tuotteilla on positiivinen yhteys lasten parantuneeseen ja pidentyneeseen suorituskykyyn. Tämän takia vanhempien pitää huolehtia siitä, että koululaiset ensinnäkin syövät aamupalaa ja että he söisivät oikeanlaista aamupalaa kuten täysjyvätuotteita. Myös Dani ym. (2005) saivat samantyyppisiä tuloksia tutkiessaan koululaisten käyttäytymisen ja ruokavalion yhteyttä. Varsinkin proteiinin, raudan, jodin ja yleensäkin aamupalan nauttimisella on suuri vaikutus koululaisten oppimiskyvykkyyteen ja käyttäytymiseen. Tutkimuksessa koululaiset, jotka nauttivat aamupalaa säännöllisesti, paransivat suoritustaan erityisesti matematiikassa, mutta myös yleisesti arvosanojen osalta.

Terveyttä kasviksilla –kampanjan 135 ruokapalvelupäällikölle toukokuussa 2007 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan koululaiset saavat usein liian vähän kasviksia välipalukseen. Vain noin puolet kyselyyn vastanneista ilmoitti, että tutkimusjakson aikana välipalalla oli tarjottu joka päivä kasviksia eli vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä. Vastaaajia pyydettiin myös esittämään perusteluja, mikäli kasviksia ei ollut tarjolla joka päivä. Syitä tähän sanottiin olevan korkeaksi koettu hinta sekä koululaisten haluttomuus syödä kasviksia. Kasvisten käsittelyä pidettiin myös haastavana ja esikäsiteltyjen kasvisvaihtoehtojen huono saatavuus oli yksi peruste sille, ettei kasviksia ollut tarjolla päivittäin. (Kotimaiset Kasvikset 2007.)

3.2 Aikaisemmat välipalakokeilut

Koululaisten ruoka- ja ruokailutottumuksista on jonkin verran tehty tutkimuksia Suomessa, mutta erityisesti välipaloihin keskittyviä tutkimuksia ei juuri ole, poikkeuksena kuitenkin vuonna 2007 julkaistu ”Välipala-automaattikokeilu”, joka toteutettiin osana Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n Järkipalaa-hanketta. Tutkimus toteutettiin kahdella pääkaupunkiseudun yläasteella kevään 2007 aikana. Kouluihin sijoitettiin kahden kuukauden ajaksi automaatti, josta koululaiset pystyivät ostamaan välipalatuotteita, joiden rasvan laatu ja määrä olivat ravitsemussuosituksen mukaisia ja lisäksi sokerin ja suolan määrät olivat kohtuulliset. (Peltola ym. 2007, 3.)

Välipala-automaattikokeilun tuloksista (Peltola ym. 2007, 28, 32) ilmenee, että yli puolet oppilaista suhtautui välipala-automaattiin positiivisesti ja piti sitä joko melko hyvänä tai erittäin hyvänä välipalan hankkimisen lähteenä. Kuitenkaan välipala-automaatin tulo kokeilukouluihin ei vaikuttanut siihen, kuinka usein oppilaat syövät välipalaa tai siihen, missä välipalaa syödään. Molemmissa kouluissa yli neljä viidesosaa söi välipalaa kotona tai paikassa, jonne menivät koulun jälkeen. Hyvänä asiana voi kuitenkin pitää, että epäterveellisten välipalojen käyttö näytti vähentyneen toisessa kokeiluun osallistuneessa koulussa, jossa välipala-automaatin tieltä poistettiin virvoitusjuoma- ja makeisautomaatit. Virvoitusjuoma- ja makeis-automaattien korvaaminen terveellisempien välipalojen tieltä näyttäisi vähentävän virvoitusjuomien ja makeisten syömistä välipalaksi, jos muuta vaihtoehtoa ei oppilaille anneta.

Sitran rahoittamassa välipala-automaattikokeilussa (Peltola ym. 2007) keskityttiin tarjottavien välipalojen lisäksi koululaisten aamupalan ja koululounaan syöntiin ravitsemuksellisesta näkökulmasta. Välipala-automaattien tulo kokeilukouluihin ei vaikuttanut oppilaiden aamupalan syömiseen useuteen, mutta automaatti antaa mahdollisuuden ostaa ravitsemuksellisesti parempaa välipalaa myös aamupäivällä, jos koululainen ei ole syönyt varsinaista aamupalaa syystä tai toisesta kotona. Myöskään koululounaan syömiseen useuteen välipala-automaatin tulo kouluun ei vaikuttanut. Osaltaan tähän varmasti vaikutti se, että automaatit olivat suljettuina kouluruokailun ajan, joten välipalatuotteilla ei voinut korvata monipuolista koululounasta.

Suomessa välipalan tarjoaminen ei ole osa virallista kouluruokailua, ja siksi välipalakäytäntö vaihtelee paljon. Joissakin kouluissa koululaiset saavat ilmaisen välipalan, mutta useimpien kuntien kouluissa välipala kuitenkin maksaa koululaisille. Esimerkiksi Kouvolassa on tehty lautakunnan päätös jo vuosia sitten, jossa sanotaan, että ilmainen välipala tarjotaan niille koululaisille, joilla on pitkä koulupäivä. Välipalaksi tarjotaan täytettyjä sämpylöitä, mehua ja hedelmiä. (Palokari 2007, 41.)

3.3 Kansainväliset välipalatutkimukset ja -kokeilut

Sitran rahoittaman Järkipalaa-hankkeen yhtenä tavoitteena on luoda Suomesta kouluruokailun ja välipalojen mallimaa. Kansainvälisesti katsottuna Suomen tilanne on varsin hyvä; kaikilla peruskoululaisilla ja toisen asteen opiskelijoilla on oikeus ilmaiseen ja täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan. Näin ei asia ole kaikkialla maailmassa. Joissain maissa vain köyhimmille tarjotaan ilmainen koululounas tai ruoan laatuun ei ole kiinnitetty tarpeeksi

huomiota. Jos koululounas jo itsessään ei toimi hyvin, ei voi olettaa terveellisen välipalan tarpeellisuudenkaan herättävän riittävää kiinnostusta kouluissa.

Yhdysvalloissa on vasta viime aikoina herännyt huoli kouluruokailun ja välipalojen terveellisyydestä. Tämä johtuu siitä, että kuten Suomessakin, myös Yhdysvalloissa lasten lihavuus on yleistymässä. Terveellisten vaihtoehtojen saanti kouluun on Yhdysvalloissa hankalampaa, koska joka osavaltiossa on omat lakinsa ja säädöksensä, ja koko maan kattavien lakien toteutumiseen menee aikaa. Julkisella keskustelulla saadaan kuitenkin aikaan painetta elintarviketeollisuuden keskuudessa, jotta nämä kehittelisivät terveellisempiä vaihtoehtoja välipala-automaatteihin (Probart ym. 2006, 246).

Yhdysvalloissa vuonna 2006 useat johtavat välipalavalmistajat solmivat vapaaehtoisen sopimuksen yhdessä Amerikan sydänyhdistyksen kanssa, jonka mukaan välipalavalmistajat lupaavat tarjota ja kehittää terveellisempiä vaihtoehtoja välipala-automaatteihin (Samuels 2006). Ongelma on, että nämä sopimukset ovat vapaaehtoisia eivätkä sido osapuolia. Koulut kuitenkin sanovat viimeisen sanan, mitä haluavat välipala-automaatteihinsa myytäväksi, eivätkä ne ole osallisia tässä sopimuksessa.

Monissa kouluissa Yhdysvalloissa tarjotaan oppilaille joko maksullista tai maksutonta aamupalaa. On tutkittu, että oppilaat, jotka syövät aamupalaa, syövät ravitsemuksellisesti paremmin koko päivän ajan kuin ne, jotka eivät syö aamupalaa ollenkaan. (Crepinsek ym. 2006.) Tämän tutkimuksen pohjalta aamupalan tärkeyttä pitäisi korostaa vanhemmille täällä Suomessa. Aamupalan tärkeyttä tukemaan kouluissa on hyvä myös olla mahdollisuus välipalaan jo aamupäivän aikana joko automaateista tai muuten järjestettynä.

3.4 Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma

Epäterveellisistä ravitsemustottumuksista aiheutuu lukuisia erilaisia terveyshaittoja ja sairauksia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2005 uudet suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka pohjautuvat Pohjoismaiden ja Maailman Terveysjärjestö WHO:n suositukseen. Maailman Terveysjärjestön yleiskokouksessa vuonna 2004 Suomi osaltaan hyväksyi maailmanlaajuisen strategian terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämiseksi.

Lisäämällä liikuntaa ja syömällä terveellisemmin olisi todennäköisesti saatavissa suurempi kansanterveydellinen parannus kuin muilla toimenpiteillä. (Kuluttajavirasto ym. 2005, 3.)

Lihavuuden yleistymisen taustalla on muun muassa liikunnan puute, epäsäännölliset ruokailuajat ja epäterveelliset ruokailutottumukset. Erityisesti sokeripitoisten virvoitusjuomien, makeisten ja pikaruokien kulutus on lisännyt rasvan, suolan ja sokerin päivittäistä saantia.

Terveyttä kasviksilla -kampanja on Kotimaiset Kasvikset ry:n, Suomen Sydänliiton, Syöpäjärjestöjen, Suomen Terveystieteiden ja Suomen Hammaslääkäriliiton yhteinen kampanja, jonka tavoitteena on lisätä kasvisten eli vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien käyttöä osana lasten ja nuorten monipuolista ruokavaliota ja auttaa koululaisia sisäistämään säännöllisen ateriaritmin tärkeys. Kasvisten määrän lisääminen lasten ja nuorten ruokavalioon auttaa vähentämään monien sairauksien vaaraa aikuisiällä. Koululaisten terveydentilaan on kiinnitetty huomiota, koska painonhallinta ja suun terveys ovat ajankohtaisia teemoja koululaisilla. (Kotimaiset Kasvikset 2007.) Lapsena ja nuorena omaksutut ravitsemus-, lepo- ja liikuntatottumukset luovat perustan aikuisiän terveydelle. Terveyttä tukevilla tottumuksilla on positiivinen vaikutus sekä monien sairauksien riskin pienemiseen että painonhallintaan ja suun terveyteen.

Ylipainosta on lapselle fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Lapsi on usein kömpelö, hänellä on huono kunto ja hän voi joutua koulukiusatuksi, mikä osaltaan vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Ylipaino altistaa korkeaan verenpaineeseen ja kohonneisiin veren rasva-arvoihin. Ylipainoisella lapsella on suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä aikuistyyppin diabetekseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) Mitä ylipainoisempi lapsi on, sitä todennäköisemmin hän on lihava myös aikuisena, ellei lapsen ruokailutottumuksiin kiinnitetä huomiota riittävän ajoissa. Tässä kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää, sillä ei riitä, että lapselle koulussa opetetaan, miten pitäisi syödä, mutta kotona vanhemmat esimerkiksi kertovat toista.

Lasten ja aikuisten suhde ruokaan ei ole helppo, sillä nykypäivänä ongelmana ei ole ruoan vähyys ja riittämättömyys, vaan suuret annokset, valikoiman laajuus ja yltäkylläisyys. Tämän voi havaita muun muassa ruokakaupan valikoimissa; virvoitusjuomapullojen koot kasvavat kasvamisestaan ja niidenkin myynnissä suositaan kahden tai jopa neljän pullon myymistä kerrallaan. Makeispussienkin myynnissä suositaan 400 gramman perhekokoja, jolloin lapset

helposti syövät enemmän makeisia kuin mieli edes tekee. Myös pikaruokapaikoissa hampurilaisten koot kasvavat tai ainakin hampurilaisaterian saa aina isommilla ranskalaisilla ja virvoitusjuomalla kuin aikaisemmin.

3.5 Energianäkökulma

Energianäkökulmasta tarkasteltaessa koululaiset saavat liikaa energiaa kulutukseen nähden ja se jakautuu epätasaisesti koulupäivän ajalle nostaen ja laskien verensokeria nopeasti. Lisäksi koululaiset syövät liian energiatiheää ruokaa, jonka seurauksena päivittäinen energiansaanti nousee yli kulutuksen. Alle 18-vuotiaiden ylipaino ja lihavuus on yleistynyt viimeisten kahden vuosikymmenen kuluessa niin, että 18 prosenttia pojista ja 10 prosenttia tytöistä täyttää ylipainon tai lihavuuden kriteerit (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2005). Välipalamallin kehittämisessä johtoajatuksena on maukkaan ja terveellisen välipalan tarjoaminen koululaisille, mikä antaa riittävää energiaa oppimiseen.

Energiantarpeen viitearvot vaihtelevat suuresti koululaisilla ja opiskelijoilla iän ja sukupuolen mukaan. Pienin energiantarve on 7-vuotiailla tytöillä (keskimäärin 1720 kcal/vrk), kun taas suurin 17-vuotiailla pojilla, joilla energiantarve on kasvanut keskimäärin 3200 kilokaloriin vuorokaudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 12.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut ravitsemussuositukset suomalaisille (2005), jotka koskevat rasvojen, hiilihydraattien ja proteiinien saantia aikuisten ja yli 2-vuotiaiden lasten ravinnossa prosentteina ilmaistuna kokonaisenergiansaannista (E%). Taulukossa 1 esitetään energiaravintoaineiden saantisuositukset koululaisille. Koululaisten energiaravintoaineiden saantisuositukset eivät juurikaan eroa aikuisten saantisuosituksista.

Taulukko 1. Suositus energiaravintoaineiden saannista koululaisille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2005)

Rasva	25-35 %	joista 10 E% tyydyttyneitä ja transrasvahappoja	Joista kertatyydyttymättömien rasvahappojen osuus 10-15 E%	joista monityydyttymättömien rasvahappojen osuus 5-10 E%
Hiilihydraatit ja ravintokuitu	50-60 %	joista puhdistettujen sokerien saannin ei tule ylittää 10 E%	ravintokuidun suositeltava saanti murrosikäisille 25-35 g/vrk, ala-asteikäisille hieman vähemmän	
Proteiini	10-20 %			

Ravitsemussuositukset ovat lähtökohta koululaisille tarjottavaan koulupäivän aikaisiin ruokailuihin. Suositusten mukainen ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä perunasta. Siihen kuuluu myös rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita sekä kalaa, lihaa tai kananmunia. Rasvasta pehmeät rasvat, kuten kasviöljyt, ovat myös osa suositeltavaa ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamiseen. Lautasmallin mukaan lautanen koostetaan siten, että $\frac{1}{4}$ on lihaa, kalaa tai kananmunaa, $\frac{1}{4}$ perunaa, riisiä tai pastaa ja puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, ja lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.) Välipalan koostamisessa lautasmallia ei voi kokonaisuudessaan hyödyntää, mutta ateriasta voi jättää esimerkiksi maitovalmisteen ja jälkiruokan välipalalle. Koululaisille tarjottavien välipalatuotteiden kriteerinä ei voi aina pitää ravitsemussuosituksia, koska harvoin käytettävillä elintarvikkeilla on vain vähän merkitystä ruokavalion terveellisyyteen pitkällä aikavälillä.

Ravitsemuksen ammattilaiset ja teollisuuden ravitsemusasiantuntijat ovat luoneet yhteistyönä osana Sitran ERA-ohjelman joukkoruokailuhanketta luettelon hyvien välipalojen aineksista ohjenuoraksi teollisuudelle ja ruoka-ammattilaisille. Tuoteryhmäinen luettelo antaa suuntaviivat, jotka ohjaavat tuotekehitystä ja ruoka-alan ammattilaisia ravitsemuksellisesti parempaan suuntaan (ks. Liite 2). Luettelon avulla pyritään vaikuttamaan koululaisille tarjottavien välipalojen terveellisyyteen antamalla suuntaviivat rasvan määrän ja laadun, sokerin ja suolan määrän sekä kuidun määrän suhteen. (Koskinen 2007.) Näitä ohjeita noudattamalla ravitsemuksellisesti hyvien välipalojen kriteerit täyttyisivät. Koululaisten välipalan osuus koko päivän energiantarpeesta on melko pieni, ja se koostuu viljatuotteista ja kasviksista (ja

maitovalmisteesta). Terveellinen välipala koostetaan esimerkiksi kourallisesta kasviksia, 1-2 täysjyväleipäviipaleesta ja lasillisesta maitoa tai juustosiivuista leivän päälle (Suomen Sydänliitto Ry 2007).

3.6 Yhteiskunnallinen näkökulma

Koulun opetussuunnitelma laaditaan valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta. Opetuksen järjestäjällä on vastuu opetuksen laadinnasta ja kehittämisestä. Paikallisessa opetussuunnitelmassa päätetään kasvatus- ja opetustyöstä ja täsmennetään valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa määritellyjä tavoitteita. Kunnallisen opetussuunnitelman kouluruokailun kokonaisuuden tulee olla yhteinen ja yhteinen, jolloin kouluruokailun periaatteiden ja tavoitteiden tulkinta voi vaihdella annetuissa raameissa. Jotta opetussuunnitelmasta tulee yhteinen, on eri henkilöstöryhmien laadittava se yhteistyössä. Opetussuunnitelman kasvatustavoitteiden määrittelyssä on otettava huomioon oppilaiden huoltajat ja oppilaiden osallistuminen sekä sitouttaminen kouluruokailun yhteisiin tavoitteisiin alkaa opetussuunnitelman laadinnasta. (Lintukangas ym. 2007, 11.)

Opetussuunnitelman kouluruokailua koskevassa osuudessa kuvataan tarkemmin eriteltynä kouluruokailun tarkoitus ja merkitys, ruokailu osana koulun toimintakulttuuria ja kasvatustehtävää, ruokailuympäristö, kouluruokailu oppilaan päivärytmisessä, hyvän ja täysipainoisen kouluaterian kriteerit sekä ruoka- ja tapakulttuurin tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Kouluruokailun alueeseen sisältyy myös ruokailun ja virkistäytymisen kytkeminen koulun opetus- ja kasvatustehtävään, eri oppiaineisiin ja koko koulun toimintakulttuuriin. Opetussuunnitelmassa voidaan ohjeistaa ruokailujen, koululounaan ja välipalojen, vähimmäiskesto sekä ajoittuminen oppilaan koulupäivän kokonaisuuteen. (Lintukangas ym. 2007, 12.) Perusopetuslain mukaan koululaisten terveyttä, kasvua ja kehitystä on edistettävä sekä kouluympäristön on oltava turvallinen ja viihtyisä. Näin ollen myös ruokailuympäristön tulee olla viihtyisä ja toimiva, mikä mahdollistaa rauhallisen ja virkistävän lounas- ja välipalatauon. (Perusopetuslaki 3 § ja 29 §.)

Lapset ja elintarvikkeiden markkinointi

Elintarvikemarkkinoinnin valvonnassa otetaan huomioon lakien, asetusten ja säädösten lisäksi vallitsevat kansanterveydelliset päämäärät, joita yhteiskunnassamme halutaan edistää. Lasten ja nuorten kulutustottumuksiin vaikuttaa jopa aikuisia enemmän elintarvikemainonnan sisältö ja määrä. (Kuluttajavirasto ym. 2005, 2.) Hastingsin ym. (2003) mukaan mainonta ei vaikuta ainoastaan tietyn tuotemerkin suosimiseen (mikä makeispussi ostetaan), vaan ylipäättään valintaan, ostaako nuori välipalaksi makeisia vai hedelmiä. Valtaosa lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta elintarvikemainonnasta muodostuu epäterveellisistä ruoista, kuten sokeroiduista muroista ja makeisista.

Kinder-yllätysmunissa lapsia houkutellaan ostamaan tuotteita kylkiäislelun avulla. Mainoskampanjoissa viestitetään vahvasti, että lapsen kannattaa kerätä koko sarja leluja. Koska munan sisällä olevaa lelua ei voi tietää ennen munan ostamista ja avaamista, on munia yleensä ostettava paljon, että lapsi saisi erilaisia keräilyhahmoja.

Coco Pops -suklaamurojen mainoksissa lapsille kerrotaan muropakkauksen sisältävän yllätyslahjan, kuten väriä vaihtavan lusikan, joka on varustettu yhtiön tunnuksilla. Kellogg'sin mukaan (Mitä tarkoitamme markkinoinnilla? 2007) yhtiön lastentuotteidensa lelut innostavat lapsia toimintaan tai muulla tavoin edistävän heidän kehitystään. Tällaisessa mainonnassa yrityksen tuote yhdistetään hauskuuteen. Ruokailutottumuksia opitaan ja sisäistetään jo varhaislapsuudessa ja mitä enemmän lapset näkevät tällaista mainontaa, sitä enemmän he kuluttavat kyseisiä tuotteita. (Kuluttajavirasto ym. 2005, 2.)

Alaikäiset ovat aikuisia alttiimpia mainonnan vaikutuksille, sillä he eivät osaa riittävästi kyseenalaistaa mainosviestejä, heillä ei ole tarpeeksi tietoa ravitsemussuosituksista, eivätkä he tiedä riittävästi epäterveellisten tuotteiden liikakulutukseen liittyvistä terveysriskeistä. Lapset pystyvät vaikuttamaan huomattavasti vanhempiensa ostoskäyttäytymiseen ja tietävät jo nuorina, minkälainen kulutuskäyttäytyminen on eri ikäkausina suosittua. Mainostajat haluavat varhain luotujen yritykselleen myönteisten mielikuvien ja kulutuskäyttäytymisen säilyvän myös aikuisiällä. Näin ollen olisi siis mahdollista tehdä terveelliset ravitsemustottumukset ja elintavat mainonnan avulla houkutteleviksi lasten ja nuorten keskuudesta. (Kuluttajavirasto ym. 2005, 2-3.)

Nuorten makeiden tuotteiden syöntiä edistää tuotemerkkien selvä näkyvyys koulujen virvoitusjuoma- ja makeisautomaateissa, vaikka käytäntö on kuluttajansuojalaissa hyvän tavan vastaista. Lasten ja nuorten aiempaa suuremmat käyttövarat yhdessä koululaisiin kohdistetun makeismarkkinoinnin kanssa yllyttävät nuoria ostamaan makeisia ja virvokkeita. Monissa kouluissa nämä ostot voidaan jopa maksaa kännykällä. Makeisten ja virvoitusjuomien myyntiä kouluissa perustellaan usein sillä, että oppilaskunnat keräävät siten varoja toimintaansa. (Opetushallitus 2007.) Kouluissa tarvitaan periaatepäätös virvoitusjuoma-automaattien ja karkkioskien poistamiseksi. Kioskitoiminnan ylläpitäminen on suositeltavaa koululaisten yrittäjyyden tukemiseksi, mutta huomio on kiinnitettävä siihen, mitä kioskeissa myydään. Tuotetarjonnan tulisi olla terveellistä. Terveellisten välipalojen tarjonnan kehittäminen ja lisääminen edistäisivät terveys- ja ravitsemuskasvatuksen tavoitteita. Varhain omaksutuilla ruokailutottumuksilla saattaa olla elinikäiset terveydelliset vaikutukset.

4 EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI

Tämän opinnäytetyön empirinen aineisto hankittiin ryhmäteemahaastattelun avulla kahdessa helsinkiläisessä peruskoulussa. Tämän lisäksi haastateltiin Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikköä ja Vantaan kaupungin ateriapalveluiden aluepäällikköä käyttäen teemahaastattelurunkoa.

4.1 Teemahaastattelurungon laadinta

Teemahaastattelu on yksi tutkimushaastattelun muodoista, joka on luonteeltaan puolistrukturoitu. Se sijoittuu lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun väliin. Haastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten, valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan siinä käydään väljemmin läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Teemahaastattelussa aiempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta valmistellut aihepiirit eli teemat ovat kaikille haastateltaville samoja, mutta niiden puhumisjärjestys on vapaa, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä puhuta kaikista asioista samassa laajuudessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47-48.)

Aloimme laatia teemahaastattelurunkoa 30.5.2007 pidetyn opinnäytetyön suunnitteluseminaarin pohjalta. Teemahaastatteluun päädyimme siksi, että haastattelun tarkoitus on kohdistua tiettyihin teemoihin, joista osanottajat keskustelevat omakohtaisten kokemusten perusteella. Teemahaastattelu perustuu subjektiivisiin kokemuksiin, joten joka kerralla haastattelu on erilainen, vaikkakin runko on samanlainen. Suunnitteluseminaarissa kuulijat kertoivat omia ideoitaan välipalahankkeen teemahaastattelurungon teema-alueista. Teema-alueiden tarkoitus oli kattaa asiat, joita halusimme saada haastattelun avulla selville koulujen välipaloista.

Syksyllä 2007 aloitimme varsinaisen teemahaastattelurungon laadinnan. Mietimme hyviä ja suunnitteluseminaarissa ideoitujen aihealueiden kattavia kysymyksiä, jotka antaisivat meille mahdollisimman paljon irti valittujen koulujen välipaloista. Kun olimme laatineet alustavan version teemahaastattelurungosta, lähetimme sen yliopettaja Irma Tikkaselle, jonka kanssa tapasimme 20.9.2007 ja 28.9.2007 tehdäksemme parannuksia teemahaastattelurunkoon. Työstimme teemahaastattelurunkoa moneen otteeseen sekä yliopettaja Irma Tikkasen kanssa että keskenämme. Lopullisen version teemahaastattelurungosta laadimme 10.10.2007 yhdessä

yliopettaja Irma Tikkasen ja asiantuntijana käytetyn päätoimisen tuntiopettajan Marja Mikkolan kanssa.

Koulu	1. Välipalatuotteet	2. Tarjoiluprosessi
3. Asiakkaat	4. Hinnoittelu	5. Välipalojen hankinta
6. Ravitsemussuositukset	7. Omavalvonta	8. Sidosryhmät

Kuvio 1. Teemahaastattelun osa-alueet eli välipalatarjoilumallin osat

Lopulliseen teemahaastattelurunkoon laitettiin yhdeksän eri tema-alueita (kuvio 1): koulu, välipalatuotteet, tarjoiluprosessi, asiakkaat, hinnoittelu, välipalojen hankinta, ravitsemussuositukset, omavalvonta ja sidosryhmät. Aluksi ajattelimme laittaa yhdeksi osioksi kehittämisen, mutta lopulta päätimme laittaa kehittämiskysymykset jokaiseen osioon viimeiseksi kysymykseksi. Teemahaastattelun osiot valittiin aikaisemmin tehdyn tutkimuksen perusteella, jota käsiteltiin alaluvuissa 3.1–3.3.

Tässä hankkeessa aineistoa päätettiin kerätä peruskouluista ryhmäteemahaastatteluina, eli ryhmässä on n. 8-10 henkilöä, jotka keskustelevat ja antavat mielipiteensä koulussa tarjottavista välipaloista. Mukana toivottiin olevan esimerkiksi rehtori tai apulaisrehtori, kotitalousopettaja, kouluterveydenhoitaja, keittiöstä vastaava, terveystiedon- ja liikunnanopettaja, koululaisia, oppilaskunnan hallituksen edustajia, luokanopettaja tai -valvoja, opinto-ohjaaja tai muita asiasta kiinnostuneita. Keskustelut tallennettiin sanelimilla.

4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Empiirisen aineiston hankintaa varten opinnäytetyölle myönnettiin 20.6.2007 Helsingin kaupungin opetusviraston tutkimuslupa. Helsingin kaupungin opetusviraston ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki valitsi neljä ryhmäteemahaastateltavaa koulua siten, että valittujen koulujen välipalatarjoilumallit olisivat mahdollisimman laadukkaita ja toimivia. Kahden koulun ryhmäteemahaastattelu peruuntui. Kahden koulun ryhmäteemahaastattelussa käytettiin teemahaastattelurunkoa (ks. Liite 1.)

Ensimmäinen ryhmäteemahaastattelu järjestettiin Hiidenkiven peruskoulussa 5.11.2007 alkaen kello 13.45. Haastattelun kesto oli noin 70 minuuttia. Keskusteluun osallistui yhdeksän henkilöä: koulun rehtori Kirsi Kaarela, kotitalousopettaja Eeva-Liisa Vuorio, liikunnan ja terveystiedon opettaja Eeva-Maija Kanervo, ruokapalveluesimies Jaana Vuorio sekä neljä oppilasta eri luokka-asteilta. Haastattelu tapahtui kouluravintolassa haastateltavien, opinnäytetyöntekijöiden Salla Honkasen, Sanna-Pauliina Salmelan ja yliopettaja Irma Tikkasen läsnäollessa. Ennen ryhmäteemahaastattelua seurattiin välipalavälitunnin toimia, koululaisten ruokailua ja otettiin valokuvia koulusta sekä tarjolla olevasta välipalasta. Samalla sovittiin, että Salla Honkanen vastaa Hiidenkiven peruskoulun tallennetusta aineistosta ja sen tuottamisesta kirjalliseen muotoon.

Toinen ryhmähaastattelu toteutettiin Aurinkolahden peruskoulun tiloissa 12.11.2007 alkaen kello 13.00. Haastattelu kesto oli noin 65 minuuttia. Ryhmähaastattelun osallistujat olivat apulaisrehtori Rita Huhtala, opinto-ohjaaja Anja Laaksonen, kotitalouden ja terveystiedon opettaja Marjo Kekki, ruokapalvelutyöntekijä Maija Lehtosaari, opinnäytetyöntekijät Salla Honkanen ja Sanna-Pauliina Salmela sekä yliopettaja Tikkanen. Ruokapalvelutyöntekijä Lehtosaari toimi haastattelussa koulun keittiöstä vastaavan ruokapalveluesimiehen Satu Damphan sijaisena. Valokuvia otettiin välipalan nauttimiseen varatusta tilasta sekä välipalatarjonnasta sekä ennen haastattelua että sen jälkeen. Yhdessä sovittiin, että Aurinkolahden peruskoulun tallennettu aineisto ja siitä tehtävät opinnäytetyön kirjalliset osuudet ovat Sanna-Pauliina Salmelan vastuulla.

Näkökulmaa koululaisten välipaloihin laajennettiin haastattelemalla Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikkö Regina Ekroosia 19.11.2007 alkaen kello 13 Ruokapalvelukeskuksen tiloissa Espoon keskuksessa. Haastattelun kesto oli 75 minuuttia. Haastattelussa olivat läsnä haastateltavan lisäksi opinnäytetyön tekijät Salla Honkanen ja Sanna-Pauliina Salmela. Ruokapalvelupäällikön haastattelun jatkotyön sovittiin olevan Salla Honkasen vastuulla.

Pääkaupunkiseudun koululaisten välipalatarjoilumalleihin saatiin kolmannen suuren kaupungin näkökulma haastattelemalla Vantaan kaupungin ateriapalvelujohtaja Hannele Vuorikoskea ja ateriapalveluiden aluepäällikkö Marjukka Myötämäkeä. Ateriapalvelujohtaja Vuorikoskea haastateltiin puhelimitse 16.1.2008. Aluepäällikkö Myötämäkeä haastateltiin 23.1.2008 alkaen kello 13 ateriapalvelukeskuksen tiloissa Tikkurilassa. Haastattelun kesto oli 70 minuuttia.

Haastattelijana toimi Sanna-Pauliina Salmela, jonka sovittiin vastaavan opinnäytetyön Vantaa-aineistosta.

Lisäksi kouluruokailuhankkeessa laadittiin kyselylomakkeet syksyllä 2007 neljän helsinkiläisen peruskoulun oppilaille, vanhemmille sekä opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle. Saadun aineiston tarkoituksena oli kehittää kouluruokailua. Nämä neljä peruskoulua olivat Itäkeskuksen peruskoulu, Mustakiven ala-aste, Haagan peruskoulu ja Pikku Huopalahden ala-aste. Joka koulusta valittiin kaksi luokkaa, jonka oppilaat ja vanhemmat vastasivat kyselylomakkeeseen ja sen lisäksi kyselylomakkeeseen vastasi koulun henkilökuntaa. Hankittua empiiristä aineistoa on hyödynnetty myös tässä opinnäytetyössä.

4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Kouluissa suoritettujen ryhmäteemahaastattelut tallennettiin kahdella sanelimella, jotka lainattiin Laurea ammattikorkeakoululta. Sanelintallennukseen päädyttiin muun muassa siksi, että haastatteluja haluttiin analysoida tarkasti ja ryhmäteemahaastattelun luonteen mukaisesti haastateltavia henkilöitä oli useita. Tallennettu aineisto siirrettiin tietokoneelle käsiteltäväksi Espoossa Laurea amk:n Leppävaaran tiloissa tarkoitukseen varatulla työskentelyasemalla. Hiidenkiven peruskoulun aineisto siirrettiin 6.11.2007 ja Aurinkolahden peruskoulun aineisto 13.11.2007. Aineistoa käsiteltiin kuuntelemalla sitä Laurea amk:n Leppävaarassa tietokoneilla. Kuunnellessa kirjoitettiin muistiin haastattelujen pääkohdat, mainitut nimet ja muut yksityiskohdat. Tämän jälkeen kirjoitettiin ennalta sovitun kouluvastuujaon mukaisesti jokaisesta ryhmäteemahaastattelun eri osiosta saadut tiedot opinnäytetyöhön.

Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikkö Regina Ekroosin haastattelu toteutettiin ennalta sovitusti siten, että opinnäytetyöntekijä Sanna-Pauliina Salmela esitti teemahaastattelurunkoa mukailevat kysymykset ja opinnäytetyöntekijä Salla Honkanen kirjasi vastausten ydinkohdat paperille. Haastattelua seuraavana päivänä 20.11.2007 pohdittiin haastattelun sisältöä, sen merkitystä opinnäytetyölle ja kirjoitettiin muistio haastattelusta. Keskustelujen sekä haastattelumuistion avulla on analysoitu haastattelussa saatuja tietoja ja pohdittu mahdollisuuksia hyödyntää tätä tietoa rakennettaessa toimivaa välipalatarjoilumallia.

Vantaan kaupungin ateriapalvelujen alupäällikkö Marjukka Myötämäen haastattelu toteutettiin siten, että Sanna-Pauliina Salmela esitti teemahaastattelurungon mukaisesti aihealueittain

kysymyksiä ja kirjasi vastauksista muistiinpanoja paperille. Salmela teki haastattelusta 23.1.2008 muistion, jonka lähetti opinnäytetyöntekijä Salla Honkaselle. Haastattelun sisältöä ja eri kaupunkien välisiä eroja välipalatarjonnan toteutuksessa pohdittiin yhdessä seuraavana päivänä 24.1.2008.

Kahdesta peruskoulusta sekä ruokapalvelupäällikkö Ekroosilta ja aluepäällikkö Myötämäeltä saadut välipalatarjoilumallitiedot koottiin tietoja analysoitaessa kuvioon 3, jonka avulla muodostettiin hahmotelma välipalatarjoilumallista. Kuvio 3 esitellään luvussa 6.

5 EMPIIRISET TULOKSET

Tässä luvussa esitellään ryhmäteemahaastattelujen tulokset kouluittain sekä henkilökohtaisten haastattelujen tulokset kahden kaupungin osalta. Lisäksi tarkastellaan kouluruokailuhankkeen kvantitatiivisen aineiston välipaloja koskevia tuloksia.

5.1 Kvantitatiiviset tulokset välipaloista kouluruokailuhankkeen kyselystä

Taulukossa 2 esitetään tuloksia kouluruokailuhankkeen kyselystä koskien välipaloja tähän opinnäytetyöhön soveltuvien osin.

Taulukko 2. Koululaisten välipalikäyttäytyminen neljässä helsinkiläisessä peruskoulussa

	Koululaiset	Vanhemmat	Opettajat, kouluterveyden- hoitajat ja keittiöhenkilö- kunta
Vastanneita, kpl	165	79	43
	kpl	kpl	kpl
Syökö koululainen kouluravintolassa välipalaa? Kyllä	15	5	10
Jos ei syö, onko välipalaa tarjolla? Kyllä	23	18	9
Jos syö, mitä?			
a. Pizzaa	3	0	1
b. Sämpylää	11	5	8
c. Jäätelöä	8	4	7
d. Puuroa	3	2	-
e. Leipää	11	5	6
f. Hedelmiä	8	4	5
g. Maitoa, mehua, vettä	10	5	8
Vastanneita, kpl	168	83	44
	kpl	kpl	Kpl
Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaan ruokaa koululainen syö koulussa?			
a. Ei muuta	77	49	19
b. Karkkia/suklaata/muita makeisia	10	8	15
c. Hedelmiä	7	8	7
d. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	3	2	9
e. Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	3	2	1
f. Jäätelöä/jugurttia	2	1	3

g. Virvoitusjuomaa	5	6	15
Vastanneita, kpl	168	83	44
	kpl	kpl	Kpl
Mistä koululainen hankkii muut syömiset?			
a. Kaupasta/kioskista	21	11	14
b. Tuo kotoa	34	20	22
c. Koulussa olevasta automaatista	6	7	10
d. Muualta	12	3	-
Vastanneita, kpl	168	83	44
	kpl	kpl	Kpl
Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen			
a. Olla ilmaisia	82	43	8
b. Maksaa enintään 1 €/päivä	41	31	22
c. Maksaa enintään 2 €/päivä	13	7	5
d. Olla muun hintaisia	15	5	2

Koululaiset vastasivat kyselylomakkeeseen yhden tietyn päivän aikana ja ilmoittivat välipalikäyttäytymisensä sen mukaan. Tärkeää on huomata, että koululaisten ja vanhempien sekä opettajien ym. vastaukset saattavat poiketa toisistaan, koska he ovat saattaneet vastata kyselyyn eri päivinä, jolloin tulokset ovat erilaiset.

165 koululaisesta vain 15 sanoo syövänsä välipalaa kouluravintolassa. Huomattavaa tuloksissa on se, että vain yhdessä koulussa on kouluravintolan tarjoamaa välipalatarjoilua. Lisäksi koululaiset syövät omia, muualta tuotuja välipaloja kouluravintolassa.

Kysymykseen ”Jos syö, mitä?” koululaiset ovat ilmoittaneet eniten syövänsä leipää ja sämpylää sekä juotavaksi vettä, maitoa tai mehua. Epäterveellisistä vaihtoehtoista jäätelö ja pizza näyttävät myös maistuvan koululaisille. Huomattavaa on, että vanhemmista kukaan ei ilmoita lapsensa syövän pizzaa kouluravintolassa välipalaksi. He eivät ole täysin tietoisia siitä, mitä heidän lapsensa syövät kouluravintolan tarjoamalla välipalalla.

Noin 46 prosenttia koululaisista ilmoittaa, etteivät he syö koulussa muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa, vanhempien mukaan luku on 59 prosenttia. Vanhemmista kahdeksan sanoo koululaisten syövän hedelmiä kouluravintolan tarjoaman ruoan lisäksi (vastaajia 83 kpl), kun taas koululaisista vain seitsemän sanoo syövänsä hedelmiä (vastaajia yhteensä 168 kpl).

Peruskouluikäisillä harvoin on omia tuloja, joten rahat muihin ruokaostoksiin koululaiset saavat yleensä vanhemmiltaan.

Kysymykseen ”Mistä koululainen hankkii muut syömisensä?” kaikista vastaajaryhmistä eniten vastauksia sai vaihtoehto ”Tuo kotoa”. Koulu ei voi paljoa vaikuttaa siihen, mitä koululaiset tuovat kotoa ja syövät välituntien aikana, mutta vanhemmat voisivat. Siksi on yllättävää, että koululaiset syövät paljon epäterveellisiä välipaloja, jotka he useimmiten tuovat kotoa.

Suurin osa vanhemmista ja melkein puolet koululaisista oli sitä mieltä, että koulussa tarjottavien välipalojen tulisi olla ilmaisia. Opettajista, kouluterveydenhoitajista ja keittiöhenkilökunnasta puolet sanoi, että välipalat saisivat maksaa enintään 1 €/päivä. On ymmärrettävää, että koululaiset ja vanhemmat haluavat ilmaisen välipalan koululaisille, koska maksullinen välipala on kustannuserä perheelle. Vanhemmista noin puolet on ilmoittanut välipalalle jonkin hinnan, joten he ovat valmiita maksamaan siitä, että koululaiset saisivat edullista mutta ravitsevaa välipalaa.

5.2 Kvalitatiiviset tulokset välipalatarjoilumalleista

Luvussa esitellään ryhmäteemahaastateltujen koulujen välipalatarjoilumallit. Näissä kouluissa välipalaa tarjoaa Helsingin kaupungin omistama Palmia cateringin iltapäivisin yhden välituntin ajan. Välipala on maksullista, ja välipalatoiminta kuuluu keittiön jokapäiväisiin rutiineihin. Lisäksi tarkastellaan Espoon kaupungin Ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikön ja Vantaan Ateriapalveluiden aluepäällikön kuvauksia kyseisten kaupunkien koulujen välipalatarjoilusta ja näkemyksiä koululaisten välipalatoiminnasta.

5.2.1 Välipalatarjoilumalli Hiidenkiven peruskoulussa

Hiidenkiven peruskoulu on vuonna 2004 ajanmukaisissa tiloissa toimintansa aloittanut peruskoulu Tapanilassa Pohjois-Helsingissä. Koulussa on noin 800 oppilasta 1.–9. luokilla ja 70 opettajaa. Koulussa toimii oppilaskunta, johon kuuluvat kaikki yläasteen oppilaat. Oppilaskunnan päättävä elin on hallitus, johon valitaan oppilaita luokittain lukuvuoden alussa.

Oppilaskuntana yläasteen oppilaat voivat vaikuttaa yhdessä koulun kehittämiseen. Hiidenkiven koululla toimii aktiivisesti myös oppilaiden vanhempien perustama yhdistys. Sen tarkoituksena on edistää vanhempien ja koulun välistä yhteistyötä sekä tukea koteja ja koulua niiden pyrkimyksissä luoda lapsille hyvä oppimis- ja kasvu ympäristö. (Hiidenkiven peruskoulu.) Hiidenkiven peruskoulun koulun keittiöstä vastaava organisaatio on Helsingin kaupungin liikelaite Palmia, joka tarjoaa koululounaan lisäksi välipalaa päivittäin.

Hiidenkiven peruskoulussa on tarjolla välipalaa 15 minuutin ajan kello 13.30-13.45 koulupäivinä. Koulussa ei ole aamupalamahdollisuutta.

Välipalatuotteet

Välipalalla on tarjolla monenlaisia tuotteita, muun muassa täytettyjä sämpylöitä ja patonkeja, jogurttia omissa pikareissaan (ks. Kuva 1), sokeroitua mehua, joka päivä kuorimattomia hedelmiä, kuten appelsiineja, omenoita ja kerran viikossa makeaa, joka yleensä on pulla. Tarjottavat tuotteet valitaan lähinnä sillä kriteerillä, mitä kaapista löytyy, kuitenkin niin, että ruokapalveluesimies on viikkotilauksia tehdessä miettinyt erilaisia vaihtoehtoja välipaloiksi. Lisäksi ruokapalveluesimiehellä on Palmian oma lista välipalaehdotuksista, joihin nojautua tarvittaessa. Välipalatuotteet tehdään valmiiksi joka aamu ja niitä pidetään kylmässä tarjoilun alkuun asti. Tuotevalikoimaa on muuteltu terveellisempään suuntaan jättämällä rasvaiset pasteijat pois välipalavalikoimasta ja vähentämällä makeiden tuotteiden tarjoamista ja vaihtamalla esimerkiksi wiener-pullaan. Nämä muutokset ovat lähteneet vanhempien palautteesta.



Kuva 1. Hiidenkiven peruskoulun välipalatarjontaa

Koululaiset voivat vaikuttaa tuotevalikoimaan lähinnä oppilaskunnan kautta. Ryhmähaastatteluun osallistuneet oppilaat olivat tyytyväisiä nykyiseen valikoimaan ja vaihtelevuuteen, tosin pientä miinusta sai täytetyn patongin koko, joka voisi olla lisukkeineen kokonainen lounas (ks. Kuva 2). Täytetyt patongit kuitenkin ovat koululaisten suosituimpia välipalatuotteita pullan rinnalla. Täytetty ruisleipä ei ole koululaisille maistunut, joten sitä ei enää tuotevalikoimassa ole.



Kuva 2. Hiidenkiven peruskoulun välipalalinjasto

Välipalatuotevalikoimaa voitaisiin kehittää lisäämällä moniviljapatonkia ja -sämpylää tuotevalikoimaan, vaikkakin keskustelijoiden mielestä se ei koululaisille maistu niin hyvin kuin pelkkä vehnäpatonki tai -sämpylä. Se kuitenkin tuo tuotevalikoimaan monipuolisuutta ja ohjaa koululaisia terveellisimpiin valintoihin.

Tarjoiluprosessi

Hiidenkiven peruskoulun välipalatarjoilu on järjestetty kouluravintolan tiloissa yhden välitunnin aikana. Välipalatuotteet laitetaan esille yhden salaattibuffetin päälle. Koululaiset tulevat ravintolan sivuovesta sisään ja voivat käyttää salaattibuffetin molempia puolia tuotteiden valitsemiseen. Molempia puolia käyttämällä pitkiä jonoja ei muodostu, vaan kaikki halukkaat ehtivät ostamaan välipalan. Salaattibuffetin päässä on kaksi Palmian työntekijää, joilla on myytävänä välipalakortteja sekä kassalipas käteisellä maksaville. Välipalakortilla maksettaessa Palmian työntekijät rastivat jokaisen koululaisen korttiin, kuinka paljon kukin ostaa välipalaa.

Välipalaa koululaiset voivat mennä syömään kouluravintolan ulkopuolella olevan pitkän pöydän ääreen (ks. Kuva 3) tai luokkien eteen, joissa heillä on tunnit alkamassa. Kouluravintolan edessä on roskakori, johon koululaiset vievät välipalasta tulevat roskat, kuten Trip-mehutölkit. Ryhmähaastatteluun osallistuneiden mielestä koululla on toimiva välipalatarjoilumalli, johon on päädytty kokeilun kautta.



Kuva 3. Hiidenkiven peruskoulun välipalan syötiin tarkoitettu tila

Hiidenkiven peruskoulussa ei ole virvoitusjuoma-, makeis- tai muita automaatteja. Oppilaskunnalla on koulussa kioski, joka on auki 2-3 kertaa vuodessa erikoistapahtumien yhteydessä, kuten pääsiäisenä ja halloweeninä. Koululaiset saivat tuoda kotoa välipalaa, mutta ryhmähaastatteluun osallistuneiden koululaisten mielestä harva tekee niin, vaikka koululaisilla on omat kaapit. Syy tähän oli, että kotoa tuodut tuotteet olisivat iltapäivällä jo nuhjuisia eivätkä muutenkaan houkuttelevia. Koululaiset syövät koulussa melko paljon makeisia, joita he käyvät ostamassa lähellä olevan Tapanilan aseman kaupasta ja kioskilta. Koululaiset eivät saa poistua koulun alueelta välituntien aikana, mutta moni poistuu silti. Lisäksi jotkut koululaiset käyvät pyörällä tai skootterilla välituntien aikana läheisellä koululla ostamassa virvoitusjuomia koulun virvoitusjuoma-automaatista, koska sieltä virvoitusjuomia saa ostettua kännykällä, eikä koululaisella tarvitse olla käteistä mukana.

Asiakkaat

Koulun tarjoama välipala on melko suosittua koululaisten keskuudessa. Välipalaa syövät vanhemmat koululaiset ala-asteikäisiä enemmän, koska heillä koulupäivä on luonnollisesti pidempi. Suurin osa ala-asteen ensimmäisellä ja toisella luokalla olevista ei syö välipalaa ollenkaan, koska heidän koulupäivänsä loppuu usein viimeistään kello kaksi. Opettajat ja kouluavustajat syövät välipalaa jonkin verran. Heille se on tosin kalliimpaa kuin koululaisille. Koulun keittiö valmistaa välipalaa myös Tapanilan Erän nuorisotalon iltapäiväkerhoon, josta keittiö saa tarkan listan päivän tarjottavasta välipalasta. Jos Tapanilan Erän nuorisotalo on tilannut rahkaa välipalaksi, tehdään sitä reilumpi määrä ja tarjotaan myös koululaisille, jolloin säästyy aikaa ja vaivaa. Ryhmähaastatteluun osallistuneiden mielestä koulun tarjoamaa välipalaa tulisi ensisijaisesti niiden koululaisten syödä, joiden koulupäivä jatkuu pitkälle iltapäivään. Opettajien mielestä liian pitkät ateriavälit näkyvät koululaisissa yliaktiivisuutena tai jopa aggressiivisuutena.

Hinnoittelu

Välipala on koululaisille ja opettajille maksullinen. Hinnat ovat 0,5-1,5 euroa tuotteesta riippuen. Hinnat ovat 50 sentin välein. Täytetyt patongit maksavat 1,5 euroa, kun taas hedelmät maksavat 0,5 euroa. Tuotteet voi maksaa joko käteisellä tai välipalakortilla. Välipalakortissa on ruudukot, jossa yksi ruutu on aina 50 sentin arvoinen (ks. Kuva 4). Jos koululainen ostaa välipalaa 1,5 euron edestä, rastitaan ruudukosta kolme ruutua. Välipalakortin voi ostaa käteisellä 10 euron hintaan tai vanhemmat voivat maksaa Palmian tilille 10 euroa, jolloin koululainen antaa kuitin maksetusta välipalakortista ja saa välipalakortin Palmian työntekijöiltä välipalatarjoilun aikana.



Kuva 4. Palmian välipalakortti

Koululaisten keskuudessa käteinen on suosituin tapa maksaa, tosin nuorimmat koululaiset käyttävät yleensä välipalakortteja. Välipalojen hinnoittelua voitaisiin kehittää lisäämällä tuotteita 25 sentin välein. Tällöin tuotevalikoima voisi olla laajempi ja tuotteiden hinnoittelu olisi helpompaa, kun hintaväli olisi pienempi.

Välipalojen hankinta ja ravitsemussuositukset

Välipalatuotteet koululle valitsee ruokapalveluesimies Palmian käyttämästä valikoimasta. Palmia on tehnyt ostosopimuksia eri toimittajien kanssa. Esimerkiksi leivät tilataan Fazerilta. Monet välipalatuotteet ovat raakapakasteita, eivätkä kouluravintolan työntekijät tee paljoa itse, lähinnä täyttävät sämpylät ja patongit tai tekevät rahkaa.

Välipalassa otetaan huomioon erityisruokavaliot niin, että jokaiselle koululaiselle pyritään tarjoamaan päivittäin jokin vaihtoehto, jossa ei ole esimerkiksi gluteenia. Koulussa ei ole montaa erityisruokavaliota noudattavaa, jotka kävisivät välipalaa nauttimassa.

Omavalvonta

Hiidenkiven peruskoulun välipalatarjoilun omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä. Tarjottavat tuotteet tehdään aamulla, jonka jälkeen ne laitetaan kylmään odottamaan välipalatarjoilua. Juuri ennen välipalatarjoilun alkamista tuotteet tuodaan salaattibuffetin päälle tarjolle. Tuotteista ei mitata lämpötiloja, koska tuotteet tuodaan kylmästä juuri ennen tarjoilua ja ne ovat huoneenlämmössä vain 15 minuutin ajan, jonka jälkeen ylimääräiset heitetään roskiin. Välipalatarjoilussa ei ole havaittu ongelmia omavalvonnan kannalta, vaan se toimii yhtenä osana keittiön omavalvontasuunnitelmaa.

Sidosryhmät

Vanhempien toiveet otetaan välipalatarjoilussa huomioon valikoimaa muuttamalla ja laajentamalla. Myös opettajat voivat kokouksissaan puuttua välipalatarjoiluun, jota ei kuitenkaan Hiidenkiven peruskoulussa nähdä tärkeimpänä teemana. Koulun henkilökunnan mielestä koulussa on muita tärkeämpiä teemoja kuin välipalat, kuten esimerkiksi koululounas ja sen kehittäminen. Lasten ravitsemus nähdään tärkeänä osana koulutyötä, ja terveydenhoitaja käy vanhempainilloissa usein puhumassa ravitsemuksen tärkeydestä, mutta lasten ravitsemuksen ja

välipalatarjoilun välillä ei nähdä yhteyttä. Rehtori mainitsi, että välipalatarjoilu on Palmian ja vanhempien välistä liiketoimintaa, jolle koulu tarjoaa tilat.

5.2.2 Välipalatarjoilumalli Aurinkolahden peruskoulussa

Aurinkolahden koulu on yhtenäinen peruskoulu. Siellä toimii sekä esikoulu että peruskoulun luokat 1–9. Pääkoulu ”Aurinko” aloitti toimintansa elokuussa 2002. Se on tarkoitettu luokille 3–9. Sivukoulu ”Auringonpilkku” on tarkoitettu pienille lapsille. Siellä opiskelevat esikoululaiset, eka- ja tokaluokkalaiset samassa talossa päiväkodin kanssa. Koulussa on oppilaita yhteensä 650, joista noin 450 opiskelee pääkoulu ”Auringossa”. Aurinkolahden peruskoulun erityispainotus on teknologiakasvatuksessa. Oppilas valitsee 6. luokan jälkeen joko kädentaitolinjan, tiedelinjan tai pyrkii teknologialuokalle. (Aurinkolahden peruskoulu.) Koulussa on sähköllä toimivat lukot ulko-ovissa, joista koululaiset pääsevät ulos, mutta eivät enää sisään ilman, että joku tulee oven avaamaan.

Koulun keittiöstä vastaava organisaatio on Helsingin kaupungin omistama liikelaitos Palmia. Koulussa tarjoillaan välipalaa jokaisena koulupäivänä kello 12.55-13.15. Koulussa ei ole tarjolla aamupalaa. Päivittäin välipalaa nauttii 50-80 koululaista.

Välipalatuotteet

Välipalalla on aina tarjolla juomaa, tuoretta hedelmää ja jotakin viljatuotetta. Myös maustettua, sokeroitua jogurttia ja rahkaa tarjotaan ajoittain. Juomina on vaihdellen eri täysmehuja, jotka eivät sisällä lisättyä sokeria. Hedelminä on tarjottu muun muassa kuorimattomia kokonaisia omenoita ja päärynöitä sekä annospaloiksi leikattuja vesimeloniviipaleita. Viljatuotteet ovat usein raakapakasteita. Vaihdellen tarjotaan sämpylöitä, voileipiä, karjalanpiirakoita, pannukakkua ja pullaa (ks. Kuva 5).



Kuva 5. Aurinkolahden peruskoulun välipalatarjontaa

Sämpylät ovat joko vehnäsämpylöitä tai moniviljasämpylöitä. Ne paistetaan juuri ennen nauttimista, joten ne ovat tuoreita ja rapeita. Sämpylän väliin voivat koululaiset itse laittaa kasvismargariinia. Se on samaa laktoositonta 70 prosenttia rasvaa sisältävää levitettä, mitä tarjotaan lounaalla. Voileipien pohjana on käytetty esimerkiksi ruispahtoleipää ja niiden täytteenä on ollut muun muassa margariinia, juustoa ja tomaattia. Karjalanpiirakat tarjoillaan juuri paistettuna ja päällystämättöminä. Niiden kanssa on myös itseotossa kasvismargariinia. Pannukakkua on tehty sellaisina päivinä, jolloin siihen on ollut aikaa. Esimerkiksi keittopäivinä lounaan valmistamisen jälkeen saattaa jäädä aikaa tehdä taikina ja paistaa pannukakku. Raakapakastepullaa paistetaan kerran viikossa. Suuren suosion saavuttivat tortillat, jotka oli täytetty lounaalta ylijääneellä jauhelihakastikkeella.

Koulussa on tarjottu välipalaa noin kahden vuoden ajan. Haastateltujen mukaan välipalatuotevalikoima on muuttunut alkuun verrattuna terveellisemmäksi. Alussa tarjolla oli usein pasteijoita, sokeroituja pillimehuja ja hyvin usein makeita leivonnaisia. Välipalatarjonnasta on tietoisesti vähennetty rasvaisia leivonnaisia, lisätty leipäpäiviä ja makeata tarjotaan vain pullan muodossa. Mehu on vaihdettu täysmehuun. Jätteiden määrään on myös kiinnitetty huomiota. Jogurtti tarjottiin ennen annospakattuna, mutta nykyään lasikulhoihin annostellaan jogurtti litran tölkeistä. Pakkausjätettä on vähentänyt myös siirtyminen annospakatuista pillimehuista kannusta lasiin kaadettavaan täysmehuun (ks. Kuva 6).



Kuva 6. Aurinkolahden peruskoulussa tarjottavaa välipalaa

Jätteen vähentäminen on lisännyt tiskiä. Sitä syntyy laseista, kulhoista ja lusikoista. Annospakatuista tuotteista luopuminen ei ole lisännyt hävikkiä, sillä esimerkiksi jogurttia kaadetaan kuppeihin sitä mukaa, kun sitä ostetaan ja voileipiä tehdään aluksi maltillisesti ja tarvittaessa ripeästi lisää. Jos paistettuja raakapakastetuotteita jää yli, ne pakastetaan ja tarjotaan toisena päivänä uunissa tuoreuttamisen jälkeen. Ruokapalvelutyöntekijä Lehtosaaren mukaan välipalatuotehävikki on saatu minimoitua, eikä sitä ole juuri ollenkaan.

Koulun suosituimmat välipalatuotteet ovat pulla, pasteija, karjalanpiirakka ja sämpylät. Haastateltujen mukaan koulun tarjoamat terveelliset välipalat ovat suosittuja, eikä niiden suosiota ole tarpeellista erikseen pyrkiä lisäämään. Haastattelutilanteessa nousi esille kehitysidea kokeilla välipalatuotteena Aurinkolahden koululla hedelmäsalaattia ja ruisleipäpohjaisia voileipiä.

Tarjoiluprosessi

Välipalan valmistuksen, esille laiton, myynnin ja siivouksen hoitaa työvuorossa olevat koulun ruokapalvelutyöntekijät. Aamulla raakapakastetuotteet pellitetään ja ne paistetaan juuri ennen tarjoilua. Välipalatuotteet tuodaan tarjolle kärryillä. Rahastajana toimii kaksi ruokapalvelutyöntekijää ja välipalan nauttimista valvoo kaksi opettajaa. Koululaiset muodostavat kaksi jonoa, ottavat valitsemansa tuotteet ja maksavat ne. Välipalan päätyttyä

ruokapalvelutyöntekijät pakittavat tiskit, esihuuhtelevat ne ja jättävät astiat odottamaan seuraavaa aamua, jolloin tiskikone taas käynnistetään.

Välipalan ostamiseen ja nauttimiseen, välipalavälituntiin, on varattu 20 minuuttia aikaa. Haastateltujen mielestä aika on riittävä. Välipalavälitunnilla voi myös nauttia kotoa tuotuja eväitä, mutta tämä on vähäistä. Henkilökunta kertoo oppilaiden viihtyvän välipalalla ja sen olevan mukava ja tärkeä sosiaalinen tapahtuma.

Koulussa on käytössä virvoitusjuoma-automaatti, josta oppilaskunnan hallitus vastaa. Automaatti on ajastettu toimimaan vain iltapäivisin ja sitä saavat käyttää 7.-9. -luokkalaiset. Haastatellut ilmaisivat vahvasti, että koulun henkilökunta toivoo virvoitusjuoma-automaatista luovuttavan. Automaatti on ollut usein rikki, ostettujen pullojen omistajuudesta on nahisteltu ja yksittäisiä näpistystapauksia on esiintynyt. Koska automaatin käyttöoikeus on rajattu, alaluokkalaiset pitävät virvoitusjuoma-automaattia erityisen hienona asiana. Henkilökunta kertoi, että uusia automaatteja ei kouluun tule, ja vanhastakin aikuiset toivovat pääsevänsä pian eroon. Opettajat toivoivat ideoita, millä oppilaskunta voisi kerätä varoja virvoitusjuoma-automaatin sijaan.

Koulun oppilaskunnalla ei ole kioskia, eivätkä oppilaat saa poistua koulun alueelta ostamaan välipaloja. Poistumiset ovat olleet haastateltujen mukaan yksittäistapauksia ja niistä on rangaistu jälki-istunnolla.

Asiakkaat ja hinnoittelu

Välipalaa syövät Aurinkolahden peruskoulun pääkoulun Auringon oppilaat. Oppilaat ovat lähinnä 3-9. -luokkalaisia. Sivukoululaiset Auringonpilkussa eivät nauti samaa välipalaa, sillä heidän koulupäivänsä ovat lyhyitä. Sivukoulussa opiskelee koululaisia esiopetuksessa sekä 1. ja 2. luokalla, ja heistä ohjattuun iltapäivätoimintaan osallistuville tarjotaan välipala.

Välipalan syöminen on suosituinta nuorten oppilaiden keskuudessa ja vähiten suosittua oppivelvollisuuden lopputaipaleella olevien nuorten keskuudessa. Haastatellut toivoisivat 8. ja 9. luokkalaisten syövän useammin välipalaa, koska heidän koulupäivänsä ovat pisimmät.

Aurinkolahden peruskoulun tarjoama välipala on maksullinen. Maksun voi suorittaa joko Palmian välipalakortilla tai käteisellä. Kortin käyttö on suosituinta nuorimpien oppilaiden keskuudessa.

Kaikki tuotteet maksavat 50 senttiä kappaleelta. Haastatellut kertovat oppilaiden olevan muuten tyytyväisiä hintoihin, mutta hedelmien hintaa oppilaat pitävät liian korkeana.

Välipalojen hankinta

Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies Satu Dampha. Hän tilaa tuotteet muiden tilauksien yhteydessä Palmian määrittämiltä yhteistyökumppaneilta. Tilausten apuna hän käyttää muun muassa Palmian omia välipalalistoja, joita ei kuitenkaan sellaisenaan koulussa noudateta. Viikon välipaloista ei ole erillistä listaa, vaan jokaisen päivän välipala kootaan tarjolle sen mukaan mitä on tilattu ja mitä on jäänyt lounaalta sekä edellisen päivän välipalalta käyttökelpoiseksi tähteeksi.

Haastatellut pitivät hyvänä ideana päivällä lounaan jälkeen kirjoitettavaa välipalalista, ”päivän välipala-menuta”. Tätä ei kuitenkaan haastateltujen mukaan tulisi julkaista oppilaille ennen lounasta, jotta oppilaat eivät jättäisi koululounasta syömättä tietäessään iltapäivällä tarjottavan mieleistä välipalaa.

Ravitsemussuosituks

Koulun välipalaa on haastateltujen mukaan tarkasteltu usein ravitsemuksen näkökulmasta. Tähän on tullut aloitteita sekä vanhemmilta että koulun työntekijöiltä. Huomiota on kiinnitetty erityisesti lisättyyn sokeriin ja kuituun. Leipätuotteissa suositaan muun muassa moniviljasämpylöitä, ja pelkkää vehnää sisältävää leipää pyritään tarjoamaan harvoin.

Välipalaa saavat halutessaan myös erityisruokavalioa noudattavat koululaiset, kuten keliaakikot. Uskonnollisiin syihin perustuvista ruokavalioista on huomioitu koululaiset, jotka eivät syö sianlihaa välttämällä kinkkua valmiiden voileipiä täyteenä. Ruokapalvelutyöntekijän mukaan erityisruokavaliota noudattavien koululaisten välipalan järjestäminen on vaivatonta, sillä tarjottavat tuotteet muodostuvat yleensä vain yhdestä tai korkeintaan muutamasta komponentista.

Koululaisten kuidunsaantiin halutaan haastateltujen mukaan kiinnittää jatkossa lisähuomiota ja ruveta valmistamaan voileipiä myös ruisleivästä.

Omavalvonta

Välipalan omavalvontaan osallistuvat kaikki ruokapalveluyöntekijät lähinnä osana muuta omavalvontaa, kuten kylmiöiden lämpötilaseurantaa. Erillisiä näytteitä ei välipalatuotteista oteta. Erityisiä ongelmakohtia ei omavalvonnassa kerrottu olevan, eikä erityisesti välipalaa koskevia hygieniariskejä ole havaittu.

Sidosryhmät

Koululaisten vanhempien toiveita välipalatuotteista on kuunneltu ja niihin on reagoitu. Vanhemmat ovat lähinnä kiinnittäneet huomiota sokeripitoisiin välipalatuotteisiin ja toivoneet munkit ja pullat korvattavan terveellisimmillä tuotteilla. Rasvaisista makeista leivonnaisista on luovuttu kokonaan.

Kouluterveydenhoitajan aloitteesta rasvaisia suolaisia leivonnaisia, kuten pasteijoita, tarjotaan enää noin kerran tai kaksi kuukaudessa. Kouluterveydenhoitaja on tähän tyytyväinen, mutta korostaa myös herkutteluhetkien tärkeyttä arkisessa työssä. Hänen mukaansa oppilaat ovat innoissaan ja onnellisia, jos välipalalla tarjotaan erityisherkkua esimerkiksi pasteijaa.

Aurinkolahden peruskoulussa apulaisrehtori Rita Huhtalan mukaan välipalatoiminta nähdään osana kasvatustyötä ja oppilashuoltoa. Toimintaa pidetään tärkeänä ja arvokkaana. Haastatteluun osallistuneet muut koulun aikuiset korostivat myös välipalan olevan osa kokonaisvaltaista huolehtimista ja kasvatusta.

5.2.3 Espoon kaupungin ruokapalvelukeskus

Espoon kaupungin ruokapalvelukeskus tuottaa ja järjestää kaupungin tarvitsemat ruokapalvelut. Lisäksi se tuottaa catering-palveluita ja niihin liittyviä asiantuntijapalveluita sekä vastaa keittiöverkoston rakenteesta. (Espoon Kaupunki 2006. Toiminta-ajatus, visio ja arvot.) Ruokapalvelukeskus vastaa päivähoidon, koulujen, henkilöstön, ikäihmisten, potilaiden ja

kokousten ruokapalveluista sekä vierailuihin ja edustukseen liittyvistä ruokapalveluista. Sopimusmyyntiä tukevaa lisämyyntiä ruokapalvelukeskus tuottaa koulujen välipalamyynnillä, kahvila- ja noutomyynnillä sekä vieras- ja tilaustarjoilumyynnillä. (Espoon kaupunki 2006. Ruokapalvelukeskus.) Espoossa on järjestetty välipalamyyntiä peruskouluissa ruokapalvelukeskuksen toimesta tai sen tuottamana vuodesta 2005 alkaen. (R. Ekroos, haastattelu 19.11.2007.)

Välipalatuotteet ja tarjoiluprosessi

Ruokapalvelukeskuksella on lista (liite 3) sen tarjoamista välipalatuotteista.

Espoon kaupungin kouluissa ei ole epäterveellisiä välipalaruokia sisältäviä automaatteja, mutta kouluissa sallitaan virvoitusjuoma-automaatit. Palvelupäällikkö Ekroos toivoo korkeammalta taholta yleistä kieltoa pitää kouluissa epäterveellisiä tuotteita sisältäviä automaatteja. Hänen mukaansa koulujen ei tulisi saada itsenäisesti päättää automaattien pidosta. Kokonaisuudessaan välipalatoiminnan tulisi olla palvelupäällikkö Ekroosin mukaan osa koulun kasvatustyötä, johon kuuluu terveellinen ravinto.

Asiakkaat, hinnoittelu ja välipalojen hankinta

Vuoden 2007 loppuun mennessä välipalaa myytiin Espoossa 50 peruskoulussa tai lukiossa. Osassa näistä kouluista palvelun tuottajana toimii kilpailutuksen johdosta yksityinen yritys. Kaikkiaan Espoon kaupungilla on 230 keittiötä, joista 30:ssä palvelun tuottajana toimiin yksityinen yritys, joka on vuonna 2007 Fazer Amica. Ruokapalvelukeskus suosittaa maksullisen välipalan tarjoamista Espoon peruskouluissa.

Ruokapalvelukeskuksella on lista (liite 3) sen tarjoamista välipalatuotteista ja niiden myyntihinnoista. Hinnat ovat aina tasasummia, ja päivittäin tarjolla on noin kolme tuotetta välipalalistalta.

Ravitsemussuosituksien ja omavalvonta

Palvelupäällikkö Ekroos kertoo, että ruokapalvelukeskus on kiinnittänyt erityistä huomiota välipalatuotteiden terveellisyteen. Tarkastelussa on ollut tuotteiden sokeri-, suola-, rasva- ja

kuitupitoisuus. Munkit ja viinerit on vaihdettu pullataikinapohjaisiin leivonnaisiin, ja makeaa syötävää tarjotaan välipalalla vain kerran viikossa. Koululaisten suosikkivälipalatuote on täytetyt sämpylät, joiden ravintosisältö perustuu valtion ravitsemusneuvottelukunnan virallisiin suosituksiin kouluruokailusta.

Välipalan omavalvontaan osallistuu jokainen välipalaa tarjoavan keittiön ruokapalvelutyöntekijä. Omavalvonta hoidetaan osana koululounaan omavalvontaa. Esimerkiksi keittiöön saapuvissa tavaratoimituksissa on sekä koululounaalla että välipalalla tarjottavia tuotteita, joten saapuvien tuotteiden lämpötilaseuranta on yhteinen lounaalle ja välipalalle.

Sidosryhmät

Espoon kaupungin ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikkö Regina Ekroosin mukaan useat koulut arkailevat välipalatoiminnan aloittamista, sillä sitä ei nähdä tarpeelliseksi ja toiminta vaatii resursseja koululta. Välipalan valvontaa, jonka yleensä opettajat hoitavat, pidetään ajankäytöllisenä ongelmana. Aloite välipalatoiminnan aloittamisesta on tullava koululta, koska toiminnan onnistumisen edellytys on aito halu ryhtyä tarjoamaan koulussa maksullista välipalaa. Monesti tämän aloitteen takana on asiasta innostuneet koululaiset tai heidän vanhempansa.

Kilpailutuksen seurauksena yksityisten yritysten tuottamaa kouluruokaa säätelee tiukasti laki, joka jättää palvelupäällikkö Ekroosin mukaan hyvin vähän liikkumavaraa palvelun tuottajalle. Peruskoulujen välipalatoiminta ei ole lakisäateistä. Yksityiset palveluntuottajayritykset saavat itse päättää, tarjoavatko maksullista välipalaa ja mitä välipalatuotteita tarjotaan. Yksityisten yritysten tuottamaan koululaisten välipalatarjoilun laatuun ja hintaan voidaan vaikuttaa ainoastaan suosituksin. Palvelupäällikkö Ekroos kertoo ruokapalvelukeskuksen tuottamien koululaisten välipalatarjoilun olevan hyvin yhtenäistä kaikissa toimintaan ryhtyneissä Espoon kouluissa. Yksityisen yrityksen tuottama välipalatoiminta on vapaaehtoista, eikä palvelun tuottajaa voida siihen velvoittaa. Haastateltava penää palveluntuottajan vastuuta järjestää terveellinen välipalatarjoilu. Sivistystoimen koulutuslautakunnassa tulisi hänen mukaansa opetussuunnitelmaan kirjata kouluruokailun tuottajan velvollisuus järjestää ravitsemuksellisesti laadukas välipalatarjoilu.

5.2.4 Vantaan kaupungin ateriapalvelut

Vantaan kaupungin ruokapalveluista vastaa ateriapalvelut, joka on perustettu vuonna 1994. Yksikön tavoitteena on valmistaa laadukkaita aterioita kilpailukykyiseen hintaan. (Vantaan kaupunki 2007. Tervetuloa maukkaan ja monipuolisen ruoan ääreen.) Ateriapalvelut tuottaa ruokapalveluja Vantaan kaupungin kouluille, oppilaitoksille, päiväkodeille, vanhainkodeille, palvelutaloille, päivä-, työ- ja toimintakeskuksille, Katriinan sairaalalle, kotihoidon ateriapalveluasiakkaille sekä Tikkurilan terveysaseman henkilöstöravintolan asiakkaille. Ateriapalvelut toimii noin 200 eri yksikössä ja se ostaa osan koulujen ja päiväkotien ruokapalveluista alihankintana alan kaupallisilta catering-yrityksiltä. (Vantaan kaupunki 2008. Ateriapalvelut.) Laaditun yhteistyösopimuksen mukaisesti Fazer Amica Oy tai Sodexo Oy hoitavat kymmenen koulun keittiötoiminnot (Vantaan kaupunki 2007. Tervetuloa maukkaan ja monipuolisen ruoan ääreen).

Osassa Vantaan kouluista aloitettiin kokeiluna välipalamyynti helmikuussa 2005. Nykyään toiminta on vakiintunutta, ja Vantaalla on aloitettu uusi puurokokeilu. Tikkurilan lukiossa on tarjolla aamuisin puuroa, jonka hinta on 0,7 euroa. Puurokokeilu on saanut hyvän vastaanoton, sillä päivittäin aamupuuron nauttii 50-60 opiskelijaa Tikkurilan lukiossa.

Välipalatuotteet

Välipalalla on tarjolla vaihdellen esimerkiksi täytettyjä sämpylöitä, patonkeja ja ruisleipiä, karjalanpiirakoita, suolaisia leivonnaisia sekä pitsapaloja. Valikoimaan kuuluu myös hedelmät, jogurtit sekä juomat, kuten maito, tee, kaakao, kahvi ja mehu. Mehua on täysmehua tai sokeroitua mehua. Ateriapalveluilla on lista (liite 4) heidän suosittelemistaan välipaloista ja niiden hinnoista. Aluepäällikkö Myötämäen mukaan lista on apuna välipalatarjoilun käynnistämässä, mutta jokainen koulu toimii oma omalla parhaaksi havaitsemalla tavallaan. Välipalan tulee kuitenkin olla terveellinen ja ”suolainen”. Ainoana makeana tuotteena tarjotaan silloin tällöin koulussa itse leivottua pullaa.

Tarjoiluprosessi

Välipalaa myydään iltapäivällä kello 13 tai 14 välitunnilla. Välitunti kestää 15 minuuttia, joka on aluepäällikkö Myötämäen mukaan osoittautunut joissain kouluissa liian lyhyeksi. Opettajien

mukaan välipala on aiheuttanut myöhästelyä sitä seuraavalta oppitunnilta, sillä koululaiset eivät aina ole ehtineet jonottaa, ostaa ja nauttia välipalaansa 15 minuutissa. Koulut päättävät itse kysynnän mukaan, kuinka muonta kertaa viikossa välipalaa on tarjolla. Osassa kouluista välipalaa tarjotaan jokaisena työpäivänä ja osassa kahtena päivänä viikossa.

Ateriapalveluiden välipalaa tarjotaan pääsääntöisesti kouluravintolassa linjastosta. Tällöin ruokasalista on rajattu pieni alue pöytineen ja tuoleineen välipalan nauttimiseen. Näin siivous ei ole ollut ongelma. Peltolan koulussa välipalaa myydään erillisessä kahviontyyppisessä tilassa ja Sotungissa sekä Jokiniemessä kioskista. Myös näissä kolmessa koulussa välipalan nauttimiseen on varattu pöytiä ja tuoleja myyntipisteiden välittömään läheisyyteen. Aluepäällikkö Myötämäki kertoo pitävänsä tärkeänä sitä, että välipalan saa nauttia rauhassa istuen.

Vantaan kouluissa on ateriapalveluiden järjestämän välipalan lisäksi erilaisia oppilaskunnan ylläpitämiä kioskeja, kahviloita ja automaatteja. Näissä myydään muun muassa makeisia ja virvoitusjuomia. Myötämäki kertoo epäterveellisen naposteltavan myynnin olevan koulun oma asia, eikä ateriapalvelut voi sitä estää. Kuitenkin nämä kilpailevaa välipalaa myyvät tahot ovat Myötämäen mukaan mahdollisesti vähentäneet halukkuutta aloittaa koulun tarjoamien terveellisten välipalojen myynti.

Asiakkaat

Vuoden 2008 alussa välipalaa myytiin seitsemässä koulussa Ateriapalveluiden tuottamana ja yhdessä koulussa Sodexho Oy:n toimesta. Nämä kahdeksan koulua ovat yläasteita ja lukioita, ja vain yhdessä koulussa on myös ala-aste. Välipalan tarjoamista ala-asteilla ei ole pidetty tarpeellisena, koska koulupäivät ovat lyhyitä.

Hinnoittelu

Välipalatuotteita on kahden hintaisia: juomat, hedelmät, jogurtit ja pulla maksavat 0,5 euroa ja täytetyt leivät sekä suolaiset leivonnaiset maksavat 1,5 euroa. Henkilökunnalle tuotteiden hinnat ovat korkeammat. Maksuvälineenä on kaupunkikortti, jonka voi ostaa yhteispalvelupisteistä. Samaa korttia voi käyttää maksuvälineenä esimerkiksi kaupungin uimahalleissa. Välipalatuotteita ladataan kortille yhteispalvelupisteessä 10 kappaleen sarjoina. Yksi 10 kappaleen sarja 0,50 euron tuotteita maksaa siis 5 euroa ja sarja 1,50 euron tuotteita maksaa 15 euroa. Jos välipalaksi haluaa nauttia esimerkiksi täytetyn sämpylän ja hedelmän, on kaupunkikortille ladattava molemmat sarjat ja maksettava kerralla siis vähintään 20 euroa.

Välipalan maksamiseen on toivottu käteisvaihtoehtoa, joka ei ole nykyään mahdollista, koska kouluissa ei ole käteiskassoja. Osa koululaisten vanhemmista ja koululaisista pitää kaupunkikortilla maksamista hankalana esimerkiksi siksi, että välipalatuotteiden lataaminen kortille on mahdollista ainoastaan yhteispalvelupisteissä. Aluepäällikkö Myötämäen mukaan hänen kotikunnassaan Nurmijärvellä välipaloja ostetaan kouluista välipalalipuilla, joita myydään sarjavihkoina. Myötämäki on kokenut oman perheensä kohdalla tämän toimivana.

Välipalojen hankinta ja ravitsemussuositukset

Ateriapalveluiden välipalojen hankinnasta vastaa kunkin koulun ruokapalveluesimies. Välipalatuotteet tilataan muiden tilausten yhteydessä ostosopimusten määrittämiltä yhteistyökumppaneilta. Tilauslistalla olevat tuotteet eivät kaikki välttämättä ole ravitsemuksellisesti parhaita vaihtoehtoja. Kouluihin on esimerkiksi mahdollista tilata sokeroitua yksittäispakattua mehua, ja näitä pillimehuja välipalalalla täysmehujen ohella myös myydään.

Välipalan terveellisyyteen on pyritty kiinnittämään erityistä huomiota. On päätetty, että välipala on ”suolainen”. Ainoa makea välipalatuote on kotitekoinen pulla, jota on tarjolla harvoin. Joka päivä on tarjolla kokonaisia hedelmiä ja vettä välipalan ostajille maksutta. Valikoimaan kuuluu täytetty ruisleipä, joka on täytettyjen sämpylöiden ja patonkien ohella suosituin välipalatuote. Aluepäällikkö Myötämäki kertoo ruisleivän maistuvan koululaisille, kunhan se on reissumies- tai ruispalatyypistä. Rukiiset vuokaleivät ja perinteiset ruisreikäleivästä tehdyt voileivät eivät koululaisia houkuttele, joten niitä ei ole enää välipalavalikoimassa.

Erityisruokavaliota noudattavat koululaiset voivat myös nauttia välipalaa, sillä esimerkiksi laktoositon tai gluteenitonta välipalaa valmistetaan pyynnöstä.

Omavalvonta ja sidosryhmät

Välipalan omavalvonta kuuluu keittiön omavalvontaan ja siitä on huolehtiminen kuuluu jokaiselle ruokapalvelutyöntekijälle.

Välipalatarjoilun aloittamisesta päättää viime kädessä koulun rehtori. Ateriapalvelut pystyisivät järjestämään välipalamyyntiä kaikissa siihen halukkaissa kouluissa. Myötämäen mielestä terveellisten välipalojen myyntiä kouluissa pitäisi lisätä. Välipalamyynnin suosiota Vantaalla on rajoittanut lähinnä kaksi tekijää: koulujen henkilökunnan mielestä välipalamyynnille ei ole ollut tarvetta ja toiminta on koettu hankalaksi, sillä se lisäisi välituntivalvonnan tarvetta ja siivousta.

5.3 Yhteenveto välipalatarjoilumalleista

Seuraavassa esitetään yhteenveto tarkastelluista välipalatarjoilumalleista. Kuviossa 2 on omissa sarakkeissa helsinkiläisten Hiidenkiven ja Aurinkolahden peruskoulun välipalatarjoilumalli sekä Espoon kaupungin ruokapalveluiden ja Vantaan kaupungin ateriapalveluiden välipalatarjoilumalli. Mallit koostuvat kahdeksasta osasta: välipalatuotteista, tarjoiluprosessista, asiakkaista, hinnoittelusta, välipalojen hankinnasta, ravitsemussuosituksista, omavalvonnasta ja sidosryhmistä.

	Hiidenkiven peruskoulu	Aurinkolahden peruskoulu	Espoon kaupunki	Vantaan kaupunki
Välipalatuotteet	<ul style="list-style-type: none"> - Täytettyjä sämpylöitä ja patonkeja - Joka päivä hedelmiä - Jogurttia (yksittäispakattuna) tai ajoittain rahkaa - Sokeroitua mehua (yksittäispakattuna) - Ei rasvaisia pasteijoita - Makeaa vain kerran viikossa - Ei ruisleipää 	<ul style="list-style-type: none"> - Juomina eri täysmehuja kannuista kaadettuna - Joka päivä hedelmiä - Jogurttia tai rahkaa tarjolla ajoittain (valmiiksi annosteltuna) - Vaihdellen sämpylöitä voileipiä, karjalanpiirakoita - Pullaa kerran viikossa - Ei ruisleipää 	<ul style="list-style-type: none"> - Täytettyjä rusleipiä, sämpylöitä, karjalanpiirakoita ja patonkeja, pitsapaloja - Hedelmiä kokonaisina ja annoksittain paloitetuna - Jogurttia, viiliä ja rahkaa (yksittäispakattuna) - Täysmehua ja sokeroituja juomia (yksittäispakattuna) - Kasvislautanen dippikastikkeella - Pullaa, makeata piirakkaa 	<ul style="list-style-type: none"> - Täytettyjä rusleipiä, sämpylöitä, karjalanpiirakoita ja patonkeja - Itseleivottua pitsaa - Joka päivä hedelmiä, kokonaisia - Pulla itse leivottua, tarjolla harvoin - Jogurttia (yksittäispakattuna) - Täysmehua ja sokeroitua mehua (yksittäispakattuna), teetä, kahvia, maitoa
Tarjoilu-prosessi	<ul style="list-style-type: none"> - Myynti kouluravintolan tiloissa - yhden välitunnin aikana 15 minuutin ajan (13.30-13.45) - Tuotteet tarjolla molemmin puolin buffet-pöytää - Koululaiset valitsevat haluamansa tuotteet - Maksu joko käteisellä tai välipalakortilla keittiön työntekijöille - Koululaiset syövät välipalan yleensä 	<ul style="list-style-type: none"> - Myynti ja välipalan nauttiminen kouluravintolan tiloissa - Välipalavälitunti, johon varattu aikaa 20 minuuttia (12.55-13.15) - Koululaiset muodostavat kaksi jonoa, ottavat valitsemansa tuotteet ja maksavat ne - Kaksi työntekijää rahastaa - Käytössä joko käteinen tai välipalakortti - Kaksi opettajaa 	<ul style="list-style-type: none"> - Maksu välipalakortilla - Selkeät yhtenäiset ohjeet ja toimintamallit, joten uusien koulujen välipalatarjoilun aloittamisen kynnys madaltuu 	<ul style="list-style-type: none"> - Myynti ja välipalan nauttiminen kouluravintolan tai kahvion tiloissa - Yhden välitunnin aikana iltapäivällä 15 minuutin ajan - Tuotteet linjastossa - Maksu kaupunkikortilla - Kouluravintolan pöydistä ja tuoleista vain osa käytössä - Koulukohtaisesti käytössä normaalit astiat tai kertakäyttöastiat

	koulun käytävillä - Roskat jätetään kouluravintolan edessä olevaan roskakoriin	valvoo välipalan syöntiä - Koululaiset palauttavat tiskit kärryihin, jotka työntekijät esihuuhtelevat ja pesevät vasta seuraavana aamuna		
Asiakkaat	- Välipalan syöminen suosituimpaa yläasteikäisten keskuudessa - Koululaiset eivät saa poistua koulun alueelta välituntien aikana (tekevät kuitenkin niin) - Koululaiset eivät tuo kotoa välipalaa, vaikka heillä on kaapit käytössä	- Välipalan syöminen suosituimpaa nuorten koululaisten keskuudessa - Vähiten suosittua oppivelvollisuuden lopputaipaleella olevien nuorten keskuudessa - Koululaiset eivät poistu koulun alueelta välituntien aikana	- Kaupungin peruskouluista ja lukioista 50:ssä ruokapalveluiden järjestämä välipala	- Välipalaa tarjotaan yläasteilaisille ja lukiolaisille, myyntiä vain yhdellä alasteella - Koulualueelta poistumisen säännöt määrittää jokainen koulu itse - Koululaiset tuovat myös kotoa välipalaa - Asiakkaista kilpailee erilaiset automaattit ja oppilaskuntien kioskit
Hinnoittelu	- Välipala on maksullinen - Hinnat 0,5 € 1 € tai 1,5 € - Hinnat henkilökunnalle kalliimpia	- Välipala on maksullinen - Kaikki tuotteet maksavat 0,5€	- Välipala on maksullinen - Hinnat vaihtelevat 0,6€-1,7€ Esim. omena ja karjalanpiirakka 0,6€, täytetty ruispala 1€ täytetty ½ patonki 1,7€	- Välipala on maksullinen - Hinnat joko 0,5€ tai 1,5€
Välipalojen hankinta	- Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies - Valinta Palmian käyttämästä valikoimasta ostosopimusten mukaan	- Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies - Tilaus muiden tuotteiden yhteydessä Palmian ostosopimusten mukaisista paikoista	- Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies - Tilaus muiden tuotteiden yhteydessä ostosopimusten mukaisista paikoista	- Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies - Tilaus muiden tuotteiden yhteydessä ostosopimusten mukaisista paikoista
Ravitsemussuositukset	- Ei tarjota ruisleipää - Joka päivä hedelmiä tarjolla - Täytetty patonki melko iso välipala koululaiselle - Sokeroidut mehut eivät ravitsemuksellisesti hyviä	- Tarjolla aina juomaa, tuoretta hedelmää ja jotain viljatuotetta - Ei tarjota ruisleipää - Makeata vain pullan muodossa - Erityisruokavaliot huomioidaan niin, että jokaiselle on	- Tarjolla välipalalistalta yleensä kolmea tuotetta - Erityisesti kiinnitetty huomiota ravitsemuksellisesti laadukkaaseen välipalaan - Erityisruokavaliota	- Joka päivä tarjolla kokonaisia hedelmiä - Tarjotaan myös täytettyä ruisleipää - Päätetty, että välipala on ”suolainen” - Ainoana makeana pulla, jota tarjolla harvoin - Erityisruokavaliot

	- Erityisruokavaliot huomioidaan niin, että jokaiselle on jotakin tarjolla	jotakin tarjolla	noudattaville valmistetaan pyynnöstä välipalaa	huomioitu siten, että laktoositon/gluteeniton välipala valmistetaan tilauksesta - Sokeroituja mehuja
Omavalvonta	- Omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä - Tuotteet tuodaan kylmästä tarjolle juuri ennen välipalatarjoilua -> ei mitata lämpötiloja	- Omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä - Ei näytteitä	- Omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä	- Omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä - Omavalvonta-ongelmia ei tiedossa
Sidosryhmät	- Vanhempien toiveet otetaan huomioon välipalatarjoilussa -> esim. makeiden myyntiä vähennetty	- Aktiivinen keskustelu ja vuorovaikutusta tukeva ilmapiiri - Myönteinen suhtautuminen kehitysehdotuksiin	- Osassa kouluista ruokapalvelut tuottaa kilpailutettu yksityinen yritys -> välipala-tarjoilun laatuun ja hintaan voidaan vaikuttaa ainoastaan suosituksin	- Jokainen koulu tarjoaa kysynnän mukaisesti välipalaa 2-5 krt/vko - Jokaisessa koulussa omat tuotteet, jotka ovat kyseisten koululaisten suosimia

Kuvio 2. Yhteenveto välipalatarjoilumalleista

Kuviossa 3 on laadittu välipalatarjoilumallien yhteenvedosta SWOT-analyysi, jossa tarkastellaan välipalatarjoilumallien vahvuuksia (Strengths), heikkouksia (Weaknesses), mahdollisuuksia (Opportunities) ja uhkia (Threats). SWOT-analyysissä kirjataan ylös analysoitavan asian sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia, eli kahden koulun välipalatarjoilumallia ja kahden kunnan välipalatarjoilumallia kaupunkitasolla.

Hiidenkiven peruskoulu	Aurinkolahden peruskoulu	Espoon kaupunki/ palvelupäällikkö Regina Ekroos	Vantaan kaupunki/ aluepäällikkö Marjukka Myötämäki
Vahvuudet: <ul style="list-style-type: none"> • Välipalakortti nopeuttaa myymistä • Koulussa ei käytössä virvoitusjuoma- tai makeisautomaatteja • Makeaa tarjotaan vain kerran viikossa 	Vahvuudet: <ul style="list-style-type: none"> • Välipalakortti käytössä • Opettajat valvovat välipalatarjoilun sujuvuutta • Koululaiset syövät välipalan kouluravintolassa • Vähän roskaa -> ei turhia purkkeja ja paketteja 	Vahvuudet: <ul style="list-style-type: none"> • Välipalatarjoilun toteuttamiselle selvät ohjeet • Välipalakortin lataaminen verkossa mahdollista • Kaupungissa periaatepäätöksellä luovuttu koulujen 	Vahvuudet: <ul style="list-style-type: none"> • Välipalakortti käytössä, vanhemmat tietävät rahojen kuluvan terveelliseen ruokaan • Koululaiset syövät välipalan kouluravintolassa tms. vastaavassa

<p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koululaisilla ei tarpeeksi paikkoja, missä syödä välipalaa • Jonot joskus pitkiä • Paljon roskia, jotka saattavat jäädä käytäville lojumaan <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palmian mahdollista selkeyttää ja tehdä ohjeet kaikkiin kouluihin <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostosopimukset rajoittavat valikoimaa • Täytetty patonki iso -> korvataanko sillä koululounas? 	<p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koulussa virvoitusjuoma-automaatti <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opettajilla kiinnostus välipalatarjoilun kehittämiseen <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostosopimukset rajoittavat valikoimaa 	<p>makeisautomaateista</p> <p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kouluissa sallittu virvoitusjuoma-automaatit <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käytössä olevan mallin voi soveltaa kaikkiin kouluihin • Yhteistyöllä kehittäminen tehokkaampaa <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Useiden koulujen keittiöt hoidetaan ostopalveluina, jolloin välipalan ravitsemukselliseen sisältöön ja hintaan ei voida vaikuttaa 	<p>tilassa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jokaisella koululla mahdollisuus yksilölliseen välipalatarjoiluun (esim. tuotteet ja tarjoilukerrat/vko) <p>Heikkoudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kouluissa eri automaatteja ja kioskeja, jotka toiminnassa usein myös välipalan aikaan <p>Mahdollisuudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Itse leivottaessa erinomainen tilaisuus vaikuttaa esim. rasvan laatuun ja suolan määrään <p>Uhat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostosopimukset rajoittavat valikoimaa • Koulujen kioskit ja automaattit mahdollisesti hidastavat terveellisen välipalan myynnin aloittamista
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kuvio 3. SWOT-analyysi

6 ESITYS VÄLIPALATARJOILUMALLIKSI

Kuviossa 4 esitettävä välipalatarjoilumalli on toteutettavissa kaikissa kouluissa riippumatta koulun maantieteellisestä sijainnista, koulun oppilasmäärästä ja oppilaiden ikähaitarista. Malli sopii myös peruskouluihin, joiden kanssa samoissa tiloissa toimii lukio.

Välipalatarjoilu olisi määriteltävä samoin kuin kouluruokailu, ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tulisi antaa suositus koulussa tarjottavasta välipalasta.

<p>1. Välipalatuotteet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaihdellen täytettyjä sämpylöitä ja ruisleipiä, voileipiä ja karjalanpiirakoita - Joka päivä hedelmiä, marjoja, vihanneksia tai kasviksia - Juotavaksi tarjolla vaihtelevasti maitoa, täysmehua kannuista kaadettuna ja vettä, kuitenkin niin, että vettä on aina tarjolla - Valmiiksi annostellut jogurtit ja rahat - Makeaa vain kerran viikossa (esim. pulla tai pannukakkua) 	<p>2. Tarjoiluprosessi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Myynti ja välipalan nauttiminen kouluravintolan tiloissa - Välipalavälitunti, johon varattu tarpeeksi aikaa, että kaikki halukkaat ehtivät syödä välipalan - Koulun koosta riippuen esim. kaksi linjastoa, jotta jonoa ei syntyisi ja kaksi kouluravintolan työntekijää rahastamassa - Maksu joko käteisellä tai välipalakortilla - Opettaja valvomassa välipalatoimintaa ja nauttimassa välipalaa - Koululaiset palauttavat roskat roskiin ja likaiset astiat kärryihin - Likaisten astioiden pesu seuraavana aamuna - Kaikkien virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien poistaminen kouluista - Epäterveellisten tuotteiden myynnin lopettaminen koulupäivien aikana (esim. oppilaskunnan kioskitt) 	
<p>3. Asiakkaat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koululaiset ja opettajat - Koululaisten poistumista koulun alueelta välituntien aikana välipalaostoksille esim. kauppaan, kioskille tai huoltoasemalle ei tulisi sallia 	<p>4. Hinnoittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maksullinen välipala - Hinnat 0,5 €-1,5 € hedelmät esimerkiksi 0,25€/kpl tai annos - Vesi ilmaista ja kaikkien saatavilla - Opettajille tuotteiden hinnat samat kuin koululaisille tai ilmainen välipala 	<p>5. Välipalojen hankinta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Välipalojen hankinnasta vastaa ruokapalveluesimies - Tilaus muiden tuotteiden yhteydessä - Jokaisen tilatun välipalatuotteen oltava koululaiselle hyvä valinta -> vastuu aikuisilla
<p>6. Ravitsemussuositukset</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erityisruokavaliot huomioitava niin, että jokaiselle on jotakin tarjolla - Ei tuotteita, joista saa liikaa energiaa, sokeria, kovaa rasvaa tai suolaa - Huomioitava välipalalle sopivat annoskoot - Jotain tuoretta aina tarjolla 	<p>7. Omavalvonta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omavalvonnasta vastaavat kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä lakeja noudattaen - Tuotteiden esillepano juuri ennen välipalatarjoilun alkamista 	<p>8. Sidosryhmät</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vanhempien, koulu- ja keittiöhenkilökunnan ym. sitouttaminen välipalatoiminnan tukemiseen

Kuvio 4. Esitys välipalatarjoilumalliksi

Välipalatuotteet

Ehdotuksia välipalatuotteiksi on monia, mutta seuraava yleissääntö pätee joka päivän välipalamalliksi: 1 osa kasviksia + 1 osa viljatuotteita + 1 osa maitoa (tai lihaa tai kalaa) (Suomen Sydänliitto ry 2007). Joka päivä koulujen välipalatarjonta pitäisi olla siis näitä kolmea komponenttia vaihdellen, kuitenkin niin, etteivät annoskoot ja energiansaanti ole liian suuria. Kyse on kuitenkin välipalasta, jossa energiansaannin ei pidä olla lounaan tai päivällisen tasoa.

Täytetyt patongit ovat liian suuria välipalaksi koululaisille, ja siksi on olemassa mahdollisuus, että niillä korvattaisiin täysipainoinen koululounas. Terveellisen välipalan periaatteet ovat samat niin lapsille kuin aikuisille, vain annoskoko eroaa. Monilla koululaisilla lounas saattaa olla vasta puolen päivän aikaan, joten jos välipalaa tarjotaan jo tuntia myöhemmin, houkuttelee se tiettyinä päivinä jättämään ilmaisen koululounaan väliin, mikä ei ole tavoiteltavaa.

Täytetyt sämpylät ja täytetyt reissumies- tai ruispalatyypiset leivät sopivat hyvin koululaisille välipalaksi. Sämpylöiden olisi hyvä olla monivilja- tai täysjyväsämpylöitä, mutta vaihtelevuuden takia tarjolla voisi olla vehnäsämpylöitä silloin tällöin. Leipätuotteissa pitäisi huomioida suositeltu välipalan energiasisältö. Välipalaleipä voisi olla myös pelkkä juuri paistettu raakapakastesämpylä tai karjalanpiirakka, johon oppilas saisi itse lisätä levitteen. Kummassakaan haastatelluista kouluista ei ollut tarjolla välipalalla täytettyjä ruisleipiä, mutta haastattelun yhteydessä asia nousi esille ja se sai kannatusta haastateltujen puolelta. Ruisleivän terveellisyyden takia ruisleipä olisi erinomainen välipala koululaisille, ja siksi se on tärkeä komponentti esitetyssä välipalatarjoilumallissa.

Koululaisille tulisi tarjota joka päivä kasviksia: hedelmiä, marjoja, vihanneksia tai juureksia. Helpoin tapa olisi tarjota niitä kokonaisina, mutta aina kun keittiötyöntekijöillä on aikaa, pitäisi kasviksia tarjota paloina tai annoksina (esimerkiksi hedelmäsalaatti) kokonaisten kasvien huonon menekin takia. Hedelmien hintojen tulisi olla halvempia kuin esimerkiksi pullan hinta. Hedelmien alhaisemmat hinnat ohjaavat koululaisia kohti terveellisempiä valintoja.

Välipalatuotteiden valintaa olisi rajoitettava niin, että lapselle ei saisi jättää liikaa valinnan vapautta. Kaikkien välipalavalintojen olisi oltava hyviä. Yleiseksi herkkupäiväksi voisi ottaa yhden kiinteän päivän, jolloin tarjottaisiin pannukakkua tai lettuja hillolla, pikkupullia, pitkoa,

korvapuusteja, rahkapullia, marjapullia tms. pullapohjaisia leivonnaisia. Tällöin tärkeää olisi huomioida annoskoko, eli ei tilata valtavia pullia ja mieluiten kasvismargariinilla leivottuja.

Parhaita juomia koululaisille välipalan yhteydessä on vesi, maito tai täysmehu. Pillimehutyypiset juomat ovat liian sokeroituja ja niistä saa turhaa energiaa, mutta ei elimistölle hyödyllisiä ravintoaineita tai vitamiineja. Lisäksi ne tuottavat jätettä ja on mahdollista, että mehupurkit eivät aina päädy roskiin, vaan ympäri koulun tiloja. Veden tarjoaminen välipalan yhteydessä pitäisi olla itsestään selvää, varsinkin kun koululaisilla ei läheskään aina ole mahdollisuutta juoda vettä koulupäivän aikana muuten kuin WC-tiloissa. Vaihtoehtoisesti lasi maitoa on hyvä välipalan täydentäjä, sillä siitä koululainen saa tarvitsemaansa kalsiumia ja D-vitamiinia luuston rakennusaineeksi (Maito ja Terveys ry 2004.) Päivinä, jolloin maitoa ei tarjoilla, välipalaksi voi olla valmiiksi lasikuppeihin annosteltua jogurttia tai rahkaa.

Esimerkkinä päivän välipalavalikoimasta voisi olla

-pieni moniviljasämpylä, kasvismargariinia, tuore omenalohko, lasi maitoa tai maitopohjaista juomaa tai

-pieni täysjyväämpylä, täytteenä kevytjuustoviipale, kurkkua ja tomaattia, juomana lasi täysmehua tai

-hapankorppua, kevyt tuorejuustoa, 1,5 dl marjajogurttia annosteltuna lasikulhoon, päälle reilu ruokalusikallinen pakastemarjoja.

Tarjoiluprosessi

Välipalamalli etenee prosessinäkökulmasta yksinkertaistettuna seuraavasti: keittiö valmistaa, asettaa tarjolle linjastolle, oppilas valitsee ja kerää tuotteet, keittiötyöntekijä rahastaa, oppilas nauttii välipalan kouluravintolassa, palauttaa käyttämänsä astiat ja roskat, keittiö korjaa välipalan sekä esihuuhtelee astiat ja asettaa ne tiskattavaksi aamulla.

Koululaiset voisi ottaa mukaan avuksi välipalatoteutukseen. He voisivat hoitaa esimerkiksi pöytien pyyhkimisen koululounaan jälkeen, jotta henkilökunnan tarvitsee siistiä kouluravintola edelleen vain yhteen kertaan eli välipalan päätyttyä. Välipalan valmistusta nopeuttaa buffet-tyyppinen itseottolinjasto, josta oppilas voisi kerätä valitsemansa välipalatuotteet. Siten aikaa säästyisi esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden teolta, kun sämpylän täytteet olisivat esillä, koululainen keräisi ne itse ja täyttäisi itse sämpylänsä.

Koululaisten välipalan nauttimiseen on hyvä varata riittävästi aikaa, ja siksi kouluissa pitäisi olla välipalavälitunti. Välipalahetki kouluravintolassa rauhoittuisi, kun opettajat olisivat tasaisesti sijoittuneet nauttimaan välipalasta eri pöytiin. Ei siis olisi erikseen opettajien pöytää. Ongelmana voidaan nähdä se, milloin opettajat rentoutuvat ja pitävät taukoa, jos ruokailukin on työtä.

Esitellyssä välipalatarjoilumallissa ei ole mukana automaatteja, mutta malli ei poissulje terveellisiä välipalatuotteita tarjoavien automaattien käyttöä, jos niille on selvä tarve koulutyön ulkopuolella, esim. urheiluseurojen vuokratessa tiloja iltaisin. Tällöin automaattien tulisi olla kuitenkin pois käytöstä koulupäivän ajan, jotta automaattien tarjoamat välipalat eivät kilpailisi kouluruoan suosiosta. Kansanterveyslaitos (2007,1) suosittaa, että koulutiloissa ei tulisi olla mitään virvoitusjuoma- tai makeisautomaatteja tai oppilaskunnan tai muun tahon järjestämää herkkukioskimyyntiä. Automaattien ja kioskien tulisi ehdottomasti olla suljettu koulupäivien ajan ja auki ainoastaan koulutyön ulkopuolella, kuten esimerkiksi kouludiskoissa tai myyjäisissä.

Asiakkaat

Esitetty välipalatarjoilumalli kannustaa koululaista syömään säännöllisesti, monipuolisesti ja yhteisöllisesti. Yhdessä syöminen noussee tulevaisuudessa entistä tärkeämmäksi lasten ja nuorten syömishäiriöiden yleistyessä. Välipalatarjoilumallissa korostuu myös ns. slow food, eli rauhoittuminen välipalahetkeen, kunnioitus ruokaan ja ruoan nauttiminen istuen pöydän ääressä.

Jos nuorempien koululaisten päivä päättyy juuri ennen välipalaa, niin sen saisi nauttia tavalliseen tapaan, yhdessä kouluravintolassa, ja sitten suunnata harrastukseen tai kotiin.

Hinnoittelu

Ehdotuksessa välipalatarjoilumalliksi välipala on maksullinen koululaisille. Tuotteiden hinnat eivät saa olla niin korkeita, että koululaiset pitävät lähikauppaa tai kioskia edullisempana vaihtoehtona. Hinnoittelun tulee ohjata koululaisia terveellisen ravitsemuksen ja koulussa tarjottavan välipalan pariin. Tuotteet voisivat maksaa 0,5 €-1,5 € hedelmät kuitenkin halvempia, kuten esimerkiksi 0,25 €

Välipalatuotteet olisi voitava maksaa käteisellä ja välipalakortilla, joka on jo käytössä esimerkiksi Helsingin ja Espoon kaupungin ruokapalvelukeskuksilla. Välipalakortti on voitava vanhempien maksaa verkkopankissa. Välipalakortin puolesta pitäisi kampanjoida enemmän. Jos vanhemmat hankkivat välipalakortin koululaiselleen, tietävät he ainakin, mitä koululainen syö koulussa. Välipalakortin avulla vanhemmat voivat valvoa ja ohjata omia lapsiaan terveellisiin valintoihin.

Välipalatarjoilumallissa edellytetään opettajien tai muiden koulussa työskentelevien aikuisten osallistuvan välipalaan. Tärkeätä olisi se, että aikuinen ei olisi vain valvojan roolissa, vaan aikuisia nauttisi myös välipalaa. Välipalan tulisi olla ilmaista vuorotellen välipalalle osallistuville opettajille tai muulle kouluhenkilökunnalle, sillä nämä ruokailut olisivat osa opetusta ja koulun kasvatusta. Esimerkillään opettajat kannustaisivat ja ohjaisivat koululaisia kohti terveellisiä ruokatottumuksia. Näin toteutuisi pedagoginen välipala, jonka käytöstä koululounaalla Ruotsilla on hyviä kokemuksia. (Lintukangas ym. 2007, 141.)

Välipalojen hankinta

Välipalatarjoilumallissa välipalal palvelun tuottajana toimii sama taho, joka tuottaa koulun kouluruokapalvelun ja välipalan toteuttaa kouluruokailun toteuttaja. Jos kouluruokailu on ostettu yksityiseltä palveluntuottajaorganisaatiolta, tulisi tämän myös sitoutua toteuttamaan koulun välipala. Palvelun tuottajan (kunnan, kaupungin ruokapalvelukeskuksen) olisi määriteltävä mahdolliselle yksityiselle palvelun toteuttajalle tarkat kriteerit, joiden mukaan välipalatuotteet valitaan. Leipätuotteissa kriteereitä olisi esimerkiksi kuitupitoisuus, maitotuotteissa rasvattomuus/vähärasvaisuus, mehussa ei lisättyä sokeria ja aina pitäisi olla tarjolla jotain tuoretta.

Välipalan koostumuksen ja energiasisällön tulee noudattaa ravitsemussuosituksia. Välipalan koostumuksen tulee olla suositusten mukainen (ks. kohta Välipalatuotteet luku 6) sisältäen jotain viljatuotetta, jotain maitotuotetta ja jotain kasvista. Tärkeää on tarjota mahdollisuus nauttia välipalalla maksutta vettä lasista. Haastattelujen mukaan kouluissa koululaiset voivat juoda vettä vain suoraan WC:n käsiinpesualtaan hanasta.

Välipalan tuottamisessa tulisi huomioida kestävä kehitys ja pyrkiä tuottamaan mahdollisimman vähän jätteitä, kuten turhia pakkauksia, jotka myös yleensä ovat suurpakkauksia kalliimpi

ratkaisu. Kouluissa ei enää maitoakaan tarjota 2 dl yksittäistetroista. Yksittäispakattuja tuotteita ja tuotemerkkejä on vältettävä. Kaikki tämä olisi kirjattava ylös suosituksiin, joita kunnat noudattavat. Tämä mahdollisesti edellyttää elintarviketeollisuudelta uusia pakkauskokoja tai tuotteita.

Ravitsemussuositukset

Koululaisten välipalatarjoilumallin kehittämisessä pitää ottaa ravitsemussuositukset huomioon. Koululaisten kehityksen kannalta on tärkeää saada monipuolisesti eri ravintoaineita ja sopivasti energiaa kulutukseen nähden. Joka koulussa, jossa välipalaa järjestetään, pitäisi olla välipalatarjoilun suhteen selvät suuntaviivat, joita noudattaa. Välipala pitää koostaa samalla periaatteella kuin koululounaskin, eli terveellisesti ja monipuolisesti. Vaikka välillä saa vähän herkutella, voi jokainen koululainen tehdä sen vapaa-ajallaankin. Koulu voi ohjata koululaisia kohti terveellisiä valintoja ja terveellistä aikuisuutta, sillä koululaiset syövät ja saavat epäterveellistä ruokaa muualtakin aivan tarpeeksi.

Omavalvonta

Välipalan omavalvontavastuu on keittiöllä. Omavalvonnasta tulisi vastata kaikki kouluravintolan työntekijät yhdessä lakeja noudattaen. Tarjottavat tuotteet tulisi laittaa esille juuri ennen tarjoilua, jotta ne olisivat mahdollisimman tuoreita ja herkullisen näköisiä.

Sidosryhmät

Jotta terveellisen välipalan merkitys ymmärrettäisiin täysin, pitää niin vanhemmat kuin koko koulun henkilökunta keittiöhenkilökunta mukaan lukien sitouttaa kohti samaa päämäärää. Välipalatarjoilumallin kehittämisen kannalta on välttämätöntä, että asianomaisilla on kiinnostusta, ei ainoastaan koululounaan, vaan myös välipalan kehittämiseen.

7 YHTEENVETO

Suomessa ja ulkomailla on tutkittu paljon koululaisten terveyttä ja ruokailutottumuksia, mutta koululaisille tarjottavista välipaloista on tutkimuksia vähän. Aihe on kuitenkin ajankohtainen, koska huoli lasten ja nuorten lihavuuden lisääntymisestä ja liikunnan puutteesta on kasvanut viime aikoina. Näiden lisäksi nykypäivän trendi on napostelukulttuuri, jossa päivän aterioita korvataan pienillä välipaloilla. Epäsäännöllinen ateriarytmi vaikuttaa osaksi lasten ja nuorten hampaiden kuntoon, josta ollaan huolissaan.

Suomessa välipalan tarjoaminen ei ole osa virallista kouluruokailua, ja siksi välipalakäytäntö vaihtelee paljon. Virallisten suositusten puuttuessa käytäntö saattaa vaihdella myös kunnan sisällä. Joissakin kouluissa koululaisille tarjotaan ilmainen välipala, mutta useimpien kuntien kouluissa välipala kuitenkin maksaa koululaisille. Kaikissa kunnissa välipalaa ei tarjota koululaisille ollenkaan vähäisen kysynnän takia.

Eri tahot Suomessa ovat viime aikoina alkaneet kiinnittämään huomiota koululaisten välipaloihin ja kampanjoimaan terveellisten välipalojen puolesta. Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman ERA:n Järkipalaa-hanke on laajamittainen hanke, jossa eri tahot (tutkimuslaitokset, yhdistykset ja yritykset) työskentelevät yhdessä koululaisten ravitsemuksen parantamiseksi. Hankkeessa on mukana paljon yleishyödyllisiä tahoja, kuten Suomen Sydänliitto ry ja Maito ja Terveys ry, jotka omilla toimillaan kampanjoivat terveellisen välipalan puolesta.

Tässä opinnäytetyössä keskitytään välipalatarjoilumallin kehittämiseen peruskoululaisille kolmesta eri näkökulmasta: terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulmasta, energianäkökulmasta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Lasten ohjaamista terveellisiin valintoihin, ei ainoastaan välipalan, vaan ruokailutottumusten suhteen sekä kodilla että koululla on tärkeä rooli. Kodilla on vastuu koululaisten syömisestä, mutta koulussa koululaisilla on mahdollisuus harjoitella, miten koostaa ravitsemuksellisesti tasapainoinen ateria.

Välipalatarjoilumallin kehittämiseksi ryhmäteemahaastateltiin kahta helsinkiläistä peruskoulua sekä teemahaastateltiin Espoon kaupungin ruokapalvelupäällikköä ja Vantaan kaupungin ateriapalveluiden aluepäällikköä. Näiden empiiristen aineistojen pohjalta tehtiin esitys välipalatarjoilumalliksi peruskoululle. Kahdessa ryhmäteemahaastattelussa helsinkiläisessä

peruskoulussa välipalaa tarjoaa Helsingin kaupungin omistama Palmia Catering yhden välitunnin ajan. Osassa Espoon ja Vantaan kouluista välipalaa tarjoaa voittoa tavoitteleva yritys, ei kunnan omistama taho. Välipala on kaikissa kolmessa kunnassa maksullista ja tarjottavat tuotteet ovat samantyyppisiä. Tarjottavien tuotteiden ravitsemukselliseen koostumukseen on kiinnitetty huomiota ja tuotevalikoimaa on joka kunnassa muuteltu terveellisempään suuntaan, esimerkiksi jättämällä rasvaiset pasteijat pois tai vähentämällä makeiden tuotteiden tarjoamista.

Koulussa tarjottava ravitsemuksellisesti laadukas välipala tulee nähdä osana oppilashuoltoa sekä osana koulun kasvatus- ja opetustehtävää. Välipalatarjoilun aloittamiseen ja sen kehittämiseen koulussa vaikuttaa sidosryhmien asenteet terveellisestä välipalasta. Lisäksi välipalavälitunti ohjattuna sosiaalisena tapahtumana on miellyttävä ja virkistävä tauko koululaisille, mikä lisää viihtyvyyttä koulussa. Välipalatoimintaa tulee arvostaa, kehittää ja pitää tärkeänä. Jos se mielletään vain koululaisten ja vanhempien väliseksi eli perheen sisäiseksi asiaksi, johon koulu ei halua ottaa kantaa, ei voida olettaa välipalatarjoilun toimivan. Koulu- ja keittiöhenkilökunnan sekä vanhempien arvoilla ja asenteilla on tärkeä merkitys välipalatarjoilun suosioon ja prosessin toimivuuteen. Kouluruokailun ja välipalatarjoilun terveys- ja tapakasvatukselliset tavoitteet tulisi kirjata opetussuunnitelmaan kaikissa kouluissa.

Hyvä esimerkki toimivasta välipalatarjoilumallista on Aurinkolahden peruskoulussa. Siellä pyritään tekemään tarjottavia tuotteita itse aina kun siihen on mahdollisuus, hyödynnetään ruokaturvallisuudesta tinkimättä lounaalta ja aiemmilta välipaloilta ylijäänyttä ruokaa ja luodaan vaihtelua välipalaan luovuudella ja mielikuvituksella. Ryhmäteemahaastattelun perusteella voidaan todeta, että toimivaan ja pidettyyn välipalatoimintaan ollaan koulussa tyytyväisiä ja siitä ollaan myönteisellä tavalla ylpeitä. Onnistunut välipalatoiminta edellyttää sekä ruokapalvelutyöntekijöiden ja koulun rehtorin, opettajien sekä muiden oppilaiden kanssa työskentelevien aikuisten myönteistä suhtautumista. Haastatellut mainitsivat erikseen aktiivisen ja uusiin kokeiluihin ennakkoluulottomasti suhtautuvan ruokapalveluesimiehen olevan tärkeä tekijä heidän koulunsa onnistuneessa välipalatoiminnassa. Tässä voi myös piileä uhka, jos välipalojen yksittäisten tuotteiden valinta ja välipalan päivittäinen koostumus on yhden henkilön varassa. Jos tämä henkilö siirtyy toisiin tehtäviin, tieto katoaa.

Yksittäisille kouluille, rehtoreille ja ruokapalvelutyöntekijöille ei pidä jättää liikaa päätösvaltaa välipalatoiminnasta. Tarvitaan yhteisiä pelisääntöjä ja linjauksia. Esimerkiksi koulun keittiöiden tuotetilauslistalla olevien välipalatuotteiden tulisi kaikkien olla hyviä vaihtoehtoja, jolloin tilauksen tekijän vastuuta välipalan ravitsemuksellisesta laadusta hajautettaisiin. Koulujen kioskit ja makeisautomaatit saattavat hidastaa terveellisen välipalatarjoilun aloittamista ja viedä siltä asiakkaita. Terveellisen välipalan myynnin aloittamista ei mahdollisesti koeta tärkeäksi, jos koulusta saa jo ostaa nälän yllättäessä naposteltavaa – keksejä, makeisia ja virvoitusjuomia. Oppilaskuntien ylläpitämien kioskien tai koulun tiloissa olevien virvoitusjuoma-, makeis-,

jäätelö- ja välipala-automaattien useat myyntituotteet eivät ole lakisääteisen koulun terveys- ja ravitsemuskasvatustavoitteiden mukaisia. Epäterveellisten välipalatuotteiden myynti koulussa ei ole johdonmukaista ja luotettavaa ravitsemuskasvatusta.

Tiedon kulkua kuntien välillä tulee parantaa ja olemassa olevan tiedon sekä toimivien ratkaisujen tulee olla jokaisen kunnan käytössä. Opinnäytetyön empiiristä aineistoa kerättyä ilmeni, että kunnassa voidaan painiskella ongelman parissa, joka naapurikunnassa on jo menestyksekkäästi ratkaistu. Olisi hyödyllistä perustaa verkosto tai tietopankkityyppinen verkkoyhteisö, johon kerättäisiin tietoa ja toimivia välipalatarjoilumalleja kaikkien kuntien ja koulujen käyttöön. Tietopankissa voisi olla muun muassa ehdotuksia hyvistä välipalatuotteista sekä prosessikuvauksia. Verkkoyhteisössä voisi myös olla mahdollisuus esittää kysymyksiä ja saada kollegoilta vastauksia. Näin helpotettaisiin koulujen siirtymistä välipalan tarjoamiseen.

Elinikäisen painonhallinnan perusteissa korostetaan säännöllisesti nautittuja kooltaan pieniä aterioita, jotka tulisi syödä 3-4 tunnin välein. Tämän mukaisesti päivähoidossa olevat lapset ovat tottuneet nauttimaan aamiaisen, lounaan ja iltapäivävälipalan ennen kotona syötävää päivällistä. Kouluun siirtyminen muuttaa ateriarytmiä huomattavasti. Lounaan jälkeen iltapäivällä nautittu välipala ehkäisee energiavajetta, joka laskee oppimistehoa. Säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat myös hillitsevät naposteluhimoa ja makeannälkää.

Vanhemmat eivät välttämättä tiedä lastensa syövän koulun tarjoaman ruoan lisäksi muuta, esimerkiksi epäterveellisiä kioski- tai automaattivälipaloja kouluaikana tai vanhemmat saattavat olettaa koululaisten syövän terveellisemmin kouluaikana kuin lapset todellisuudessa syövät. Kouluruokailuhankkeeseen kuuluvasta Mikko Suomalaisen (2007, 32) opinnäytetyöstä selviää, että vanhemmat ovat lähes täysin samaa mieltä välitteestä ”Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa”. Tämän takia koulun ja kodin yhteistyötä tulisi parantaa sekä terveellisten välipalojen merkitystä korostaa.

Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulmasta miellyttävä ja rauhallinen välipalahetki koulussa on osa taistelua syömishäiriötä vastaan. Nuorten koululaisten syömisen oireilun huomaaminen voisi aikaistua lasten nauttiessa välipalaa koulun aikuisten kanssa. Lisäksi ikätovereiden ja turvallisten aikuisten kanssa ruokailu sekä myönteiset mallit ovat tärkeitä jo sairastuneille tai toipumassa oleville lapsille. Terveellinen välipala opettaa koululaisia tekemään oikeita valintoja sekä kasvattaa koululaisista terveempiä aikuisia.

LÄHTEET

Crepinsek, M., Singh, A., Bernstein, L. & McLaughlin, J. 2006. Dietary effects of universal-free school breakfast: findings from the evaluation of the school breakfast program pilot project. American Dietetic Association, marraskuu, 1796-1803.

Dani, J., Burrill, C. & Demmig-Adams, B. 2005. The remarkable role of nutrition in learning and behaviour. *Nutrition & Food Science*, 4/2005, 258-263.

Hastings, G., Stead, M., McDermott, L., Forsyth, A., MacKintosh, A.M., Rayner, M., Godfrey, C., Caraher, M. & Angus, K. 2003. Review of the research on the effects of food promotion to children. London: FSA.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki : Yliopistopaino.

Koskinen, A. 2007. Ravitsemuksellisesti hyvien välipalatuotteiden kriteerit ja suuntaviivat.

Kuluttajavirasto, Kuluttaja-asiamies, Kansanterveyslaitos. 2005. Lapset & Elintarvikkeiden markkinointi.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Opetushallitus.

Mahoney, C., Taylor, H., Kanarek, R. & Samuel, P. 2005. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiology & Behaviour* 85/2005, 635-645.

Palokari, S. 2007. Mitä välipalaksi koululaisille? *Kuluttaja*. 2/2007, 40-41. Kuluttajavirasto.

Peltola, A., Rintala, K., Tahvonen, R. & Vainio, T. 2007. Välipala-automaattikokeilu. Loppuraportti 14.9.2007.

Probart, C., McDonnell E., Hartman, T., Weirich, E. & Bailey-Davis, L. 2006. Factors associated with the offering and sale of competitive foods and school lunch participation. American Dietetic Association, helmikuu, 242-247.

Samuels, C. 2006. Pact aims for healthier snacks in vending machines. Education Week, lokakuu.

Suomalainen, M. 2007. Kouluruokailun kehittäminen Itäkeskuksen peruskoulussa. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja henkilökunnan näkemyksiä. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. 2007. Hyvän välipalan valinta täytyy tehdä helpoksi. Tiedote. 18.9.2007.

Tikkanen, I. 2007. Kouluruokailuhanke. Palaveri 13.4.2007 -kalvosarja. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Uutislehti 100. Nro 156/2007. Lasten verisuonissa jo sydäntaudin merkkejä. 25.9.2007.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Prima Oy. Helsinki.

Internet-lähteet

Aurinkolahden peruskoulu. <http://www.auripk.edu.hel.fi/>. 30.10.2007.

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008. <http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era.htm>. 8.10.2007.

Espoon kaupunki. 2006. Ruokapalvelukeskus. <http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;39339;24001;39318>. 10.1.2008.

Espoon kaupunki. 2006. Toiminta-ajatus, visio ja arvot. <http://www.espoo.fi/default.asp?path=1;28;11866;11869;39339;24001;39318;47084>. 10.1.2008.

Hiidenkiven peruskoulu. <http://www.hiidenkivi.edu.hel.fi/index.html>. 30.10.2007.

Järkipalaa. <http://www.hyvavalipala.fi/jarkipalaa/>. 9.10.2007.

Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeet.

http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/hankkeet_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm. 11.10.2007.

Kansanterveyslaitos. 16.3.2007. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. KTL:n tiedote 11/2007. <http://www.edu.fi/teemat/kouluruokailu/pdfMakevirkouopp.pdf>. 25.9.2007.

Kotimaiset Kasvikset. 31.8.2007. Koululaisen välipalassa liian harvoin kasviksia.

<http://www.terveyttakasviksilla.fi/finfood/kasvikset.nsf/68bab9f9cb153d61c225678c001ca5da/52313245ce6b0b8bc2257348001dd440?OpenDocument>. 25.9.2007.

Maito ja Terveys ry. 2004. Koulumaito on hyvää, kun se on kylmää.

<http://www.maitojaterveys.fi/index.php?id=151>. 10.1.2008.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ ja_ kasvatan/lapsen_ravitsemus_ ja_ ylipainon_ ehkaisy.php.

31.10.2007.

Mitä tarkoitamme markkinoinnilla? <http://www.kelloggs.fi/corp/We%20think/Marketing.aspx>.

12.10.2007.

Opetushallitus. 2007. Puolessa yläasteista myydään limsoja tai makeisia.

<http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1330,50500,55174,76011>. 22.1.2008.

Perusopetuslaki. 1998. 3 § Opetuksen järjestämisen perusteet. Laki tullut voimaan 13.6.2003.

Eduskunta.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki#a23.12.1999-1288>. 22.1.2008.

Perusopetuslaki. 1998. 29 § Oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Laki tullut voimaan

13.6.2003. Eduskunta.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusopetuslaki#a23.12.1999-1288>. 22.1.2008.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2005. Lasten lihavuus. 1.8.2005.

<http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi50034>. 12.10.2007.

Suomen Sydänliitto ry. Hyvä välipala on päivän pelastaja.

http://www.hyvavalipala.fi/yleista_tietoa/fi_FI/valipalan_kokoaminen/. 12.10.2007.

Suomesta terveellisen ravitsemuksen mallimaa. 2006.

http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era_toteutus/era_toteutus.htm. 21.1.2008

Tämä on Sitra. <http://www.sitra.fi/fi/Sitran+esittely/sitra.htm>. 8.10.2007.

Vantaan kaupunki. 2008. Ateriapalvelut.

http://www.vantaa.fi/i_perusdokumentti.asp?path=1;53118;53137. 25.1.2008.

Vantaan kaupunki 2007. Tervetuloa maukkaan ja monipuolisen ruoan ääreen.

http://www.vantaa.fi/i_alaetusivu.asp?path=1;53118;53137;53397. 25.1.2008.

Suulliset lähteet

Ekroos, R. 2007. Espoon kaupungin ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikön haastattelu 19.11.2007.

Myötämäki, M. 2008. Vantaan kaupungin ateriapalvelun aluepäällikön haastattelu 23.1.2008.

Liite 1. Teemahaastattelurunko (1/4)

KOULU

A1. Koulu: _____

A2. Oppilasmäärä: _____

A3. Luokka-asteet: _____

A4. Focus groupin osallistujat ja heidän toimenkuvansa:

A5. Haastattelupäivämäärä: _____

A6. Haastattelupaikka: _____

A7. Koulun keittiöstä vastaava organisaatio: _____

VÄLIPALATUOTTEET

B1. Onko koulussa tarjolla aamu- ja/tai välipalaa? Milloin?

B2. Mitä aamupalatuotteita on tarjolla?

B3. Mitä tuotteita on tarjolla välipalalla?

B4. Vaihdellaanko tuotevalikoimaa?

B5. Millaisin kriteerein tarjolla olevat tuotteet on valittu?

B6. Onko valikoimaa muuteltu?

B7. Miten taataan välipalatuotteiden ravitsemuksellinen laatu, tuoreus, monipuolisuus?

B8. Miten koululaiset voivat vaikuttaa tuotevalikoimaan?

B9. Onko joka päivä aamu- ja/tai välipalalla tarjolla tuoreita hedelmiä ja vihanneksia?

- B10. Miten koulun tarjoamien terveellisten välipalojen suosiota voitaisiin lisätä?
- B11. Mitkä ovat suosituimmat aamu- tai välipalatuotteet?
- B12. Miten aamu- tai välipalatuotevalikoimaa voitaisiin kehittää?

TARJOILUPROSESSI

- C1. Miten aamu- ja/tai välipalatarjoilu on järjestetty?
- C2. Miten juuri tähän tarjoilumalliin on päädytty?
- C3. Kuka laittaa tuotteet tarjolle?
- C4. Miten koulussa oppilaskunta ja/tai oppilaat osallistuvat aamu- ja/tai välipalatarjoiluun?
- C5. Mitä limsa-, karkki- tai muita automaatteja koulussa on?
- C6. Onko oppilaskunnalla kioski tms.? Mitä tuotteita siellä myydään?
- C7. Tuovatko koululaiset kotoa välipaloja? Jos tuovat, missä he syövät niitä?
- C8. Missä sijaitsee koulun vesijuomapistee?
- C9. Saavatko koululaiset poistua koulun alueelta välituntien aikana ostamaan välipaloja? Poistuvatko he?
- C10. Kuinka paljon aikaa välipalan nauttimiseen on varattu lukujärjestyksessä?
- C11. Miten välipalojen tarjoiluprosessia ja nauttimisympäristöä voitaisiin kehittää?

ASIAKKAAT

- D1. Mitkä eri ryhmät syövät koulun tarjoamia aamu- ja/tai välipaloja?
- pojat
 - tytöt
 - opettajat ja kouluavustajat
 - kouluisäntä
 - siivoojat
 - kouluravintolan henkilöstö
 - ala-/yläaste
 - iltapäivätoimintaan osallistuvat
 - urheiluseurat
 - muut, mitkä?

Liite 1. Teemahaastattelurunko (3/4)

- D2. Kuinka suosittua koulun tarjoaman välipalan syönti on edellä mainittujen ryhmien keskuudessa?
- D3. Keiden teidän mielestänne tulisi syödä aamu- ja/tai välipalaa kouluravintolassa?
- D4. Miten oppilaat saataisiin syömään koulussa aamu- ja/tai välipalaa säännöllisesti?

HINNOITTELU

- E1. Onko aamupala maksullinen? Kuinka paljon se maksaa?
- E2. Onko välipala maksullinen? Kuinka paljon se maksaa?
- E3. Miten maksut suoritetaan?
- E4. Jos maksutapoja on useita, mikä niistä on suosituin oppilaiden keskuudessa?
- E5. Mikä on välipalabudjetti koululaista kohti päivässä?
- E6. Miten välipalojen hinnoittelua ja maksutapoja voitaisiin kehittää, jotta se ohjaisi oppilaita tekemään terveellisimpiä välipalavalintoja?

VÄLIPALOJEN HANKINTA

- F1. Kuka valitsee tarjottavat aamu- ja/tai välipalatuotteet?
- F2. Kuka hankkii tuotteet koululle? Miten? Mistä?
- F3. Kuinka suuri osuus välipalatuotteista on itse tehtyä ja kuinka suuri osuus muualta hankittua?
- F4. Miten välipalojen hankintaa voitaisiin kehittää?

RAVITSEMUSSUOSITUKSET

- G1. Miten välipalojen suolan/sokerin/rasvan määrää ja rasvan laatua sekä kuidun määrää on mietitty ravitsemuksen näkökulmasta?
- G2. Miten aamu- ja/tai välipalatarjoilussa on otettu huomioon erityisruokavaliot, esim. ruokayliherkkydet, keliakia, eettisiin ja uskonnollisiin syihin perustuvat ruokavaliot ja kasvisruokavaliot?
- G3. Miten ravitsemussuosittelusten toteutumista aamu- ja/tai välipalatarjoilussa voitaisiin kehittää?

G4. Miten aamu- ja/tai välipalatarjoilua voitaisiin muulla tavalla ravitsemuksen näkökulmasta kehittää?

OMAVALVONTA

- H1. Kuka vastaa aamu- ja/tai välipalatarjoilun omavalvonnasta?
- H2. Miten omavalvonta on toteutettu? (Esim. otetaanko näytteitä, mitataanko lämpötiloja, tarkkaillaanko parasta ennen -päiväyksiä?)
- H3. Onko koulunne keittiössä omavalvontasuunnitelma ja sisältääkö se aamu- ja/tai välipalatarjoilun?
- H4. Onko keittiöhenkilökunnalla hygieniapassit?
- H5. Mitkä ovat aamu- ja/tai välipalatarjoilun ongelmat omavalvonnan kannalta?
- H6. Miten ongelmia on yritetty/yritetään ratkaista?

SIDOSRYHMÄT

- I1. Miten vanhempien toiveet huomioidaan koulun aamu- ja/tai välipalatarjoilussa?
- I2. Miten opettajien, keittiöhenkilökunnan ja kouluterveydenhoitajien toiveet huomioidaan koulun aamu- ja/tai välipalatarjoilussa?
- I3. Miten hampaiden terveyttä huomioidaan koulun aamu- ja/tai välipalatarjoilussa? Esim. napostelu kuriin, ksylitolituotteiden käyttö aterioiden jälkeen?
- I4. Miten terveellisten välipalojen merkitystä voitaisiin nykyistä paremmin korostaa koulun ja kodin kasvatusyhteistyössä?

Focus Groupin osanottajat (8-10 henkilöä)(valintanne mukaan):

- rehtori/apulaisrehtori
- kotitalousopettaja
- kouluterveydenhoitaja
- keittiöstä vastaava (ruokapalveluesimies)
- terveystiedon-/liikunnanopettaja
- koululaisia
- oppilaskunnan hallituksen edustajia
- luokanopettaja/-valvoja
- opinto-ohjaaja
- tai muita asiasta kiinnostuneita

Aikaa ryhmäkeskusteluun kulunee 2 tuntia. Keskustelu nauhoitetaan ja tietoja käytetään välipalatarjoilumallin kehittämiseen. Tulokset raportoidaan koulukohtaisesti. Yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa.

ERA-ohjelma Järkipalat 30.8.06

RAVITSEMUKSELLISESTI HYVIEN VÄLIPALATUOTTEIDEN KRITTEERIT JA SUUNTAVIIVAT

Tämä tuoteryhmäkohtainen luettelo on tehty teollisuuden ja ruoka-ammattilaisten ohjenuoraksi, kun valitaan hyvien välipalojen aineksia. Se on tehty yhteistyösana Sitran ERA-ohjelman joukkoruokailuhanketta. Suuntaviivoja käytetään 1) interventioiden ja kehityshankkeitten pohjana, 2) tuotekehityksen ohjenuoraa keltainen alue ohjaa tuotekehitystä ravitsemuksellisesti parempaan suuntaan.

Vihreä = Sydänmerkkikriteerit

Keltainen = suuntaviivat (välitavoite)

Tuote	Rasva g/100 g	Rasva g/100 g	Sokeri g/100g	Sokeri g/100 g	Suola g/100 g
LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET					
Leipä	≤ 5	≤ 8, kovaa rasvaa ≤ 33 %	-		≤ 0,7*
Näkkileivät	≤ 5	≤ 8, kovaa rasvaa ≤ 33 %	-		≤ 1,2 *
Suolaiset ja makeat leivonnaiset (pullat, piirakat)	≤ 25 % energiasta, kovaa rasvaa ≤ 33 %	≤ 33 % energiasta, kovaa rasvaa ≤ 33	≤ 20	≤ 20	≤ 0,7*
Keksit ja korput (+ välipalapatukat)	≤ 25 % energiasta, kovaa rasvaa ≤ 33 %	≤ 33 % energiasta, kovaa rasvaa ≤ 33	≤ 20	≤ 20	≤ 0,7*
Aamiaisiviljavalmisteen (murot, myslit, murokkeet)	≤ 5 tai jos rasvaa 5,1-10, kovaa rasvaa ≤ 33 %	kuten vihreät rajat	≤ 16	kuten vihreät	≤ 1*
Puurohiutaleet ja -valmisteen	≤ 5 tai jos rasvaa 5,1-10, kovaa rasvaa ≤ 33 %	kuten vihreät rajat	≤ 16	kuten vihreät	≤ 1*
MAITOVALMISTEET JA NIIDEN KALTAISET VALMISTEET					
Maito, piimä ja niiden kaltaiset juomat	≤ 0,5 tai jos rasvaa 0,51- 1, kovaa rasvaa ≤ 33 %	kuten vihreät rajat	ei lisättyä	kuten vihreät	-
Jogurtit ja niiden kaltaiset valmisteen	≤ 0,5 tai jos rasvaa 0,51- 2, kovaa rasvaa ≤ 0,4	≤ 0,5, tai jos rasvaa 0,51 - 3, kovaa rasvaa ≤ 0,4 g	≤ 12	kuten vihreät	-
Rahkat	≤ 0,5 tai jos rasvaa 0,51- 2, kovaa rasvaa ≤	kuten vihreät rajat	≤ 12	≤ 13	-
Viilit	≤ 1	kuten vihreät rajat	≤ 12	kuten vihreät	-
Tuorejuustot ja niiden kaltaiset valmisteen	≤ 15 tai jos rasvaa 15,1-30, kovaa rasvaa ≤	kuten vihreät rajat	-		≤ 1,2*
Sulatejuustot	≤ 10 tai jos rasvaa 10,1-15, kovaa rasvaa	kuten vihreät rajat	-		(≤ 0,7)ᵃ
Kypsytytetyt juustot ja niiden kaltaiset valmisteen	≤ 17 tai jos rasvaa 17,1-30, kovaa rasvaa ≤	kuten vihreät rajat	-		≤ 1,2*
RAVINTORASVAT					
Levitettävät rasvat	kovaa rasvaa ≤ 33 %	kuten vihreät rajat	-		≤ 1*
Majoneesit ja vastaavat kastikkeet	≤ 40, kovaa rasvaa ≤ 20 %	kuten vihreät rajat	-		≤ 1*
TÄYSLIHAVALMISTEET, LEIKKELEET					
Täyslihavalmisteen	≤ 4	≤ 4	-		≤ 1,8#
Leikkeleet ja ruokamakkarat	≤ 12, kovaa rasvaa ≤ 40 %	≤ 15, kovaa rasvaa alle 40%	-		≤ 1,5#
VALMISRUOKA					

Jauheliha- ja kalavalmisteet (esim. jauhelihapihvit)	≤ 10, tai jos 10,1-15, kovaa rasvaa ≤ 33 % rasvasta	kuten vihreät rajat	-		≤ 0,9#
Kasvisruokavalmisteet (esim. kasvispihvit, ohukkaat)	≤ 10, tai jos 10,1-15, kovaa rasvaa ≤ 33 % rasvasta	kuten vihreät rajat			≤ 0,9#
Lisäkesalaatit (majoneesi- ja tuoresalaatit)	≤ 6, kovaa rasvaa ≤ 20 % rasvasta	≤ 8, kovaa rasvaa ≤ 20 %	-		≤ 0,8#
Valmiit ruoat, mikroateriat	≤ 25 % energiasta, tai jos rasvaa 25,1-35 % energiasta, kovaa rasvaa ≤ 33 % rasvasta	≤ 5	-		≤ 0,8#
JUOMAT					
Mehut	-	-	-	≤ 10	-
Maito- tai soijapohjaiset ja niiden kaltaiset juomat	-	-	-	≤ 13	-
MARJA- JA HEDELMÄKEITOT	-	-	-	≤ 10	-
HEDELMÄT, MARJAT JA KASVIKSET, TUOREENA PAKASTETTUNA JA KUIVATTUNA	Ei rajoja				

- = ei kriteeriä tai tuoteryhmää Sydänmerkki-järjestelmässä

* = ei kriteeriä Sydänmerkki-järjestelmässä, mutta laskettu suolaksi natriumin perusteella, sillä yleensä muunto pätee tässä tuoteryhmässä

** = lisäkriteeri Sydänmerkki+ runsaskuituinen merkinnälle

= arvioitu natriumin perusteella, Sydänmerkki-järjestelmässä ei kriteeriä suolana

⊕ = tuotteen suolapitoisuus ei välttämättä laskettavissa natriumista, koska sulatesuolojen osuus suuresti vaihteleva

e 2. Ravitsemuksellisesti hyvien välipalatuotteiden kriteerit ja suuntaviivat (1/1)

työssä ravitsemuksen ammattilaisten ja teollisuuden ravitsemusasiantuntijoiden kanssa
 ja 3) viestinnän pohjana. Suuntaviivoja ei sallaisenaan julkaista. Suuntaviivat -

Suola g/100 g	Natrium mg/100g	Natrium mg/100g	Kuitu g/100 g	Kuitu g/100 g
≤ 1,3 (tavoite	≤ 280	≤ 520 (tavoite 400)	≥ 6 **	kuten vihreät rajat
≤ 1,4 (tavoite	≤ 480	≤ 560 (tavoite 480)	≥ 6 **	kuten vihreät rajat
≤ 1,0	≤ 280	≤ 400	≥ 6 **	yli 2
≤ 1,0	≤ 280	≤ 400	≥ 6 **	kuten vihreät rajat
kuten vihreät rajat	≤ 400	kuten vihreät rajat	≥ 6 **	kuten vihreät rajat
kuten vihreät rajat	≤ 400	kuten vihreät rajat	≥ 6 **	yli 4
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
≤ 1,3	≤ 480	≤ 500	-	-
(≤ 1,0) ^a	≤ 700	≤ 1000	-	-
≤ 1,4	≤ 480	≤ 500	-	-
≤ 1,0	≤ 400	≤ 400	-	-
kuten vihreät rajat	≤ 400	kuten vihreät rajat	-	-
< 1,9	≤ 800	≤ 850	-	-
< 1,7	≤ 600	≤ 750	-	-

$\leq 1,2$	≤ 400	≤ 500		
$\leq 1,0$	≤ 400	≤ 400		
$\leq 0,9$	≤ 300	≤ 400		
$< 0,9$	≤ 300	< 400		
	-			
	-			
	-			



18.12.2006

Koulujen maksullisen välipalan myyntihinnasto 2007

Tuote:	euroa (alv. 0%)	euroa (alv. 17 %)
Voileipä	0,70	0,80
Täytetty pieni sämpylä/ruispala	1,00	1,20
Täytetty iso sämpylä/ruissämpylä	1,20	1,40
Kolmioleipä	1,60	1,90
Täytetty patonkipala ¼	1,40	1,65
Täytetty patonkipala ½	1,70	2,00
Rouhehampurilainen	1,60	1,90
Pizzapala, iso	1,50	1,75
Rieskapizza	1,50	1,75
Pizzapala pieni	1,00	1,20
Täytetty wrappi	1,60	1,90
Karjalanpiirakka lämmin	0,60	0,70
Karjalanpiirakka ja munavoi	1,00	1,20
Kasvislajitelma	1,10	1,30
Kasvislajitelma dippikastikkeella	1,70	2,00
Ruokaisa salaatti	2,60	3,05
Hedelmämalja	1,20	1,40

Ruokapalvelukeskus
Måltidscentralen
 Postiosoite:
 PL 5111
 02070 ESPOON KAUPUNKI

Käyntiosoite:
 Virastopiha 3 A, 2. krs
 02770 Espoo
 Y-tunnus 0101263-6

Puh. (vaihte) (09) 81621
 Telekopio (09) 8162 2299
www.espoo.fi/ruokapalvelukeskus

Liite 3. Espoon kaupungin ruokapalvelukeskuksen välipalatuotelista ja –hinnasto (2/2)

Hedelmät:

– omena, appelsiini, kiivi, mandariini, banaani	0,60	0,70
– viinirypäleet 100 g	1,20	1,40
Ohukaiset ja hillo/pannukakku ja hillo	1,20	1,40
Pikkupulla	0,80	0,95
Muut pullat, munkit	1,00	1,20
Marja- ja hedelmäpiirakat	1,00	1,20
Välipalakeksit	0,50	0,60
Pirtelöt ja marjajuomat 250g	1,20	1,40
Mustikkakeitto 250 g	1,00	1,20
Mehut ja juomat 2 dl	0,60	0,70
Ice Tea 2 dl	0,60	0,70
Tropicana-mehut	1,30	1,50
Kivennäisvesi 0,5 l	1,20	1,40
Play-maitokaakaojuoma 0,33 l	1,20	1,40
Frezza-kahvi	1,30	1,50
Tee	0,50	0,60
Kaakao	0,60	0,70
Kahvi, pieni	0,60	0,70
Kahvi, iso	0,80	0,95
Maito	0,60	0,70
Jogurtti, maustettu viili	0,60	0,70
Rahka	1,00	1,20
Jäätelötuutti	0,80	0,95
Eskimopuikko	0,50	0,60
Mehujää	0,70	0,80

Ruokapalvelukeskus

Måltidscentralen

Postiosoite:
PL 5111
02070 ESPOON KAUPUNKI

Käyntiosoite:
Virastopiha 3 A, 2. krs
02770 Espoo
Y-tunnus 0101263-6

Puh. (vaihe) (09) 81621
Telekopio (09) 8162 2299
www.espoo.fi/ruokapalvelukeskus

KOULUN MAKSULLISET VÄLIPALAT**VIIKKO 1**

	TUOTE	Oppilaat (alv 0%)	Henkilökunta (alv 22%)
MA	Täytetty sämpylä(kinkku/kasvis) ja juoma	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
TI	Juustoleipä ja juoma	1,50 €	1,83 €
	Jugurtti	0,50 €	0,61 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
KE	Karjalanpiirakka, munavoi ja juoma	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
TO	Pizzapala	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
PE	Suolainen piirakka	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €

Juomavaihtoehtoja: maito 2dl / mehu / kaakao / tee / kahvi

KOULUN MAKSULLISET VÄLIPALAT**VIKKO 2**

	TUOTE	Oppilaat (alv 0%)	Henkilökunta (alv 22%)
MA	Täytetty reissumies(kinkku/kasvis) ja juoma	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
TI	Suolainen piirakka	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
KE	Kinkkuleipä ja juoma	1,50 €	1,83 €
	Jugurtti	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
TO	Täytetty patonki	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €
PE	Halfpipe (jauheliha/kasvis)	1,50 €	1,83 €
	Hedelmä	0,50 €	0,61 €
	Juoma	0,50 €	0,61 €

Juomavaihtoehtoja: maito 2dl / mehu / kaakao / tee / kahvi