

**S T A D I A**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# **KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN PIKKU HUOPALAHDEN ALA-ASTEELLA**

Koululaisten, vanhempien, opettajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen  
koulutusohjelma  
Restonomi  
Opinnäytetyö  
Kevät 2008

---

Jürgen Makkonen



<b>TIIVISTELMÄ</b>		<b>Opinnäytetyö</b>
<b>Tekijä</b> Jürgen Makkonen		<b>Opinnäytetyön ohjaajat</b> KTT Irma Tikkanen FM Elina Hovila
<b>Työn nimi</b> Kouluruokailun kehittäminen Pikku Huopalahden ala-asteen koulussa: Koululaisten, vanhempien, opettajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä		
<b>Kevät 2008</b>	<b>Sivuja: 59</b>	<b>Liitteitä: 4</b>
<p>Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Tämän opinnäytetyön pääongelma oli "Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokailuun muuttuisi myönteisemmäksi?" Tutkimuksessa oli kolme erityisnäkökulmaa: kouluruokailuympäristönäkökulma, tähderuokanäkökulma ja lautasmallinäkökulma.</p> <p>Empiirinen aineisto kerättiin syys-lokakuussa 2007 Pikku Huopalahden ala-asteen oppilaille, vanhemmille ja opettajille/kouluterveydenhoitajille/keittiöhenkilökunnalle laadituilla kyselylomakkeilla sekä kouluruokailuvastaavan haastatteluun tarkoitettulla teemahaastattelurungolla. Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä oppilaille esiteltiin kouluruokailuhankkeeseen liittyvää materiaalia (lautasmallijuliste, tytöt&amp;ruoka-, pojat&amp;ruoka-, ravinto ja liikunta tasapainoon- ja ota maidosta mallia -esitteet). Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 48 oppilasta, jotka olivat kuudennella luokalla. Näiden oppilaiden vanhemmilta saatiin vastauksia kyselylomakkeeseen yhteensä 22 kappaletta. Opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta saatiin vastauksia 6 kappaletta. Lisäksi kouluruokailuvastaavan kanssa suoritettiin teemahaastattelu. Kyselylomakkeiden vastaukset käsiteltiin ryhmittäin SPSS-ohjelmalla. Empiiristä kvantitatiivista SPSS-aineistoa analysoitiin jakaumien, keskiarvojen, moodien, mediaanien, ristiintaulukoiden, pylväs- ja ympyrädiagrammien avulla, sekä kvalitatiivista lauseentäydennystekniikan avulla saatua aineistoa teemoittelemalla.</p> <p>Tulosten mukaan koululaisten asenne kouluruokailua kohtaan on melko positiivinen. Maidon ja leivän syöntiä tulisi lisätä, jotta lautasmallin mukainen ateria toteutuisi entistä paremmin. Koululaisista tytöt jättävät yleensä selkeästi enemmän tähderuokaa kuin pojat ja tuloksista selvisi myös, että suurin osa koululaisista ruokailee iltaisin perheen kanssa.</p> <p>Kehittämisehdotuksista selvisi, että pääruoan, salaatin ja raasteen osalta niitä syötäisiin enemmän, jos ne olisivat parempaa ja valikoima olisi monipuolisempaa. Maidon osalta neljännes oppilaista ilmoitti juovansa maitoa enemmän, jos tykkäisivät siitä. Myös melkein neljännes vastasi juovansa maitoa enemmän, jos se olisi kylmempää. Leivän syönnin osalta oli selkeä toivomus monipuolisemmasta leipävalikoimasta. Kehittämisehdotuksista selvisi myös, että välipalatarjoilulle olisi kysyntää.</p>		
<b>Säilytyspaikka</b> Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
<b>Avainsanat</b> kehittäminen, kouluruokailu, kouluruokailuympäristö, lautasmalli, ravitsemus, tähderuoka		

**BACHELOR'S THESIS ABSTRACT**

Jürgen Makkonen

**Tutors**

Irma Tikkanen, Dr. Sc. (Econ.)

Elina Hovila, M.A.

Developing School Meals in the lower elementary School of Pikku Huopalahti: Opinions of Pupils, Parents, Teachers and Kitchen Personnel

Spring 2008

**Pages: 59****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 this thesis was concerned with "how to develop school meals in a way that the pupils would eat more school food in accordance with the plate model. A further aim was to better, integrate school meals in the curriculum and also to turn the students' attitudes into more positive direction with respect to the school meal?" The thesis had three special theoretical points of view: the school catering environment, the waste plate and the plate model.

The empirical data was collected between September and October 2007 by using a questionnaire designed for the pupils, parents, teachers, school health nurses and the kitchen personnel. The head of the kitchen was interviewed. When delivering the questionnaire form, also material related to the school meal project was introduced and delivered to the students (plate model poster as well as booklets related to, - girls&food-, boys&food-, nutrition and exercise). 48 answers were received from the students of the 6<sup>th</sup> grade. 22 answers were received from the parents and 6 answers from the teachers. The received answers in the questionnaires were analyzed with the SPSS for Windows 15.0 program. The empirical spss-data was analysed by distributions, means, median, mode, crosstables, bar charts and pie charts and the qualitative material was analysed by theme mode.

The results indicated, that the students attitudes toward school catering is mostly positive. The accordance of the plate model with respect to drinks and bread could be raised. Usually girls leave more waste food than boys. The study also indicated that most of students eat evening meals with their family.

From the developing suggestions it turned out that the main dishes and salads could be eaten more if they would be better and the selection would be wider. A quarter of the students reported that they could drink more milk if they liked it better. Also almost a quarter reported that if milk was colder they would drink it more. It turned out also that there should be more types of bread and school-snacks would also be popular.

Place of Storage

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

Keywords

developing, nutrition, plate model, school meal

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
1.1	Taustaa.....	4
1.2	Pääongelma ja alaongelmat .....	5
1.3	Aikaisemmat tutkimukset.....	6
1.3.1	Restonomien aikaisemmat opinnäytetyöt .....	6
1.3.2	Muut tutkimukset.....	6
2	KOULURUOKAILUHANKE .....	9
2.1	Kouluruokailuhanke .....	9
2.2	Tämä opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta.....	10
2.3	Keittiötyypit .....	10
3	TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN.....	12
3.1	Kouluruokailuympäristönäkökulma.....	12
3.2	Tähteruokanäkökulma .....	14
3.3	Lautasmalli .....	14
4	EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI.....	16
4.1	Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinta.....	16
4.2	Empiirisen aineiston hankinta.....	17
4.3	Empiirisen aineiston analysointi .....	18
5	EMPIIRISET TULOKSET .....	19
5.1	Kuvaus koulusta.....	19
5.2	Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta.....	20
5.3	Koululaisten ruokailutottumukset, suhtautuminen kouluruokaan .....	23
5.3.1	Vastaajien tausta ja perhetiedot.....	23
5.3.2	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta .....	25
5.3.3	Syödyn kouluruoan määrä .....	28
5.3.4	Kouluruoan maistuvuus .....	31
5.3.5	Tähteruoka.....	35
5.3.6	Väittämiä kouluruokailusta .....	36
5.4	Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista.....	38
5.5	Opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta.....	44
5.6	Keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta .....	49
5.7	Yhteenveto oppilaiden kouluruokailun kehittämisehdotuksista .....	50
6	YHTEENVETO JA TULOSTEN TARKASTELU .....	53
6.1	Vastaajien tausta ja perhetiedot .....	53
6.2	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta .....	53
6.3	Kouluruokailukäyttäytyminen .....	54
6.4	Tähteruoka .....	55
6.5	Väittämiä kouluruokailusta.....	55
6.6	Kouluruokailun kehittämisehdotukset.....	55
7	POHDINTA .....	56

## LÄHTEET

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake koululaisille

Liite 2. Kyselylomake vanhemmille

Liite 3. Kyselylomake opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle

Liite 4. Teemahaastattelurunko kouluruokailuvastaavalle

## KUVAT

Kuva 1. Lautasmalli

Kuva 2. Pikku Huopalahden ala-aste

Kuva 3. Pikku Huopalahden ala-asteen koulun keittiö

Kuva 4. Kouluravintola

Kuva 5. Koulukeittiö

## KUVIOT

Kuvio 1. Jonotusaika

Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika

Kuvio 3. Sukupuolten välinen ruokailuajan ero

Kuvio 4. Erityisruokavaliota noudattavien ruokailuaika

Kuvio 5. Koululounaan ajankohta

Kuvio 6. Ruoan maistuvuus

Kuvio 7. Tähderuokaa jättävien määrä

Kuvio 8. Tähderuokaa jättävien sukupuolten välinen ero

Kuvio 9. Vanhempien näkemys syödyn ruoan määrästä

Kuvio 10. Vanhempien näkemys ruoan maistuvuudesta

Kuvio 11. Vanhempien näkemys jonotuksesta

Kuvio 12. Vanhempien näkemys ruokailuajasta

Kuvio 13. Opettajien näkemys syödyn ruoan määrästä

Kuvio 14. Opettajien näkemys maistuvuudesta

## TAULUKOT

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli

Taulukko 2. Erityisruokavalioiden määrä

Taulukko 3. Perheenjäsenet

Taulukko 4. Paljonko pääruokaa syötiin

Taulukko 5. Paljonko riisiä tai makaronia syötiin

Taulukko 6. Paljonko raastetta tai salaattia syötiin

Taulukko 7. Paljonko perunaa syötiin

Taulukko 8. Paljonko maitoa tai piimää juotiin

Taulukko 9. Paljonko vettä tai mehua juotiin

Taulukko 10. Paljonko leipää syötiin

Taulukko 11. Paljonko rasvaa käytettiin

Taulukko 12. Miltä pääruoka maistui

Taulukko 13. Miltä peruna maistui

Taulukko 14. Miltä riisi tai makaroni maistui

Taulukko 15. Miltä raaste tai salaatti maistui

Taulukko 16. Miltä maito tai piimä maistui

Taulukko 17. Miltä vesi tai mehu maistui

Taulukko 18. Miltä leipä maistui

Taulukko 19. Väittämiä kouluruokailusta

Taulukko 20. Väittämiä vanhempien näkökulmasta

Taulukko 21. Väittämiä opettajien näkökulmasta

## 1 JOHDANTO

Suomessa kouluruokailu on kansainvälisesti hyvällä mallilla yhdessä muutaman muun hyvinvointi valtion kanssa. Kouluruokailua voidaankin ajatella enemmän sijoituksena kuin koulukohtaisena menona ja on hienoa, että Suomessa ollaan viemässä asiaa eteenpäin. Nykypäivän pikaruoka ja makeisten ja virvoitusjuomien aikakautena koulussa opitut ruokailutavat säilyvät usein läpi elämän. Ylipainoisuuden lisääntyessä kouluruokailulla on entistäkin tärkeämpi tehtävä terveellisen ja perinteisen ruoan valistajana. Kouluruokailu on tärkeää myös, koska syömällä oikein ja terveellisesti oppilaat jaksavat paremmin ja siten voivat parantaa entisestään oppimistuloksia.

Raaka-aineiden hintojen noustessa on entistäkin tärkeämpää kiinnittää huomiota kehityksen kannalta juuri oikeisiin asioihin, jotta turhilta kustannuksilta välttyttäisiin. Kiinnittämällä huomiota oikeisiin asioihin kouluruokailua voidaan kehittää tehokkaasti pienilläkin lisäkustannuksilla.

### 1.1 Taustaa

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Pikku Huopalahden ala-asteen kuudennen luokan oppilaiden, vanhempien, opettajien ja kouluravintolahenkilökunnan suhtautumista kouluruokailuun. Itselleni kouluruokailu aiheena on melko ajankohtainen johtuen koulussa ja jopa TV:ssä kuulluista/nähdyistä asioista. Tutkimukset ovat itseäni aina kiinnostaneet, koska tutkimuksen teossa on yleensä pohjia joihin verrata omaa tutkimusta ja siinä oppii erilaisia asioita tutkittavasta asiasta ja siten ymmärtää aiheen aivan uudella tavalla.

## 1.2 Pääongelma ja alaongelmat

Kouluruokailuhankkeessa etsitään keittiötyypeittäin vastauksia seuraavaan pääongelmaan:

Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokaan muuttuisi myönteisemmäksi?

Alaongelmat ovat:

Minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa?

Mitkä ovat koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten ruokailutottumuksista?

Mitkä ovat koulujen keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajien ja opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta?

Miten kouluruokailua koululaisten mielestä voitaisiin kehittää siten, että he syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa?

Miten kouluruokailua vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa? (Tikkanen 2006.)

Miten kouluruokailua keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajien ja opettajien mielestä voitaisiin kehittää siten, että:

- kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen,
- oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja että koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän (Tikkanen 2006.)

Empiirinen aineisto kerätään Pikku Huopalahden ala-asteen 6A- ja 6B- luokan oppilailta, vanhemmilta ja opettajilta.



### 1.3 Aikaisemmat tutkimukset

Seuraavissa alaluvuissa on aikaisempia Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadiassa tehtyjä opinnäytetöitä ja esitetty aikaisempien vuosien tutkimustuloksia.

#### 1.3.1 Restonomien aikaisemmat opinnäytetyöt

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman oppilaiden tekemiä aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä:

- Kouluruokailun kehittäminen Hakunilanrinteen koulussa (Pirjo Pulkkinen 2006)
- Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa (Tiina Soikkeli 2004)
- Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon (Tuija Sivonen 2005)
- Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijaravintolassa Bulevardin yksikössä (Maarit Lunkka 2005)
- Ravitsemussuositusten toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa (Anne Föhr 2006)
- Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keskuskeittiössä (Riitta Immonen 1999)

#### 1.3.2 Muut tutkimukset

Tutkimusten mukaan lapset haluaisivat enemmän vaihtoehtoja kouluruokailuun, viihtyisän ruokailutilan ja riittävästi aikaa ruokailuun.

Tällä hetkellä kouluruoan raaka-aineisiin käytetään keskimäärin 60 - 70 senttiä päivässä. Vuonna 1998 Suomen Kuntaliiton ja Efektia Oy:n toteuttamassa kyselyssä keskimääräisen kouluaterian elintarvikekustannukset olivat 3,80 markkaa (n. 0,65 euroa), vuonna 1990 5,11 markkaa (n. 0,85 euroa) ja vuonna 1992 4,59 markkaa (n. 0,76 euroa). (Urho & Hasunen 1999, 3.)

Tyypillisimmät ruokalajit vuonna 1998 olivat jauhelihakastike, nakki- tai makkarakeitto ja jauhelihapihvit. Makkararuokat olivat vähentyneet ja jauheliha-, broileri- ja kasvisruokat lisääntyneet. Vuonna 1998 perunaa tarjottiin jossain muodossa 63 %:lla aterioista. Keitetyjä perunoita tarjottiin joka neljännellä aterialla vuosina 1994 ja 1998, kun vuonna 1988 niitä oli tarjolla joka toisella aterialla. Eli perunan tarjoaminen oli suunnilleen pysynyt samana, mutta eri muodossa. Riisin ja pastan tarjoaminen oli yleistynyt vuosista 1988 ja 1994. Vuonna 1998 keitetyjä perunoita tarjottiin 23 %:lla aterioista ja riisiä tai pastaa 22 %:lla aterioista. (Urho & Hasunen 1999, 3-4) Vuonna 2001 Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan perunaa söi 52,2 % oppilaista ja riisiä tai pastaa söi 59,2 % oppilaista. (Pönkä, Heikkinen, Parviainen, Rintamäki, Suur-Uski & Airaksinen 2001, liite 3.)

Vuonna 1998 oppilaista 88 % kävi kouluravintolassa, kun taas vuonna 1994 oppilaista 93 % kävi kouluravintolassa. Tämä ero selittyyne lama-ajalla. Kouluravintolassa käyneistä oppilaista pääruokaa söi 89 %. Maitoa tai piimää joi 54 %, leipää söi 61 % ja salaattia 50 % oppilaista. Pääruokaa syöneistä vain joka kuudes valitsi koko aterian (Urho & Hasunen 1999, 15-16). Helsingin osalta kouluterveysprojektissa on havaittu, että tutkimusvuosina 1996-2000 koulussa yleensä koko aterian syöneiden osuus on laskenut, ollen 8-luokkalaisilla 68 % ja lukiolaisilla 81 %. Osin tämä selittyyne tarkemmilla kyselyillä, joissa on kysytty ruokailua viikonpäivien kohdilta erikseen. Vuonna 2000 jokaisena viikonpäivänä oli koulussa syönyt vain 39 % pojista ja 51 % tytöistä. Huomattavaa on että, iän lisääntyessä syöneiden osuus kasvoi. Aterian osista pääruoka syötiin yleisimmin. Leipää söi 57 %, raasteita ja salaattia söi 50 % ja maitoa joi 50 % vastanneista (Pönkä ym. 2001, 7). Maidon juonti on laskenut vuodesta 1988 - 1998 70 %:stä 54 %:iin (Urho & Hasunen 1999, 22).

Pääruokaa syöneistä oppilaista 51 % piti sitä hyvän makuisena ja 21 % ei hyvän makuisena. Salaatti oli hyvää 67 %:n mielestä. Peruna ja riisi oli hyvää 46 %:n mielestä. Tytöt suhtautuivat yleensä poikia myönteisemmin ruoan makuun. (Urho & Hasunen 1999, 24). Yleisesti myönteinen mielipide kouluruoasta oli 20 %:lla, kielteinen 25 %:lla ja sekä että oli vastannut 33 % vastanneista. Vastaamatta oli jättänyt 22 % (Urho & Hasunen 1999, 30). Kouluruoan ulkonäköä houkuttelevana piti 12,9 % ja ei houkuttelevana 87,1 % (Pönkä ym. 2001, liite 3).

Yläasteen kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisista vuonna 1996 59 % ilmoitti syövänsä kouluaikana muutakin kuin kouluruokaa ja 68 % vuonna 2000. Lukiossa välipaloja syövien osuus nousi samana aikana 53 %: sta 67 %: iin. Virvoitusjuomia juovien osuus välipaloja nauttivista oli vuonna 2000 yläasteella 71 % ja lukiossa 68 %. Välipalojen ostamisen yleisyyteen on mahdollisesti vaikuttanut virvoitusjuoma- ja makeis- automaattien leistyminen yläasteiden ja lukioden käytävillä. Helsingin kaupungin opetusviraston palvelukeskus on pyrkinyt vaihtamaan terveellisyyssyistä virvoitusjuoma- automaattimaitojuoma- automaateiksi. (Pönkä, Heikkinen, Parviainen, Rintamäki, Suur-Uski & Airaksinen 2001,8-9.)

Laihuusihanteet lienevät yhteisiä kehittyneille maille. Nuorten käsitykseen omasta painosta ja laihdutuspyrkimyksiin on viime vuosina kiinnitetty huolestunutta huomiota. Vuonna 2000 sopivan painoisina pojista piti itseään 66 % ja tytöistä 60 %. Nuoret arvioivat kuitenkin itsensä jopa hieman useammin sopivan painoisiksi kuin eräissä aikaisemmissa tutkimuksissa. Kuopiossa vuonna 1999 tehdyssä tutkimuksessa painoonsa tyytyväisyys oli kuitenkin yleisempää kuin Helsingissä. Esimerkiksi englantilaisen 15 - 16-vuotiaita koulutyttöjä koskevan tutkimuksen mukaan 56 % piti itseään liian lihavana ja oli pyrkinyt hallitsemaan painoaan jollakin tavalla. Sydneyssä puolestaan 50 % 8 - 12-vuotiaista tytöistä ja 33 % pojista haluaisi olla laihempia ja vastaavasti 40 % tytöistä ja 24 % pojista oli yrittänyt pudottaa painoaan. Luvut ovat huomattavasti korkeampia kuin Suomessa tehdyissä tutkimuksissa. (Pönkä ym. 2001, 9.)

## 2 KOULURUOKAILUHANKE

Kouluruokailuhanke liittyy Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERAn joukkoruokailuhankkeeseen. ERA-ohjelmassa on käynnistetty kaksi elintarvike-ravitsemusalan strategiaa tukevaa hanketta, joiden tavoitteena on löytää keinoja kansalaisten ravitsemuskäyttäytymisen kehittämiseen nykyistä terveellisemmäksi. Yhtenä joukkoruokailun kehittämishankkeena on hanke, jonka tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveyttä ravitsemuksen keinoin. (Tikkanen 2006,14.)

ERA-ohjelmaan liittyvä ”Järkipalaa” tutkimus- ja pilottihankkeet luovat pohjaa vientikelpoisten konseptien rakentamiseen. Pilottihankkeet toteutetaan 2006 - 2008 ja ensimmäiset hankkeesta saatavat tulokset valmistuvat syksyllä 2007. Järkipalaa- tutkimus- ja pilottihankkeita tehdään kolmella sektorilla: tutkimus, kehitys ja viestintä. Järkipalaa- tutkimus ja pilottihankkeissa yhteistyökumppaneita ovat Kansanterveyslaitos, Kuopion yliopisto, Oulun yliopiston hammaslääketieteen laitos, VTT, Turun yliopiston funktionaalisten elintarvikkeiden kehittämiskeskus, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Suomen Sydänliitto ry, Leipätiedotus ry, Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia, Valio Oy, Raisio Oyj, HK ruokatalo Oy, Vaasan & Vaasan Oy ja Sodexo Oy. Sitran ERA- ohjelma rahoittaa Järkipalaa- hankkeita vuosien 2006 - 2009 aikana yli 1,5 miljoonalla eurolla.(Sitra: Järkipalaa-tutkimus-ja pilottihankkeet,12.11.2007.)

### 2.1 Kouluruokailuhanke

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opiskelijat yhdessä yliopettaja Irma Tikkasen kanssa ovat mukana projektin tutkimus/kehitysosiossa. Stadian oppilaiden tekemistä opinnäytetöistä neljä keskittyy kouluruokailun kehittämiseen ja yksi opinnäytetyö tutkii välipalatarjoilun kehittämistä kouluissa. Oppilaiden tekemistä opinnäytetöistä yliopettaja Irma Tikkanen laatii tutkimusten pohjalta yhteenvedon ja loppuraportin.

ERA-ohjelman tavoitteena on tehdä Suomesta kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä, yhdessä alan toimijoiden kanssa. Ohjelmassa tähdätään kansainvälisen

kilpailukyvyn lisäämiseen, terveyttä edistävien konseptien kehittämiseen ja pk-sektorin kasvun tukemiseen.

Kouluruokailu ja välipalat ovat erityisen kehittämisen kohteena. Hanke kerää yhteen alan tietoa, osaamista ja toimijoita. Kentän verkottumisella ja yhteistyöllä kehitetään toimintaa, jolla voidaan parantaa lasten ja nuorten jaksamista ja terveyttä. Hankkeessa pilotoidaan erilaisia tuote-, teknologia- ja toimintakonsepteja. Pilottihankkeisiin liittyy lasten ja nuorten terveydentilan ja käyttäytymisen pitkäaikaisseurantaa ja interventiotutkimusta. (Tikkanen 2006,14.)

Tavoitteeseen pääsemiseksi ohjelman aikana 2005 - 2009 mm. rakennetaan osaamiskeskittymä, jossa elintarvikeala, tutkimus- ja julkinen sektori sekä kansanterveystoimittajat tekevät pitkäjänteisesti yhteistyötä. (Tikkanen 2006,14.)

## 2.2 Tämä opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta

Tämä opinnäytetyö on osa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa toteutettavaa tutkimushanketta. Hankkeessa on suunniteltuina yhteistyökumppaneina neljä koulua, joista 8 luokkaa, koululaisten vanhemmat, koulukeittiöhenkilökunta, kouluterveydenhoitajat ja koulujen opettajat.

Tässä opinnäytetyössä on tutkimuksen kohteena Pikku Huopalahden ala-asteen koulu, josta tutkitaan kahden kuudennen luokan oppilaiden, opettajien, vanhempien ja kouluravintolan työntekijöiden näkemyksiä kouluruokailusta. Lisäksi tässä opinnäytetyössä on kolme kouluruokailuun liittyvää näkökulmaa: kouluruokailuympäristö, tähderuoka ja lautasmallinäkökulma. Lautasmallinäkökulma on keskeinen kaikissa oppilaiden tekemissä opinnäytetöissä.

## 2.3 Keittiötyypit

Eri keittiötyyppejä, jotka yleensä kouluissa toimivat, ovat valmistuskeittiö, jakelukeittiö ja kuumennuskeittiö. Selvästi yleisin näistä on valmistuskeittiö, jakelu/kuumennuskeittiöt ovat kumpikin suurin piirtein yhtä yleisiä. Urhon ja Hasusen vuonna 2004 tekemän tutkimuksen mukaan kahdestatoista keittiöstä yhdeksän oli valmistuskeittiöitä.

Valmistuskeittiössä ruoan valmistus tapahtuu paistamalla pannussa, parilalla, uunissa tai rasvassa. Esimerkkejä valmistuskeittiöistä ovat ravintoloiden, kahviloiden, katukeittiöiden, henkilökuntaruokalojen/henkilöstöravintoloiden keittiöiden lisäksi pizzeria- ja kebab-ravintoloiden keittiöt (Ravitsemisliikkeiden suunnitteluopas 14.10.2003).

Jakelukeittiössä annostellaan muualla valmistettuja kuumana tai kylmänä säilytettäviä ruokia.

Kuumennuskeittiössä valmistetaan puolivalmisteita tai esikypsennettyjä ruokia. Ruoat valmistetaan yleensä kuumentamalla uunissa, vesihauteessa tai keittämällä.

### 3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN

Seuraavissa kolmessa alaluvussa tarkastellaan tämän opinnäytetyön teoreettisia näkökulmia. Näkökulmat ovat kouluruokailuympäristö-, tähderuoka- ja lautasmallinäkökulma.

#### 3.1 Kouluruokailuympäristönäkökulma

Oppilaan kehitys- ja oppimisympäristönä koulu on kaikessa toiminnassaan velvollinen noudattamaan lakisääteisiä sekä opetussuunnitelmassa määriteltyjä opetuksellisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Oppimista tapahtuu myös elämysten ja tuntemusten kautta. Suomen koulujen ja maailmassa ainutlaatuisen kouluruokailujärjestelmän tehtävä on edistää kansanterveyttä, antaa hyvän ravitsemuksen ja ruokailun malli sekä tarjota oivallinen tilaisuus hyvien tapojen oppimiseen. Suomalaisissa kouluissa oppimistulokset ovat huippuluokkaa ja kouluruokailulla on varmasti oma merkityksensä tässä. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen, Partanen 2007, 19.)

Kouluravintolassa koulun koko väki kohtaa toisensa päivittäin. Ruokailua häiritsee usein kiireinen tunnelma, mikä on hyvien tapojen oppimisen este. Monet oppilaat syövät kouluateriansa kymmenessä minuutissa tai vielä nopeammin. Kouluissa, joissa on riittävästi aikaa ja tilaa ruokailla, on selvästikin rauhallisemmin ja paremmin käyttäytyviä oppilaita. (Lintukangas ym. 2007, 27.)

Ruokailuun varatusta 30 minuutista oppilaat, varsinkin alimpien vuosiluokkien oppilaat, saattavat kiirehtiä ehtiäkseen välitunnille. Myös siihen tulee olla selkeät toimintaohjeet, joista pidetään kiinni. Koko henkilöstön riittävän painokkaalla asiaan paneutumisella voidaan ruokailijat saada oivaltamaan kiireettömän tunnelman merkitys ja arvostamaan miellyttävää ruokailuilmapiiriä. (Lintukangas ym. 2007, 39.)

Vuonna 1999 Urhon ja Hasusen tekemän tutkimuksen mukaan, yläasteen oppilaat olivat melko tyytyväisiä ruokailuympäristöön jokaisena selvitysvuonna 1988, 1994 ja 1998. Pöytätoverin käyttäytymistä pidettiin yleisesti sopivana, ja aikuisia ruokaili oppilaiden kanssa niin ikään yleisesti. Ruokasalin rauhallisuus on vähentynyt vuodesta 1988. Silloin

vain 12 % valitti melusta, kun taas vuonna 1994 ruokasali oli rauhaton 28 %:n ja vuonna 1998 32 %:n mielestä. Kouluissa on panostettu ruokailun sujuvuuteen, mikä näkyy siinä, että jonot etenivät nyt aikaisempaa nopeammin. (Urho & Hasunen 1999, 30.)

Kouluympäristössä vallitseva kulttuuri tukee joko tietoisella tai tiedostamattomalla tavalla koulun toimintaa. Koulun kulttuuri voi olla ylläpitoon perustuva uudistuvuutta suosivaa. Koulussa vallitseva kulttuuri on juuri sellainen, millaiseksi ympäristön jäsenet sen yhdessä luovat. Kouluruokailussa viihtyvyystekijöitä voidaan parantaa luomalla viihtyisiä ruokala jonka oppilaat kokevat omaksi ja itsensä näköiseksi. Kauniisti tarjolla olevat ruoat ovat suuri osa kokonaisuutta. Nykyisenä pikaruokan aikakautena kouluruokailulla on tärkeä tehtävä kansallisen ruokakulttuurin tiedon jakajana. (Lintukangas ym. 2007, 28.)

Hyvin toimivilla kouluruokailun järjestelyillä ja omaleimaisilla kouluravintoloilla voidaan nostaa koko kouluruokailun imagoa. Tarkoituksenmukainen kouluruokailun järjestäminen edellyttää ratkaisuja, joissa jo kouluympäristöllä itsessään on oppimista edistävä vaikutus. Siihen kuuluvat sekä tilat että tilassa olevat ihmiset. Mitä enemmän panostetaan viihtyisään kouluruokailuympäristöön, sitä enemmän oppilaat oppivat ja toimivat yhteisen ympäristön hyväksi. Käytännön järjestelyillä ja ennakkoluulottomuudella voidaan saada pieniinkin ja vailla ruokasalia oleviin kouluihin toimivia ruokailutiloja. Suurissa kouluissa ruokasalien kalusteilla ja viherkasveilla voidaan jakaa tila osastoihin, mikä luo viihtyisyyttä ja vähentää melua. Uusia kalusteita hankittaessa tuleekin kiinnittää huomiota mukavuuteen, helppohoitoisuuteen ja vähämeluisuuteen. Verhot, pöytäliinat, viherkasvit ja pöytäkoristeet pehmentävät ruokasalin ilmettä. Oppilaiden tekemät taideteokset seinillä ovat omiaan lisäämään viihtyvyyttä. (Lintukangas ym. 2007, 39.)

Nykypäivän kouluympäristöön kuuluu kasvava virvoitusjuomien ja makeisten nauttiminen. Usein korvataankin kouluruoka kokonaan tai osittain makeisilla ja virvoitusjuomilla. Neljä viidestä koululounaan väliin jättäneistä oli syönyt aamupalaa. Puolet oppilaista oli syönyt jotain muuta, kuten makeisia, virvoitusjuomia tai pullaa tms. Koululounaan syömättä jättäneistä joka toinen ei ollut syönyt koulussa mitään muutakaan (Urho & Hasunen 1999, 35-36).



### 3.2 Tähderuokanäkökulma

Tähderuoalla voidaan tarkoittaa tähderuokaa, joka syntyy päivittäisestä ylivalmistuksesta. Tähderuokaa syntyy myös lautastähteistä, jotka heitetään yleensä biojäteastiaan. Nämä muodostavat suurimman osan yhdessä valmistushävikin kanssa kokonaishävikistä. Päivittäinen ruoan ylivalmistus ammattikeittiöissä on noin reilun 10 % luokkaa. Yleensä edellisen päivän ylijäämä tarjotaan seuraavana päivänä toisena vaihtoehtona.

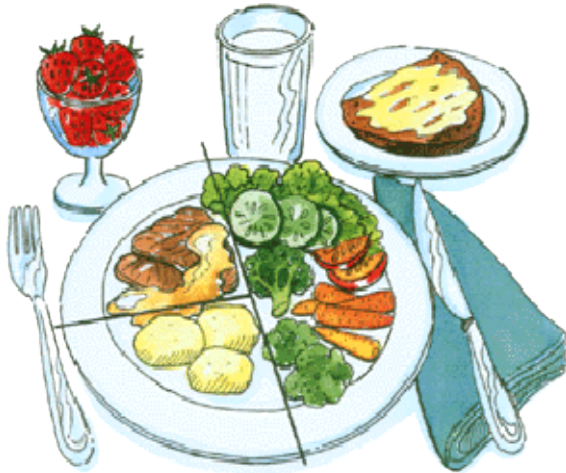
Suuri lautastähteen määrä johtuu usein ruoasta, joka näyttää herkulliselta ja sitä annostellaan reilusti, mutta osoittautuukin esimerkiksi mauttomaksi. Nykyään kouluravintolat toimivat suurimmaksi osin itsepalveluna. Itsepalvelu vähentää huomattavasti tähderuokan määrää ja siten pienentää huomattavasti hävikkiä. Esimerkiksi 1980-luvun loppupuolella, kun kouluissa ruoka annosteltiin, 40 - 50 % syöjistä jätti jotain ruokaa lautasille. (Ikkala 1994, 19.)

Vuonna 1998 tehdyn tutkimuksen mukaan 67 % oppilaista söi kaiken ottamansa ruoan ja juoman. Ruokaa jätti 31 % oppilaista. Tytöistä ruokaa jätti 33 % ja pojista 27 %. Koulukohtainen vaihtelu oli 13 - 59 %. Yleisimmin jätettiin pääruokaa (46 %), vihanneksia (12 %), perunaa (9 %) ja kastikeruokia (8 %). (Urho & Hasunen 1999, 26).

### 3.3 Lautasmalli

Lautasmalli auttaa hyvän aterian koostamisessa ja helpottaa opiskelijoita hahmottamaan, minkälainen on terveellinen ravitsemussuosituksen mukainen ruoka- annos (kuva 1.).

Lautasmallin mukaisessa annoksessa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes kala-, liha- tai munaruoalla. Ruokajuomaksi tulisi ottaa rasvatonta maitoa tai piimää ja lisäksi leipää, jonka päälle hieman kasvirasvavevitettä tai kasvismargariinia. Jälkiruoaksi voisi ottaa marjoja, hedelmiä tai marjakiisseliä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.)



Kuva 1. Lautasmalli. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.

Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka-annos sisältää rasvaa noin 30 % energiasta. Kovaa rasvaa enintään 10 % energiasta eli 1/3 rasvasta. Pehmeää rasvaa vähintään 20 - 25 % energiasta eli vähintään 2/3 rasvasta. Kolesterolia enintään 300 mg, suolaa enintään 5 g, kuitua 25 - 30 g päivässä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia puoli kiloa päivässä. (Sydänliiton ravitsemussuositus 2.10.2007).

#### 4 EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI

Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinnan eri vaiheista sekä miten empiirinen aineisto on hankittu ja millä tavalla se analysoitiin.

##### 4.1 Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinta

Koululaisille suunnattu kyselylomake laadittiin Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden yhteistyönä. Lisäksi Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet -opintojaksolla opiskelijat laativat luonnoksen kyselylomakkeeksi. Heidän tuottamiaan kysymyksiä on hyödynnetty kyselylomakkeessa. Laaditun kyselylomakeluonnoksen eri versioita testasi noin kymmenen eri-ikäistä koululaista. Saatujen parannusehdotusten perusteella tehtiin lopullinen kyselylomake (ks. Liite 1) (Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

Vanhemmille suunnattu kyselylomake laadittiin yhteistyönä koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden kesken, samoin opettajille, kouluterveydenhoitajille ja keittiöhenkilökunnalle suunnattu kyselylomake (Liitteet 2 ja 3) (Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

Keittiöstä vastaavalle ruokapalveluesimiehelle suunnattu teemahaastattelurunko laadittiin myös yhteistyönä opettajien, kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden kesken (Liite 4) (Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

Tutkimushankkeen alkuperäisenä tavoitteena oli, että aineistoa hankitaan sekä valmistuskeittiöstä, jakelukeittiöstä ja kuumennuskeittiöstä. Helsingin kaupungin opetusviraston alaisissa kouluissa ei kuitenkaan ole jakelukeittiöitä kuin vain poikkeustapauksissa, esimerkiksi remonttien aikana. Täten kuumennuskeittiöillä varustettuja kouluja ja niistä hankittavaa aineistoa ei saatu tähän tutkimukseen (Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

#### 4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Empiirinen kvantitatiivinen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttäen sisältäen myös avoimia kysymyksiä. Kohderyhmänä olivat koululaiset, vanhemmat, opettajat, kouluruokailusta vastaavat, keittiöhenkilökunta ja kouluterveydenhoitajat.

3.10.2007 kello 14.15 kävimme yliopettaja Irma Tikkasen kanssa Pikku Huopalahden ala-asteen koululla tapaamassa apulaisrehtori Silva Lehtisaloa ja sopimassa tutkimuksen aineiston keräysajat. Samassa yhteydessä jätimme apulaisrehtorille opettajien kyselylomakkeet. Oppilaiden aineiston keräysajaksi sovimme seuraavan viikon tiistain eli 9.10.2007. Kouluravintolapäällikkö Susanna Niffonton teemahaastattelu sovittiin toteutettavaksi samana päivänä eli 9.10.2007. Koululaisten vanhemmille tarkoitetut kyselylomakkeet annoimme suoraan aineiston keräyspäivänä koululaisille kotiin vietäväksi.

Tutkittavien oppilaiden lukumäärä oli 6A- ja 6B- luokalla yhteensä 51. 6A- luokalla oli 13 poikaa ja 11 tyttöä, 6B- luokalla oli 11 poikaa ja 16 tyttöä.

Aikataulutus aineistojen keräyspäivänä oli seuraava. Kello 11.00 - 11.45 keräsimme 6B- luokan aineiston ja 12.00 - 12.45 keräsimme 6A-luokan aineiston. Teemahaastattelun suoritin n. kello 13.30 - 14.45. Kaikkien kyselyyn vastanneiden oppilaiden, opettajien ja vanhempien kesken arvottiin jokaisesta ryhmästä yksi, joka sai palkinnoksi Maito ja Terveys ry:n lahjoittaman Arabian KOKOmukin.

Koululaisille 6A- ja 6B luokan oppilaille jaettiin ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite ja kyselylomake, tytöille tytöt+ruoka -esite, haitariesite ja arvontalipuke sekä pojille pojat+ruoka -esite, haitariesite ja arvontalipuke. Aineiston keräyksen yhteydessä jätettiin kaksi lautasmallijulistetta kumpaankin luokkaan. Toinen lautasmallijuliste jäi luokan taululle. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken/1 kpl luokkaa kohti.

Aineiston keräys koulussa tapahtui seuraavasti:

- jaettiin koululaisille materiaali
- esiteltiin materiaali
- Irma Tikkanen esitteli lyhyesti kouluruokailuhankeen
- Irma Tikkanen esitteli kyselylomakkeen
- tutkija esitteli Ravinto ja liikunta-tasapainoon esitteen ja lautasmalliesitteen
- tutkija esitteli tytöt+ruoka ja pojat+ruoka esitteen ja arvontalipukkeen

Vanhempien kyselylomakkeet ja muu materiaali lähetettiin koululaisten mukana. Vanhemmille jaettiin ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite, kyselylomake, haitariesite ja arvontalipuke. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken, 1 kpl/koulu.

Kyselyyn vastanneille opettajille, henkilökunnalle, kouluruokalahenkilökunnalle jaettiin ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite, haitariesite, arvontalipuke ja kyselylomake, tytöt+ruoka –esite ja pojat+ruoka –esite. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken/1 kpl koulua kohti.

Kouluravintolapäällikön teemahaastattelu suoritettiin 9.10.2007 suullisesti ja siinä käytettiin taltioinnissa sanelinta. Teemahaastattelun runko oli annettu aikaisemmin 3.10.2007 kouluravintolaesimiehelle haastattelun sujuvuuden/ nopeuttamisen takia. Teemahaastattelun suorittamiseen kului noin tunti.

Kouluravintolapäällikölle ennettiin ravinto ja liikunta -tasapainoon –esite, projektiesite, teemahaastattelurunko, haitariesite, 2 kpl lautasmallijulisteita ja KOKO-muki.

#### 4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Empiirinen aineisto analysoitiin käyttäen jakaumia, keskiarvoja, moodeja, mediaaneja, ristiintaulukointia, pylväsdiagrammeja ja piirakkakuviota.

## 5 EMPIIRISET TULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa esitetään empiiriset tutkimustulokset. Tuloksia saatiin oppilaiden, vanhempien ja opettajien lisäksi teemahaastattelulla kouluravintolaesimieheltä. Empiiristen tulosten osalta taulukoiden ja kuvioden tekemisessä on käytetty SPSS-tilukointi ohjelmaa.

### 5.1 Kuvaus koulusta

Pikku Huopalahden ala-aste on valmistunut vuonna 1997. Samassa rakennuksessa ala-asteen lisäksi toimivat päiväkotii, alueen nuorisotalo ja lasten kirjasto. Ala-asteella on jokaisella luokalla (1 - 6) A- ja B-luokka, lisäksi koulussa on Vallu-luokka, joka on perusopetukseen valmistava luokka maahanmuuttajille. (pikha.edu.hel.fi)

Koulussa on 262 oppilasta. Luokanvalvojia on 13 ja opettajien kokonaismäärä on parisenkymmentä, heistä osa toimii osa-aikaisena. Henkilöstön määrä koululla on kolmisenkymmentä. Tähän on laskettu Fazer Amican kouluravintolan työntekijät, koulunhallinto, koulusihteeri ja kouluisäntä.



Kuva 2. Pikku Huopalahden ala-aste

## 5.2. Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta

Teemahaastattelu suoritettiin 9.10.2007 Pikku Huopalahden ala-asteella. Haastateltavana oli Pikku Huopalahden ala-asteen kouluravintolapäällikkö Susanna Niffonto.

Ravintolapäällikkö Susanna Niffonto on koulutukseltaan restonomi ja on valmistunut Haaga Instituutista. Pikku Huopalahden ala-asteen kouluravintolapäällikkönä hän on toiminut vuoden ja kolme kuukautta. Aikaisempina vuosina hän on työskennellyt mm. ravintoloissa ja vuodesta 1997 alkaen erilaisissa henkilöstöravintoloissa.

Koulussa on omavalmistuskeittiö, jonka tilat ja laitteet omistaa Helsingin kaupungin opetusvirasto. Koulun ruokapalvelut on kilpailutettu ja vuonna 2006 kesällä tarjouskilpailun voitti Fazer Amica. Keittiön tilakoko on n. 40 - 50 m<sup>2</sup>.



Kuva 3. Pikku Huopalahden ala-asteen koulun keittiö

Keittiön tilat ja laitteet ovat peräisin koulun perustamisajankohdasta eli noin kymmenen vuoden takaa. Keittiössä on suoritettu muutamia peruskorjauksia. Parantamiskohteita olisi mm. täydellinen tiskinurkkauksen remontointi, joka on lähiaikoina toteutumassa ja tarvetta olisi myös käytännöllisyyssyistä pienemmälle kippipadalle. Jätteille on keittiössä oma erillinen jätahuone. Jätteistä lajitellaan pahvi-, kartonki-, seka- ja biojäte.



Kuva 4. Kouluravintola



Kuva 5. Koulukeittiö

Keittiössä työskentelee tällä hetkellä kolme vakituista työntekijää: ravintolapäällikkö, kokki ja ravintolatyöntekijä. Työntekijöiden keski-ikä on noin 35 vuotta. Työkuvat toimivat nimikkeiden mukaan eli kokki valmistaa ruoat ja suorittaa esivalmistelut seuraavaa päivää varten. Ravintolatyöntekijä hoitaa tiskit, täyttää päiväkodille menevät ruokakärryt ja auttaa muuten yleisesti. Ravintolapäällikkö auttaa yleisesti siellä, missä tarvitaan ja hoitaa tilaukset, laskutukset ja muut hallinnolliset asiat. Henkilökunnan työasut ovat yhtenäiset: kokilla kokkivaatteet ja salin puolella toimivilla Fazer Amican ravintolatyöntekijän työasu. Tässä koulussa keittiöhenkilökunta ei osallistu vanhempainiltoihin, mutta tarvittaessa olisi valmis osallistumaan. Yhteydenpito vanhempien ja keittiöhenkilökunnan välillä tapahtuu opettajien kautta ja kouluravintolan ruokalistat löytyvät koulun websivuilta. Yleensä, mikäli vanhempi ottaa yhteyttä, asia koskee ruoka-allergioita tms.

Kouluravintolapäällikön mielestä koululounaan realistiset tavoitteet on tarjota koululaisille terveellinen/ravitsemuksellinen ateria, jossa on otettu huomioon koululaisten makutottumukset. Lautasmalli on tästä hyvä esimerkki. Kouluravintolassa pitäisi tarjota sellaista ruokaa, mitä koululaiset syövät ja jättää tarjoamatta sellaiset ruoat, minkä menekki on todettu vähäiseksi. Ensisijainen ajatus kouluruokailussa on, että koululaiset saavat ruoasta tarpeeksi energiaa koulupäiväksi.

Kouluravintolassa tarjotaan päivittäin pääruoka ja kasvisruoka. Kouluruokailussa ei käytetä malliannosta, mutta käytetään kouluruokailusuositusta eli opetetaan monipuolisen aterian koostamista, mihin kuuluu pääruoan lisäksi, leipää, salaattia ja maitoa. Yleensä



opettaja saattaa luokkansa kouluravintolaan ja ruokailee oppilaiden kanssa. Lisäksi kouluravintolan työntekijät ohjaavat ja valistavat yleisesti kouluruokailussa. Esimerkiksi, kun ruokalistalla on kalapuikkoja, niin oppilaille saattaa olla rajaton halu syödä pelkästään kalapuikkoja ja silloin malliannoksen mukainen ateria ei toteudu. Koululounaalla on kuudessa viikossa kiertävä ruokalista, jonka suunnittelusta vastaa Fazer Amican tuotekehitys. Tuotekehityksessä otetaan huomioon kouluravintolapäälliköiden toiveita ja parannusehdotuksia. Esimerkiksi tänä vuonna on tullut ruokalistalle uusia oppilaiden toivomia ruokia. Ravintoarvojen seuraaminen tapahtuu reseptien avulla. Fazer Amicalta saapuvissa resepteissä on määritelty ravintoarvot, jotka on otettu huomioon reseptien suunnittelu vaiheessa. Lisäksi henkilökunnalla on käytössään tietokoneohjelma, millä tarvittaessa saa hyvinkin yksityiskohtaista tietoa ravintoarvoista.

Tähteruoka tarjotaan yleensä seuraavana päivänä. Yleisesti ottaen tähteruokaa ei jää paljon, mutta poikkeuksia on tietenkin. Koululaisten mieliruoat syödään melkein poikkeuksetta seuraavana päivänä loppuun. Roskiin menevästä ruoasta ei ole tilastoja, mutta päivittäisen biojäteastian kantaa helposti yhdellä kädellä. Opettajilla on tässä varmasti oma roolinsa, he kun syövät oppilaiden lähellä ja pyrkivät valistamaan. Esimerkiksi ruokaa otetaan sen verran, mitä jaksaa syödä, koska ainahan voi hakea lisää. Ruoat, joita yleensä jää eniten, ovat koululounaan erikoisimmat kuten kala kastikkeessa, possu-wok tai chili con carne. Ala-aste ikäiset tykkäävät yleisesti ottaen syödä pääruokaa, johon ei ole lisätty kasviksia.

Tässä koulussa oppilaat annostelevat itsepalveluna ateriansa. Annostelun järjestys on salaatti, pääruoka, maito ja leipä. Koulun tarjoilulinjasto on tavanomainen lämpöhaudelinjasto. Erilaisia tarjolla olevia maitolajeja ovat kevyt, rasvaton ja laktoositon. Piimä on yleensä rasvatonta tai voi olla myös gefilus. Leipälaatuina ovat päivittäin tarjottava näkkileipä ja keittopäivänä omassa keittiössä leivottu sekaleipä. Suunnitteilla on kuitenkin kaksi leipäpäivää viikossa, joista toinen olisi vaalea ja toinen ruisleipä päivä.

Kouluravintola sijaitsee koulun ensimmäisessä kerroksessa ja kouluravintolan seinät ovat lasia. Toisen puolen näkymät ovat ulos ja toisesta suunnasta näkymät ovat koulun aulaan. Kouluravintolan tunnelma on hyvin valoisa ja sisustus on hyvin yksinkertainen. Tilaa on noin 200 m<sup>2</sup> ja paikkoja on sadalle ruokailijalle. Kouluravintolassa ruokailevat koko henkilökunta ja oppilaat. Ruokailuvuorot ovat porrastettuja maksimissaan kuuteen eri

vuoroon. Ruokailijoita saapuu kerralla enintään noin viisikymmentä. Seuraava ryhmä saapuu yleensä edellisen ryhmän asetettua ruokailemaan. Oppilaiden ruokailuaika on noin viisitoista minuuttia ja se on Susanna Niffonton mielestä riittävä aika. Siinä ajassa ehtii vaihtamaan kuulumisiakin. Koulussa on viikoittain vaihtuvat kaksi viidennen luokan oppilasta, jotka aamuisin ennen ruokailua järjestelevät mm. kouluravintolan tuolit ja päivän päätteeksi samat opiskelijat nostavat tuolit ja putsaavat pöydät. Oppilaat saavat työstään pienen palkkion. Teemapäivinä Fazer Amicalta saapuu jonkun näköistä rekvisiittaa. Koulun omat opiskelijat suunnittelevat tai koristelevat harvoin kouluravintolaa. Tarhalaiset ovat kuitenkin välillä puuhastelleet esimerkiksi paperisia lumihiihtaleita.

### 5.3 Koululaisten ruokailutottumukset, suhtautuminen kouluruokaan

Seuraavissa alaluvuissa esitetään empiirisiä tuloksia oppilaiden osalta. Taulukoiden runsaalla määrällä on yritetty selvittää mm. sukupuolten välisiä eroja kouluruokailutottumuksissa ja kouluruokailukäyttäytymisessä.

#### 5.3.1 Vastaajien tausta ja perhetiedot

Kyselyyn vastanneita koululaisia oli yhteensä 48. Heistä tyttöjä oli 54,2 % ja poikia 45,8 % (taulukko 1.).

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli

		Luokka 6. luokka	Yhteensä
Sukupuoli	Tyttö	26	
	Poika	22	
Yhteensä		48	48

Vastaaajista 12 eli 25 % ilmoitti noudattavansa erityisruokavaliota. Tytöistä 6 eli 23,1 % ja pojista 27,3 % noudattaa erityisruokavaliota (taulukko 2.).

Taulukko 2. Erityisruokavalioiden määrä

		Erityisruokavaliio		Yhteensä
		Ei	Kyllä	
Sukupuoli	Tyttö	20	6	26
	Poika	16	6	22
		36	12	48

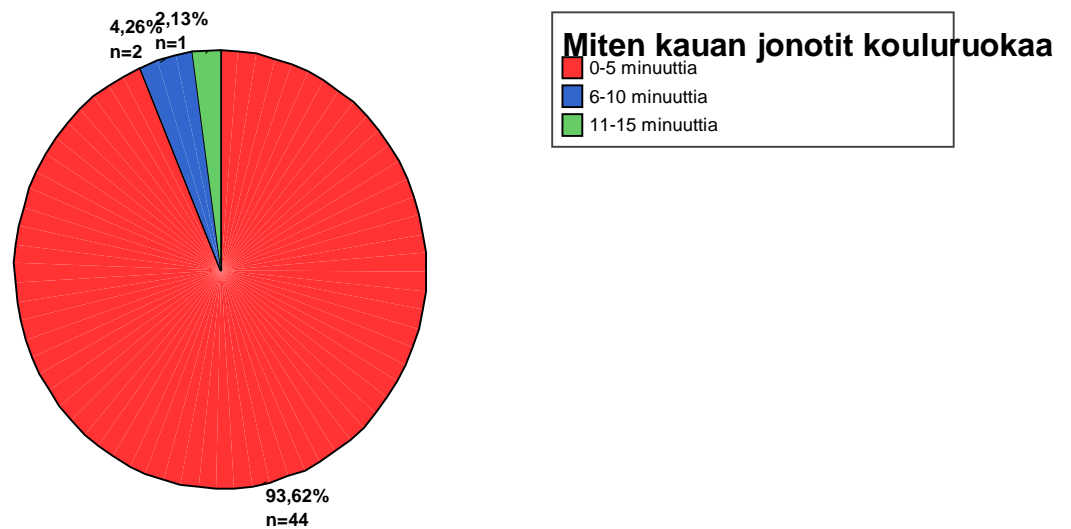
Yleisimmin oppilaan perheeseen kuuluu äiti tai äitipuoli 46 tapauksessa 48:sta. Isä tai isäpuoli kuuluu 36 oppilaan perheeseen. Perheessä on yleisimmin kaksi tai kolme lasta (taulukko 3.).

Taulukko 3. Perheenjäsenet

Perheeseeni kuuluu	Kyllä	Ei	Yhteensä
Äiti tai äitipuoli	46	2	48
Isä tai isäpuoli	36	12	48
Yksi lapsi	8	40	48
2 tai 3 lasta	32	16	48
4 tai 5 lasta	7	41	48
6 tai enemmän lasta	1	47	48

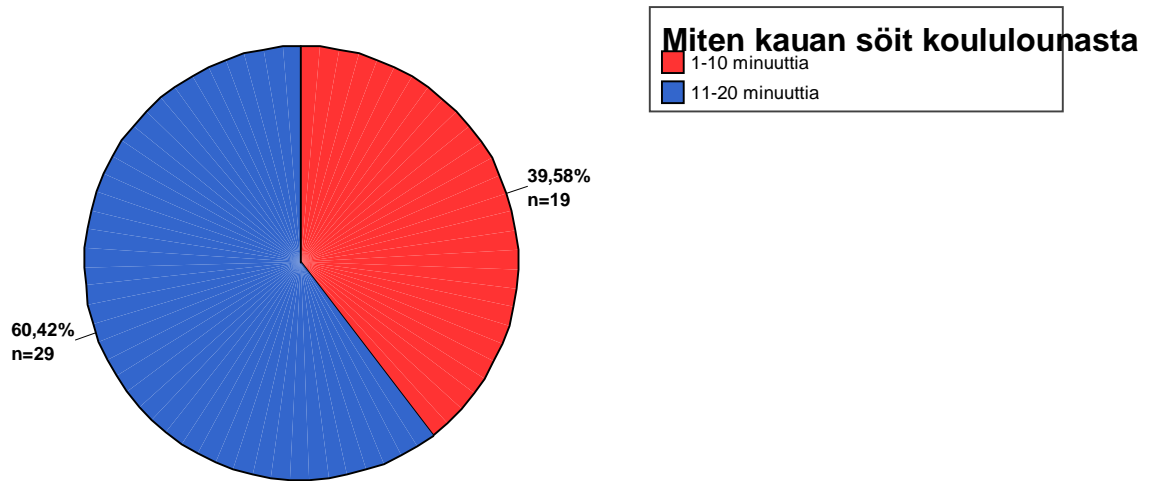
### 5.3.2 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Vastaajista 93,6 % ilmoitti jonottavansa kouluruokailuun 0 – 5 minuuttia. Vain 6,4 % ilmoitti jonottavansa kauemmin kuin 5 minuuttia (kuvio 1.).



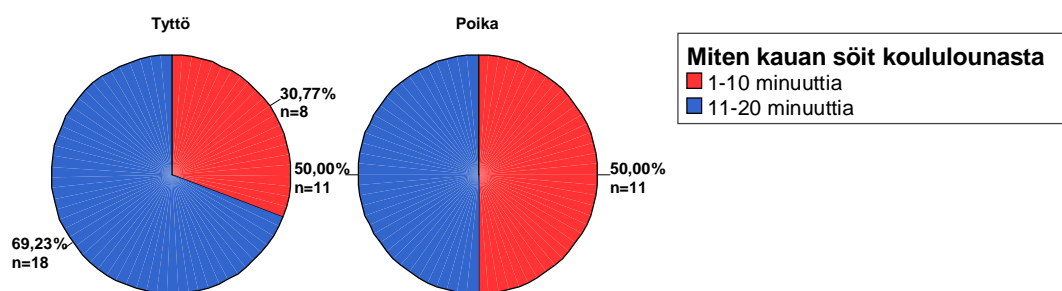
Kuvio 1. Jonotusaika

Vastaaajista 60,4 % ilmoitti syövänsä yli kymmenen minuuttia ja loput 39,6 % alle kymmenen minuuttia (kuvio 2.).



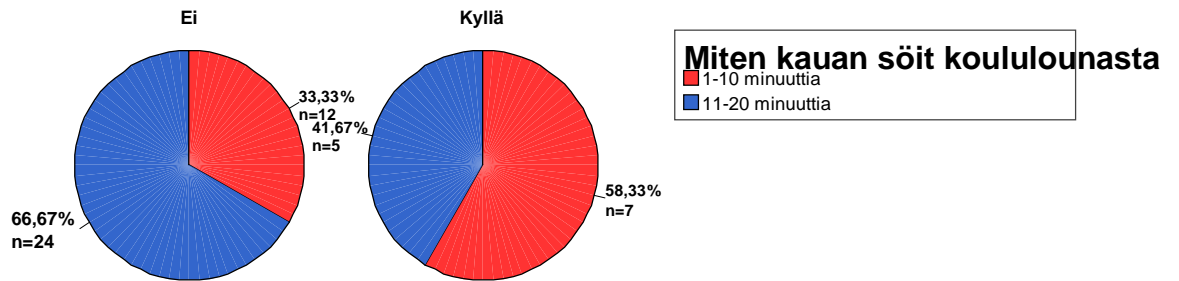
Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika

Keskimäärin tytöt syövät poikia kauemmin. Tytöistä 69,2 % ilmoitti syövänsä kauemmin kuin 10 minuuttia (kuvio 3.).



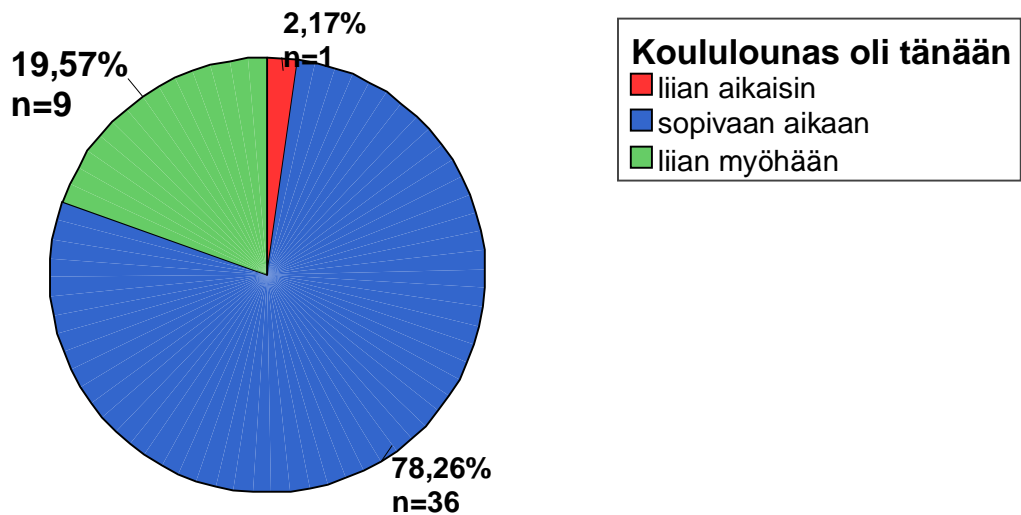
Kuvio 3. Sukupuolten välinen ruokailuajan ero

Keskimääräisesti erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden ruokailuaika on lyhyempi, kuin peruserityisruokavaliota noudattavien (kuvio 4.).



Kuvio 4. Erityisruokavaliota noudattavien ruokailuaika

Vastaaajista 78,3 % oli sitä mieltä, että koululounaan ajankohta oli sopiva. Oppilaista 19,6 % ilmoitti ajankohdan olevan liian myöhäinen, yhden oppilaan mielestä ajankohta oli liian aikainen (kuvio 5.).



Kuvio 5. Koululounaan ajankohta

### 5.3.3 Syödyn kouluruoan määrä

Vastanneista 22 eli 48 % oli syönyt alle puoli lautasellista pääruokaa. Puoli lautasellista pääruokaa oli syönyt 14 oppilasta eli 29,2 %. Koko lautasellisen pääruokaa oli syönyt 6 eli 12,5 % oppilaista. Loput vastanneista ilmoittivat, että eivät syöneet lainkaan, tai kyseistä ruokaa ei ollut tarjolla (taulukko 4.).

Taulukko 4. Paljonko pääruokaa syötiin

Sukuoli	Pääruokaa				Yhteensä
	En syönyt lainkaan/ Ei ollut tarjolla	Alle puoli lautasellista	Puoli lautasellista	Koko lautasellinen	
Tyttö	1	13	8	4	26
Poika	5	9	6	2	22
Yhteensä	6	22	14	6	48

Oppilaista 21 eli 43,7 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista riisiä tai makaronia. Puoli lautasellista riisiä tai makaronia oli syönyt 13 oppilasta eli 27,1 %. Koko lautasellisen ilmoitti syöneensä 7 oppilasta eli 14,6 %. Loput 7 oppilasta vastasi, että ei syönyt ollenkaan (taulukko 5.).

Taulukko 5. Paljonko riisiä tai makaronia syötiin

Sukuoli	Riisiä/makaronia				Yhteensä
	En syönyt lainkaan/ Ei ollut tarjolla	Alle puoli lautasellista	Puoli lautasellista	Koko lautasellinen	
Tyttö	3	13	7	3	26
Poika	4	8	6	4	22
Yhteensä	7	21	13	7	48

Raastetta tai salaattia vastaajista 21 eli 43,8 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista. Puoli lautasellista raastetta tai salaattia ilmoitti syöneensä 19 eli 39,5 %. Kaksi vastaajaa eli 4,2 % ilmoitti syöneensä koko lautasellisen. Oppilaista kuusi eli 12,5 % vastasi, että ei syönyt ollenkaan tai ei ollut tarjolla (taulukko 6.).

Taulukko 6. Paljonko raastetta tai salaattia syötiin

Sukuoli	Raastetta ym				Yhteensä
	En syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla	Alle puoli lautasellista	Puoli lautasellista	Koko lautasellinen	
Tyttö	4	11	10	1	26
Poika	2	10	9	1	22
Yhteensä	6	21	19	2	48

Oppilaista 38 eli 79,2 % ei ollut syönyt perunoita koululounaalla. Kyseisenä päivänä ei ollut peruna ruokalistalla. Muutamit oppilaat täyttivät kyselylomakkeen eri päivänä kuin muut luokkansa oppilaat (taulukko 7.).

Taulukko 7. Paljonko perunaa syötiin

Sukuoli	Perunoita			Yhteensä
	Ei ollut tarjolla/0 kpl	1 kpl	2 kpl	
Tyttö	19	4	3	26
Poika	19	0	3	22
Yhteensä	38	4	6	48



Vastaajista 23 eli 47,9 % ei juonut maitoa/piimää koululounaalla. Yhden lasillisen oli juonut 13 oppilasta eli 27,1 %. Yhdeksän oppilasta eli 18,7 % joi kaksi lasillista. Kolme poikaa joi kolme tai useamman lasillisen (taulukko 8.).

Taulukko 8. Paljonko maitoa tai piimää juotiin

Suku- puoli	Maitoa piimää				Yhteensä
	0 lasillista/Ei ollut tarjolla	1 lasillinen	2 lasillista	3 lasillista tai useampia	
Tyttö	14	11	1	0	26
Poika	9	2	8	3	22
Yhteensä	23	13	9	3	48

Vastaajista noin puolet 47,8 % ei juonut vettä tai mehua. Yhden lasillisen joi 13 oppilasta eli 27,1 %. Kaksi lasillista joi 12 oppilasta eli 25 % (taulukko 9.).

Taulukko 9. Paljonko vettä tai mehua juotiin

Suku- puoli	Vettä mehua yms			Yhteensä
	0 lasillista/ei ollut tarjolla	1 lasillinen	2 lasillista	
Tyttö	12	5	9	26
Poika	11	8	3	22
Yhteensä	23	13	12	48

Oppilaista 22 eli 45,8 % ei syönyt leipää koululounaalla. 35,4 % eli 17 oppilasta söi yhden palan leipää. Kaksi palaa söi 8 oppilasta eli 16,7 %. Yksi oppilas söi kolme tai useamman palan leipää (taulukko 10.).

Taulukko 10. Paljonko leipää syötiin

Suku- puoli	Leipää tai leipäpalaa				Yhteensä
	0 palaa tai ei ollut tarjolla	1 pala	2 palaa	3 tai useampina	
Tyttö	12	11	3	0	26
Poika	10	6	5	1	22
Yhteensä	22	17	8	1	48

Ne oppilaat, jotka söivät leipää, niistä 14 eli 29,2 % koko oppilasmäärästä levittivät vähän rasvaa leivän päälle. Kaksitoista oppilasta eli 25 % levitti jonkin verran rasvaa ja heistä suurempi osa oli poikia (taulukko 11.).

Taulukko 11. Paljonko rasvaa käytettiin

Sukupuoli	Rasvaa leivän päälle			Yhteensä
	en levittänyt/ei ollut tarjolla	vähän	jonkin verran	
Tyttö	11	11	4	26
Poika	11	3	8	22
Yhteensä	22	14	12	48

#### 5.3.4 Kouluruoan maistuvuus

Vastaajista suurin osa 14 oppilasta eli 29,2 % oli sitä mieltä, että pääruoka oli hyvän makuista. Seuraavaksi eniten vastauksia sai melko hyvä ja keskinkertainen, joihin vastasi 11 oppilasta eli 22,9 % kumpaankin. Oppilaista viisi oli sitä mieltä, että pääruoka oli huonon tai melko huonon makuista. Seitsemän oppilasta ei syönyt pääruokaa (taulukko 12.).

Taulukko 12. Miltä pääruoka maistui

Sukupuoli		Pääruoka maistui						Yhteensä
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	melko huonolta	keskinkertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	
Sukupuoli	Tyttö	1	1	3	6	8	7	26
	Poika	6	1	0	5	3	7	22
Yhteensä		7	2	3	11	11	14	48

Vastaajista suurin osa vastasi, että perunaa ei ollut tarjolla. Muutamat oppilaat ovat vastanneet kyselyyn myöhempänä ajankohtana (taulukko 13.)

Taulukko 13. Miltä peruna maistui

		Peruna maistui						Yhteensä
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	melko huonolta	keskin kertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	
Sukupuoli	Tyttö	17	0	1	3	2	2	25
	Poika	18	1	1	1	1	0	22
Yhteensä		35	1	2	4	3	2	47

Oppilaista 17 eli 35,4 % oli sitä mieltä, että riisi/ makaroni oli hyvän makuista. Kaksitoista vastaajaa eli 25 % vastasi, että melko hyvältä ja yhdeksän oppilaan eli 18,7 % mielestä riisi/ makaroni oli keskinkertaisen makuista. Huono ja melko huono sai yhteensä kolme vastausta. Seitsemän oppilasta vastasi, että ei syönyt tai ei ollut tarjolla (taulukko 14.).

Taulukko 14. Miltä riisi tai makaroni maistui

		Riisi makaroni maistui						Yhteensä
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	melko huonolta	keskin kertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	
Sukupuoli	Tyttö	5	0	1	5	7	8	26
	Poika	2	1	1	4	5	9	22
Yhteensä		7	1	2	9	12	17	48

Vastaajista 15 eli 31,2 % vastasi raasteen tai salaatin olevan melko hyvän makuista. Oppilaista 13 eli 27,1 % vastasi, että raasteen tai salaatin maku oli hyvä ja myös keskinkertainen sai saman verran vastauksia. Kolmen oppilaan mielestä maku oli huono tai melko huono. Neljä oppilasta ei syönyt ollenkaan raastetta tai salaattia (taulukko 15.).

Taulukko 15. Miltä raaste tai salaatti maistui

		Raaste tai salaatti maistui						Yhteensä
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	melko huonolta	keskin kertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	
Sukupuoli	Tyttö	3	0	1	6	7	9	26
	Poika	1	1	1	7	8	4	22
Yhteensä		4	1	2	13	15	13	48

Vastaajista suurin osa 16 eli 33,3 % oli sitä mieltä, että maito tai piimä oli hyvän makuista. Oppilaista viisi eli 10,4 % vastasi hyvältä ja kuusi eli 12,5 % vastasi että, melko hyvältä. Kuusi oppilasta eli 12,5 % oli sitä mieltä, että maito tai piimä oli melko huonon tai huonon makuista. Oppilaista 15 eli 31,2 % ei juonut maitoa (taulukko 16.).

Taulukko 16. Miltä maito tai piimä maistui

		Maito tai piimä maistui						
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	melko huonolta	keskin kertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	Yhteensä
Sukupuoli	Tyttö	9	2	1	4	2	8	26
	Poika	6	3	0	2	3	8	22
	Yhteensä	15	5	1	6	5	16	48

Vastaajista 13 eli 27,1 % vastasi, että vesi tai mehu oli hyvän makuista. Melko hyvä ja keskinertainen sai kumpikin kuusi vastausta eli 12,5 % vastaajista. Kahden oppilaan mielestä vesi tai mehu oli huonon makuista. Oppilaista 21 eli 43,7 % vastasi, että ei juonut tai ei ollut tarjolla (taulukko 17.).

Taulukko 17. Miltä vesi tai mehu maistui

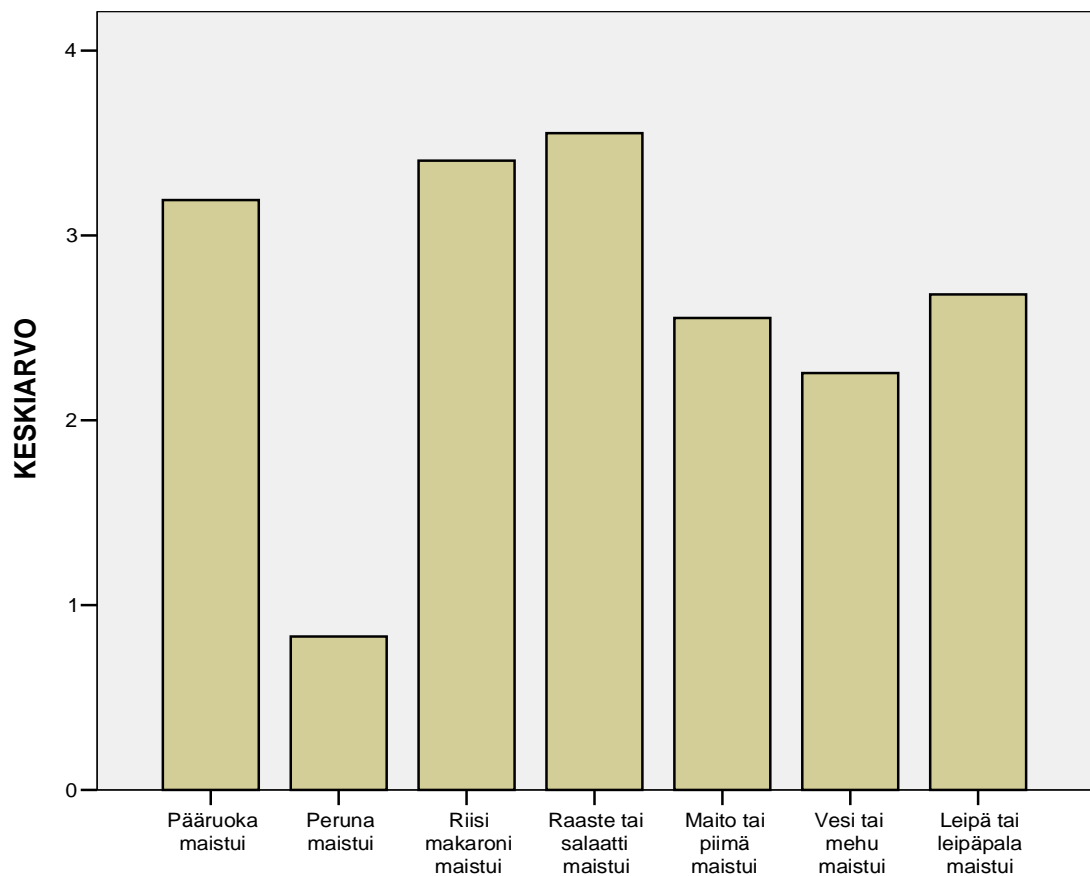
		Vesi tai mehu maistui					
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huonolta	keskin kertaiselta	melko hyvältä	hyvältä	Yhteensä
Sukupuoli	Tyttö	11	0	2	3	10	26
	Poika	10	2	4	3	3	22
	Yhteensä	21	2	6	6	13	48

Oppilaista 12 eli 25 % vastasi, että leipä oli hyvän makuista, melko hyvän makuista sai myös 25 % vastauksista. Kuusi oppilasta eli 12,5 % vastasi, että leipä oli keskinkertaisen makuinen. Yhden oppilaan mielestä leipä maistui huonolta ja 17 oppilasta eli 35,4 % ei syönyt leipää tai sitä ei ollut tarjolla (taulukko 18.).

Taulukko 18. Miltä leipä maistui

		Leipä tai leipäpala maistui					Yhteen-sä
		Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	huono-lta	keskinker-taiselta	melko hyvältä	hyvältä	
Sukupuoli	Tyttö	11	1	1	8	5	26
	Poika	6	0	5	4	7	22
Yhteensä		17	1	6	12	12	48

Oppilaat ilmoittivat, että keskimäärin parhaiten heille maistuu raaste tai salaatti. Huonoimman keskiarvon sai maistuvuudestaan peruna, mutta tutkimuspäivänä ei ollut perunaa tarjolla, joten seuraavaksi huonoimman keskiarvon sai vesi/mehu ja maito/piimä.

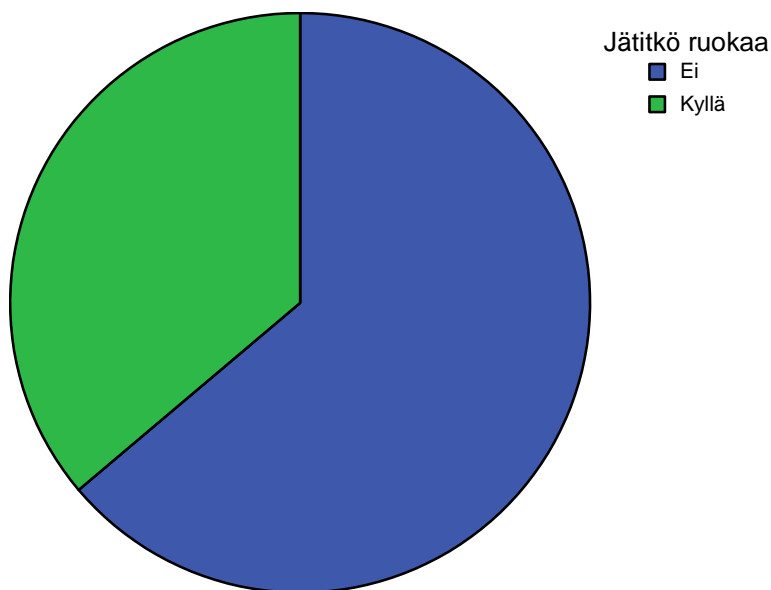


Kuvio 6. Ruoan maistuvuus

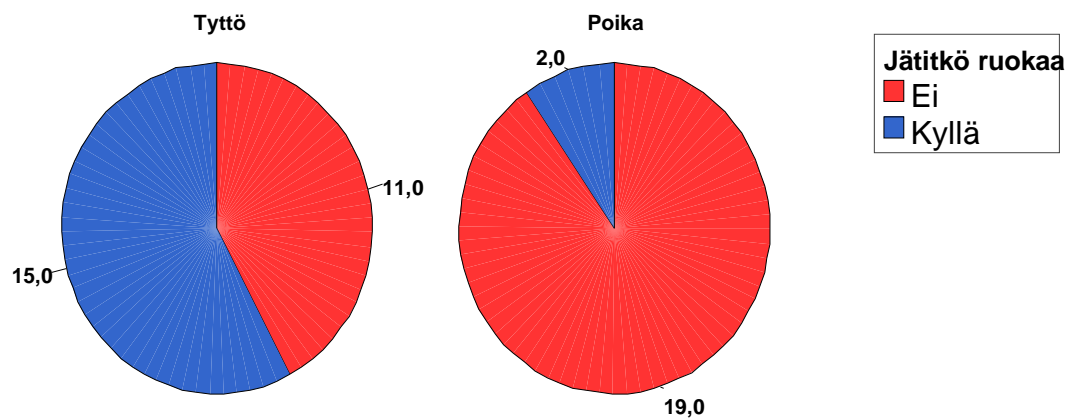
Pääruoka= 3,2 Peruna= 0,8 Riisi/ makaroni= 3,4 Raaste tai salaatti= 3,5  
Maito tai piimä= 2,6 Vesi tai mehu= 2,4 Leipä= 2,7 (kuvio 6.).

### 5.3.5 Tähderuoka

Suurin osa oppilaista ei jättänyt tähderuokaa (kuvio 7.). Sukupuolten välinen ero on kuitenkin huomattava. Pojista tähderuokaa jätti vain kaksi, kun tytöistä tähderuokaa jätti hieman yli puolet vastaajista eli 15/26 tyttöä (kuvio 8.).



Kuvio 7. Tähderuokaa jättävien määrä



Kuvio 8. Tähderuokaa jättävien sukupuolten välinen ero

### 5.3.6 Väittämiä kouluruokailusta

Taulukossa (taulukko 19.) on esitetty väittämien keskiarvo, havaintoaineistossa esiintyvän keskimmäisen muuttujan arvo (mediaani) ja havaintoaineistossa yleisimmin esiintyvän muuttujan arvo (moodi).

Väittämistä parhaimman keskiarvon sai väittäjä ”oikea ravinto vaikuttaa terveyteen” saaden keskiarvokseen 4,78. Seuraavaksi eniten kannatusta 4,53 sai väittäjä ”iltaruokan syön yleensä perheeni kanssa”. Kolmanneksi suurimman keskiarvon 4,34 sai väittäjä ”makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”.

Väittämistä pienimmän keskiarvon sai väittäjä ”vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni” saaden keskiarvokseen 1,19. Toiseksi pienimmän keskiarvon 1,42 sai väittäjä ”TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa”. Kolmanneksi pienimmän keskiarvon 1,46 sai väittäjä ”kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa”.

Taulukko 19. Väittämiä kouluruokailusta

	Keski-arvo	Mediaani	Moodi
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	3,02	3,00	4
F2 Koulussa saamallani opetuksella on	2,42	2,00	1

vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.			
F3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,11	1	1,00
F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,06	2,00	1
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	<b>1,46</b>	1,00	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	<b>1,42</b>	1,00	1
F7 Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa.	<b>4,53</b>	5,00	5
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	2,13	2,00	1
F9 Pyrin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,08	4,00	5
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	<b>4,78</b>	5,00	5
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,70	4,00	5
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,19	3,00	3
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	3,94	4,00	5
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	3,00	3,00	3
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	2,52	2,00	1
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	2,69	3,00	2
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	2,64	3,00	3
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	3,00	3,00	3
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	2,56	3,00	3
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	2,73	3,00	3
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	2,33	2,00	1
F22 Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	3,00	3,00	3
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,52	2,00	1
F24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	2,90	3,00	3
F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	2,77	3,00	2
F26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	<b>1,19</b>	1,00	1
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,27	3,00	3
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,40	3,00	3
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	2,31	2,00	1
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	3,32	3,00	3



F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	2,83	3,00	3
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	3,52	4,00	5
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	<b>4,34</b>	5,00	5
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,98	2,00	2
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	2,25	2,00	2
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä.	2,04	2,00	1

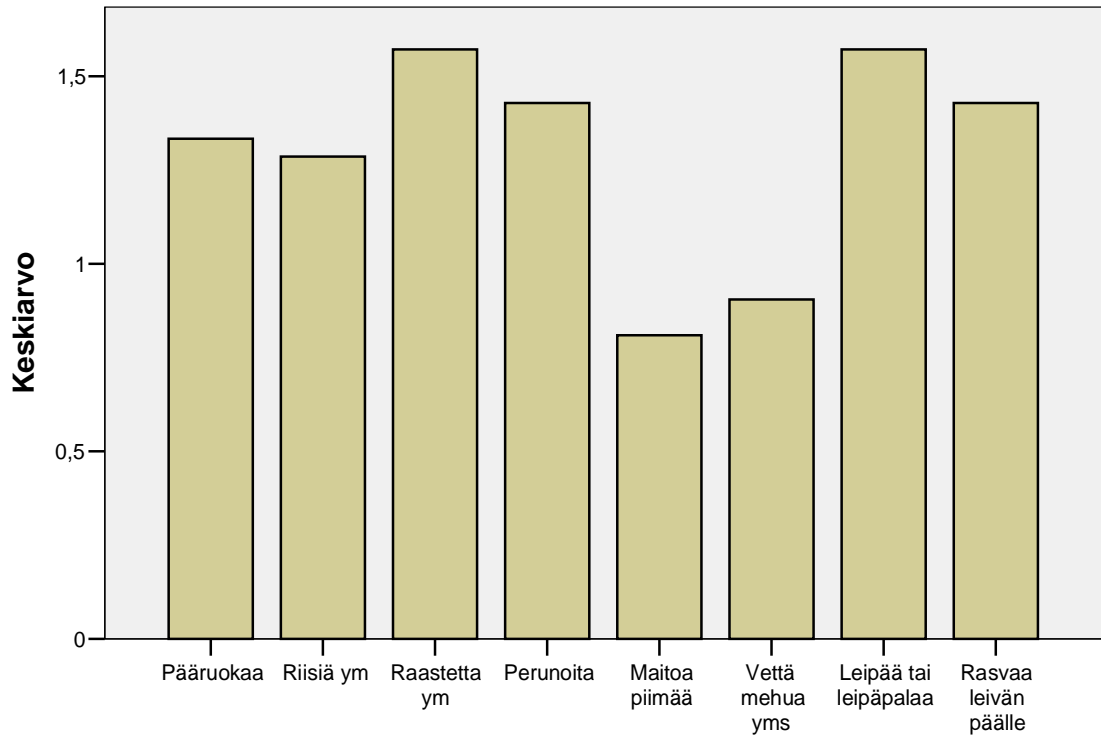
Asteikko: 5= täysin samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 1= täysin eri mieltä

#### 5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista

Oppilaiden vanhemmilta vastauksia kyselyyn saatiin 22 kappaletta. Vastaajista 21 olivat sukupuoleltaan naisia ja yksi vastaaja ei ilmoittanut sukupuoltaan.

Vanhemmat ilmoittivat kolmessa tapauksessa, että lapsella on jokin allergia ja noudattaa erityisruokavaliota. Vanhemmat ilmoittivat kyselyssä kaikissa perheissä olevan äiti tai äitipuoli. Isä tai isäpuoli oli 17 perheessä eli 77,3 % vastauksista. Lapsia perheessä on useimmiten 2 - 3 kappaletta, näitä vastauksia saatiin 16/22 eli 72,7 %. Yksi lapsi oli neljässä perheessä eli 18,2 % vastauksista ja 4 - 5 lasta perheessä oli kahdessa tapauksessa.

Kaikki vanhemmat arvioivat, että lapsi syö yleensä koulussa koululounaan. Vanhempien mukaan oppilaat syövät eniten salaattia tai raastetta, jota hieman alle puolilautasellista ja leipää, jota noin 1,5 palaa. Vanhempien arvion mukaan oppilaat juovat vähiten maitoa, jota alle lasillisen. (kuviot 9.).



Kuvio 9. Vanhempien näkemys syödyn ruoan määrästä

Asteikko:

Pääruoan, riisin ja raasteen/salaatin osalta= 3 = koko lautasellisen 2 = puoli lautasellista 1 = alle puoli lautasellista 0 = ei syönyt.

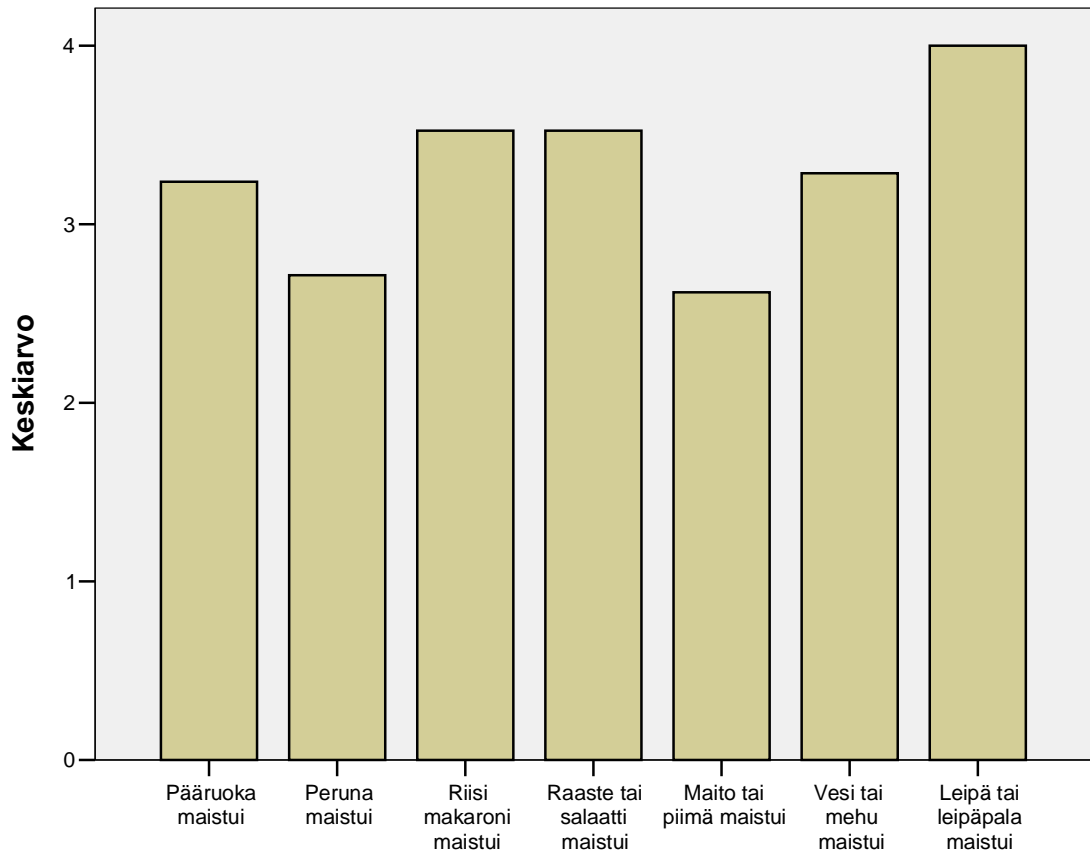
Peruna (kpl), maito (lasillinen), vesi/mehu (lasillinen) ja leipä (kpl) 3= kolme tai useampia kpl/lasillista 2 = kaksi kpl/lasillista 1 = yksi kpl/lasillinen 0 = ei syönyt/juonut

Rasva 3 = paljon 2 = jonkin verran 1 = vähän 0 = ei levittänyt

Vanhemmat arvioivat eri aterianosien maistuvan lapselleen seuraavasti (kuvio 10.).

Vanhemmat arvioivat, että leipä maistuu lapselleen parhaiten ja vähiten maistuu maito ja peruna.

Pääruoka maistui= 3,2 Peruna maistui= 2,6 Riisi/makaroni maistui= 3,5 raaste tai salaatti maistui= 3,5 Maito tai piimä maistui= 2,6 Vesi tai mehu maistu= 3,3 Leipä maistui= 3,9



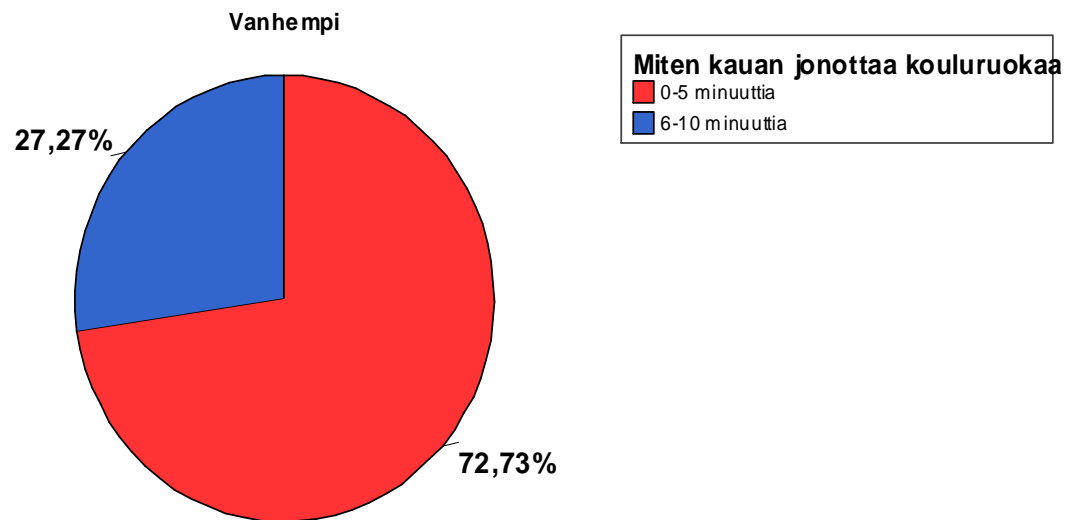
Kuvio 10. Vanhempien näkemys ruoan maistuvuudesta

Vanhemmat arvioivat eri aterianosien maistuvan lapselleen seuraavasti (kuvio 10.).  
 Asteikko: 5 = hyvältä 4 = melko hyvältä 3 = keskinkertaiselta 2 = melko huonolta 1 = huonolta 0 = ei syönyt

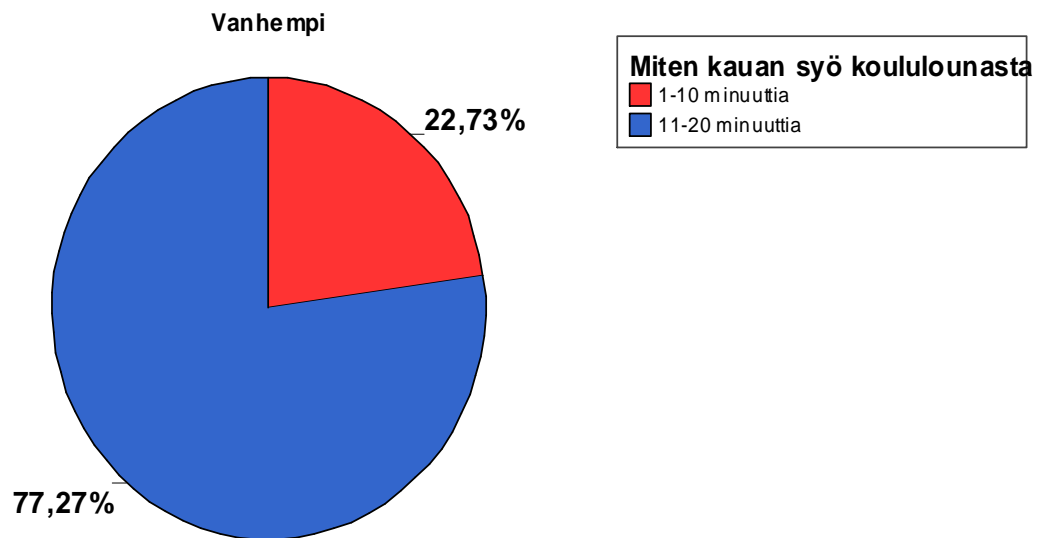
Suurin syy vanhempien mukaan pääruoan syömättä jättämiseen on, että ei pidä kouluruoasta 22,7 % tapauksista. Vanhempien mukaan 72,7 % oppilaista syö kaiken ruoan jättämättä tähderuokaa. Jos oppilas jättää tähderuokaa, niin se on yleisimmin lihaa/kalaa tai

perunaa/riisiä. Suurin syy tähderuoan jättämiseen vanhempien mukaan on, että oppilas tulee kylläiseksi tai ruoka ei maistu.

Vanhemmat arvioivat oppilaan jonottavan kouluravintolaan useimmiten alle viisi minuuttia 72,7 % (kuvio 11.). 77,3 % tapauksista vanhemmat arvioivat oppilaan ruokailevan 11 - 20 minuuttia (kuvio 12.). Vanhemmista 90,1 % on sitä mieltä, että koululounaan ajankohta on sopiva.



Kuvio 11. Vanhempien näkemys jonotuksesta



Kuvio 12. Vanhempien näkemys ruokailuajasta

Vanhemmat vastasivat seuraavasti väittämiin (taulukko 20). Vastaukset ovat keskiarvoja. 1= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä.

Eniten kannatusta sai väittämä ”Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen” saaden keskiarvokseen 4,95. Väittämä ”Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa” sai keskiarvokseen 4,59 ja väittämä ”Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa” sai keskiarvokseen 4,55.

Väittämistä pienimmän keskiarvon sai väittämä ”Lapseni vaihtaa kavereiden kanssa ruokaa” saaden keskiarvokseen 1,36. Seuraavaksi vähiten kannatusta sai väittämä ”Kotona lapseni syö valmisruokaa” saaden keskiarvokseen 1,64 ja saman keskiarvon (1,64) sai väittämä ”Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä” (taulukko 20.).

Taulukko 20. Väittämiä vanhempien näkökulmasta

	<b>Keskiarvo</b>
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	3,05
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,68
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,27
F4 Meillä vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,95
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,45
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	1,86
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	<b>4,59</b>
F8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	<b>1,64</b>
F9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	<b>4,55</b>
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	<b>4,95</b>
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,86
F12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,67
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	4,32
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	3,86
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	3,68
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,59
F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,18
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	4,18
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytätapoja.	3,32
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,63
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	2,62
F22 Meillä vanhemmillani on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	4,52
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,18
F24 Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	2,82
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	3,27
F26 Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	<b>1,36</b>
F27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,18
F28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista	3,32

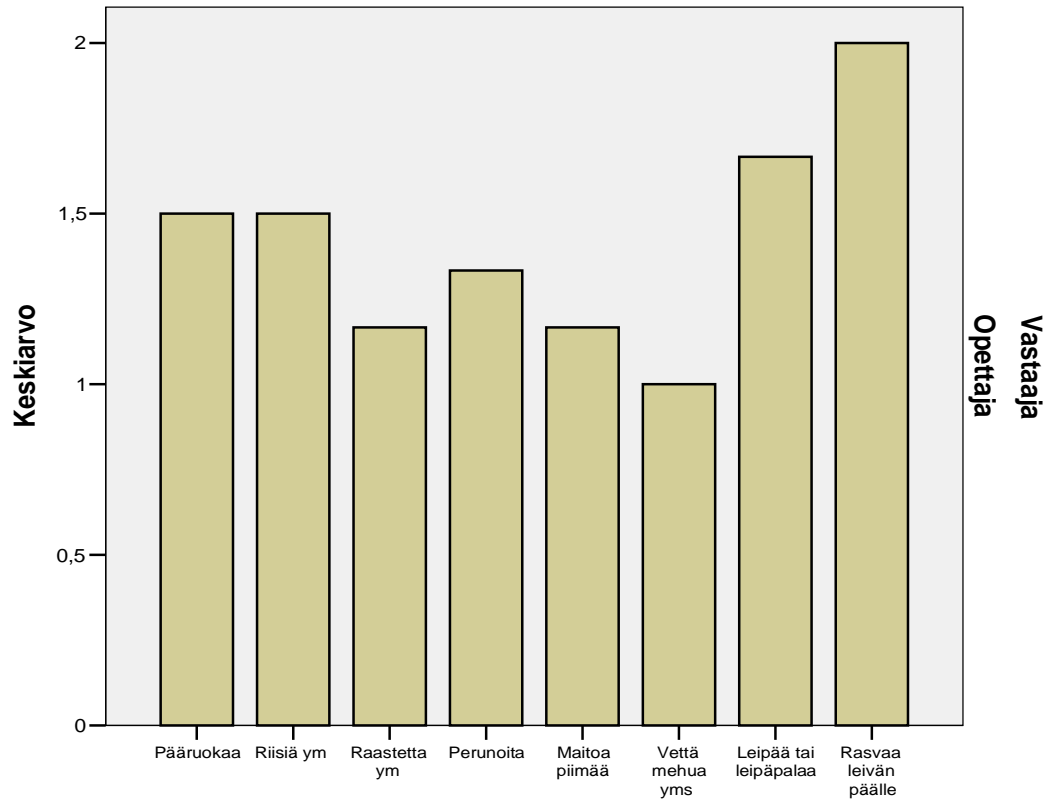
ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	2,14
F30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	3,05
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	2,74
F32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,29
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,36
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,71
F35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	<b>1,64</b>
F36 Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateria, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,32

Asteikko: 5= täysin samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 1= täysin eri mieltä

### 5.5 Opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta

Kyselyyn vastasi kuusi opettajaa, heistä viisi oli naisia ja yksi mies. Kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta ei saatu yhtään täytettyä vastauslomaketta.

Kaikki vastaajat arvioivat, että heidän oppilaansa käyvät kouluravintolassa syömässä. Opettajat arvioivat oppilaiden syövän määrällisesti eri aterianosia (kuvio 13.). Keskiarvoltaan eniten opettajat arvioivat oppilaiden levittävän rasvaa leivän päälle eli jonkin verran. Vähiten opettajat arvioivat oppilaiden juovan vettä tai mehua, jota noin lasillisen.



Kuvio 13. Opettajien näkemys syödyn ruoan määrästä

Asteikko:

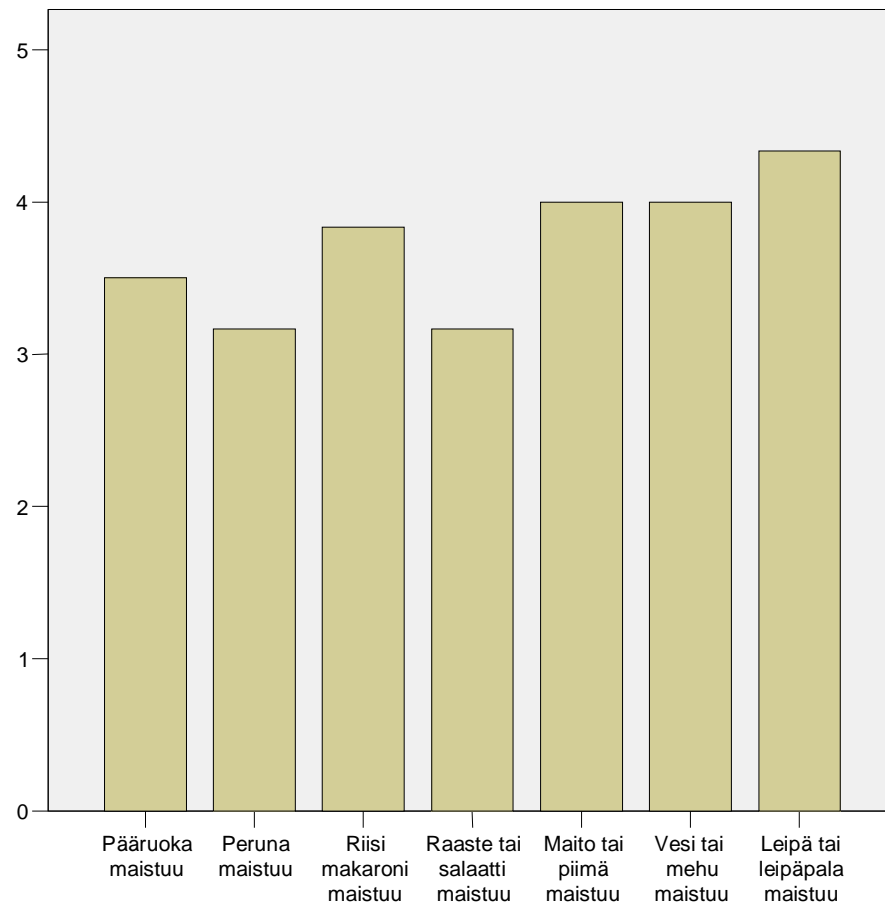
Pääruoan, riisin ja raasteen/salaatin osalta: 3 = koko lautasellisen, 2 = puoli lautasellista, 1 = alle puoli lautasellista, 0 = ei syönyt.

Peruna (kpl), maito (lasillinen), vesi/mehu (lasillinen) ja leipä (kpl) 3 = kolme tai useampia kpl/lasillista 2 = kaksi kpl/lasillista 1 = yksi kpl/lasillinen 0 = ei syönyt/juonut

Rasva 3 = paljon 2 = jonkin verran 1 = vähän 0 = ei levittänyt



Opettajat arvioivat, että parhaiten oppilaille maistuu leipä. Vähiten opettajat arvioivat oppilaille maistuvan perunan ja salaatin (kuvio 14.).



Kuvio 14. Opettajien näkemys maistuvuudesta

Asteikko: 5 = hyvältä 4 = melko hyvältä 3 = keskinkertaiselta 2 = melko huonolta 1 = huonolta 0 = ei syönyt

Opettajat vastasivat väitteisiin seuraavasti (taulukko 21). Tulokset on esitetty keskiarvoina.

Väittämät F10, F13 ja F33 saivat suurimmat keskiarvot 4,67. Pienimän keskiarvon sai väittämä F26 ”oppilaat vaihtavat kavereiden kanssa ruokaa” saaden 1,5. Seuraavaksi pienimmän keskiarvon sai väittämä F31 ”koulussa ei tarjota oppilaiden mieliruokia” saaden arvokseen 1,75. Kolmanneksi vähiten kannatusta sai väittämä F6 ”TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät” saaden arvokseen 2,33.

Taulukko 21. Väittämiä opettajien näkökulmasta

	<b>Keskiarvo</b>
F1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	3,00
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,00
F3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,50
F4 Vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,17
F5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	2,50
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	<b>2,33</b>
F7 Oppilaat syövät iltaruokan yleensä perheen kanssa.	3,00
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	3,60
F9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,00
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	<b>4,67</b>
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	4,00
F12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,83
F13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	<b>4,67</b>
F14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	4,00
F15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	4,33
F16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	4,33
F17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,83
F18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään	4,33

muiden seurassa.	
F19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	4,33
F20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,50
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	2,67
F22 Vanhemmillä on vastuu siitä, mitä oppilas syö.	3,83
F23 Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,33
F24 Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,17
F25 Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	2,83
F26 Oppilaat vaihtavat kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	<b>1,50</b>
F27 Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,83
F28 Oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,00
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.	3,50
F30 Oppilaat pitävät heille uusista ruuista.	2,50
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia.	<b>1,75</b>
F32 Oppilaiden nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	3,67
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	<b>4,67</b>
F34 Kouluruoka lihottaa.	2,50
F35 Kun oppilaat valitsevat itse kouluruokaa, he jättävät yleensä osan syömättä.	3,00
F36 Kun oppilaille tarjoillaan valmis aterian, he jättävät yleensä osan syömättä.	2,80

Asteikko: 5= täysin samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 1= täysin eri mieltä

## 5.6 Keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta

Tässä osiossa on teemahaastateltu Pikku Huopalahden ala-asteen kouluravintolapäällikköä Susanna Niffontoa.

Ravitsemussuositusten osalta koululaisille voisi opettaa vieläkin enemmän ravitsemusta. Koululaisia tulisi valistaa terveellisen ruoan merkityksestä ja opettaa enemmän eri ravintoaineiden saannin merkityksiä. Koululaisten tulisi tietää, mistä saa mitään ja mikä kyseisen ravintoaineen merkitys on.

Susannan Niffonton mielestä kouluissa saisi tarjota vieläkin enemmän esimerkiksi marjoja, hedelmiä ja vihanneksia. Kuudennen luokan oppilaat ovat toivoneet koululle välipalaa. Koululla on ollut välipalatarjoilu, mutta se ei ollut oikein toiminut. Oppilaat käyttivät toistensa välipalakortteja ja olivat kärkkyneet pelkästään pullaa ja kaakaota. Välipalan osalta tulisi kartoittaa, millä olisi menekkiä. Makealla olisi varmasti kysyntää, mutta tässä koulussa ei olla tarjoamassa herkuja välipalaksi.

Kouluruokailulla voitaisiin edistää ja ehkäistä terveysongelmia pääsääntöisesti samoin kuten aikuisillakin. Kouluruokailussa tulisi kiinnittää erityisesti huomiota rasvojen laatuun ja suolan määrään. Kasvisten ja salaatin osalta koululaisista on selvä ryhmä, joille ne eivät maistu ja suurin osa kasviksista tai salaatista joutuvat roskiin.

Keittiöhenkilökunta pyrkii olemaan tapakasvatuksessa mukana, mutta keittiössä on kuitenkin vain kolme henkilöä ja siten mahdollisuudet ovat rajalliset. Keittiöhenkilökunta kuitenkin huomauttaa, jos jotakin huomauttamisen arvoista havaitsee. Esimerkiksi turhat juoksemiset yms. keittiöhenkilökunta kitkee pois. Yleinen valvonta kuitenkin tapahtuu opettajien toimesta, jotka ruokailevat samassa pöydässä tai luokkansa lähettyvillä. Yleisesti ottaen Susanna Niffonton mielestä koulussa on tapakasvatus hyvällä mallilla. Ainahan voi vielä kehitystä tapahtua, mutta oppilaat ovat varsinkin hyvin käyttäytyviä.

Susanna Niffonton mielestä on huono asia, jos kotona syödään esimerkiksi paljon pizzaa tai eineksiä, oppilaat eivät totu koulussa tarjottavaan perinteiseen ruokaan. Kaikissa kodeissa olisi tietenkin hyvä olla yhteiset ruokailuajankohdat ja että tarjottava ruoka olisi kotiruokaa. Terveysten kannalta parasta olisi säännöllinen ruokailurytmi.

Elintarviketeollisuuden kanssa voisi olla enemmän yhteistyötä. Elintarviketeollisuuden puolelta saapuvaa ns. sponsorointia saa olla ja kaikki yhteistyökumppanit ovat tervetulleita. Esimerkiksi Valiolla on ollut kampanja, jossa kouluille on lähetetty maitoon liittyviä tehtävävihkoja. Tämän tapaiset tempaukset ovat hyvää mainosta ja koululaiset saavat samalla mukavia yllätyksiä.

## 5.7 Yhteenveto oppilaiden kouluruokailun kehittämisehdotuksista

Kyselylomakkeen viimeisellä sivulla oli esitetty avoimia kysymyksiä ja väittämiä, joihin sai jatkaa lausetta haluamansa mukaan. Avoimia kysymyksiä oli yhteensä kaksitoista. Vastauksia saatiin melko paljon, vain muutamat oppilaat jättivät vastaamatta, mutta eri kysymyksiin oppilaat vastasivat vaihtelevalla aktiivisuudella. Vastauksia saatiin parhaimmillaan 39 ja vähimmillään 16. Vastauksien keskiarvo on kuitenkin yli kolmekymmentä.

”Söisin pääruokaa enemmän, jos” kysymyksessä vastauksia saatiin yhteensä 36 kappaletta. Oppilaista 30 % oli sitä mieltä, että söisi enemmän, jos se olisi parempaa. Loput vastauksista ovat jakaantuneet. Muutamat oppilaat söisivät enemmän jos ”sitä olisi tarjolla enemmän” tai ”olisi vähemmän mausteita”.

”Söisin salaattia enemmän, jos” kysymyksessä saatiin yhteensä 39 vastausta. Oppilaista 23 % vastasi jos ”se olisi parempaa”. Myös 23 % oppilaista toivoi monipuolisempaa salaattipöytää. Vastaajista 15 % söisi enemmän salaattia, jos se olisi sekoittamaton ja saisi valita mitä ottaa. Monet oppilaat vastasivat, että syövät puoli lautasellista salaattia.

”Joisin maitoa enemmän, jos” kohtaan vastauksia saatiin yhteensä 37 kappaletta. Oppilaista 24 % vastasi, jos ”tykkäisin maidosta”. Oppilaista 8 eli 22 % joisi maitoa enemmän, jos ”se olisi kylmempää” ja 16 % vastaajista ilmoitti, että juo maitoa jo tarpeeksi.

”Leipä maistuisi minulle paremmin, jos” kysymykseen vastattiin 38 oppilaan toimesta. Suuri osa oppilaista eli 45 % toivoisi monipuolisempaa leipävalikoimaa. Muutamat

oppilaat toivoivat leivän päälle jotakin ja muutamille se maistuisi paremmin, jos ”se olisi tuoretta”.

”Kouluravintolassa voisi olla” väittämään vastauksia saatiin 36 oppilaalta. Oppilaista 28 % vastasi, että ”viihtyisämpää” ja 17 % mielestä kouluravintolassa voisi olla ”monipuolisempaa ruokaa”.

”Ruokailu välineet voisivat olla” väittämään vastasi 31 oppilasta. Oppilaista 39 % vastasi, että ”puhtaampia”. Kahdeksan oppilaan eli 26 % mielestä ruokailuvälineet ”ovat jo hyviä”. Viisi oppilasta eli 16 % toivoi ”isompia ruokailuvälineitä”. Näistä havainnoista muutamassa oli erikseen ilmoitettu, että ”isompia laseja”.

”Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos” kysymykseen vastattiin 34 oppilaan toimesta. Oppilaista 65 % vastasi, jos ”välipalaa olisi” niin söisi. Muutamat oppilaat vastasivat, että eivät söisi, vaikka olisi välipalaa tarjolla. Söisivät jos, olisi rahaa tai jos se olisi terveellistä.

”Keittiöhenkilökunta voisi” väittämään saatiin vastauksia yhteensä 30 kappaletta. Oppilaista 5 eli 17 % vastasi, että ”olla huomaavaisempia”. Neljä oppilasta eli 13 % oli sitä mieltä että, ”voisi vaihtaa loppuneen ruoan nopeammin” ja myös 13 % toivoi henkilökunnan olevan ”nopeampia”.

”Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska” väittämään vastauksia saatiin yhteensä 34 kappaletta. Oppilaista 74 % vastasi, koska ”kotona on hyvää ruokaa”. Oppilaista neljä eli 12 % vastasi, että ”ei tarvitse olla”.

”Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää” kysymykseen vastasi 24 oppilasta. Oppilaista 25 % vastasi, että ”ei tarvitse kehittää”. Vastaajista 21 % toivoisi ”monipuolisempaa ruoka-tarjoilua”.

”Haluaisin osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita (TET, tarjoilu koulun eri tilaisuuksissa, kouluravintolan koristeluun yms.)” Väittämään vastasi vain 16 oppilasta. Oppilaista 9 eli 56 % haluaisi osallistua kouluravintolan koristeluun ja loput ilmoittivat, että ”ei halua”.

”Voisin ostaa välipalaa automaatista, jos” kysymykseen vastasi 31 oppilasta. Vastaajista 77 % ilmoitti, jos ”sellainen olisi”. Muutamit oppilaat ilmoittivat, jos ”olisi terveellistä”, ”olisi rahaa”, ”olisi tuoretta” ja ”en ostaisi”.

## 6 YHTEENVETO JA TULOSTEN TARKASTELU

Seuraavissa alaluvuissa esitetään yhteenvetona empirisen aineiston avulla saatuja tutkimustuloksia.

### 6.1 Vastaajien tausta ja perhetiedot

Koululaisten osalta tutkimukseen osallistui 48 oppilasta, heistä tyttöjä 26 ja poikia 22. Oppilaiden vanhemmilta saatiin yhteensä 22 vastausta. Vanhemmista 21 oli naisia ja yksi ei ilmoittanut sukupuoltaan. Vanhemmilta saatujen vastausten määrä on kohtalainen ja esittää ainakin oppilaiden äitien kohdalta jonkin asteista kiinnostusta kouluruokailua kohtaan. Opettajien osalta vastauksia saatiin vain kuusi, joten siltä osin tutkimustulokset eivät ole kovinkaan kattavat. Otettaessa huomioon Pikku Huopalahden ala-asteen opettajien kokonaismäärä eli noin 20 opettajaa, olisi kattavamman tutkimuksen kannalta tarvittu melkein kaikkien opettajien osallistumista.

Oppilaista 25 % ilmoitti noudattavansa erityisruokavaliota. Tytöistä erityisruokavaliota noudattaa 23 % ja pojista 27 %. Vanhemmista vain kolme eli noin 14 % ilmoitti lapsensa noudattavan erityisruokavaliota. Ero voi johtua siitä että, vanhemmat saattoivat ilmoittaa vain erityisruokavaliot ja oppilaat ilmoittivat sekä erityisruokavaliot ja esimerkiksi ei ruoasta johtuvan allergian.

Oppilaiden perheeseen kuuluu yleisimmin äiti 46/48 tapauksista ja isä tai isäpuoli kuuluu perheeseen 36/48 tapauksista. Yleisimmin perheessä on kaksi tai kolme lasta melkein 67 % tapauksista. Seuraavaksi eniten perheeseen kuuluu yksi lapsi 8/48 tapauksista tai 4 - 5 lasta 7/48 tapauksista.

### 6.2 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Oppilaista 93,6 % ilmoitti jonottavansa kouluruokailuun 0-5 minuuttia, mikä on hyvä tulos. Vanhempien arviointi jonotuksesta oli melko lailla samanlainen. Oppilaista 60,4 % ilmoitti ruokailevansa 11 - 20 minuuttia ja loput 39,6 % alle 10 minuuttia. Vanhemmista 77,3 % arvioi, että oppilaat ruokailevat 11 - 20 minuuttia ja loput 22,7 % alle 10 minuuttia.



Tytöillä ja pojilla oli kuitenkin eroa ruokailuajassa. Tytöistä melkein 70 % ilmoitti ruokailevansa 11 - 20 minuuttia, kun pojilla vastaava tulos oli 50 %. Tuloksista ilmenee myös, että erityisruokavaliota noudattavien ruokailuaika on keskimääräistä lyhyempi kuin normaaliruokavaliota noudattavien. Erityisruokavaliota noudattavista noin 60 % ilmoitti ruokailevansa alle 10 minuuttia kun normaalia ruokavaliota noudattavien osuus oli 33 %. Kouluruokailun ajankohta on koululaisten mielestä sopiva. Muutamit oppilaat ilmoittivat kuitenkin, että se on heidän mielestä liian aikainen.

### 6.3 Kouluruokailukäyttäytyminen

Vastaajista kaikki ilmoittivat käyneensä ruokailemassa. Kaikki vanhemmat arvioivat yhtäläillä, että lapsi käy kouluravintolassa syömässä. Lautasmallinäkökulmasta katsottuna pääruokaa, salaattia ja lisäkettä oppilaat olivat syöneet melko hyvin, mutta maidon/piimän, veden/mehun ja leivän osalta lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus ei toteutunut. Oppilaista peräti 48 % ilmoitti, että ei juonut maitoa/piimää tai vettä/mehua. Leivän osalta 46 % ilmoitti, että ei syönyt sitä. Juomien kohdalla tämä on huolestuttavaa. Yleensä suuri osa ottaa ruokajuomaa ja tämä ero selittynee sillä, että oppilas juo joko maitoa/piimää tai vettä/mehua, mutta ei molempia. Leivän vähäinen syönti selittynee sillä, että Pikku Huopalahden ala-asteella on näkkileipää päivittäin ja pehmeälle leivälle on omat leipäpäivät. Leivän syönnin lisäämiseksi tulisi olla päivittäin laajempi leipävalikoima, jotta jokaiselle oppilaalle löytyisi mieluinen vaihtoehto. Huomioitavaa onkin, että vanhemmat arvioivat eri aterianosista leivän maistuvan lapselleen parhaiten ja maidon/piimän maistuvan vähiten. Oppilailta kysyttäessä ruoan maistuvuutta he ilmoittivat raasteen tai salaatin, riisin tai makaronin ja pääruoan maistuvan heille parhaiten. Perunan osalta tutkimustulokset eivät ole esittelykelpoisia, sillä tutkimuspäivänä perunaa ei ollut tarjolla. Verrattaessa oppilaiden ja vanhempien arviointeja vanhemmat ovat arvioineet maidon tai piimän, veden tai mehun ja leivän maistuvuuden yhdessä opettajien kanssa liian suureksi.

#### 6.4 Tähderuoka

Oppilaista jotakin tähderuokaa jätti noin 40 %. Tähderuokaa jättävien sukupuolten välinen ero on kuitenkin huomattava, sillä pojista ruokaa jätti alle 10 % ja tytöistä ruokaa jätti melkein 60 %. Vanhempien arviointi tähderuokaa jättävistä oli alle 30 % ja vanhempien mukaan, mikäli oppilas jättää tähderuokaa, se on yleisimmin lihaa tai kalaa tai perunaa tai riisiä. Yleisin syy siihen on, että oppilas tulee kylläiseksi tai ruoka ei maistu.

#### 6.5 Väittämiä kouluruokailusta

Oppilaiden, vanhempien ja opettajien väittämät olivat melko lailla samankaltaisia. Oppilaat ovat antaneet vähemmän pisteitä kuin vanhemmat ja opettajat, mutta suhteessa tulokset ovat samankaltaiset. Opettajien ja vanhempien/oppilaiden välinen suurin ero on väittämässä ”iltaruokan syön yleensä perheeni kanssa”, jossa opettajien keskiarvo on 3 ja oppilaiden ja vanhempien arviointi on yli 4,5. Melkein poikkeuksetta oppilaiden keskiarvo on pienempi kuin mitä opettajien tai vanhempien, mutta kohdassa ”pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta” oppilaat ovat antaneet keskiarvoksi 3,27, mikä on suurempi kuin vanhemmilla tai opettajilla. Vanhemmat ovat arvioineet, että kun oppilas valitsee itse ruokansa, niin hän ei jätä ruokaa. Tästä asiasta varsinkin opettajat ovat vanhempien kanssa eri mieltä.

#### 6.6 Kouluruokailun kehittämisehdotukset

Avointen kysymysten pohjalta saaduissa vastauksissa oppilaat toivoisivat ainakin salaatin ja leipätarjoilun osalta enemmän monipuolisuutta. Lisäksi salaatin osalta toivotaan, että se olisi sekoittamaton ja saisi valita haluamaansa. Kouluravintolaesimies Susanna Niffonton mielestä marjojen ja hedelmien tarjontaa tulisi lisätä. Kysyttäessä ”kouluravintolassa voisi olla” suuri osa oppilaista vastasi, että viihtyisämpää. Osa oppilaista oli kiinnostunut kouluravintolan koristelusta. Kehittämisehdotuksissa nousi myös esille toive puhtaammista ruokailuvälineistä. Usein eri kohdissa nousi esille myös toive suuremmista juomalaseista. Koulussa tarjottavien välipalojen osalta suuri osa oppilaista ilmoitti, että söisi jos olisi. Välipaloja tarjottaessa oppilaat ovat enemmänkin toivoneet terveellisiä vaihtoehtoja kuin makeata. Henkilökunnan osalta oppilaat toivoisivat heidän olevan nopeampia ja täyttävän loppuneet ruoat nopeammin. Kouluruokailun kehittämiskohteita kysyttäessä neljännes on

sitä mieltä, että kouluruokailua ei tarvitsisi kehittää. Yleinen yhteinen mielipide on toive monipuolisemmasta ruokatarjoilusta.

## 7 POHDINTA

Yleisesti ottaen kouluruoka maistuu oppilaille ja he ovat tyytyväisiä kouluruokailua kohtaan. Oppilaista kaikki käyvät päivittäin kouluravintolassa ja syövät jotakin ruokaa. Tässä koulussa jos johonkin kiinnitetään huomiota, niin tutkimuksen mukaan sen tulisi olla leivän ja maidon käytön lisääminen. Täten suuri osa oppilaista olisi lähellä lautas-malliannoksen toteutumista. Toive monipuolisemmasta ruokavalikoimasta on tosiasia. Tähän ongelmaan astuvat varmasti kustannuskysymykset esille, mutta ainakin pehmeätä leipää on varmaan mahdollisuus tarjota päivittäin. Mikäli malliannoksen halutaan toteutuvan täydellisesti, olisi syytä harkita marjojen ja hedelmien käytön lisäämistä. Kouluravintolan viihtyvyystekijöihin olisi myös hyvä kiinnittää huomiota.

Tämän koulun oppilaista suurin osa ruokailee iltaisin perheen kanssa yhdessä. Väittämä jossa asiaa tiedusteltiin, sai arvokseen oppilailta ja vanhemmilta noin 4,5 maksimin ollessa 5. Opettajat arvioivat puolestaan väittämän arvoksi 3. Tulos on mielestäni erittäin positiivinen ja oikea, koska sekä oppilaat ja vanhemmat ovat arvioineet väittämän täsmälleen samanarvoiseksi.

Erityisruokavaliota noudattavien oppilaiden selvästi lyhyemmän ruokailuajan perusteella voikin päätellä, että kyseisille oppilaille ruoka ei maistu normaaliruokavaliota noudattavien tapaan. Lisäksi tyttöjen reilusti runsaammalla tähderuokamäärällä voidaan kenties päätellä, että tytöt yrittävät syödä monipuolisesti kaikkia eri aterian osia, mutta jokin aterianosa jää silti lautaselle. Pojat puolestaan annostelevat aterianosia, jotka heille maistuvat.

Tutkimuksen mukaan välipalatarjoilulle olisi kysyntää, mikäli se olisi ilmaista tai hinta olisi kohdallaan. Vanhemmat olisivat myös valmiita välipalatarjoiluun mikäli, välipalat olisivat terveellisiä. Välipalatarjoilu olisi hyvä tarjolla ainakin vanhemmille oppilaille, jotka ovat koulussa pidempään.

## LÄHTEET

Föhr, Anne 2006. Ravitsemussuositusten toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Ikkala, Elisa 1994. Paras jäte on syntymätön jäte: tutkimus koulujen keittiöiden jättemäärästä, niiden vähentämisen ja hyödyntämisen mahdollisuuksia. Helsingin yliopisto, Kotitalous opettajan koulutuslinja

Immonen, Riitta 1999. Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keskuskeittiössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

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

Lunkka, Maarit 2005. Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian Bulevardin yksikössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Pirttiaho, Mervi 2001. Vantaalaisten nuorten ruokavalinnat ja kouluruokailu. Vantaan sosiaali- ja terveydenhuollon toimiala

Pulkinen, Pirjo 2006. Kouluruokailun kehittäminen Hakunilanrinteen koulussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I & Airaksinen, T 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisu 12.

Sivonen, Tuija 2005. Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Soikkeli, Tiina 2004. Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palveluiden tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tikkanen, Irma 2006. Kouluruokailuhanke - Hankesuunnitelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tikkanen Irma 2007. Henkilökohtainen tiedonanto 28.09.2007

Tikkanen Irma, kouluruokailuhanke-projekti esite

Urho Ulla-Marja & Hasunen Kaija 2004. Ylä-asteen kouluruokailu. Sosiaali- ja terveysministeriö

Urho Ulla-Marja & Hasunen Kaija 1999. Ylä-asteen kouluruokailu. Sosiaali- ja terveysministeriö

## **INTERNET LÄHTEET**

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008. Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

<http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era.htm>. 18.10.2007

Järkipalaa- tutkimus ja- pilottihankkeet. Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

[http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/hankkeet\\_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm](http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/hankkeet_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm). 18.11.2007

Ravitsemisliikkeiden suunnitteluohjeita. Helsingin kaupungin Ympäristökeskus.

<http://www.hel2.fi/ymk/lomakkeet/ohjeet/yty/nettiravtsuunohje.doc>. 3.10.2007

Sydänliiton ravitsemussuositus. Suomen Sydänliitto ry.

[http://www.sydanliitto.fi/kaikki\\_sydamesta/ravinto/fi\\_FI/sydanliiton\\_ravitsemussuositus/](http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/sydanliiton_ravitsemussuositus/). 16.11.2007

Pikku Huopalahden ala-asteen perustiedot.

<http://www.pikha.edu.hel.fi/paavalikko.html>. 1.11.2007

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ruokakuvat.

[http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat\\_SU.htm](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat_SU.htm). 10.10.2007

**LIITTEET**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA  
 Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

**Liite 1. Kyselylomake koululaisille**

KYSELYLOMAKE

31.8.2007

Hyvä oppilas!

Mitä mieltä olet kouluruokailusta ja miten haluaisit sitä kehittää?

Pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin valitsemalla itsellesi sopivan vaihtoehdon kustakin kysymyksestä tai kirjoittamalla vastauksesi viivalle. Vastaathan jokaiseen kysymykseen. Kyselyn tulosten perusteella tavoitteena on kehittää kouluruokailua.

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin

Yliopettaja Irma Tikkanen

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

puh. 046 856 7250

irma.tikkanen@stadia.fi

**VASTAAJAN TIEDOT**

A1. Koulun nimi: \_\_\_\_\_

A2. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto): A3. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):

1 tyttö

1 6. luokalla

2 poika

2 7. luokalla

3 8. luokalla

4 9. luokalla

A4. Noudatko lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää erityisruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei  
 1 0

Jos noudatat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei

A4b. allergia 1 0

A4c. keliakia 1 0

A4d. diabetes 1 0

A4e. laktoosi-intoleranssi 1 0

A4f. kasvisruokavalio 1 0

A4g. muu, mikä: \_\_\_\_\_

A5. Samassa taloudessa olevaan perheeseeni kuuluu (Ympyröi oikeat vaihtoehdot):

Kyllä Ei

A5a. äiti/äitipuoli 1 0

A5b. isä/isäpuoli 1 0

A5c. vain 1 lapsi eli minä 1 0

A5d. 2 - 3 lasta minä mukaan lukien (alle 18 v) 1 0

A5e. 4 - 5 lasta minä mukana lukien (alle 18 v) 1 0

A5f.	6 tai enemmän lapsia minä mukaan lukien (alle 18 v)	1	0
A5g.	muuta, ketä _____		

### KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

B1. Kävitkö tänään syömässä kouluravintolassa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

1 Kyllä

0 En. Siirry kysymykseen B4.

B2. Miten paljon söit tänään koulussa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Koko lautasellisen	Puoli lautasellista	Alle puoli lautasellista	En syönyt lainkaan	Ei ollut tarjolla
B2a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	3	2	1	0	0
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	3	2	1	0	0
B2c. Raastetta tai salaattia	3	2	1	0	0
B2d. Montako perunaa söit?	3 tai enemmän	2 kpl	1 kpl	0 kpl	0
B2e. Maitoa/piimää	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2f. Vettä/mehua yms.	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2g. Leipää/leipäpalaa	3 tai useampia	2 palaa	1 pala	0 palaa	0
B2h. Levititkö rasvaa leivän päälle?	paljon	jonkin verran	vähän	en levittänyt	0

B3. Miltä ruoka maistui tänään? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Hyvältä	Melko hyvältä	Keskin-kertaiselta	Melko huonolta	Huonolta	Ei ollut tarjolla tai et syönyt/juonut
B3a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	5	4	3	2	1	0
B3b. Peruna/perunasose	5	4	3	2	1	0
B3c. Riisi/makaroni	5	4	3	2	1	0
B3d. Raaste tai salaatti	5	4	3	2	1	0
B3e. Maito/piimä	5	4	3	2	1	0
B3f. Vesi/mehu yms.	5	4	3	2	1	0
B3g. Leipä/leipäpala	5	4	3	2	1	0

B4. Mikäli et syönyt tänään pääruokaa, miksi et syönyt? (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa)

B4a. En pitänyt ruoasta \_\_\_\_\_

B4b. Söin kotitaloustunnilla \_\_\_\_\_



B4c.	Ei ollut nälkä	___
B4d.	Kaverit eivät syöneet	___
B4e.	Jono oli liian pitkä	___
B4f.	Ei ollut aikaa syödä	___
B4g.	Kouluravintolassa oli liikaa melua	___
B4h.	Muu syy, mikä? _____	

**TÄHDERUOKA**

		Kyllä	Ei
C1.	Jätitkö ruokaa? (Ympyröi sopiva vaihtoehto) C1a.	1	0
	Jos jätit ruokaa, mitä?		
C1b.	Perunaa/riisiä/makaronia	1	0
C1c.	Salaattia	1	0
C1d.	Lihaa, kalaa	1	0
C1e.	Maitoa/piimää/mehua/kotikaljaa ym.	1	0
C1f.	Leipää	1	0
C1g.	Muuta, mitä? _____		
C2.	Jos jätit ruokaa, miksi? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
C2a.	Tulin kylläiseksi		___
C2b.	Ruoka ei maistunut minulle		___
C2c.	Otin/sain liian suuren annoksen		___
C2d.	Aika loppui kesken - en ehtinyt syödä loppuun		___
C2e.	En viihtynyt kouluravintolassa		___
C2f.	Muu syy, mikä? _____		

**JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA**

D1.	Miten kauan jonotit saadaksesi kouluruokaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	0 - 5 minuuttia
2	6 - 10 minuuttia
3	11 - 15 minuuttia
4	16 - 20 minuuttia
5	yli 20 minuuttia
D2.	Miten kauan söit koululounasta tänään? (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	1 - 10 minuuttia
2	11 - 20 minuuttia
3	21 - 30 minuuttia
D3.	Koululounas oli mielestäsi tänään (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	liian aikaisin
2	sopivaan aikaan
3	liian myöhään

**VÄLIPALAT**

E1.	Söitkö koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	Kyllä	Ei
	Jos et syönyt, oliko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos söit, mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0

E1d.	Sämpylää	1	0
E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	En muuta		___
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia		___
E2c.	Hedelmiä		___
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia		___
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia		___
E2f.	Jäätelöä/jugurttia		___
E2g.	Virvoitusjuomaa		___
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä hankit muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	Toin kotoa	___	
E3c.	Koulussa olevasta automaatista	___	
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

## VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Iltaruoaan syön yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1

F9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	5	4	3	2	1
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	5	4	3	2	1
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Vanhemmilläni on vastuu siitä, mitä syön.	5	4	3	2	1
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	5	4	3	2	1
F24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	5	4	3	2	1
F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	5	4	3	2	1
F26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	5	4	3	2	1
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	5	4	3	2	1
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	5	4	3	2	1
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	5	4	3	2	1
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	5	4	3	2	1
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	5	4	3	2	1
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	5	4	3	2	1
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5	4	3	2	1
F34 Kouluruoka lihottaa.	5	4	3	2	1
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis aterioita, jätän yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1

G5. Miten koululounasta voitaisiin mielestäsi kehittää, jotta se maistuisi Sinulle paremmin ja söisit kaikkea tarjolla olevaa ruokaa enemmän? Kirjoita lauseille jatkoa.

G5a. Söisin pääruokaa enemmän, jos .....

G5b. Söisin salaattia enemmän, jos .....

G5c. Joisin maitoa enemmän, jos .....

G5d. Leipä maistuisi minulle paremmin, jos .....

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

G5g. Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos .....

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

G5i. Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska .....

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....  
.....

G5k. Haluaisin osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita (TET, tarjoilu koulun eri tilaisuuksissa, kouluravintolan koristelu yms):

.....  
.....

G5l. Voisin ostaa välipalaa automaatista, jos .....

.....

Kiitokset vastauksistasi!



## KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

B1. Käykö lapsesi yleensä syömässä kouluravintolassa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

1 Kyllä

0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

B2. Miten paljon hän yleensä syö koulussa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Koko lautasellisen	Puoli lautasellista	Alle puoli lautasellista	Ei syö lainkaan	Ei ole tarjolla
B2a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	3	2	1	0	0
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	3	2	1	0	0
B2c. Raastetta tai salaattia	3	2	1	0	0
B2d. Montako perunaa hän syö?	3 tai enemmän	2 kpl	1 kpl	0 kpl	0
B2e. Maitoa/piimää	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2f. Vettä/mehua yms.	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2g. Leipää/leipäpalaa	3 tai useampia	2 palaa	1 pala	0 palaa	0
B2h. Levittääkö hän rasvaa leivän päälle?	paljon	jonkin verran	vähän	ei levitä	0

B3. Miltä kouluruoka hänelle yleensä maistuu? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Hyvältä	Melko hyvältä	Keskin-kertaiselta	Melko huonolta	Huonolta	Ei ole tarjolla tai ei syö/juo
B3a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	5	4	3	2	1	0
B3b. Peruna/perunasose	5	4	3	2	1	0
B3c. Riisi/makaroni	5	4	3	2	1	0
B3d. Raaste tai salaatti	5	4	3	2	1	0
B3e. Maito/piimä	5	4	3	2	1	0
B3f. Vesi/mehu yms.	5	4	3	2	1	0
B3g. Leipä/leipäpala	5	4	3	2	1	0

B4. Mikäli lapsesi ei syö yleensä pääruokaa, miksi hän ei syö? (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa).

B4a. Ei pidä kouluruoasta \_\_\_\_\_

B4b. Syö kotitaloustunnilla \_\_\_\_\_

B4c. Ei ole nälkä \_\_\_\_\_

B4d. Kaverit eivät syö \_\_\_\_\_

B4e. Jono on liian pitkä \_\_\_\_\_

B4f.	Ei ole aikaa syödä	___
B4g.	Kouluravintolassa on liikaa melua	___
B4h.	Muu syy, mikä?	_____

**TÄHDERUOKA**

		Kyllä	Ei
C1.	Jättääkö lapsesi ruokaa? (Ympyröi sopiva vaihtoehto) C1a.	1	0
	Jos jättää ruokaa, mitä?		
C1b.	Perunaa/riisiä/makaronia	1	0
C1c.	Salaattia	1	0
C1d.	Lihaa, kalaa	1	0
C1e.	Maitoa/piimää/mehua/kotikaljaa ym.	1	0
C1f.	Leipää	1	0
C1g.	Muuta, mitä? _____		
C2.	Jos jättää ruokaa, miksi? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
C2a.	Tulee kylläiseksi	___	
C2b.	Ruoka ei maistu hänelle	___	
C2c.	Ottaa/saa liian suuren annoksen	___	
C2d.	Aika loppuu kesken - ei ehdi syödä loppuun	___	
C2e.	Ei viihdy kouluravintolassa	___	
C2f.	Muu syy, mikä? _____		

**JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA**

D1.	Miten kauan lapsesi jonottaa saadakseen kouluruokaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	0 - 5 minuuttia
2	6 - 10 minuuttia
3	11 - 15 minuuttia
4	16 - 20 minuuttia
5	yli 20 minuuttia
D2.	Miten kauan hän syö koululounasta (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	1 - 10 minuuttia
2	11 - 20 minuuttia
3	21 - 30 minuuttia
D3.	Koululounas on mielestäni yleensä (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	liian aikaisin
2	sopivaan aikaan
3	liian myöhään

**VÄLIPALAT**

E1.	Syökö lapsesi koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	Kyllä	Ei
	Jos ei syö, onko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos syö, mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0

E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa hän syö koulussa yleensä? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	Ei muuta	___	
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia	___	
E2c.	Hedelmiä	___	
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	___	
E2f.	Jäätelöä/jugurttia	___	
E2g.	Virvoitusjuomaa	___	
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä hän hankkii muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	Tuo kotoa	___	
E3c.	Koulussa olevasta automaatista	___	
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

### VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	5	4	3	2	1
F4 Meillä vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	5	4	3	2	1



F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	5	4	3	2	1
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Meillä vanhemmillani on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	5	4	3	2	1
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	5	4	3	2	1
F24 Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	5	4	3	2	1
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	5	4	3	2	1
F26 Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	5	4	3	2	1
F27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	5	4	3	2	1
F28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	5	4	3	2	1
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	5	4	3	2	1
F30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	5	4	3	2	1
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	5	4	3	2	1
F32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	5	4	3	2	1
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5	4	3	2	1
F34 Kouluruoka lihottaa.	5	4	3	2	1
F35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1
F36 Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateria, hän jättää yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1

G5. Miten koululounasta voitaisiin mielestäsi kehittää, jotta se maistuisi lapsellesi paremmin ja että hän söisi kaikkea tarjolla olevaa ruokaa enemmän? Kirjoita lauseille jatkoa.

G5a. Lapseni söisi pääruokaa enemmän, jos .....

G5b. Lapseni söisi salaattia enemmän, jos .....

G5c. Lapseni joi maitoa enemmän, jos .....

G5d. Leipä maistuisi lapselleni paremmin, jos .....

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

G5g. Koulussa tarjottavia välipaloja lapseni söisi, jos .....

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

G5i. Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska .....

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....

G5k. Lapseni haluaisi osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita:

.....

G5l. Lapseni voisi ostaa välipalaa automaatista, jos .....

.....

Kiitokset vastauksistasi!

**Liite 3. Kyselylomake opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA  
 Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

KYSELYLOMAKE

31.8.2007

Hyvä opettaja/kouluterveydenhoitaja/keittiöhenkilökunnan edustaja!

Mitä mieltä olet koulusi kouluruokailusta ja miten haluaisit sitä kehittää?

Pyydämme Sinua vastaamaan seuraaviin kysymyksiin valitsemalla itsellesi sopivan vaihtoehdon kustakin kysymyksestä tai kirjoittamalla vastauksesi viivalle. Vastaathan jokaiseen kysymykseen. Kyselyn tulosten perusteella tavoitteena on kehittää kouluruokailua.

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin

Yliopettaja Irma Tikkanen

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

puh. 046 856 7250

irma.tikkanen@stadia.fi

**VASTAAJAN TIEDOT**

A1. Koulun nimi: \_\_\_\_\_

A2. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto): A3. Opetan (Ympyröi oikea vaihtoehto)

- 1 nainen  
2 mies

0. en opeta  
1. 6. luokalla  
2. 7. luokalla  
3. 8. luokalla  
4. 9. luokalla

A4. Noudattavatko oppilaasi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymiä erityisruokavalioita? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei  
1 0

Jos noudattavat, niin mitä seuraavista:

	Kyllä	Ei
A4b. allergia	1	0
A4c. keliakia	1	0
A4d. diabetes	1	0
A4e. laktoosi-intoleranssi	1	0
A4f. kasvisruokavalio	1	0
A4g. muu, mikä: _____		

A5. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):

- 1 opettaja, minkä aineen? \_\_\_\_\_  
 2 kouluterveydenhoitaja  
 3 keittiöhenkilökunnan edustaja

## KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

B1. Käyvätkö oppilaasi yleensä syömässä kouluravintolassa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

- 1 Kyllä  
0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

B2. Miten paljon oppilaasi yleensä syövät kouluruokaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Koko lautasellisen	Puoli lautasellista	Alle puoli lautasellista	Ei syö lainkaan	Ei ole tarjolla
B2a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	3	2	1	0	0
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	3	2	1	0	0
B2c. Raastetta tai salaattia	3	2	1	0	0
B2d. Montako perunaa keskimäärin?	3 tai enemmän	2 kpl	1 kpl	0 kpl	0
B2e. Maitoa/piimää	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2f. Vettä/mehua yms.	3 tai useampia lasillisia	2 lasillista	1 lasillinen	0 lasillista	0
B2g. Leipää/leipäpalaa	3 tai useampia	2 palaa	1 pala	0 palaa	0
B2h. Levittävätkö he rasvaa leivän päälle?	paljon	jonkin verran	vähän	ei levittänyt	0

B3. Miltä ruoka maistuu heille yleensä? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

	Hyvältä	Melko hyvältä	Keskin-kertaiselta	Melko huonolta	Huonolta	Ei ole tarjolla tai eivät syö/juo
B3a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	5	4	3	2	1	0
B3b. Peruna/perunasose	5	4	3	2	1	0
B3c. Riisi/makaroni	5	4	3	2	1	0
B3d. Raaste tai salaatti	5	4	3	2	1	0
B3e. Maito/piimä	5	4	3	2	1	0
B3f. Vesi/mehu yms.	5	4	3	2	1	0
B3g. Leipä/leipäpala	5	4	3	2	1	0

B4. Mikäli he eivät syö yleensä pääruokaa, miksi he eivät syö? (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa)

- B4a. Eivät pidä kouluruoasta \_\_\_\_\_  
 B4b. Syövät kotitaloustunnilla \_\_\_\_\_  
 B4c. Ei ole nälkä \_\_\_\_\_  
 B4d. Kaverit eivät syö \_\_\_\_\_

B4e.	Jono on liian pitkä	___
B4f.	Ei ole aikaa syödä	___
B4g.	Kouluravintolassa on liikaa melua	___
B4h.	Muu syy, mikä?	_____

**TÄHDERUOKA**

		Kyllä	Ei
C1.	Jättävätkö he ruokaa? (Ympyröi sopiva vaihtoehto) C1a. Jos he jättävät, niin mitä?	1	0
C1b.	Perunaa/riisiä/makaronia	1	0
C1c.	Salaattia	1	0
C1d.	Lihaa, kalaa	1	0
C1e.	Maitoa/piimää/mehua/kotikaljaa ym.	1	0
C1f.	Leipää	1	0
C1g.	Muuta, mitä? _____		
C2.	Jos he jättävät ruokaa, miksi? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
C2a.	Tulevat kylläiseksi	___	
C2b.	Ruoka ei maistu heille	___	
C2c.	Ottavat/saavat liian suuren annoksen	___	
C2d.	Aika loppuu kesken - eivät ehdi syödä loppuun	___	
C2e.	Ei viihdy kouluravintolassa	___	
C2f.	Muu syy, mikä? _____		

**JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA**

D1.	Miten kauan yleensä jonotetaan saadakseen kouluruokaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	0 - 5 minuuttia
2	6 - 10 minuuttia
3	11 - 15 minuuttia
4	16 - 20 minuuttia
5	yli 20 minuuttia
D2.	Miten kauan syödään yleensä koululounasta? (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	1 - 10 minuuttia
2	11 - 20 minuuttia
3	21 - 30 minuuttia
D3.	Koululounas on mielestäni yleensä (Ympyröi oikea vaihtoehto)
1	liian aikaisin
2	sopivaan aikaan
3	liian myöhään

**VÄLIPALAT**

E1.	Oppilaani syövät koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	Kyllä	Ei
	Jos he eivät syö, onko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos he syövät, niin mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0

E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa oppilaasi syövät koulussa? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	Ei muuta	___	
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia	___	
E2c.	Hedelmiä	___	
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	___	
E2f.	Jäätelöä/jugurttia	___	
E2g.	Virvoitusjuomaa	___	
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä oppilaasi hankkivat muut syömiset? (Rastita oikea vaihtoehto)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	Tuo kotoa	___	
E3c.	Koulussa olevasta automaatista	___	
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

### VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F4 Vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Oppilaat syövät iltaruoan yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa	5	4	3	2	1

terveellistä ruokaa.					
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	5	4	3	2	1
F14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Vanhemmillä on vastuu siitä, mitä oppilas syö.	5	4	3	2	1
F23 Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	5	4	3	2	1
F24 Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen.	5	4	3	2	1
F25 Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	5	4	3	2	1
F26 Oppilaat vaihtavat kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	5	4	3	2	1
F27 Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	5	4	3	2	1
F28 Oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	5	4	3	2	1
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.	5	4	3	2	1
F30 Oppilaat pitävät heille uusista ruuista.	5	4	3	2	1
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia.	5	4	3	2	1
F32 Oppilaiden nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	5	4	3	2	1
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5	4	3	2	1
F34 Kouluruoka lihottaa.	5	4	3	2	1
F35 Kun oppilaat valitsevat itse kouluruokaa, he jättävät yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1
F36 Kun oppilaille tarjoillaan valmis ateria, he jättävät yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1

G5. Miten koululounasta voitaisiin mielestäsi kehittää, jotta se maistuisi oppilaille paremmin ja että he söisivät kaikkea tarjolla olevaa ruokaa enemmän? Kirjoita lauseille jatkoa.

G5a. Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos .....

G5b. Oppilaani söisivät salaattia enemmän, jos .....

G5c. Oppilaani joisivat maitoa enemmän, jos .....

G5d. Leipä maistuisi oppilailleni paremmin, jos .....

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

G5g. Koulussa tarjottavia välipaloja oppilaani söisivät, jos .....

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

G5i. Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska .....

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....

G5k. Oppilaani haluaisivat osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita:

.....

G5l. Oppilaani voisivat ostaa välipalaa automaatista, jos .....

G5m. Miten kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen? .....

.....

G5n. Miten oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun?

.....

.....

.....

Kiitokset vastauksistasi!



**Liite 4. Teemahaastattelurunko kouluruokailusta vastaavalle**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

1 (4)

**TEEMAHAASTATTELU KOULUN KEITTIÖN RUOKAPALVELUESIMIEHELLE****KOULU**

- A1. Koulu: \_\_\_\_\_
- A2. Haastateltavan nimi: \_\_\_\_\_
- A3. Haastattelupäivämäärä: \_\_\_\_\_
- A4. Haastateltavan syntymävuosi \_\_\_\_\_
- A5. Haastateltavan koulutus: \_\_\_\_\_
- A6. Työkemus koulukeittiössä: \_\_\_\_\_ vuotta \_\_\_\_\_ kuukautta

**KEITTIÖ**

- B7. Keittiötyyppi: omavalmistuskeittiö, jakelukeittiö, kuumennuskeittiö?
- B8. Omistus: kunnan/kaupungin oma, yksityinen yritys vai liikelaitos?
- B9. Keittiön tilakoko m<sup>2</sup>?
- B10. Keittiön kunto (laitteet, peruskorjaus, ikä)?
- B11. Keittiön toimivuus ja parantamiskohteet?
- B12. Mistä raaka-aineet ja puolivalmisteet toimitetaan - tavarantoimittajat?
- B13. Miten keittiössä hoidetaan jätehuolto?

**KEITTIÖHENKILÖKUNTA**

- C14. Kuinka monta työntekijää on keittiössä ja ovatko he vakituisia vai osa-aikaisia?
- C15. Mitkä ovat heidän koulutustaustansa ja työkokemuksensa?
- C16. Kuinka monta työvuoroa päivässä on ja montako työntekijää niihin kuuluu?
- C17. Mitkä ovat työntekijöiden toimenkuvat?
- C18. Mikä on työntekijöiden keski-ikä?

- C19. Onko keittiöhenkilökunnalla yhtenäiset työasut, minkälaiset?
- C20. Osallistuuko keittiöhenkilökunta vanhempainiltaan? Jos osallistuu, miten?
- C21. Miten vanhemmille tiedotetaan kouluruokailusta?
- C22. Osallistuuko keittiöhenkilökunta opetussuunnitelman ja oppituntien suunnitteluun? Miten?

#### ATERIAT

- D23. Mitkä ovat koululounaan tavoitteet keittiön näkökulmasta?
- D24. Mitä aterioita tarjotaan?
- D25. Kuinka monta lounasateriaa tarjotaan päivittäin?
- D26. Noudatetaanko koululounaalla kouluruokailusuositusta?
- D27. Käytetäänkö lautasmallin mukaista malliannosta?
- D28. Minkälaisia erityisruokavalioita tarjotaan ja kuinka paljon?
- D29. Valmistetaanko erityisruokavaliot tässä keittiössä?
- D30. Syövätkö opettajat ja muu henkilökunta kouluravintolassa? Onko ateria samanlainen kuin oppilailla?
- D31. Käytetäänkö keittiössä kiertävää ruokalistaa? Kuinka monen viikon?
- D32. Kuka suunnittelee ruokalistat?
- D33. Otetaanko ruokatoiveita vastaan oppilailta? Miten oppilaat osallistuvat ruokalistan suunnitteluun ja toteutukseen?
- D34. Valmistetaanko koululaisten mieliruokia?
- D35. Miten vuodenaikojen vaihtelut näkyvät ruokalistassa?
- D36. Onko keittiöllä teemaviikkoja, mitä?
- D37. Onko juhla- ja teemapäiviä?
- D38. Miten aterioiden ravintoarvoa seurataan?
- D39. Minkä verran ruokaa jää yli ja mikä siihen on syytä?
- D40. Kuinka hyvin oppilaat syövät koululounaan? Mikäli syövät hyvin, miksi? Jos huonosti, miksi?

### VÄLIPALAT

- E41. Onko koulussa tarjolla aamupalaa? Mitä? Minkä hintainen aamupala on oppilaalle?
- E42. Tarjotaanko koulussa oppilaille muita välipaloja? Jos, niin mitä ja milloin?
- E43. Ovatko välipalat maksullisia? Kuinka paljon välipala maksaa?
- E44. Miten välipalatarjoilu on järjestetty?
- E45. Hoitaako koulussa oppilaskunta välipalatarjoilua ja miten?
- E46. Onko koulussa limsa- yms. automaatteja?
- E47. Onko oppilaskunnalla kioski yms.?
- E48. Tuovatko koululaiset kotoa välipaloja? Missä he syövät niitä?
- E49. Saavatko koululaiset poistua koulun alueelta välituntien aikana ostamaan välipaloja?

### TARJOILUPROSESSI

- F50. Miten ruoka annostellaan? Ottaako oppilas itse vai annostellaanko se valmiiksi? Koskeeko annostelu kaikkia aterian osia?
- F51. Mikä on ruokalajien tarjoilujärjestys? Pääruoka, leipä, maito, salaatti yms.?
- F52. Mitä maito-/piimälaatuja on tarjolla?
- F53. Mitä leipälaatuja on tarjolla päivittäin? Entä harvemmin?
- F54. Minkälainen on tarjoilulinjasto? Kylmälaitteet? Lämpösäilytys?

### RUOKAILUYMPÄRISTÖ

- G55. Minkälainen on koulun kouluravintola? Montako paikkaa? Koko, sijainti? Ruokailevatko kaikki koululaiset tässä tilassa?
- G56. Montako ruokailuvuoroa on päivittäin? Miten ruokailuvuorot on järjestetty?
- G57. Kuinka monta opiskelijaa mahtuu kerralla yhteen vuoroon syömään? Mitkä ovat ruokailuajankohdat?
- G59. Onko ruokailuympäristö viihtyisä, kiireetön ja rauhallinen?
- G58. Minkälaiset ovat lautaset, haarukat, veitset, lusikat, lasit, liinat, lautasliinat, kukat, koristelu yms.?
- G60. Miten koululaiset osallistuvat kouluruokailuun ja muuhun koulun keittiön

	toimintaan? TET? Tarjoilu? Ruokalistat? Teemaviikot? Koristelu? Kilpailut? Ruokailun järjestelyt?
G61.	Osallistuvatko koululaiset ruokasalin koristeluun tms.?
G62.	Miten ruokailuympäristöä voitaisiin kehittää?
G63.	Onko kouluravintolalla nimi? Mikä? Miten nimi on valittu?

<b>KEHITTÄMINEN</b>	
H64.	Miten ravitsemussuosituksen toteuttamista vielä voisi kehittää tässä koulussa?
H65.	Miten koululaisen koulupäivän aikaista tasapainoista ravintoaineiden ja energian saantia voisi kehittää? Esimerkiksi välipalojen avulla?
H66.	Miten kouluruokailun avulla voitaisiin edistää koululaisen terveyttä ja ehkäistä terveysongelmia paremmin?
H67.	Miten koululaisen koululounaan valintamahdollisuus toteutuu ja miten sitä voitaisiin kehittää, jotta tähderuokaa syntyisi vähemmän? Esimerkiksi annostelu?
H68.	Miten tapakasvatus kouluruokailussa toteutuu ja miten sitä voitaisiin kehittää? Opettaako keittiöhenkilökunta ruokailutapoja oppilaille?
H69.	Miten kouluruokailuympäristöä voitaisiin kehittää?
H70.	Miten kouluruokailu on huomioitu opetussuunnitelmassa ja miten se voitaisiin huomioida enemmän opetussuunnitelmissa ja koululaisen kasvatuksessa?
H71.	Miten kouluruokailua voitaisiin integroida paremmin kodin ruokailuun ja toteuttaa yhteistyötä muiden ulkopuolisten kouluruokailuun liittyvien tahojen kanssa? Esimerkiksi elintarviketeollisuus? Erilaiset järjestöt ja liitot?

<b>SIDOSRYHMÄT</b>	
J72.	Miten vanhempien toiveet huomioidaan kouluruokailussa?
J73.	Miten opettajien ja kouluterveydenhoitajien toiveet huomioidaan kouluruokailussa?
J74.	Onko koulussa ruokalatoimikunta tms. , jossa on eri sidosryhmien edustajia: koululaiset, vanhemmat, opettajat, keittiöhenkilökunta, rehtori/vararehtori , kouluterveydenhoitaja yms. Miten he osallistuvat kouluruokailun kehittämiseen?