

S T A D I A

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN MUSTAKIVEN ALA-ASTEELLA

Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä kehittämisestä

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen
koulutusohjelma
Restonomi
Opinnäytetyö
Syksy 2007

Liisa Kurkaa
Hanna Väisänen



TIIVISTELMÄ		Opinnäytetyö
Tekijä LIISA KURKAA HANNA VÄISÄNEN		Opinnäytetyön ohjaajat KTT Irma Tikkanen FM Elina Hovila
Työn nimi KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN MUSTAKIVEN ALA-ASTEELLA: Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä		
Syksy 2007	Sivuja: 64	Liitteitä: 4
<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: ravitsemuksellinen näkökulma, ruokailutottumusnäkökulma ja lautasmallinäkökulma.</p> <p>Empiirinen aineisto kerättiin syys-lokakuussa 2007 Mustakiven ala-asteen oppilaille, vanhemmille, opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle laadituilla kyselylomakkeilla sekä kouluruokailuvastaavan haastatteluun tarkoitettulla teemahaastattelurungolla. Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä oppilaille esiteltiin kouluruokailuhankkeeseen liittyvää materiaalia (lautasmallijuliste, tytöt&ruoka-, pojat&ruoka-, ravinto ja liikunta tasapainoon- ja ota maidosta mallia -esitteet). Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 37 oppilasta, jotka olivat kuudennen luokan oppilaita. Näiden oppilaiden vanhemmilta saatiin vastauksia kyselylomakkeeseen yhteensä 17 kappaletta. Opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta saatiin vastauksia yhteensä 22 kappaletta. Lisäksi kouluruokailuvastaavan kanssa suoritettiin teemahaastattelu. Kyselylomakkeiden vastaukset käsiteltiin ryhmittäin SPSS-ohjelmalla. Empiiristä SPSS-aineistoa analysoitiin jakaumien, keskiarvojen, moodien, mediaanien, ristiintaulukoiden ja piirakkakuvioiden avulla.</p> <p>Tulokseksi saatiin, että oppilaat syövät kouluruokaa lähes päivittäin ja pääruokaa syötiin yleisesti hyvin. Salaatin, leivän ja ruokajuoman kulutusta sen sijaan voitaisiin hieman lisätä. Tuloksista selvisi myös, että oppilaat ovat melko tietoisia ruokaan ja terveyteen liittyvistä asioista.</p> <p>Oppilaiden, vanhempien ja kouluhenkilökunnan kehittämis ehdotuksista toivottiin vaihtelevampaa ruokaa sekä monipuolisempaa tarjontaa leivän ja salaatin suhteen. Lisäksi kouluravintolasta kaivattiin rauhallisempaa ja viihtyisämpää ruokailuympäristöä sekä ystävällisempää ja asiakaslähtöisempää palvelua. Oppilaiden suhtautumisesta myönteisemmäksi kouluruokaa kohtaan voitaisiin kehittää opettajien, vanhempien sekä keittiöhenkilökunnan yhteistyöllä.</p>		
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
Avainsanat kouluruokailu, lautasmalli, ravitsemus, ruokailutottumus		



BACHELOR'S THESIS ABSTRACT

LIISA KURKAA
HANNA VÄISÄNEN

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

DEVELOPING SCHOOL MEALS IN THE MUSTAKIVI ELEMENTARY SCHOOL: Opinions of Students, Parents, Teachers, School Health Nurse and the Kitchen Personnel

Autumn 2007

Pages: 64

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 how to develop school meals in a way to get the pupils eat more school food in accordance with the plate model. We also investigated how to better integrate school meals more into the curriculum and how to turn the students' attitudes more positive towards the school meals?" The thesis had three special theoretical points of view: nutrition, dieting behavior and the plate model.

The empirical data was collected between September October 2007 in the Mustakivi Elementary school by using a questionnaire designed either for the students, parents, teachers, school health nurse and the kitchen personnel. The manager 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, girls&food-, boys&food-, nutrition and exercise balanced- and milk- booklets). 37 answers were received from the students of 6th grade. 17 answers were received from the parents and 22 answers from the teachers, the school health nurse and the kitchen personnel. The received answers in the question forms were analyzed with the SPSS for Windows 15.0 program. The empirical SPSS-data was analyzed with distributions, means, median, mode, crosstables and pie charts.

As a result of the study, it turned out that the students eat school food daily and the main dishes were eaten well. On the other hand, the consumption of salad, bread and drinks could be raised a little. It also turned out that the students are quite aware of food and health. From the suggestions of the students, parents, the teachers, school health nurse and kitchen personnel it turned out, that there is need for a wider food and more varying range of dishes at salad and bread. In eating situation wish to be more calm and comfortable and friendlier service. A way of turning the students' attitudes into a more positive direction about school meals could be to increase the interaction between the teachers, the parents and the kitchen personals responsible for the school meal.

Place of Storage

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

Keywords

school meal, plate model, nutrition, dieting behaviour

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
1.1 Pääongelma ja alaongelmat	1
1.2 Aikaisemmat tutkimukset	2
2 KOULURUOKAILUHANKE	6
3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN	8
3.1 Kouluruokailun historiaa	8
3.2 Ruokailutottumusnäkökulma	9
3.3 Ravitsemuksellinen näkökulma kouluruokailussa	13
3.4 Lautasmalli	16
4 EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYYSI	18
4.1 Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinta.....	18
4.2 Empiirisen aineiston hankinta.....	19
4.3 Empiirisen aineiston analysointi	20
5 EMPIIRISET TULOKSET	21
5.1 Kuvaus koulusta.....	21
5.2 Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta	22
5.3 Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan.....	25
5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista.....	35
5.5 Opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiötyöntekijöiden näkemykset koululaisten kouluruokailusta.....	42
5.6 Ruokapalveluesimiehen näkemykset koululaisten kouluruokailusta.....	47
5.7 Avoimet vastaukset	48
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULOSTEN TARKASTELU	53
7 KEHITTÄMISEHDOTUKSET	56
8 POHDINTA.....	58

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Oppilaiden kyselylomake

Liite 2. Vanhempien kyselylomake

Liite 3. Henkilökunnan kyselylomake

Liite 4. Ruokapalveluesimiehen teemahaastattelurunko

KUVAT

- Kuva 1. Lautasmalli
- Kuva 2. Mustakiven ala-aste
- Kuva 3. Ruokasalin linjasto
- Kuva 4. Ruokasali

KUVIOT

- Kuvio 1. Tutkimusasetelma
- Kuvio 2. Pääruoka maistui
- Kuvio 3. Miltä maito maistui
- Kuvio 4. Miltä salaatti maistui
- Kuvio 5. Ruokailuun käytetty aika
- Kuvio 6. Oppilaat pitävät kouluruoasta
- Kuvio 7. Iltaruoka perheen kanssa
- Kuvio 8. Lautasmallin mukaan aterian valitsee
- Kuvio 9. Koulussa ei tarjota oppilaiden mieliruokia
- Kuvio 10. Pääruoka maistuu
- Kuvio 11. Raaste tai salaatti maistuu
- Kuvio 12. Maito tai piimä maistuu
- Kuvio 13. Leipä tai leipäpala maistuu
- Kuvio 14. Pääruoka maistuu oppilaille
- Kuvio 15. Raaste tai salaatti maistuu
- Kuvio 16. Maito tai piimä maistuu oppilaille
- Kuvio 17. Leipä tai leipäpala maistuu oppilaille

TAULUKOT

- Taulukko 1. Aikaisemmat opinnäytetyöt
- Taulukko 2. Pääruokaa oli syönyt
- Taulukko 3. Syömättä jätetty ruoka
- Taulukko 4. Maitoa oli juonut
- Taulukko 5. Leipää oli syönyt
- Taulukko 6. Salaattia oli syönyt
- Taulukko 7. Oppilaiden erityisruokavaliot
- Taulukko 8. Välipalan hinta
- Taulukko 9. Oppilaiden vastaukset väittämiin
- Taulukko 10. Vanhemmat
- Taulukko 11. Syökö lapsesi kouluruokaa
- Taulukko 12. Syökö lapsesi pääruokaa
- Taulukko 13. Syökö lapsesi raastetta
- Taulukko 14. Juoko lapsesi maitoa
- Taulukko 15. Syökö lapsesi leipää
- Taulukko 16. Vanhempien vastaukset väittämiin
- Taulukko 17. Opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan vastaukset väittämiin

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on osa kouluruokailuhanketta ja aihe käsittelee peruskoululaisten, heidän vanhempien sekä kouluhenkilökunnan suhtautumista kouluruokailuun. Aihe ja idea työlle saatiin yliopettaja Irma Tikkaselta. Opinnäytetyö liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelman ERA 2004-2008 Järkipalaa-tutkimus- ja pilottihankkeisiin, jonka yhtenä hankkeena on kouluruokailuhanke.

Tutkimuksen alkuvaiheessa teoriaosuuden jaoimme siten, että Liisa Kurkaa kirjoitti ravitsemusnäkökulmasta ja Hanna Väisänen ruokailutottumusnäkökulmasta. Tuloksia tarkasteltaessa Hanna Väisänen perehtyi enemmän oppilaiden ja Liisa Kurkaa vanhempien ja kouluhenkilökunnan vastauksiin. Oppilaiden vastauksia käsiteltiin hieman laajemmin kuin vanhempien ja kouluhenkilökunnan. Muilta osin opinnäytetyö tehtiin tiiviissä yhteistyössä.

Aihe on kiinnostava, koska Suomi on ainutlaatuinen maailmalla kouluruoan suhteen. ERA-ohjelman tavoitteena on tehdä Suomesta kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä.

1.1 Pääongelma ja alaongelmat

Opinnäytetyössä pääongelma on, miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokaa kohtaan muuttuisi myönteisemmäksi?

Alaongelmat ovat:

- Minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa kouluruokailussa?
- Mitkä ovat koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista?
- Mitkä ovat koulun opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemykset 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?
- Miten kouluruokailua opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan mielestä voitaisiin kehittää siten, että kouluruokailua voitaisiin integroida enemmän opetukseen, oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja että koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän? (Tikkanen 2006.)

Edellä oleviin pää- ja alaongelmiin etsitään vastauksia empiirisen aineiston avulla, mikä on hankittu Mustakiven ala-asteella.

1.2 Aikaisemmat tutkimukset

Vuonna 2000 Helsingin kaupungin ympäristökeskus teetti tutkimuksen Suutarilan, Etu-Töölön ja Laajasalon kouluissa 7. ja 9.-luokkalaisille sekä lukion 2.-luokkalaisille suhtautumisesta kouluruokailuun. Kyselyyn osallistui 853 oppilasta. Tutkimusviikolla pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi koululounaan joka päivä. Yleisimmin söivät lukiolaiset ja harvemmin 9.-luokkalaiset tytöt. Yleisin syy kouluruoan pois jättämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt ruoasta (68 %). Toiseksi yleisin syy oli nälän puuttuminen (37 %). (Pönkä, Heikkinen, Parviainen, Rintamäki, Suur-Uski & Airaksinen 1/2001, 1.)

Oppilaista 51 % nautti muuta kuin kouluruokaa koulupäivän aikana ainakin kerran viikossa. Nuoremmat oppilaat söivät muuta ruokaa useammin kuin vanhemmat. Syömättä jättäneistä oppilaista 43 % ei syönyt mitään koulupäivän aikana, 61 % söi itse ostamia elintarvikkeita ja 13 % kotoaan tuotuja elintarvikkeita. Koululaisista 60 % nautti makeisia ainakin ajoittain koulupäivän aikana, virvoitusjuomia 52 % ja hedelmiä 27 % oppilaista. (Pönkä ym. 1/2001, 1.)

Oppilaista 84 % ilmoitti olevansa nälkäinen ajoittain koulupäivän aikana, useimmiten ilta-päivällä. Oppilaista 54 % piti ruokaa sopivan mausteisena ja 43 % oli sitä mieltä, että ruoka ei ollut tarpeeksi maustettua. (Pönkä ym. 1/2001, 1.)

Vuonna 2003 Urho ja Hasunen (2004) tutkivat yläasteikäisten oppilaiden ruokailua 12 koulussa eri puolelta maata. Tutkimus oli jatkoa vuosina 1988, 1994 ja 1998 tehdyille tutkimuksille. Vuonna 2003 tutkimukseen osallistui 3 028 oppilasta. Oppilailta kysyttiin, mitä he olivat syöneet aamulla, koulussa lounaaksi ja edellisenä päivänä kotona. Henkilökunnalta kysyttiin kouluruokailun järjestämisestä sekä tarjotusta ruoasta. Oppilaista 89 % aterioi kouluruokalassa. Heistä 95 % söi pääaterian. Tytöt söivät poikia huonommin pääruokaa. Tytöt söivät salaattia ja leipää poikia paremmin, mutta pojat joivat tyttöjä useammin maitoa. Vain 13 % oppilaista söi kaikki aterian osat. Ateriakokonaisuutta syötiin entistä harvemmin, mutta pääruokaa syötiin entistä useammin. Oppilaiden suhtautuminen ruokaan vaihteli kouluittain. Aikaisempina vuosina tytöt osallistuivat poikia useammin kouluruokailuun. Vuonna 2003 tyttöjen osuus ruokailijoista oli 49 %. (Urho & Hasunen 2004, 17.)

Tarjottava ruoka oli muuttunut jonkin verran kyseisten vuosien aikana. Vuonna 1988 kastikkeiden osuus oli 17 % aterioista. Vuonna 2003 kastikkeiden osuus oli peräti 22 %. Vuonna 1988 makkaroiden ja ohukaisten osuus oli 30 %, kun samanlaisia ruokia tarjottiin vuonna 2003 ainoastaan 17 % aterioista. Laatikkoruokien osuus on kasvanut vuoden 1988 15 %:sta 25 %:in. Jauhelihan osuus on ollut aina 20–28 %, mutta 1994 jauhelihan käyttö väheni 13 %:in. Vuonna 1994 ja 1998 kalan osuus oli yli 20 % aterioista, kun muina vuosina se oli ainoastaan 16–17 %. Perunaa tarjottiin 40 aterialla 60:sta. Peruna oli joko lisukkeena tai keitoissa, laatikoissa tai vuokaruoissa. Uutuutena tarjottiin valkosipuliperunoita tai perunavuokaa. Keitettyjen perunoiden suosio on kääntynyt laskuun. Nykyisin riisiä tai pastaa tarjotaan joka kuudennella aterialla. (Urho & Hasunen 2004.)

WHO tutkii koululaisten terveyttä ja ravitsemustottumuksia joka neljäs vuosi. Tutkimus on kansainvälinen. Vuonna 2006 tutkimukseen osallistui 4 843 koululaista ympäri Suomea. Tutkimuksissa haastateltiin 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaista. Vuoden 2006 teemoja ovat olleet terveellinen syöminen, liikkuminen ja lihavuuden ehkäisy. (Ojala 2/2006, 20.)

WHO:n tutkimuksen tuloksista päätellen ruokailutottumukset olivat parantuneet viimeisen neljän vuoden aikana. Hedelmien ja kasvien syöminen oli yleistynyt. Karkkien ja virvoitusjuomien nauttiminen sitä vastoin oli vähentynyt. Päivittäin maitoa joi yli 60 % lapsista ja maitotuotteet nautittiin useimmiten vähärasvaisina tai rasvattomina. Tulokset olivat parantuneet neljässä vuodessa, mutta silti hedelmien ja kasvien nauttiminen jäi liian alhaiseksi.

Päivittäin hedelmiä söi vain joka viides poika ja joka kolmas tyttö. Vihanneksia söi päivittäin joka viides poika ja joka neljäs tyttö. (Ojala 2/2006, 20.)

Tutkimuksen mukaan suomalaisissa perheissä valmistetaan aterioita, vaikka koko perhe ei välttämättä kerkeä syömään yhdessä. Oppilaista 6–14 % ilmoitti, ettei heidän perheissään valmisteta viikolla aterialla, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää. Viikonloppuisin vain 4-7 % lasten perheissä ei valmistettu aterialla. (Ojala 2/2006, 20-21.)

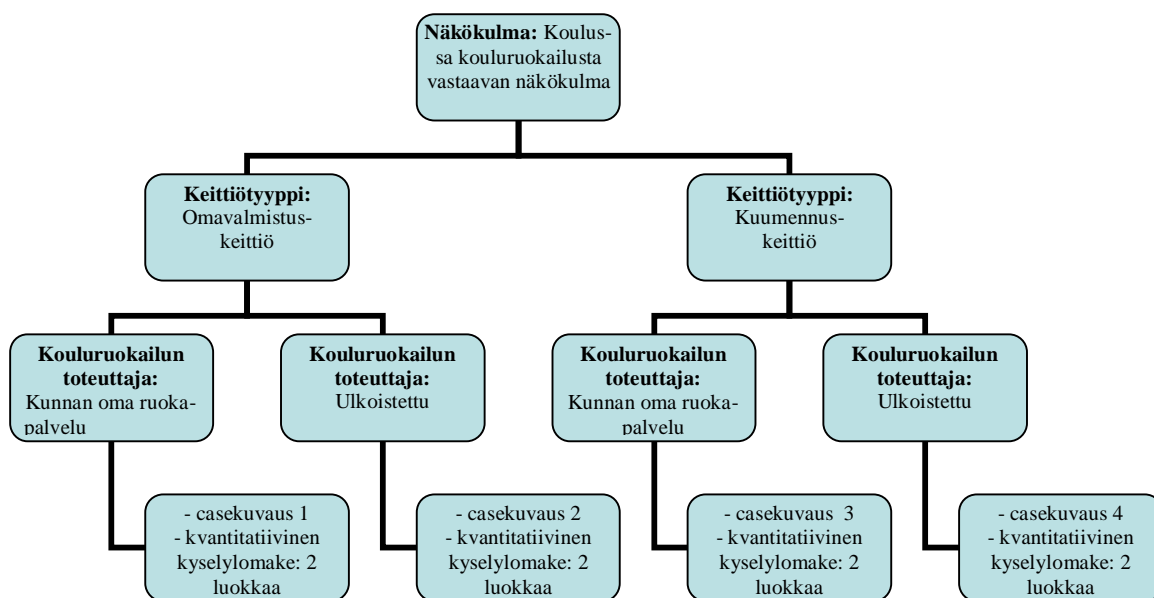
Taulukko 1. Aikaisemmat opinnäytetyöt

Laatija ja aika	Opinnäytetyön nimi	Teoria/ menetelmä/ Empiria	Tulosten esitys- tapa
Föhr Anne 2006	Ravitsemussuositusten toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa	Ravitsemussuosituksen mukainen lautasmalliannos	Taulukko
Immonen Riitta 1999	Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keskuskeittiössä	Kyselytutkimus	Piirakkadiagrammi
Lunkka Maarit 2005	Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Stadian ammattikorkeakoulun opiskelijaravintolassa Bulevardin yksikössä	-	-
Pulkinen Pirjo 2006	Kouluruokailun kehittäminen Hakunilantiin koulussa	Kouluruokailun taso Asiakastyytyväisyyskysely	Pylväsdiagrammit
Sivonen Tuija 2005	Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskoon	Survey-tutkimus, kyselylomake	Pylväsdiagrammit
Soikkeli Tiina 2004	Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiassa	Kyselytutkimus	Pylväsdiagrammit Taulukot
Suomalainen Mari 2001	Kouluruokailu Espoossa- kasvisruokailijoiden ravitsemukselliset tarpeet ja odotukset koululounaasta	Haastattelu (oppilaat ja keittiötyöntekijät)	
Takala Anne 2000	Suomalaiset elintarvikkeet ja luomutuotteet kouluruokailussa käytettäviä raaka-aineita	Kyselytutkimus	Taulukko

2 KOULURUOKAILUHANKE

Kouluruokailuhanke on Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa käynnistetty kouluruokailun kehittämishanke, jossa kartoitetaan koululaisten ruokailutottumuksia. Hankkeen tarkoitus on vaikuttaa terveellisten ruokailutottumusten oppimiseen ja lisätä lautasmallin mukaisen ruoka-annosten koostamista. Kouluruokailuhanketta rahoittaa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia sekä Maito ja Terveys ry.

Tutkimukseen osallistuvat koulut valitsi ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki Helsingin kaupungin opetusvirastosta. Valitut koulut olivat Mustakiven ala-aste, Pikku-Huopalahden ala-aste, Itäkeskuksen peruskoulu ja Haagan peruskoulu. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla kuudennen, seitsemännen, kahdeksannen tai yhdeksännen luokan oppilailta, heidän vanhemmiltaan, opettajilta, kouluterveydenhoitajilta, keittiöhenkilökunnalta ja kouluravintolasta vastaavalta. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Mustakiven ala-asteen luokkien 6A ja 6B kuvausta kouluruokailusta. Lisäksi kouluravintolasta vastaavaa ruokapalveluesimiestä haastateltiin teemahaastattelulla.



Kuvio 1. Tutkimusasetelma

Lähde: Tikkanen 2006.

Kouluruokailuhankkeessa tutkittavat keittiöt ovat tyypiltään joko kuumennuskeittiöitä tai omavalmistuskeittiöitä. Valmistuskeittiöllä tarkoitetaan keittiötä, jossa ruoka valmistetaan itse joko kokonaan tai osittain raaka-aineista, ja kypsennetään esimerkiksi keittämällä, paistamalla joko uunissa tai pannussa tai uppokeittämällä. Kuumennuskeittiöllä tarkoitetaan keittiötyyppiä, jossa valmiiksi tehty ruoka kuumennetaan tarjoilua varten. (Helsingin kaupungin ympäristökeskus 2003.)

Mustakiven ala-asteen keittiö on keittiötyypiltään omavalmistuskeittiö ja sen toiminnasta vastaa Helsingin kaupungin oma liikelaitos Palmia. Keittiötä ei ole kilpailutettu. Henkilökuntaan kuului ruokapalveluesimiehen lisäksi kaksi muuta henkilöä ja tutkimusajankohtana yksi oppisopimusopiskelija.

3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN

Tässä luvussa esitellään kaksi teoreettista näkökulmaa kouluruokailuun: ruokailutottumusnäkökulma ja ravitsemuksellinen näkökulma. Lisäksi esitellään lautasmalli. Muissa kouluruokailuhankkeeseen liittyvissä opinnäytetöissä esitellään muita näkökulmia kouluruokailuun. Luvun alussa tarkastellaan kouluruokailun historiaa.

3.1 Kouluruokailun historiaa

Koulunkäynti yleistyi 1900-luvun alussa. Pian huomattiin, että monen vähävaraisen perheen lasten koulunkäyntiä haittasi huono ravitsemustila. Vuonna 1905 perustettiin Koulukeittoyhdistys. Yhdistyksen tarkoitus oli parantaa koululaisten ravitsemustilaa. Vuonna 1913 koulukeittoa tarjottiin 426 koulussa. Vuonna 1921 säädettiin yleinen oppivelvollisuuslaki. Uusi laki ei kuitenkaan tuonut koulua kaikkien syrjäseutujen lasten ulottuville. (Mäkelä ym. 2003, 86-89.)

Vuonna 1932 kolmannes lapsista sai koulukeiton. Ruokana tarjottiin erilaisia vellejä, herne- tai lihakeittoa. Kouluruokailun maksullisuuden vuoksi osa oppilaista toi omat eväät. Eväinä oli tavallisesti maitoa tai voileipiä. Useat koululaiset nauttivat tukevan aterian ennen kouluun menoa. Vähävaraiset oppilaat saattoivat häpeillä omia vaatimattomia eväitään. Varakkaammilla lapsilla oli ruokajuomana mukanaan maitoa. Rasvaista maitoa pidettiin terveellisenä, mutta köyhimmät lapset saivat tyytyä koulussa tarjottuun veteen. Karjalassa tosin saatettiin pakata lapsille juomaksi teetä tai marjamehua. Eväänä oli ruis- tai hiivaleipää. Päälle siveltiin voita tai muuta eläinrasvaa. Voita käyttivät varakkaiden perheiden lapset tai lapset, joiden perheessä tuotettiin voita itse. Joissakin perheissä käytettiin margariinia, joka oli voita edullisempaa. Talvella saatettiin käyttää voin korvikkeena sianrasvaa. (Mäkelä ym. 2003, 86-89.)

Vielä 1930-luvulla osa koululaisista ei saanut tarpeeksi ravintoa. Kansanravitsemuskomitea kartoitti lasten ravitsemuksen tilaa ja kävi ilmi, että noin 13 % lapsista oli aliravittuja. Heistä 40 % oli alipituisia ja 33 % alipainoisia. Heikoimmassa asemassa olivat Itä- ja Pohjois-Suomen työläisperheet. Vähävaraiset lapset saivat koulukeiton ilmaiseksi. Koulukeiton hinta vaihteli kouluittain. Osassa kouluista keitto maksoi markan päivässä ja toisissa kouluissa reilulla markalla sai koko viikon aterian. Kouluruokailua arvostettiin köyhissä per-

heissä ja perheissä, joiden vanhemmat eivät työnsä puolesta ehtineet valmistaa ateriaa lapsilleen. (Mäkelä ym. 2003, 86-89.)

Kouluruokailun alkuvuosina ei kouluissa välttämättä ollut keittiötä. Ruoka saatettiin valmistaa opettajan keittiössä, saunassa tai käsityöluokassa. Sotavuosina kouluruokailun taso heikkeni. Elintarvikkeista oli pulaa ja Helsingissä kouluruokailu väheni 25 prosenttia. 1940-luvulla kouluruokana tarjottiin vielä lähinnä lusikkaruokia ja oppilaat täydensivät sitä omilla eväillään. (Mäkelä ym. 2003, 86-89.)

Koululaisten oli laissa velvoitettu osallistumaan raaka-ainehankintoihin. Maaseudulla marjastus oli jokaisen oppilaan velvollisuus. Kouluilla oli usein myös oma kasvimaa. 1960-luvulla kouluruokailu oli edelleen lähinnä lusikkaruokaa, mutta koulussa alettiin vähitellen lisätä kasvien ja juuresten käyttöä. Lapsia myös ryhdyttiin valistamaan kotiaterioiden suhteen. Heille kerrottiin kahvin, sokerin, rasvan ja valkoisten jauhojen epäterveellisyydestä. (Mäkelä ym. 2003, 86-89.)

Suomessa on tarjottu maksuton kouluateria vuodesta 1948 lähtien. (Hoppu 2007.) Joskin toisissa kouluissa ruokaa on tarjottu jo vuosisadan alussa. (Ihanainen 2004, 70.)

1970-luvulla kouluruokailu koki muutoksen. Ruokalistoista tuli monipuolisempia ja lisukkeena tarjottiin salaattia, raasteita, tuoremehua ja hedelmiä. Monet koululaiset tutustuivat hedelmiin ja vihanneksiin koulussa ja näin siirsivät niiden tietoisuutta myös kotiin. (Mäkelä ym. 2003, 94.)

3.2 Ruokailutottumusnäkökulma

Perheen merkitys lapsen ravitsemusympäristönä on tärkeä, ja vastuu alle kouluikäisten lasten ravitsemuksesta on kotona. Kotona luodaan pohja nuorten ruokailutottumuksille. Ravitsemiskasvatus aloitetaan jo lapsen varhaisiässä, ja se jatkuu koko kouluajan eri oppiaineiden yhteydessä. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoiki, Partanen & Partanen 2007, 22.) Vanhemmilla ja huoltajilla on keskeinen vaikutus siihen, mitä ja miten lapsi syö, sillä lapset ottavat mallia syömiseen aikuisista. Lapsuudessa opituilla ruokailutottumuksilla on huomattava merkitys myöhemmille ruokatavoille, aina aikuis- ja vanhuusikään asti. (Juvonen 2005).

Nuorten ruokatottumukset ovat kehittyneet samaan suuntaan kuin aikuisten, muun muassa maidon ja ruisleivän käyttö ruokavaliossa on vähentynyt. Koska lapsen on helppo omaksua perheensä ruokatavat ja tottumukset saamansa mallin mukaan, tulisi vanhempien kiinnittää huomiota myös omiin ruokailutapoihinsa. Vanhempien ruokailutottumuksien muutoksilla on vaikutusta myös lapsen ruokailutottumuksiin. (Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991.) Eri ruokiin ja raaka-aineisiin liittyviä ennakkoluuloja tulisi karsia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä uusiin ruokiin ja makuihin tottuminen vie usein aikaa ja vaatii yleensä useamman maistamiskerran. (Lintukangas ym. 2007, 26.)

Nykyisin mielihalut vaikuttavat suuresti siihen, mitä syödään. Esimerkiksi kauppaan lähettäessä ei välttämättä tehdä ostoslistaa valmiiksi, vaan mennään kauppaan katsomaan, mitä siellä olisi tarjolla ja ostetaan sitä, mitä sillä hetkellä tekisi mieli syödä. Tämä voi varsinkin lapsien kohdalla johtaa tiettyjen ruokien välttämiseen ja nirsoiluun. Sama asenne heijastuu helposti myös kouluruokailuun, jossa lasten mielestä pitäisi tarjoilla vain lempi-ruokia. Lapset eivät kuitenkaan itse pysty päättämään, millainen ruoka olisi heille ravitsemuksellisesti hyvää. Vanhempien tulee huolehtia lastensa ruokavalion terveellisyydestä. (Varjonen 2001, 31.)

Aikaisemmin perheillä oli tapana kokoontua syömään päivän ateriat yhdessä. Kiireinen elämänrytmi ja erilaiset elämäntilanteet perheissä voivat nykyään kuitenkin aiheuttaa sen, ettei kotona ole enää aikaa syödä yhdessä koko perheen voimin. Kiire ja harrastukset vievät monen lapsiperheen aikaa rutiineista. Ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäsäännöllisemmiksi ja varsinaisia ruokailuaikoja ei enää noudateta. Iltaisin jokainen perheenjäsen syö usein silloin, kun itsellä on nälkä. Yksilöllinen ateriointi ei kuitenkaan välttämättä sovi lapsille, sille yhdessä nautittu ateria ja säännöllinen ruokailu luovat turvallisuuden tunnetta ja fyysistä hyvinvointia elämään. Koululaiset tarvitsevat ruokailusta huoltapitävän aikuisen, joka tukee riittävää ja tasapainoista syömistä. (Varjonen 2001, 58)

Arkisin ei myöskään haluta tuhlaata aikaa ruoanvalmistukseen ja monissa perheissä turvautaan valmiisiin aterioihin, joista onkin tullut monissa perheissä osa ruokavaliota. Johanna Varjosen vuonna 2001 Kuluttajatutkimuskeskukselle tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistuneista lapsiperheistä vain neljä kymmenestä teki itse ruokaa päivittäin. Muutoin ruoan valmistus kotona painottui viikonloppuihin. Arki-iltaisin itse

tehty lämmin ateria korvataan usein syömällä voileipiä tai valmiita aterioita. (Varjonen 2001, 35)

Valmisruokien myynti on tilastojen mukaan kasvamassa, mikä toisaalta viittaa siihen, että ruoanvalmistus kodeissa on vähenemässä. (Varjonen 2001, 36.) Nykyisin valmisruokia kehitellään näyttävämmän näköisiksi ja ruoan terveellisiin ominaisuuksiin kiinnitetään enemmän huomiota. Markkinoinnilla luodaan valmisruoista mielikuvia niiden kotiruoan kaltaisuudesta tai pienellä jalostuksella kuten mausteiden lisäyksellä kuluttaja voi muokata aineksista oman maun mukaisia ja niiden käytöstä tulee kuluttajan mielikuvissa hyväksyttävämpää. Teollisesti valmistettu ruoka koetaan persoonattomaksi, jolloin se ei voi olla niin sanottua hyvää ruokaa. (Mäkelä 2000, 207)

Säännöllisellä ruokailulla ja oikein koostetulla koululounaalla on vaikutusta lapsen ja nuoren kasvulle ja kehitykselle. Yhdessä ne lisäksi ehkäisevät osaltaan lihavuutta ja syömishäiriöiden kehittymistä. (Lintukangas ym. 2007) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositusten mukaan säännöllinen ruokailu tarkoittaa sitä, että syödään suunnilleen yhtä monta kertaa päivässä ja samoihin aikoihin. Säännölliset ruoka-ajat tulisi oppia myös sen vuoksi, koska lapset eivät pysty syömään kerralla suuria määriä ruokaa, eikä heidän elimistönsä pysty käyttämään elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti kuin aikuinen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005).

Kouluruokailun tavoitteena on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä. Koululounas on tärkeä osa koululaisen ruokavaliota ja saattaa olla monelle jopa päivän ainoa lämmin ateria. Kouluruoan tulisi kattaa yksi kolmasosa koululaisen päivittäisestä energiensaannista. (Lintukangas ym. 2007, 22.)

Koulussa vastuu oppilaiden ruokailutavoista kuuluu kaikille koulun aikuisille ja opettajien läsnäolo ruokailussa on tärkeää ja ruokailutilannetta voisi verrata terveystiedon oppituntiin käytännössä. (Leipätiedotus 2005) Ruokailulle tulisi varata riittävästi aikaa, jolloin oppilaat voisivat rauhoittua syömään, eikä heidän tarvitsisi kiirehtiä esimerkiksi välitunnille. Ruokailutilanteeseen voitaisiin liittää myös opetuksellinen tietoisuus ravinnon merkityksestä, jolloin oppilaat ehkä ymmärtäisivät paremmin ruokailun tarpeellisuuden. (Karvinen 2005, 26–27) Oppilashuollon sekä kodin ja koulun yhteistyön pitää olla kirjattuna opetussuunnitelmaan myös kouluruokailua koskevalta osalta. (Lintukangas ym. 2007, 22.)

Ensimmäisinä kouluvuosina kouluruokailun tulisi sisältää sekä ravitsemuskasvatusta että jokapäiväisten ruokailutapojen opetusta. Opettajien tulisi toimia itse esimerkkiä oppilaille. Parhaiten tämä onnistuu, jos opettaja ruokailee heidän kanssaan. Aikuisen läsnäolo tuo myös turvallisen ilmapiirin ruokailutilanteeseen. Koulussa opettajan tulisi huolehtia siitä, että lapsi oppii itse koostamaan riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden. Kouluruokailun tehtävänä ei kuitenkaan ole pelkästään taata lapsen riittävä energian saaminen, vaan antaa hänelle valmiuksia myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Lintukangas ym. 2007, 22-23)

Ylemmillä luokilla tietoa ravitsemuksesta ja riittävän kouluaterian kokoamisesta annetaan kotitalous- ja terveystiedon tunneilla. Iän myötä oppilaiden omaa vastuuta ja mahdollisuutta osallistua esimerkiksi ruokailun järjestelyyn olisi tärkeää lisätä. (Lintukangas ym. 2007, 22-23)

”Terveystiedon opetus yhdessä kotitalouden ja liikunnan kanssa vahvistaa koulun terveys- ja ravitsemuskasvatusta; terveyttä edistävien ruokailutottumusten oppimista ja omaksumista.” (Lintukangas ym. 2007, 26.)

Hyvä ruoka on maistuvaa, monipuolista ja houkuttelevan näköistä. Ruokaa tulisi syödä kohtuudella siten, että energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa. Terveellisten ruokailutottumuksien opettaminen on haasteellista. Vaikka koulussa ja tiedotusvälineissä välitetään tietoa siitä, millaista terveyttä edistävä ruoka on, ongelmaksi muodostuu tiedon saaminen toiminnaksi. (Lintukangas ym. 2007, 26.)

Ruokatottumukset ovat muuttuneet siten, että ruoka-ajat ovat muuttuneet epäsäännöllisemmiksi ja niin sanotut ruoka-ajat ovat unohtuneet. Kunnollisia aterioita korvataan usein välipaloilla, ja napostelutuotteiden käyttö on lisääntynyt varsinkin koululaisten keskuudessa. (Salovaara 2006; Kasila, Hausen & Anttonen 2005; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Vanhemmat ja lasten huoltajat ovat päävastuussa siitä, mitä lapset syövät koulun ulkopuolella. Kun terveyttä tukevat elämäntavat opitaan jo nuorena, luovat ne perustan hyvälle

terveydelle ja ehkäisevät osaltaan ravintoperäisten kansantautien syntymistä. (Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991.)

Koululaisen ruokavalintoihin vaikuttavat iän lisääntyessä vanhempien ja koulun ohella yhä enemmän kaverit ja ruoan helppo saatavuus. Nuoret ovat elämänvaiheessa, jossa pyritään itsenäistymään kodin vaikutuspiiristä. Tällöin haetaan käyttäytymismalleja kodin ulkopuolelta, kuten kaveripiiristä, harrastuksista ja tiedotusvälineistä. Samalla myös ruokaan ja syömiseen liittyvää tietoa omaksutaan useasta eri lähteestä. Itsenäiset ja kaveriporukassa tapahtuvat syömistilanteet poikkeavat usein kotona tapahtuvasta ruokailusta, tärkeintä ei välttämättä ole ruoka, vaan esimerkiksi yhdessäolo ystävien kanssa. (Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen 1991.)

Yleisimpiä nuorten välipaloja ovat makeiset, suklaa ja virvoitusjuomat. (Salovaara 2006) Välipalapainotteisessa aterioinnissa olisi tärkeää kiinnittää huomiota välipalan ravitsemukselliseen laatuun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Epäsäännöllisillä ruokailutottumuksilla ja huonoilla välipala valinnoilla on sekä pitkäaikaisia että välittömiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Verensokerin nopeat vaihtelut vaikuttavat jaksamiseen koulussa, mikä voi ilmetä esimerkiksi väsymyksenä, päänsärkynä ja levottomuutena. Runsasenergiset välipalat vievät näläntunnetta ja normaali ruoka ei maistu. Pidemmällä aikavälillä oireina voi ilmetä hampaiden terveyden huonontumista, lihomista ja riski sairastua muihin tauteihin, kuten aikuistyyppin diabetekseen kasvaa. (Leipätiedotus 2005)

3.3 Ravitsemuksellinen näkökulma kouluruokailussa

Ihmisille terveys ja ravitsemus ovat tulleet entistä tärkeämmiksi. Suomalaiset ovat omaksuneet uudet ravitsemussuositukset suhteellisen hyvin. Tulevaisuudessa ruokavaliosta sekä yksilön omasta vastuusta on ennustettu tulevan vieläkin tärkeämpiä. Ihminen on mitä syö. Oikeanlainen ruokavalio voi ehkäistä monia sairauksia. Kansallinen ravitsemussuositus ohjaa oikeanlaiseen syömiseen. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 59-60.)

Ensimmäiset kansainväliset ravitsemusstandardit laadittiin Kansainliitossa vuonna 1936. Vuonna 1950 Suomessa laadittiin puolustusvoimien käyttöön ruoka-aine- ja ravinnontarvetaulukot, tätä voidaan pitää ravitsemussuosituksen alkuna. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama ravitsemustoimikunta antoi vuonna 1981 selvityksen ravinnon ja terveyden välisistä suhteista ja ensimmäinen ravitsemussuositus Suomessa julkaistiin 1987. Vuonna 2005 julkaistiin uudet suositukset, joihin on liitetty ensi kertaa myös liikunta. Ravitsemussuosituksissa annetaan arvot tärkeimmille ravintoaineille, kuten proteiineille, rasvoille, vitamiineille ja kivennäisaineille. Yksilölliset tarpeet ovat ihmisillä hyvin erilaiset. Suositus on laskettu niin suureksi, että se vastaa kokonaan tervettä ja kohtalaisesti liikkuvaa väestöä. Suosituksia käytetään suunniteltaessa kouluruokailua. Ravitsemusneuvottelukunta on laatinut seuraavat tavoitteet suomalaisille, jotta he pystyisivät parantamaan ravitsemuksellista tilaansa. (Aro, Mutanen & Uusitupa. 2005; Hoppu 2007; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

- Energian saanti ja kulutus tulisi olla tasapainossa.
- Ravintoaineiden saanti tulisi olla tasapainoista ja riittävää.
- Kuitupitoisten hiilihydraattien saantia tulisi lisätä.
- Puhdistettujen sokereiden saantia tulisi vähentää.
- Kovan rasvan saantia tulisi vähentää ja se tulisi korvata ainakin osittain pehmeällä rasvalla.
- Alkoholien kulutus tulisi pitää kohtuullisena.
- Suolan saantia tulisi vähentää. (Hoppu 2007; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuudella, saadaan tarvittavat suojaravintoaineet. Jos energiantarve on pieni, ruokavalinnat ovat sitä tärkeämpiä. Runsas liikunta lisää energiantarvetta, jolloin voidaan myös syödä enemmän. Juhla- ja arkiruoka tulee erottaa toisistaan. Terveellinen ruoka on edullista kotiruokaa. (Hoppu 2007; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Ravitsemuskasvatusta toteutetaan peruskoulussa koko kouluajan. Alle kouluikäisen lapsen ravitsemuksesta vastaa lähinnä koti sekä päivähoitopaikka, jotka luovat pohjan lapsen ruokautumiselle. Päiväkodeissa pyritään ruokailusta tekemään miellyttävä yhdessäolonhetki hoitajan ja toisten lasten kanssa. Peruskoulun pitää pystyä ylläpitämään jo hankittuja ruo-

kailutottumuksia sekä jatkaa ravitsemuskasvatusta. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999.)

Kouluruoan suosio vaihtelee kouluittain. Mahdollisuus valita kahden pääruoan välillä sekä leipävalikoima vaikuttaa ruokailijoiden määrään. Ystävällinen henkilökunta ja viihtyisä ruokailuympäristö vaikuttavat osaltaan kouluruokailun suosioon. (Ihanainen 2004, 70.)

Kouluruokailu kattaa osan lapsen tai nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta ja se ohjaa lasta tai nuorta monipuolisen ja terveellisen ateriakokonaisuuden koostamiseen. Ruokailuympäristö ja ruoan lämpötila vaikuttavat nautittavuuteen sekä vaihtoehdot lisäävät asiakastytyväisyyttä. Tavoitteena on saada ruoka maistumaan. Kouluateriaan kuuluu lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Ruokalista pyritään suunnittelemaan niin, että ne ovat ravitsemuksellisesti täysipainoisia. Kasviksia, marjoja tai hedelmiä tulee olla joka aterialla ja nykyisin koulussa tarjotaan myös kasvisruokavaihtoehto. (Manninen 1/2006, 14-15.)

Perusruokalistalla on hyvä suosia kalaa sekä vähärasvaista lihaa. Lihalla tulee täyttää neljännes lautasesta. Lihasta, kalasta ja kananmunasta saa runsaasti hyvänlaatuisia proteiineja sekä A- ja B-vitamiineja. Kalasta saa lisäksi D-vitamiinia. Juomana suositetaan vähärasvaista maitoa tai piimää. Maitovalmisteista saa proteiinia, kalsiumia, A- ja B-vitamiinia. Ruoanvalmistuksessa tulisi käyttää margariinia tai öljyä. Leipän päälle tarjotaan kasvisrasvaveitteitä. Ravintorasvat sisältävät energiaa sekä A-, D- ja E-vitamiineja. Oppilaiden päivittäisellä ruokailulla on suuri merkitys, koska ruokatottumuksilla saattaa olla elinikäinen vaikutus. (Manninen 1/2006, 15.)

Kasvisruoan tulee sisältää valkuaisainepitoisia raaka-aineita esimerkiksi palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Kasviksista ja hedelmistä saadaan runsaasti vitamiineja, hiilihydraatteja ja kuituja. Rasvaa ja proteiineja saadaan vähän, poikkeuksena palkokasvit, siemenet ja pähkinät. Aterialautasella puolet tulisi täyttää salaattilla tai raasteella. Leipää tulee tarjota joka aterialla ja mieluiten täysjyväviljasta. Viljavalmisteista saadaan energiaa, proteiineja ja hiilihydraatteja. Täysjyvävilja on myös erinomainen kuidun lähde ja sisältää B-vitamiineja, kivennäisaineita sekä rautaa. (Manninen 1/2006, 14-15.)

Ruoaan tulee olla maukasta ja monipuolista ja sitä tulee syödä sen verran, että kulutus vastaa energian tarvetta. Monipuolinen ja vaihteleva ravinto on terveyden perusta. Ruokaan liittyviä ennakkoluuloja on tärkeää poistaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Hyvä kouluateria ohjaa terveelliseen ravitsemukseen sekä tutustuttaa uusiin makuelämyksiin. (Lintukangas ym. 1999.)

Vuonna 1999 astui voimaan uusi lakipykälä, joka velvoittaa tarjoamaan koululaisille jokaisena koulupäivänä ohjattu ja täysipainoinen kouluateria. Uudessa laissa ei esitellä määrää riittävälle aterialle. Nykyisin päätökset tehdään koulu- tai kuntakohtaisesti. (Hoppu 2007)

Vuonna 1995 tehdyn tutkimuksen mukaan itäsuomalaisista 9.-luokan koululaisista pojat saivat kouluateriasta noin 620 kcal ja tytöt 400 kcal. Tutkimuksessa kävi ilmi, että energiansaannissa proteiinin osuus on kasvanut sekä tytöillä että pojilla. Pojat saivat ateristiasta enemmän rasvaa. Rasvan laatu sekä tytöillä että pojilla oli muuttunut tyydyttyneistä rasvoista tyydyttymättömiin rasvoihin. (Hoppu 2007)

Vuonna 1998 Efektia teetti tutkimuksen 238 kunnalle. Tutkimuksessa kävi ilmi, että 54 % kunnista laski kouluruoasta saadun ravintosisällön. (Hoppu 2007) Ravintosisältöä laskiessa tulisi tietää ateriakokonaisuus. Oppilas ei välttämättä valitse kaikkia ateriaosia. Vuonna 1998 tehdyn tutkimuksen mukaan 89 % oppilaista söi pääruoan, 46 % salaatin, 54 % maidon tai piimän ja 53 % otti leivän. (Urho 1999.) Vuonna 1994 tehtyyn tutkimukseen verrattuna pääruoan suosio on pysynyt ennallaan. Salaatti oli lisännyt suosiotaan, mutta maidon ja leivän suosio oli kääntynyt laskuun. (Urho 1999.)

3.4 Lautasmalli

Nykyisin ateriakokonaisuus pyritään saamaan monipuoliseksi lautasmallin avulla. Lautasmalli auttaa hyvän ateriakokonaisuuden suunnittelussa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes kala-, liha-, munaruoalla tai palkokasveilla. Juomaksi nautitaan maitoa tai piimää. Lisäksi leipää, johon sivellään margariinia päälle. Marjat ja hedelmät jälkiruokana täydentävät ateriaa. Myös keittopäivinä olisi hyvä ottaa lautasellinen salaattia. Lasten lautasmalli on sama kuin aikuisillakin paitsi pienempi. (Nutricia 2007.)



Kuva 1. Lautasmalli

Lähde: Diabetesliitto 2007.

4 EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYYSI

Tässä luvussa esitellään kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadintaa, aineiston hankintaa sekä aineiston analysointia.

4.1 Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinta

Aineistonhankinta menetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi sekä väittämiä että avoimia kysymyksiä

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. Kyselylomakeluonnosta kommentoivat kaikki Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opettajat. Laaditun kyselylomakeluonnoksen eri versioita testasi noin kymmenen eri-ikäistä koululaista. Saatujen parannusehdotusten perusteella tehtiin lopullinen kyselylomake (ks. Liite 1). Samaa kyselylomaketta käytettiin koko kouluruokailuhankkeen kaikissa opinnäytetöissä. (Tikkanen I. 2007. Henkilökohtainen tiedonanto.)

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

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

4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Tämän opinnäytetyön empiirinen aineisto kerättiin Vuosaaren Mustakiven ala-asteen koululla syyskuussa 2007. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat olivat 6.- luokan oppilaita ja kyselyt tehtiin heille oppituntien aikana 26.9 ja 27.9. Kyselyt tehtiin kello 12-13, jolloin oppilaat olivat jo käyneet syömässä kouluravintolassa.

Kysely tehtiin kahtena eri päivänä Mustakiven ala-asteella oppilaille. Vanhempien kyselylomakkeet lähetettiin oppilaiden mukana kotiin täytettäväksi. Opettajat täyttivät lomakkeet viikkopalaverissa. Oppilaista vastasivat kaikki 37, vanhemmista 17 ja opettajista 22.

Koululaisille jaettiin Ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite, kyselylomake, tytöille tytöt+ruoka –esite, pojille pojat+ruoka –esite, haitariesite ja arvontalipuke. Kullekin luokalle jaettiin aineiston keräyksen yhteydessä 2 kappaletta julisteita, jotka jäivät luokkaan. Kaikkien kesken, jotka palauttivat kyselylomakkeen ja arvontalipukkeen, arvottiin yksi kappale KOKO-mukeja luokkaa kohden.

Vanhempien kyselylomakkeet lähetettiin oppilaiden mukana kotiin täytettäväksi ja oppilaat palauttivat täytetyt lomakkeet opettajalle. Vanhemmille jaettiin Ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite, kyselylomake, haitariesite ja arvontalipuke. Kaikkien vanhempien kesken, jotka palauttivat kyselylomakkeen ja arvontalipukkeen, arvottiin yksi kappale KOKO-mukeja.

Koulun opettajat vastasivat lomakekyselyyn viikkopalaverissaan, kouluterveydenhoitaja sekä keittiöhenkilökunta saivat vastata kyselyyn työajallaan kolmen viikon sisällä ajalla 17.9.–5.10.2007. Palautetut lomakkeet noudettiin myöhemmin sovittuna ajankohtana koululta. Opettajille, kouluterveydenhoitajalle sekä keittiöhenkilökunnalle jaettiin Ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, projektiesite, kyselylomake, tytöt+ruoka –esite, pojat+ruoka –esite, haitariesite ja arvontalipuke. Kaikkien kesken, jotka palauttivat kyselylomakkeen ja arvontalipukkeen, arvottiin yksi kappale KOKO-mukeja.

Kouluravintolasta vastaavan haastattelu tehtiin teemahaastatteluna 21.9.2007. Kouluravintolasta vastaavalle ruokapalveluesimiehelle annettiin Ravinto ja liikunta -tasapainoon –

esite, projektiesite, teemahaastattelurunko, haitariesite, 2 kappaletta julisteita sekä KOKO-muki.

4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Empiirisen aineiston vastaukset käsiteltiin SPSS-ohjelmalla. Tiedot SPSS-ohjelmaan syötti yliopettaja Irma Tikkanen vastaajaryhmien mukaan lajiteltuina. Tuloksia analysoitiin kaavioiden, taulukoiden, jakaumien, keskiarvojen, moodien ja mediaanien avulla. Avoimet vastaukset kirjoitettiin auki ja ne käsiteltiin vastauksien mukaan aihealueittain.

5 EMPIIRISET TULOKSET

Tutkimukseen vastasi 37 oppilasta, 17 vanhempaa, 18 opettajaa, 3 keittiötyöntekijää sekä kouluterveydenhoitaja. Seuraavissa alaluvuissa esitellään tutkimuksen tulokset.

5.1 Kuvaus koulusta

Mustakiven ala-aste sijaitsee Helsingin Vuosaarella. (Kuva 2.) Koulussa annetaan opetusta 1.-6. luokan oppilaille, joita koulussa lukukaudella 2007-2008 on yhteensä 387. Koulun oppilaat tulevat 12 eri kansalaisuudesta ja heistä noin 12 prosenttia puhuu kotikielensä muuta kuin suomenkieltä. Opettajia on noin kolmekymmentä. (Opetusvirasto 2007)

Mustakiven ala-aste on valmistunut vuonna 1998 ja on yleisilmeeltään moderni ja valoisa. Opetustilat on jaettu neljään soluun, joissa jokaisessa toimii viisi luokkaa.

Koulun toiminta-ajatus on määritelty visiona, joka ohjaa henkilökunnan kasvatustyötä. Visioita ovat: ”Autamme lasta kasvamaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen, itsetunnetaan vahvaksi”. ”Ohjaamme oppimisen iloon, tiedonhaluun, uteliaisuuteen”. (Opetusvirasto 2007) Koulu määrittelee painotusalueikseen ympäristö- ja luonnontieteen, ilmaisutaidon sekä yhteistoiminnallisuuden, jotka näkyvät vahvasti opetuksessa. (Opetusvirasto 2007)



Kuva 2. Mustakiven ala-aste

Lähde: Opetusvirasto 2007.

5.2 Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta

Mustakiven ala-asteen kouluravintola on Palmian omavalmistuskeittiö. Pinta-ala on 180 m². Keittiö on valmistunut 1998. Laitteet ovat myös vuodelta 1998. Keittiötä ei ole kilpailutettu.

Ruokapalveluesimies Elina Tarsalan mukaan keittiön pinta-ala on tarpeeksi tilava, mutta laitteiston kapasiteetti ei riitä ruokailijamäärälle. Padat ovat liian pieniä ja ruoka pitää valmistaa useassa erässä. Astianpesukone tulisi myös uusia.

Keittiössä työskentelee kolme työntekijää: esimies, kokki sekä palvelutyöntekijä. He ovat kaikki vakituisia. Heillä kaikilla on ammatillinen peruskoulutus sekä aikaisempaa työkokemusta suurkeittiöistä esimerkiksi sairaaloista. Työntekijät työskentelevät kahdessa eri vuorossa. Aikaisempi työvuoro sijoittuu ajalle klo 7.00-15.09 ja myöhäisempi vuoro klo 7.30–15.39. Myöhäisemmässä vuorossa työskentelevä työntekijä valmistaa päiväkodin sekä iltapäiväkerhon välipalan. Työpäivän aikana kokki valmistaa päänruoan. Palvelutyöntekijä tekee aamupalan päiväkotiin, salaatin sekä välipalan. Ruokailuajana tehtävät kier-

tävät. Työtehtäviin kuuluu tiskaus, tiskin vastaanotto sekä salityöskentely. Työntekijöiden keski-ikä on 37 vuotta. Työntekijöillä on yhtenäiset työasut. Työasuna käytetään Palmian raidallista puseroa tai valkoista kokintakkia.

Kouluravintolassa on toiveruokaviikkoja, jolloin valmistetaan ruokatoiveita, joita on kerätty muiden Helsingin peruskoulujen oppilailta. Toiveruokia ovat esimerkiksi pinaattiletut sekä makaronilaatikko. Vuodenaikojen vaihtelu näkyy lähinnä salaattipöydässä. Kouluravintolassa järjestetään teemaviikkoja, esimerkiksi sadonkorjuuviikko, jolloin tarjotaan kauden kasviksia. Lisäksi järjestetään kansainvälinen viikko, lännenteema, kiitosteema ja sydänviikko. Juhla- ja teemapäiviä ovat esimerkiksi itsenäisyyspäivä, vappulounas, jouluateria, pääsiäisateria, maitopäivä ja joskus halloween.

Koulussa ei ole tarjolla aamupalaa. Koululla toimii iltapäiväkerho, jonka oppilaat syövät välipalan. Välipala maksaa 92 senttiä henkilöä kohden. Kerhossa on noin 15 oppilasta. Oppilaat syövät välipalan kouluravintolassa. Muuten ei välipalaa ole myynnissä eikä koululla ole välipala-automaatteja. Koululaiset saattavat tuoda omia välipaloja kotoaan, jos koulupäivä on erityisen pitkä. Oppilaat eivät saa koulupäivän aikana poistua koulun alueelta ostamaan välipaloja.



Kuva 3. Ruokasalin linjasto

Lähde: Väisänen 2007.

Oppilaat annostelevat ruoan itse. Keittiöhenkilökunta voi puuttua esimerkiksi jälkiruoan ottoon, jos sitä otetaan liikaa. Linjaston tarjoilujärjestys on seuraava: leipä, salaatti, ensimmäinen pääruokavaihtoehto, toinen pääruokavaihtoehto, kasvisruokavaihtoehto ja viimeisenä juoma. Linjaston ongelma on sen pienuus. Juomina tarjotaan 1 % maitoa, rasvatonta maitoa, vähälaktoosista kevytmaitoa, vähälaktoosista rasvatonta maitoa sekä rasvatonta piimää. Näkkileipää tarjotaan joka päivä. Kaksi kertaa viikossa tarjotaan vaaleaa leipää kahtena eri laatuna.

Tarjoilulinjastossa ei ole lämpösäilytystä. Henkilökunta hakee ruoan keittiöstä ja täydentää tarjoilulinjastoa tarpeen mukaan. Linjastossa on myös kotijääkaappi, jossa säilytetään piimät, rasvat sekä pieniä määriä salaattia.

Koululaiset ruokailevat kouluravintolassa. Ruokasalissa on 35 pöytää. Yhdessä pöydässä on 4-5 tuolia. Yhteensä paikkoja on noin 210. Koululaiset syövät porrastetusti. Ensimmäinen luokka tulee syömään klo 10.20. Seuraavat oppilaat syövät klo 10.40–11.15, klo 11.25–11.40 ja viimeiset klo 11.40–12.00. Aterimet ja astiat ovat tavallisia. Tarjottimet ovat varta vasten tehty Mustakiven koululle. Tarjottimissa on kuva mustasta kivistä. Palmialla oli sisustusprojekti, jonka myötä kouluravintolaan tuotiin kukkakoristeita. Ruokasali on betonimainen. Suuret ikkunat tuovat valoisuutta, mutta ruokasali on keväisin ja kesäisin hyvin kuuma. (Tarsala 21.9.2007)



Kuva 4. Ruokasali

Lähde: Väisänen 2007.

5.3 Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan

Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 37 oppilasta kahdelta eri 6. -luokalta, heistä 20 oli tyttöjä ja 17 poikia. Suurin osa koululaisista ilmoitti asuvansa perheessä, jossa on molemmat vanhemmat ja kaksi tai kolme lasta.

Kolmannes oppilaista oli syönyt pääruokaa tutkimuspäivänä koko lautasellisen ja neljänosa oppilaista alle puoli lautasellista. Oppilaista yksi oli jättänyt haastattelupäivänä pääruoan kokonaan syömättä (Taulukko 2.). Syyksi ilmoitettiin, ettei oppilas pitänyt pääruoasta tai hänellä ei ollut nälkä. 30 % ilmoitti, että pääruoka maistui hyvältä, 27 % vastasi melko hyvältä ja 14 % ilmoitti, että kouluruoka maistui melko huonolta tai pahalta. Kolmasosa oppilaista oli jättänyt lautaselle otettua ruokaa syömättä.

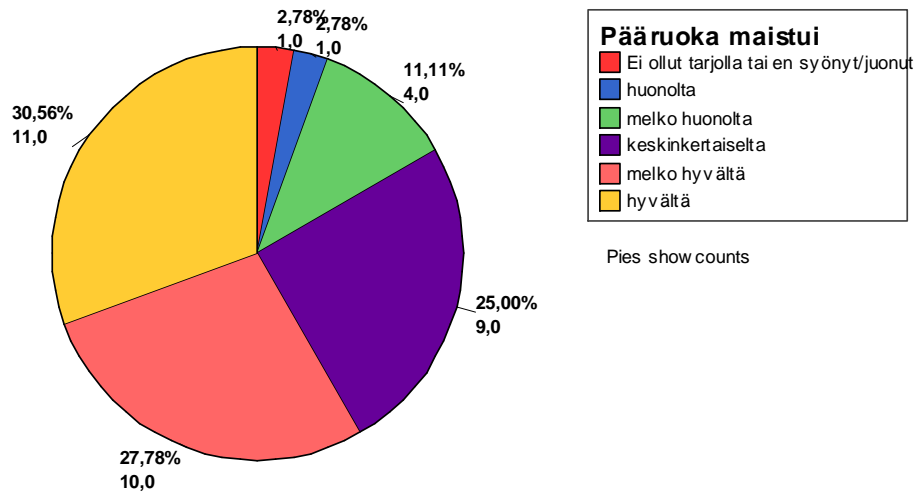
Taulukko 2. Pääruokaa oli syönyt

		Pääruokaa			
		En syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla	Alle puoli lautasellista	Puoli lauta- sellista	Koko lauta- sellisen
Sukupuoli	Tyttö	1	5	8	5
	Poika		4	6	7

Koululaisista kaksi ilmoitti jättäneensä ruokaa syömättä, koska oli tullut kylläiseksi tutkimuspäivän koululounaasta, kuusi jätti ruokaa myös, koska ei pitänyt siitä (Kuvio 2.). Tyttöistä 5 ja pojista 7 oli jättänyt lautaselle otettua ruokaa syömättä. Pojat söivät tyttöjä useammin kaiken ottamansa pääruoan (Taulukko 3.).

Taulukko 3. Syömättä jätetty ruoka

		Jätitkö ruokaa	
		Ei	Kyllä
Sukupuoli	Tyttö	15	5
	Poika	9	7



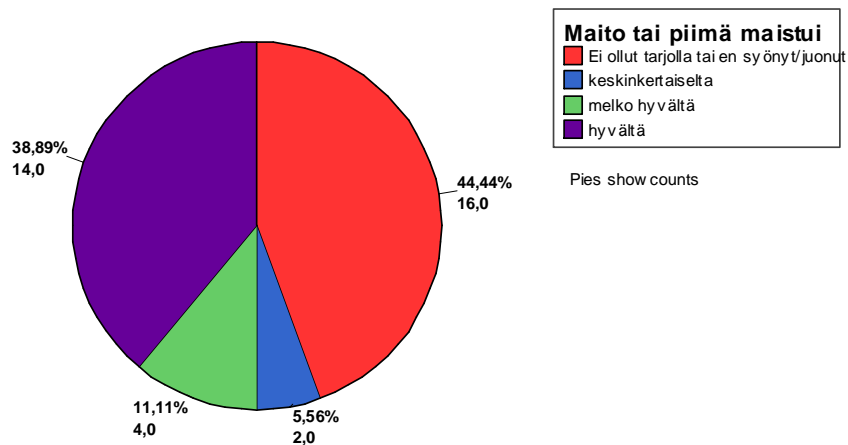
Kuvio 2. Pääruoka maistui

Vain 56 % oppilaista joi maitoa koululounaalla. (Taulukko 4.) Pojat joivat maitoa enemmän kuin tytöt.

Taulukko 4. Maitoa oli juonut

		Maitoa piimää			
		0 lasillista/Ei ollut tarjolla	1 lasillinen	2 lasillista	3 lasillista tai useampia
Sukupuoli	Tyttö	8	9	1	1
	Poika	8	1	6	2

Yleisin syy maidon juomatta jättämiseen oli, että oppilas ei pitänyt maidosta tai sitä ei ollut tarjolla. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Miltä maito maistui

72 % oppilaista oli syönyt leipää ja 44 % oli sitä mieltä, että leipä maistui hyvälle. Lähes kaikki, jotka söivät leipää, laittoivat leivällä rasvaa. (Taulukko 5.) Tytöt söivät enemmän leipää kuin pojat.

Taulukko 5. Leipää oli syönyt

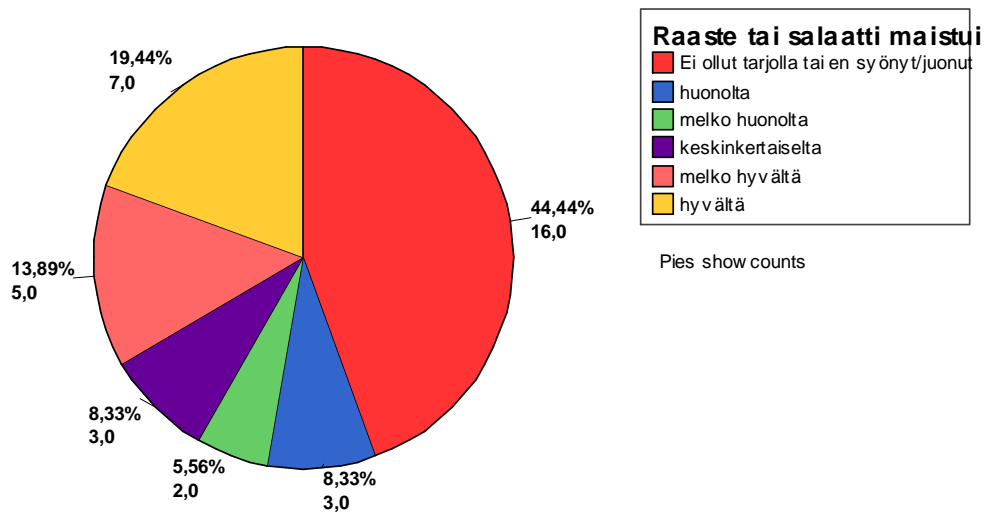
		Leipää tai leipäpalaa			
		0 palaa tai ei ollut tarjolla	1 pala	2 palaa	3 tai useampia
Sukupuoli	Tyttö	2	7	10	
	Poika	8	6	2	1

Salaattia tai raastetta oli syönyt 47 % (Taulukko 6.). Kolme oli jättänyt osan ottamastaan salaattista syömättä. Salaatin syömisen osalta ei ollut juuri eroa tyttöjen ja poikien välillä.

Taulukko 6. Salaattia oli syönyt

		Raastetta ym			
		En syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla	Alle puoli lautasellista	Puoli lauta- sellista	Koko lauta- sellisen
Sukupuoli	Tyttö	10	6	2	1
	Poika	9	5	2	1

Vain joka kolmas oli sitä mieltä, että salaatti oli melko hyvää tai hyvää. (Kuvio 4.)



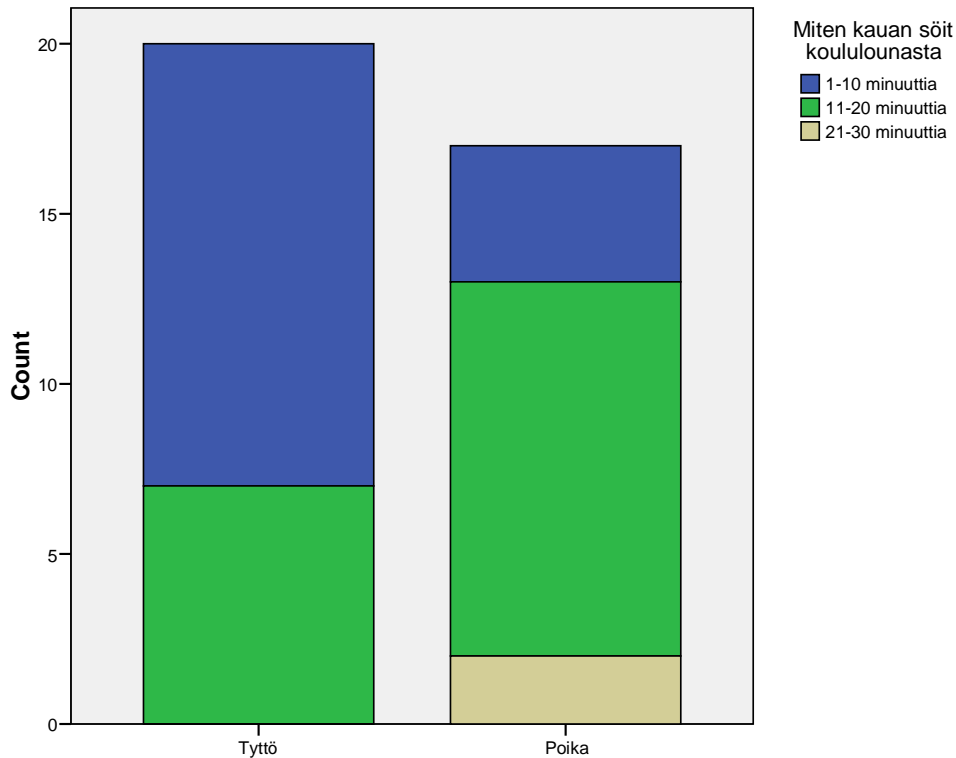
Kuvio 4. Miltä salaatti maistui

38 %:lla oppilaista oli jokin erityisruokavalio. Yleisimmiksi erityisruokavalion syiksi ilmoitettiin jokin ruoka-aineallergia tai laktoosi-intoleranssi. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Oppilaiden erityisruokavaliot

		Sukupuoli	
		Tyttö	Poika
Erityisruokavalio	Ei	13	10
	Kyllä	7	7
Allergia	Kyllä	3	3
Keliakia	.	-	-
Diabetes	Kyllä	-	1
Laktoosi-intoleranssi	Kyllä	2	4
Kasvisruokavalio	.	-	-
Muu	Kyllä	-	3

90 % oppilaista oli sitä mieltä, että koululounaan ajankohta tutkimuspäivänä oli hyvä ja lähes kaikki oppilaat olivat jonottaneet ruokailuun alle 5 minuuttia. 46 % käytti ruokailuun alle 10 minuuttia ja noin puolet 10-20 minuuttia. (Kuvio 5.) Tytöt käyttivät vähemmän aikaa ruokailuun kuin pojat. Kaikki olivat sitä mieltä, että ruokailuun oli varattu tarpeeksi aikaa.



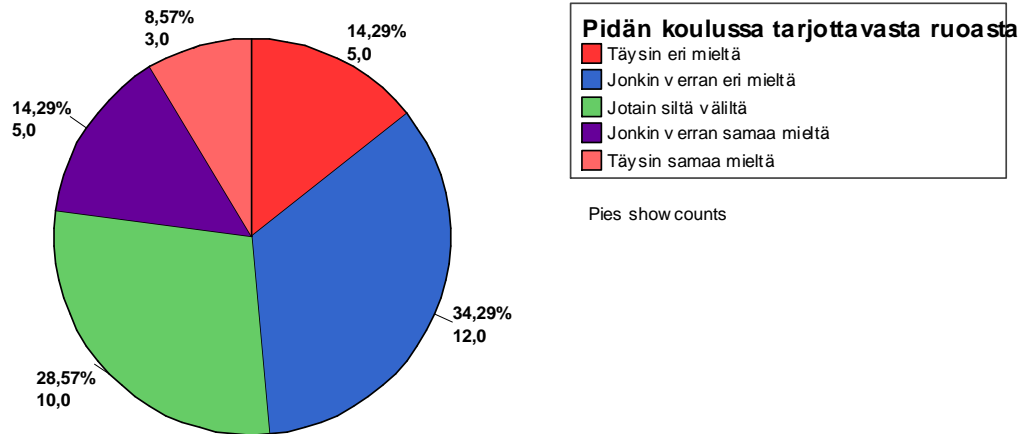
Kuvio 5. Ruokailuun käytetty aika

Mustakiven ala-asteella oppilaille ei tarjota välipalaa, eikä koulussa ole välipala-automaattia. Yhdeksän oppilaista oli tuonut välipalaa kotoaan. Oppilaista 68 % söisi välipalaa, jos sitä tarjottaisiin tai se olisi ilmaista. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Välipalan hinta

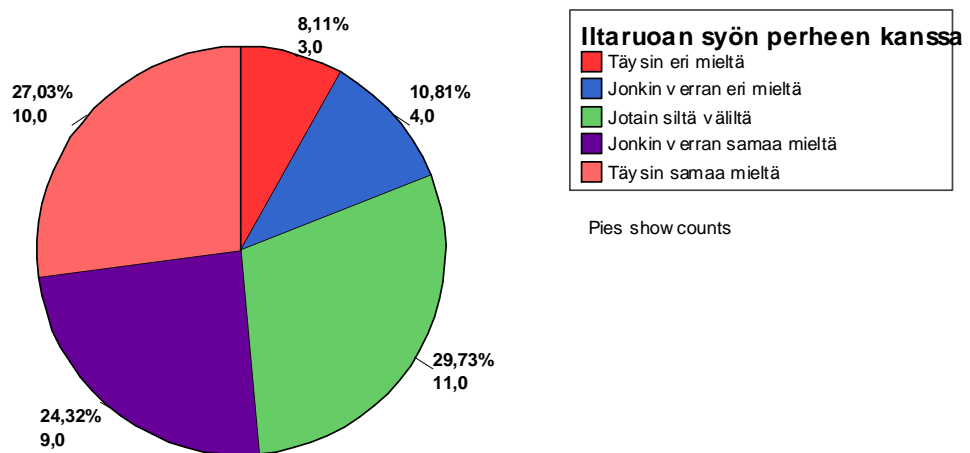
		Sukupuoli	
		Tyttö	Poika
Ilmaisia	Kyllä	15	10
Enintään 1 €/päivä	Kyllä	5	1
Enintään 2 €/päivä	Kyllä	-	1
Muu hinta, mikä	Kyllä	2	1

Oppilaiden mielestä koulu- ja kotiruoka eroavat toisistaan ja kotona ruoka maistuu paremmalle. Kouluruoasta ilmoitti yleensä pitävänsä 23 % oppilaista. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Oppilaat pitävät kouluruoasta

Suurin osa oli sitä mieltä, ettei opetuksella, vanhemmilla tai harrastuksilla ole kovinkaan suurta vaikutusta siihen, mitä ja miten oppilaat koulussa syövät. Vielä vähemmän 6.-luokkalaisten syömiseen vaikuttavat kaverit tai televisio-ohjelmat ja mainokset. Oppilaista suurin osa nauttii illallisen perheensä kanssa, kahdeksan prosenttia ilmoitti, että he eivät yleensä syö iltaisin perheensä kanssa. (Kuvio 7.)



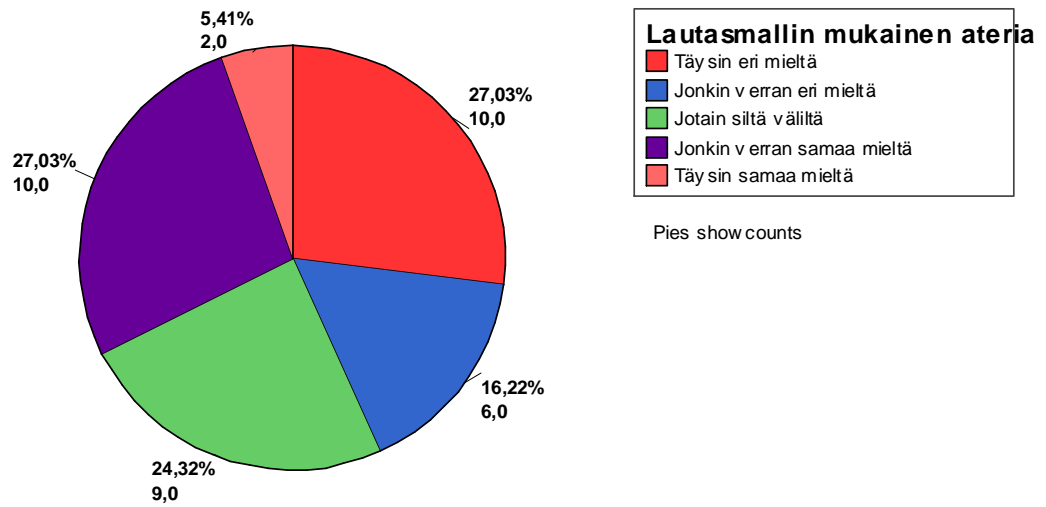
Kuvio 7. Iltaruoka perheen kanssa

Ruoka valmistetaan kotona useimmiten itse, silloin tällöin käytetään myös valmisruokia. Oppilaat pyrkivät omasta mielestään syömään terveellisesti. Koulussa he valitsevat mieluummin ruokaa, joka maistuu hyvälle kuin ruokaa, joka on heille terveellistä. Yleisesti ottaen oppilaat tuntevat tietävän, millainen merkitys koulussa nautitulla lounaalla on heidän terveydelleen, jaksamiselleen ja kasvulleen. Keskimäärin oppilaat eivät kuitenkaan ole kiinnostuneita ruoan vaikutuksista eikä koululounaan koeta vaikuttavan heidän ruokavalionsa. Oppilaat tietävät, että syömällä koululounaan he ovat rauhallisempia ja jaksavat tehdä koulutehtäviä paremmin. Koululounas ei oppilaiden mielestä kuitenkaan vaikuta suoranaisesti oppimistuloksiin.

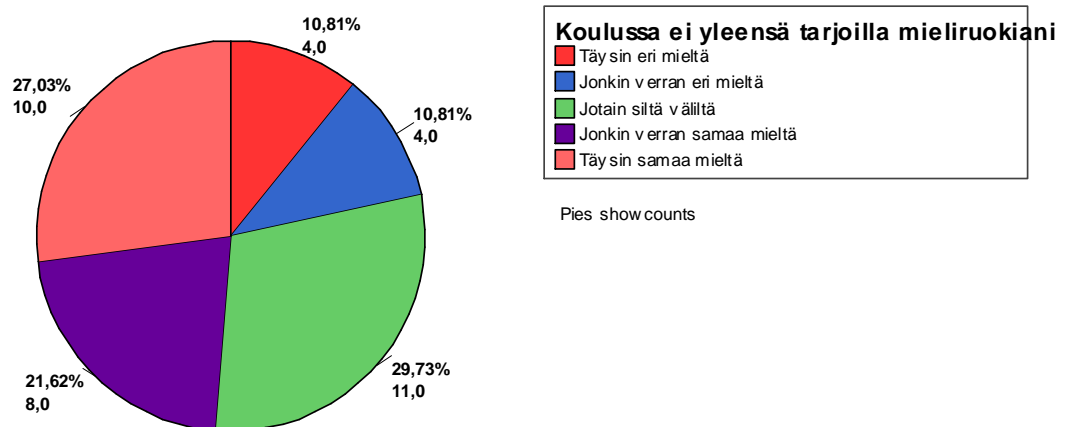
Kuudesluokkalaiset ovat vielä sen verran pieniä, ettei heidän tarvitse ottaa vastuuta syömisestään. Koululaisille ei ole juurikaan merkitystä, onko kouluruoka maksutonta vai maksullista, he luottavat siihen, että vanhemmat huolehtivat siitä, mitä he syövät.

Vaikka kouluruokailussa opitaan syömään yhdessä muidenkin kuin perheenjäsenten seurassa, oppilaat eivät kuitenkaan koe oppivasta koulussa ruokailutapoja.

Kouluruoka maistuu oppilaille paremmin kuin kaupan valmisruoka. Oppilaille on tärkeää, että he saavat itse ottaa haluamansa määrän ruokaa, tällöin he syövät varmemmin kaiken lautaselle otetun ruoan kuin, jos ruoka olisi valmiiksi annosteltuna. Kuudesluokkalaiset tietävät, millainen on lautasmallin mukainen annos, he eivät itse kuitenkaan kokoa lounastaan lautasmallin mukaan. (Kuvio 8.) Jokainen oppilas saa valita itse ruoat linjastosta, jolloin oppilaat eivät koe tarvetta vaihtaa ruokia keskenään ruokapöydässä. Koulussa tarjottava ruoka ei ole oppilaille useinkaan mieluista (Kuvio 9.) ja kotona he ovat tottuneet syömään erilaista ruokaa. Oppilaat eivät mielellään syö uusia ruokia. He tietävät, että syödyllä ruoalla on vaikutusta painoon ja pituuteen ja miten makeat ja rasvaiset välipalat vaikuttavat painoon. He tietävät myös, ettei oikein koostettu koululounas lihota.



Kuvio 8. Lautasmallin mukaan aterian valitsee



Kuvio 9. Koulussa ei tarjota oppilaiden mieliruokia

Taulukko 9. Oppilaiden vastaukset väittämiin

	Keskiarvo	Mediaani	Moodi
1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	2,49	2,00	1
2 Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,54	3,00	1
3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä	2,57	3,00	1

syön koulussa.			
4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,28	2,00	1
5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,49	1,00	1
6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,51	1,00	1
7 Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa.	3,51	4,00	3
8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	2,11	1,50	1
9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	3,72	4,00	4
10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	4,56	5,00	5
11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,76	4,00	3
12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,57	4,00	3
13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	3,84	4,00	5
14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	3,14	3,00	3
15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	3,27	4,00	4
16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	2,78	3,00	1
17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,08	3,00	3
18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	3,70	4,00	5
19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	2,86	3,00	1
20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,16	3,00	3
21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	2,51	3,00	3
22 Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	3,14	3,00	4
23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,74	3,00	1
24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	2,24	2,00	1
25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	2,68	3,00	1
26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödesäni.	1,08	1,00	1
27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,69	3,00	2
28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,86	4,00	3
29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	2,81	3,00	3
30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	3,14	3,00	2
31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	3,43	3,00	3
32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	3,76	4,00	3

33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,49	5,00	5
34 Kouluruoka lihottaa.	2,68	3,00	3
35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	2,92	3,00	1
36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä.	2,95	3,00	3

Asteikko 5=täysin samaa mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

Keskiarvo, mediaani ja moodi eroavat toisistaan, silloin kun vastausten hajonta on suuri.

Keskiarvo - keskiarvo kaikista vastauksista.

Mediaani- eli keskiluku, järjestetyn joukon keskimäinen numero.

Moodi - eli tyyppi-arvo, useimmin esiintyvä luku

5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista

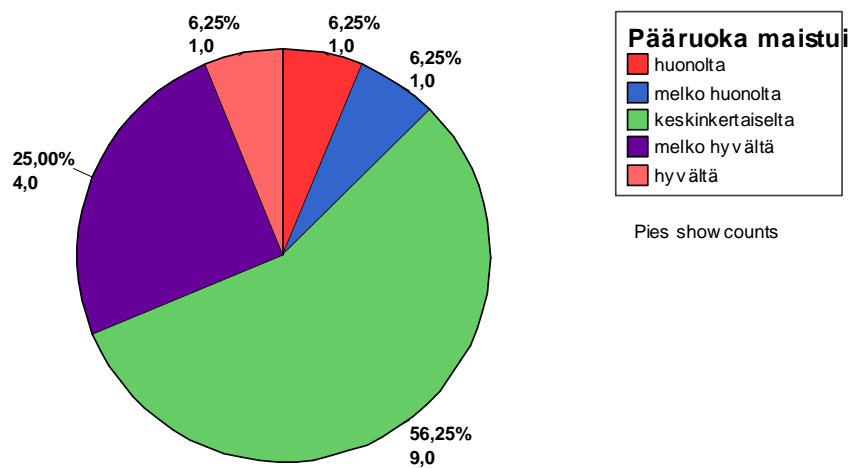
Oppilaiden mukana lähetettiin 37 vanhemmalle kyselylomake. Vanhemmista vastasi 17, joista 13 oli naista ja 4 miestä.

Kaikki vastaajat vastasivat heidän lapsensa ruokailevan yleensä kouluravintolassa.

Vanhemmista 6 vastasi heidän lapsensa syövän alle puoli lautasellista ruokaa, 5 koko lautasellisen, 4 puoli lautasellista ja yksi vastaajista kertoi, ettei hänen lapsensa syö lainkaan. Lähes kaikki vastaajista arvioi lastensa syövän alle tai puoli lautasellista raastetta tai salaattia.

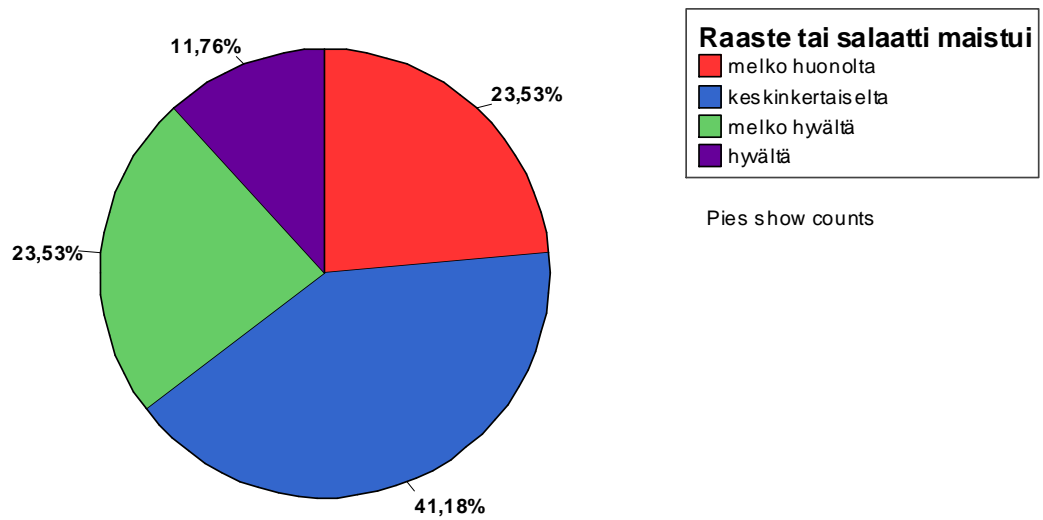
Yli puolet (10) vastaajaa ilmoitti heidän lapsensa juovan maitoa tai piimää yksi tai kaksi lasillista. Peräti kuusi vastaajaa ilmoitti, ettei heidän lapsensa juo lainkaan maitoa.

Vanhemmat uskoivat yleisesti leivän maistuvan lapsille. Suurin osa vanhemmista ilmoitti lasten syövän joko yhden tai kaksi leipäpalaa. Ainoastaan yhden vanhempi ilmoitti, ettei hänen lapsensa syö leipää lainkaan.



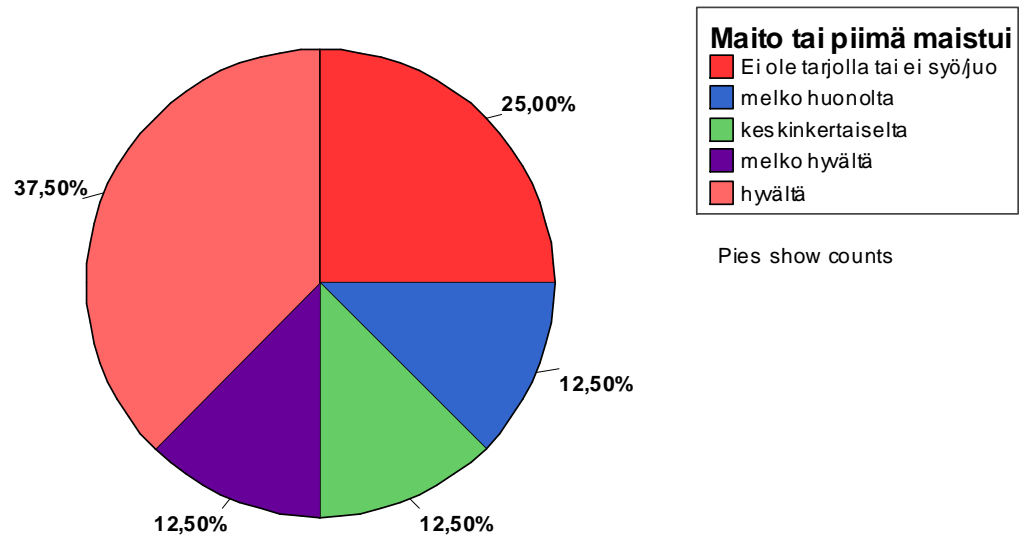
Kuvio 10. Pääruoka maistuu

Suurin osa vastaajista arvio kouluruoan maistuvan heidän lapsilleen keskinkertaiselta. Neljännes arvioi sen maistuvan melko hyvältä. Yksi vastaajista arvioi sen maistuvan hyvältä, yksi melko huonolta ja yksi huonolta. (Kuvio 10.)



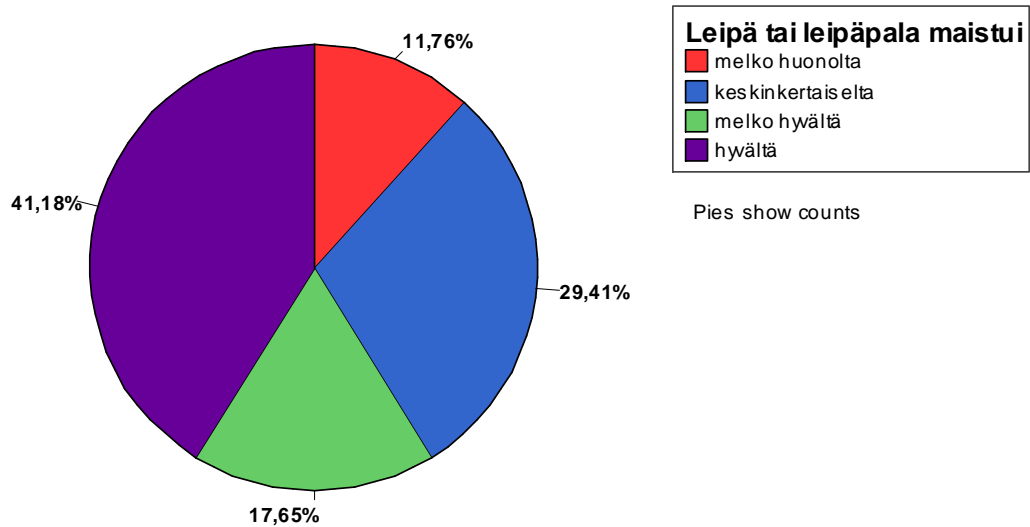
Kuvio 11. Raaste tai salaatti maistuu

Vajaa puolet vastaajista, 41 % vastaajaa, arvioi raasteen tai salaatin maistuvan keskinkertaiselta. Vanhemmista 23,5 % arvioi sen maistuvan melko hyvältä ja 23,5 % melko huonolta. Vain 12 % arvioi sen maistuvan hyvältä. (Kuvio 11.)



Kuvio 12. Maito tai piimä maistuu

Puolet vastaajista ilmoitti heidän lapselleen maidon tai piimän maistuvan hyvältä tai melko hyvältä. Neljännes ilmoitti, ettei heidän lapsensa juo maitoa. Loput neljännes ilmoitti, että maito maistui keskinkertaiselta tai melko huonolta. (Kuvio 12.)



Kuvio 13. Leipä tai leipäpala maistuu

Yli puolet vastaajista (59 %) arvioi leivän maistuvan hyvältä tai melko hyvältä. Loput vastaukset sijoittuivat välille keskinkertainen ja melko huono. (Kuvio 13.)

Vanhempien mukaan lapset syövät jonkin verran erilaista ruokaa kotona kuin koulussa. Koulussa saadulla opetuksella ei uskottu olevan vaikutusta siihen, mitä lapsi syö koulussa. Harrastuksilla, television mainoksilla ja lasten kavereilla ei uskottu olevan vaikutusta juuri ollenkaan ja vanhemmilla arveltiin olevan jonkun verran vaikutusta siihen, mitä lapsi syö koulussa.

Iltaruoka syödään yleisesti perheen kesken, eikä valmisruokia käytetä. Vanhemmat uskovat, että lapsi pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa. Vanhempien mielestä oikea ravinto vaikuttaa terveyteen. He olivat jonkin verran samaa mieltä siitä, että terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa ja vitamiinien mukanaoloa. Lasten uskottiin jonkin verran valitsevan ruokia, joista he pitävät, mutta eivät välttämättä ole terveellisiä vaihtoehtoja.

Vanhempien mielestä lapset jaksavat tehdä koulutyönsä paremmin ja saavan aikaan parempia tuloksia, jos he nauttivat kouluaterian. Lapsien uskottiin oppivan noudattamaan terveellistä ravitsemusta kouluruoan avulla. Jonkin verran heidän arveltiin myös oppivan

muiden maiden ruokakulttuurista. Vanhempien mukaan lapset oppivat kouluruokailutilanteissa syömään toisten seurassa sekä jonkin verran käytöstapoja.

Lasten uskottiin olevan kiinnostuneita terveystiedosta ja ravitsemuksesta. Vanhempien mielestä heillä itsellään on vastuu siitä, mitä lapset syövät. Lapsille uskottiin maistuvan paremmin kouluruoka kuin kaupan valmisruoka. Vanhemmat uskoivat lasten syövän kouluruokaa, koska se on ilmainen. Jonkin verran samaa mieltä oltiin siitä, että lapset valitsevat lautasmallin mukaisesti kouluaterian. Lasten ei uskottu vaihtavan ruokaa kavereiden kanssa.

Lasten arveltiin pitävän jonkin verran koulussa tarjottavasta ruoasta. Vanhempien mukaan heidän lapsensa eivät pidä heille uusista ruoista. Vanhempien mielestä ruoan määrällä on merkitystä lasten pituuteen ja painoon. Kouluruoan ei uskottu lihottavan, mutta rasvaisten ja makeiden välipalojen uskottiin. Annostelutavalla ei uskottu olevan vaikutusta siihen, jättääkö lapsi ruokaa vai ei.

Taulukko 16. Vanhempien vastaukset väittämiin

	Keskiarvo	Mediaani	Moodi
1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	2,76	3,00	4
2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,35	2,00	1
3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,12	2,00	1
4 Meillä vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,56	2,00	1
5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	1,44	1,00	1
6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	1,35	1,00	1
7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	4,00	4,00	5
8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	1,82	2,00	1
9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,94	5,00	5
10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5,00	5,00	5
11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	4,00	4,00	4
12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,60	4,00	3

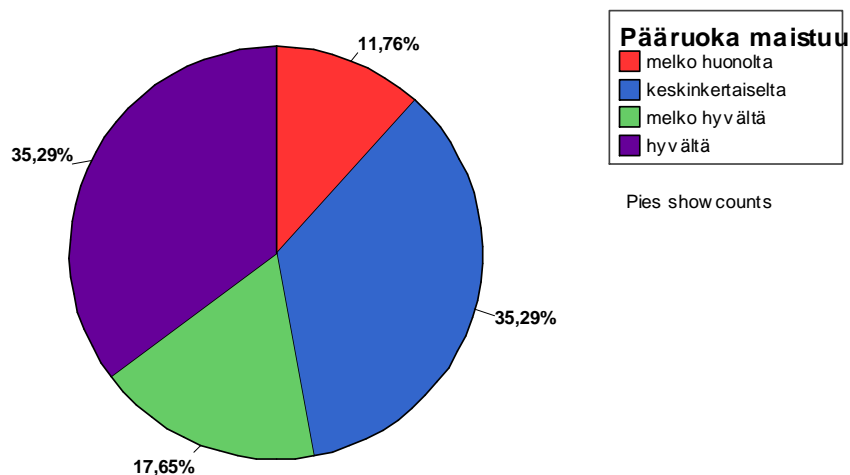
13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulu-työnsä.	4,53	5,00	5
14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	4,18	4,00	5
15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	3,94	4,00	4
16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,53	4,00	4
17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,35	3,00	3
18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	4,12	4,00	5
19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytätapoja.	3,47	4,00	4
20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,77	4,00	4
21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	3,06	3,00	3
22 Meillä vanhemmillani on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	4,59	5,00	5
23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,06	2,00	1
24 Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,47	4,00	5
25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	3,33	3,00	3
26 Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	1,25	1,00	1
27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,24	3,00	4
28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,13	3,00	2
29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	2,35	2,00	1
30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	2,69	3,00	3
31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	3,08	3,00	3
32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,29	5,00	5
33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,71	5,00	5
34 Kouluruoka lihottaa.	1,76	2,00	1
35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	1,88	2,00	1
36 Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateriat, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,18	2,00	2

Asteikko 5=täysin samaa mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

5.5 Opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiötyöntekijöiden näkemykset koululaisten kouluruokailusta

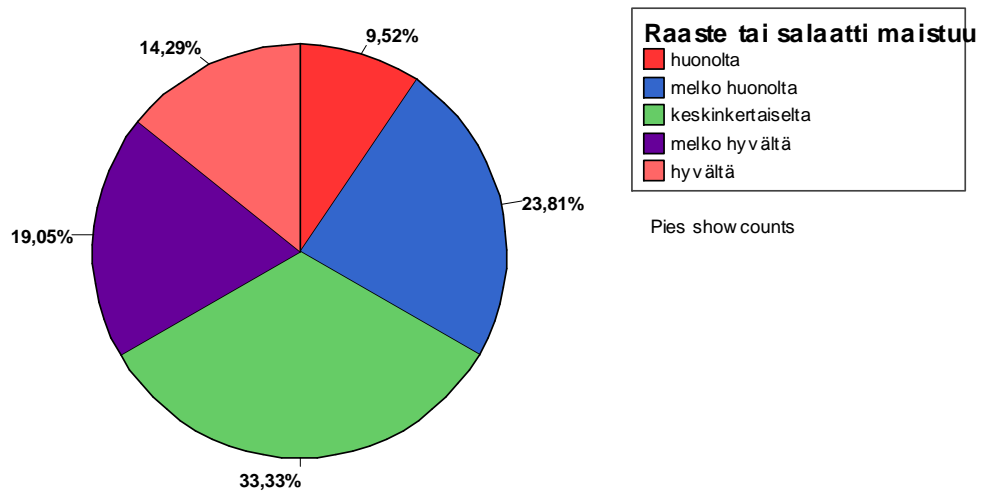
Henkilökunnasta vastasi 22, joista 17 opettajaa, 3 keittiöhenkilökuntaa ja yksi terveydenhoitaja. Yksi ei ilmoittanut toimenkuvaansa.

Kaikki vastaajat ilmoittivat oppilaiden syövän yleensä. Suurin osa ilmoitti heidän syövän puoli lautasellista ja toiseksi eniten arveltiin heidän syövän alle puoli lautasellista. Henkilökunta arvioi oppilaiden nauttivan raastetta tai salaattia alle puoli lautasellista. Maitoa ja piimää heidän arveltiin juovan keskimäärin yhden lasillisen ja leipää heidän arveltiin syövän yhden palasen.



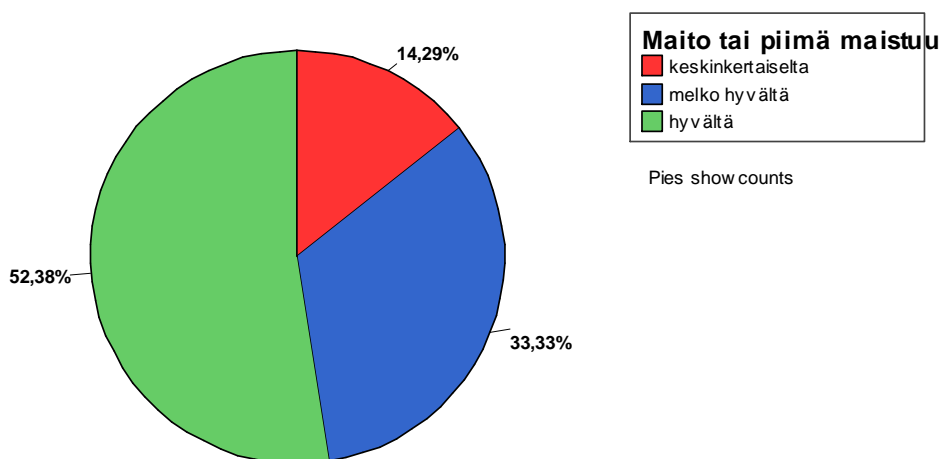
Kuvio 14. Pääruoka maistuu oppilaille

Reilut puolet vastaajista (53 %) arvioi oppilaille pääruoan maistuvan melko hyvältä tai hyvältä. 35 % vastaajista arvio ruoan olevan keskinkertaista ja 12 % oli sitä mieltä, että ruoka maistuu melko huonolta. (Kuvio 14.)



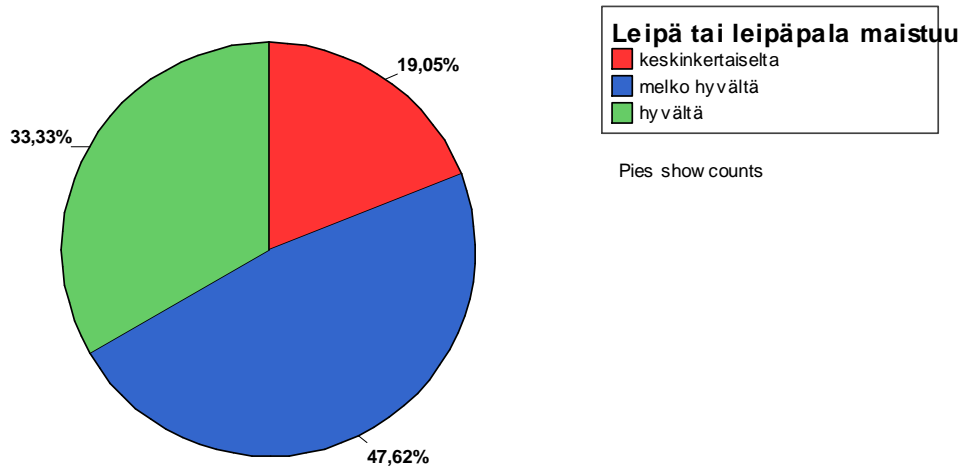
Kuvio 15. Raaste tai salaatti maistuu

Raasteesta tai salaatin maistuvuuden arvosanaksi hyvä tai melko hyvä sai vain 33 % vastauksista. 33 % vastasi sen maistuvan oppilaille keskinkertaisesti ja 24 % melko huonolta. (Kuvio 15.)



Kuvio 16. Maito tai piimä maistuu oppilaille

Henkilökunnan mielestä maito tai piimä maistuu oppilaille. Vastaaajista 52 % oli sitä mieltä, että se maistuu hyvältä, 33 % mielestä melko hyvältä ja 14 %:in mukaan keskinertaiselta. (Kuvio 16.)



Kuvio 17. Leipä tai leipäpala maistuu oppilaille

Leivän uskottiin maistuvan hyvin tai melko hyvin oppilaille (81 %). Henkilökunnasta vain 19 % oli sitä mieltä, että se maistuu keskinertaiselta. (Kuvio 17.)

Henkilökunnan mielestä kotona syödään hieman erilaista ruokaa kuin koulussa. Heidän mielestään koulussa saadulla opetuksella on jonkin verran vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa. He uskovat myös harrastuksilla, vanhemmilla sekä kavereilla olevan vaikutusta ruokavalinnoissa. TV:llä ja mainoksilla arvellaan olevan myös jonkin verran vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.

Henkilökunta uskoo lasten syövän jonkin verran valmisruokia kotona. Henkilökunnan mielestä oppilaat pyrkivän syömään terveellisesti. Henkilökunta oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että terveellinen ruokavalio on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.

Henkilökunnan mukaan oppilaat valitsevat sellaista ruokaa, mikä maistuu heille, mutta ei välttämättä ole terveellistä. Henkilökunta arvioi oppilaiden jaksavan tehdä paremmin kou-

lutyönsä, saavan parempia oppimistuloksia sekä olevan rauhallisempia, kun he syövät kouluruoan. Kouluruokaa nauttimalla heidän uskotaan myös oppivan oikeanlaisen ravitsemuksen. Henkilökunnan mukaan he kouluruoan kautta tutustuvat muiden maiden ruokakulttuureihin. Henkilökunta uskoo oppilaiden myös oppivan ruokatapoja sekä syömään muiden seurassa.

Henkilökunta ei usko oppilaiden olevan erityisen kiinnostuneita terveydestä ja ravitsemuksesta. Henkilökunta on myös jonkin verran eri mieltä siitä, että kouluruoka ja kotiruoka on sovitettu yhteen. Heidän mielestä vanhemmilla on vastuu, mitä heidän lapsensa syövät. Henkilökunnan mielestä oppilaat syövät mielummin kaupan valmisiruokia kuin kouluruokaa. Heidän mielestä oppilaat syövät osittain syystä, että kouluruoka on ilmainen.

Henkilökunnan mukaan oppilaat eivät täysin valitse lautasmallin mukaisesti. He eivät usko oppilaiden vaihtavan ruokaa keskenään. Oppilaiden uskotaan pitävän kouluruoasta.

Henkilökunnan käsityksen mukaan oppilaat syövät kotona hieman erilaista ruokaa. Henkilökunnan mielestä oppilaat eivät erityisemmin pidä heille uusista ruoista. Heidän mukaansa oppilaille ei yleensä tarjota lempiruokia koulussa.

Henkilökunta on sitä mieltä, että nautittu ruoan määrä vaikuttaa oppilaiden pituuteen ja painoon. He eivät usko kouluruoan lihottavan, mutta uskovat makeiden ja rasvaisten välipalojen lihottavan. Henkilökunnan mielestä oppilaat jättävät useammin ruokaa, jos heille annostellaan valmiiksi kuin se, että he saavat itse annostella. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan vastaukset väittämiin.

	Keskiarvo	Mediaani	Moodi
1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	2,95	3,00	2
2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,64	4,00	4
3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,5	3,00	3
4 Vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,95	4,00	4
5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,91	4,00	4

6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,32	3,00	3
7 Oppilaat syövät iltaruokan yleensä perheen kanssa.	3	3,00	3
8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	3,62	3,00	3
9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,05	4,00	4
10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	4,86	5,00	5
11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,73	4,00	4
12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	4,00	4,00	5
13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	4,73	5,00	5
14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	4,27	4,00	4
15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	4,41	4,50	5
16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,95	4,00	4
17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,50	3,50	3
18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa.	4,23	4,50	5
19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	4,00	4,00	4
20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	2,94	3,00	3
21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	2,68	3,00	3
22 Vanhemmillä on vastuu siitä, mitä oppilas syö.	4,18	4,00	5
23 Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,45	3,00	3
24 Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,09	3,00	2
25 Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	2,36	2,00	2
26 Oppilaat vaihtavat kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	1,77	1,00	1
27 Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,38	3,00	3
28 Oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,68	4,00	4
29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.	2,5	2,00	2
30 Oppilaat pitävät heille uusista ruuista.	2,91	3,00	3
31 Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia.	2,69	2,00	2

32 Oppilaiden nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,32	4,00	5
33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,86	5,00	5
34 Kouluruoka lihottaa.	1,81	1,00	1
35 Kun oppilaat valitsevat itse kouluruokaa, he jättävät yleensä osan syömättä.	3,00	3,00	3
36 Kun oppilaille tarjoillaan valmis ateria, he jättävät yleensä osan syömättä.	3,55	4,00	4

Asteikko 5=täysin samaa mieltä, 4=jokseenkin samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

5.6 Ruokapalveluesimiehen näkemykset koululaisten kouluruokailusta

Keittiöhenkilökunnan tavoitteena on, että oppilaat söisivät ja ruoka maistuisi. Koulussa tarjotaan liha- ja kasvisvaihtoehto. Lisäksi useampana päivänä viikossa tarjotaan kaksi lihavaihtoehtoa. Ruokaa valmistetaan noin 500:lle. Kouluruokailusuositukset eivät aina toteudu oppilaiden ruokavalinnoissa. Osa opettajista kehottaa oppilaita ottamaan salaattia. Malliannos lautasmallista laitetaan joskus esille. Tarkoituksena olisi tulevaisuudessa laittaa se useammin esille.

Oppilailla esiintyy ruoka-aineallergioita. Lisäksi osa oppilaista on keliaakikoita, maitoallergikoita, laktoosi-intolerantikoita, kasvisruokavaliolisä sekä muslimiruokavaliota noudattavia. Suurimmaksi osaksi allergiaruokavaliot valmistetaan tässä keittiössä. Joskus niitä saatetaan tilata Palmian omalta valmistuskeittiöltä. Opettajat ja muu henkilökunta syövät useimmiten kouluravintolassa. Joskus heillä saattaa olla omia eväitä. Kouluravintolassa ruokaillessaan he syövät samaa ruokaa kuin oppilaat.

Keittiössä käytetään kiertävää ruokalistaa. Ruokalista kiertää kuuden viikon välein. Ruokalistat tulevat valmiiksi suunniteltuina Palmialta. Koululounaan ravintoarvot lasketaan Palmialla.

Ruokaa jää yli noin viisi kiloa. Kasvisruokavaihtoehdon tultua on vaikeampaa arvioida menekkiä. Aina ei osata ennustaa, mitä ruokaa oppilaat valitsevat.

Oppilaista osa syö hyvin koululounaan. Osa oppilaista syö huonommin. Syyksi ruokapalveluesimies arvio sen, että ruoka ei välttämättä ole samanlaista kuin kotona. Maanantaisin ja perjantaisin oppilaat syövät parhaiten. Nuorimmat lapset syövät vanhempia oppilaita enemmän ja monipuolisemmin.

Oppilaat eivät osallistu keittiön toimintaan. Joskus opettajat tulevat kysymään, jos ruokasalin seinille voisi laittaa oppilaiden piirustuksia. Muuten koululaiset eivät osallistu ruokasalin koristeluun. Keittiön henkilökunta ei osallistu myöskään vanhempainiltoihin tai opetukseen.

Ruokapalveluesimiehen mielestä kouluruokailua voitaisiin kehittää rauhallisemmaksi. Oppilaille tulisi olla enemmän aikaa aterioita. Ravitsemussuositusten toteuttamista voisi kehittää pitämällä malliannosta esillä. Koulupäivän aikana tasapainoista ravintoaineiden ja energian saantia voisi kehittää välipala-automaateilla. Tosin ala-asteikäisten koulupäivät eivät ole pitkiä. Koululaisten terveyttä voitaisiin kehittää syömällä kaikkia aterianosia tasapuolisesti. Ruokalista voisi myös kehittää ruokapalveluesimiehen mielestä. Vaikka tarjolla on muutama vaihtoehto, tuntuu silti, että tarjolla on liian useasti samoja ruokia. (Tarsala 21.9.2007)

5.7 Avoimet vastaukset

Tässä alaluvussa käsitellään oppilaiden, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan avoimia vastauksia.

Oppilaiden avoimet vastaukset

Oppilaiden kyselylomakkeessa avoimiin kysymyksiin vastasi 37 oppilasta.

Oppilaista suurin osa eli 22 söisi pääruokaa enemmän, jos ruoka olisi parempaa tai hyvää ja 9, jos se olisi lempiruokaa tai muuta itselle maistuvaa ruokaa. Vaihtelevuutta ruokalajeihin kaipasi yksi henkilö. Yhden mielestä ruoka ei saa olla liian kuivaa ja yhden mielestä ruoka ei saa olla liian tulista.

Salaattia oppilaista 13 söisi enemmän, jos siinä olisi jotain tiettyä raaka-ainetta, kuten hedelmiä, kanaa tai paprikaa. Seitsemän oppilaan mielestä salaatin tulisi olla parempaa tai hyvää. Vaihtelevuutta salaatteihin kaipasi kolme oppilasta. Salaatin rakenteen osalta yksi toivoi enemmän raastetta ja kaksi toivoi, ettei salaatti olisi liian kuivaa tai ”mömmöä”. Kolme ilmoitti syövänsä salaattia jo ihan riittävästi. Kolme oli jättänyt vastaamatta.

Kuusi oppilasta joisi enemmän maitoa, jos se olisi kylmempää, kuusi ilmoitti juovansa jo riittävästi maitoa. Kolme ei juo maitoa ollenkaan ja kaksi ilmoitti olevansa maidolle allerginen ja yksi kaipasi enemmän vähälaktoosista maitoa. Kuusi ei vastannut kysymykseen ja kolmen mielestä maito loppui usein kesken.

Leipää oppilaista 14 söisi enemmän, jos tarjolla olisi muutakin kuin näkkileipää. Kymmenen oppilasta kaipasi leivän päälle jotain muutakin kuin vain rasvaa, esimerkiksi juustoa. Neljä syö mielestään jo tarpeeksi leipää. Vastaamatta jätti neljä oppilasta. Yksi vastanneista söisi enemmän leipää, jos sitä saisi ottaa enemmän.

Kouluravintolaan kaipasi lisää siisteyttä neljä oppilasta ja hiljaisuutta kolme oppilasta. Jälkiruokia tai hedelmiä haluaisi kuusi oppilasta. Oppilaista kaksi toivoi kouluravintolassa tarjottavan välipalaa. Neljä toivoi parempaa ruokaa.

Ruokailuvälineet voisivat kahdeksan oppilaan mielestä olla puhtaampia. Kymmenen oppilasta oli tyytyväisiä nykyisiin ruokailuvälineisiin. Kahdeksan jätti vastaamatta ja viisi toivoi ruokailuvälineiden olevan parempia, ehjempia tai veitsien terävämpiä.

Koska koulussa ei ole tarjolla välipalaa, ilmoitti 25 oppilasta, että he söisivät koulussa tarjottavia välipaloja, jos koulussa olisi niitä tarjolla. Seitsemän jätti vastaamatta kysymykseen. Yksi söisi välipalaa, jos välipala olisi ilmaista. Kaksi söisi välipalaa, jos tykkäisi siitä tai välipala olisi hyvää.

Koulukeittiökunta voisi yhdeksän vastaajan mielestä olla kiltimpiä, ystävällisempiä tai kivempia. Seitsemän toivoi heidän tekevän ruoat itse ja tekevän parempaa ruokaa. Kolme oppilasta ehdotti, että keittiöhenkilökunta voisi avustaa ruokailussa tai tarjoilla ruoat oppilaille. Kolme oppilasta oli tyytyväisiä nykyiseen keittiöhenkilökuntaan.

Oppilaat toivoivat, että kouluruoka olisi samanlaista kuin kotonakin, koska kotona ruoka on hyvää, parempaa ja monipuolisempaa. Näin vastasi oppilaista 25. Seitsemän oppilasta jätti vastaamatta.

Kouluruokaa voitaisiin 15 oppilaan mielestä kehittää tekemällä parempia ja monipuolisempia ruokia, lisäksi toivottiin suosikkiruokia. Yhdeksän ei vastannut kysymykseen kouluruoan kehittämis ehdotuksista.

Oppilaat eivät olleet kovin halukkaita osallistumaan kouluruokailun järjestämiseen esimerkiksi koristelemalla kouluravintolaa tai tarjoilemalla koulun tilaisuuksissa. Jopa 23 oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen ja seitsemän ilmoitti, ettei halua osallistua millään tavalla kouluruokailun järjestämiseen.

Välipalaa oppilaat ostaisivat automaatista, jos koulussa olisi välipala-automaatti, 24 vastausta. Neljä ei vastannut kysymykseen. Kaksi ostaisi, jos heillä olisi rahaa ja kaksi ostaisi, jos automaatissa olisi makeisia tai jotain hyvää syötävää.

Vanhempien avoimet vastaukset

Vanhemmista suuri osa (10) uskoi, että heidän lapsensa söisi pääruokaa koulussa enemmän, jos ruoka olisi parempaa, monipuolisempaa, maistuvampaa, terveellisempää tai laadukkaampaa. Kahden vanhemman mielestä heidän lapsensa syö jo riittävästi kouluruokaa. Yksi toivoi lisää mausteita ja eräs toinen taas toivoi, ettei ruoka olisi liian pippurista.

Lapset söisivät enemmän salaattia, jos salaatti olisi parempaa, maukkaampaa ja monipuolisempaa. Raaka-aineiden toivottiin olevan erikseen, ei valmiina sekoituksena.

Vanhempien mielestä lapset joisivat enemmän maitoa, jos maito olisi laktoositonta, kylmää tai sitä olisi tarjolla. Yhden vastaajan mielestä hänen lapsensa joisi enemmän maitoa, jos vain olisi enemmän aikaa.

Leivän päälle toivottiin jotain muutakin kuin rasvaa. Leipävalikoimassa tulisi olla vaihtelua ja leivän pitäisi olla tuoretta tai pehmeää. Täysjyväleipää ja vaaleaa leipää saisi olla

tarjolla useammin. Lisäksi muutaman vastaajan mielestä heidän lapsensa syö jo nyt hyvin leipää.

Kouluravintolassa saisi olla kotoisampaa, siistimpää ja hiljaisempaa. Lisäksi toivottiin mm. hedelmiä. Lisäksi toivottiin taustamusiikkia, televisiota, asiallisempaa henkilökuntaa ja parempaa ruokaa.

Yhdeksän vastaajaa ilmoitti, että heidän lapsensa söisivät välipaloja, jos niitä olisi tarjolla. Lisäksi niiden toivottiin olevan edullisia ja hyvän makuisia.

Keittiöhenkilökunnan toivottiin olevan ystävällisempiä, asiakaslähtöisempiä sekä motivoituneimpia työhönsä. Lisäksi muutama vastasi, että he ovat jo nyt hyviä.

Kouluruoan toivottiin olevan samanlaista kuin kotonakin, koska kotiruoan uskottiin olevan paremman makuista ja monipuolisempaa. Lisäksi lapset ovat tottuneet kotiruoan makuun.

Vanhempien mielestä kouluruokailua voitaisiin kehittää tarjoamalla lapsille erilaisia maku-elämyksiä esimerkiksi erilaisten raaka-aineiden kautta. Lisäksi toivottiin perinteisiä ruokia, enemmän mausteita sekä välipaloja.

Lasten toivottiin osallistuvan kouluruokailuun esimerkiksi huolehtimalla ruokasalin siisteydestä, antamalla heille ”keittiövuoroja” sekä koristelemalla ruokailutilaa. Lisäksi toivottiin lasten laatimaa ruokalistaa.

Vanhempien mielestä lapset ostaisivat välipaloja automaateista, jos sellainen olisi ja välipalat olisivat terveellisiä ja kohtuu hintaisia. Yhden vastaajan mielestä koulupäivät eivät ole niin pitkiä, että välipaloja tarvittaisiin.

Opettajien, terveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan avoimet vastaukset

Koulukokouksesta suurin osa (4) oli sitä mieltä, että oppilaat söisivät paremmin, jos ruoka olisi heille mieluista. Toiseksi yleisemmäksi syyksi arveltiin (2), etteivät oppilaat ymmärrä ruoan merkitystä terveydelle.

Salaatti maistuisi paremmin oppilaille henkilökunnan (4) mielestä paremmin, jos sitä syötäisiin myös kotona. Toiseksi yleisimmät ehdotukset olivat, että salaatissa voisi olla enemmän hedelmiä (2) sekä salaatti voisi olla monipuolisempaa (2).

Henkilökunta arveli oppilaiden syövän enemmän leipää, jos se olisi pehmeää (5) tai tarjolla olisi enemmän vaihtoehtoja (4).

Peräti viisi vastaajaa toivoi kouluravintolan olevan rauhallisempi. Kaksi vastaajista toivoi välipaloja. Keittiöhenkilökuntaan oltiin yleisesti tyytyväisiä (4), mutta kolme vastaajaa toivoi heidän olevan enemmän läsnä.

Kouluruoan uskottiin maistuvan lapsille, jos se olisi samanlaista kuin kotona (4) ja peräti kuusi vastaajaa arveli lasten syövän välipalaa, mikäli sitä tarjottaisiin.

Kysyttäessä miten oppilaiden suhtautumista kouluruokailuun voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi, selvä enemmistö vastasi vanhempien kautta (4).

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULOSTEN TARKASTELU

Oppilaat vastasivat kyselyyn mielellään ja avoimiin kysymyksiin suurin osa vastasi kouluhenkilökuntaa ja vanhempia ahkerammin. Osa oppilaista koki kyselylomakkeen täyttämisen hankalaksi, koska kyselylomake oli pitkä ja monivalintakysymyksiä useita.

Pääruoka

Yleisesti ottaen Mustakiven ala-asteen oppilaat syövät kouluruokaa joka päivä. Mieluiten he söisivät ruokaa, joka on heidän lempiruokaansa tai ruokaa, jollaista he ovat kotona totuneet syömään. Oppilaat olivat sitä mieltä, että kotona ruoka maistuu paremmalle. Toisaalta kotona saatetaan valmistaa juuri lapsille mieluista ruokaa ja kuunnellaan ruokavalinnoissa lasten toiveita. Kouluruoankin toivottiin olevan parempaa, mutta sanaa parempi ei määritelty tarkemmin. Suurin osa oppilaista ottaa kaikkea tarjolla olevaa ruokaa lautaselle, mutta osa jättää ruokaa syömättä, koska ei pidä ruoasta tai ei jaksaa syödä sitä. Lähes kaikki vanhemmat uskoivat heidän lapsensa syövän pääruokaa joka päivä.

Vanhemmat uskoivat heidän lastensa syövät paremmin, jos ruoka olisi paremman makuista ja monipuolisempaa. Vastauksissa tosin oli eriäviä mielipiteitä. Osa toivoi ruoan olevan mausteisempaa ja toiset taas miedompaa. Ruoan toivottiin olevan myös lähempänä samantyyppistä ruokaa kuin kotona tarjoillaan.

Kouluhenkilökunnan mielestä ruoka maistuu paremmalta lapsille kuin mitä vanhemmat arvioivat. Tosin henkilökunta luulee perheiden käyttävän enemmän valmisruokia kuin, mitä lapset tai vanhemmat ilmoittavat. Näin ollen henkilökunta arvioi valmisruoan maistuvan oppilaille kouluruokaa paremmin.

Salaatti

Oppilaat söisivät salaattia mieluiten, jos se olisi tarjolla erillisinä komponentteina. Valmiiksi sekoitetut salaatit eivät olleet oppilaiden mieleen. Erikseen tarjottavista salaattiraaka-aineista lapset saivat koota mieluisensa salaatin, jolloin he myös söisivät enemmän salaattia. Toisaalta vähemmän mieluista vihanneksia jäisivät todennäköisesti kokonaan syömättä. Oppilaita tulisi kannustaa uusien makujen maistamiseen.

Vanhempien sekä kouluhenkilökunnan mielikuvan mukaan lapset syövät koulussa salaattia tai raastetta, mutta arvioivat sen maistuvan keskinkertaiselta. Vanhemmat olivat samaa mieltä lapsien kanssa siitä, että salaattiainekset tulisi tarjota erillisinä komponenteina. Vanhemmat sekä kouluhenkilökunta toivoivat myös laajempaa valikoimaa. Kouluhenkilökunta ehdotti myös hedelmiä salaattipöytään. Kouluhenkilökunnan käsityksen mukaan oppilaat eivät välttämättä syö kotona salaattia tai raasteita, joten se ei maistu oppilaille koulussakaan.

Maito ja piimä

Koululaiset jättivät maidon juomatta, koska eivät pitäneet siitä tai maitoa ei ollut tarjolla. Maitoa juotaisiin kuitenkin enemmän, jos se olisi kylmempää tai se ei loppuisi kesken. Osa oppilaista ilmoitti, etteivät he pidä maidosta tai he eivät ole tottuneet juomaan sitä. Oppilaista 16 % oli laktoosi-intolerantikoita ja avoimissa vastauksissa useat oppilaat ilmoittivat, että he joisivat enemmän maitoa, jos tarjolla olisi laktoositonta tai vähälaktoosista maitoa. Koulussa on tarjolla useampaa maitovaihtoehtoa, esimerkiksi vähälaktoosista maitoa.

Leipä

Leipänä tarjotaan yleensä näkkileipää, jota oppilaat kyllä syövät, mutta he kaipaavat vaihtelua leipävalikoimaan. Kouluruoalla tarjotaan kahdesti viikossa myös muuta leipää. Leipivän päällä oppilaat ovat kotona tottuneet käyttämään muutakin, kuin levitettä ja koulussa leivän päälle kaivattiin esimerkiksi juustoa, makkaraa tai kurkkua.

Vanhemmat ja kouluhenkilökunta ovat myös sitä mieltä, että lapset söisivät leipää paremmin, jos tarjonta olisi monipuolisempaa. He toivoivat useammin tuoreleipää.

Ruokailuvälineet

Ruokailuvälineiden toivottiin olevan puhtaampia, likaiset aterimet vähentävät viihtyvyyttä ja ruokahalua. Muuten ruokailuvälineet olivat oppilaiden mielestä nykyisellään hyviä.

Välipalat

Koulussa ei tarjota välipaloja, koska koulupäivät eivät ole kovin pitkiä. Oppilaat söisivät kuitenkin välipalaa mielellään, varsinkin jos koululounaalla ruoka ei ole maistunut. Kohutuuhintainen ja terveellinen välipala koulussa vähentäisi koulun jälkeen nautittavien runsasenergistien välipalojen turhaa syömistä ja auttaisi oppilaita jaksamaan illalliseen saakka.

Keittiöhenkilökunta

Oppilaat toivoivat keittiöhenkilökunnan olevan ystävällisempiä, kiltimpiä ja avuliaampia. Keittiöhenkilökuntaa on ruokailijamäärään nähden vähän ja he ovat usein kiireisiä, kun jokainen hoitaa omaa tehtäväänsä. Oppilaat ja opettajat tuntuivat kuitenkin toivovan, että keittiöhenkilökunta olisi enemmän läsnä ruokailutilanteessa, jolloin heitä olisi tarvittaessa myös helpompi lähestyä. Vanhemmat toivoivat myös keittiöhenkilökunnan olevan ystävällisempiä sekä asiakaslähtöisempiä. Ruokailutilanteen toivottiin olevan rauhallisempi.

Kehittämisideat

Oppilailla oli kehittämisideoita kouluruokailua varten. Eniten toivottiin muutosta ruokiin. He eivät kuitenkaan osoittaneet halukkuutta osallistua kouluruokailun järjestämiseen ja ruokasalin koristeluun, jolloin he pääsisivät itse näkemään, millaista koululounaan valmistaminen on.

Koska tutkimusjoukko oli melko pieni ja kysely tehtiin yhdessä koulussa, eivät vastaukset ole kovinkaan yleistettävissä. Tutkimuksen tuloksia voidaan ensisijaisesti hyödyntää tutkittussa koulussa.

7 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä luvussa esitetään kehittämisehdotuksia, joita syntyi tuloksia purettaessa.

Ruokalistat

Ruokalistat voitaisiin lähettää oppilaiden mukana vanhemmille kotiin. Vanhemmat voisivat näin ollen perehtyä nykyiseen kouluruokaan ja keskustella ruokavalinnoista yhdessä lastensa kanssa. Lisäksi koti- ja kouluruoka olisi helpompi sovittaa yhteen, kun vanhemmat tietäisivät, mitä lapsille tarjotaan koulussa ja mihin aikaan.

Pääruoka

Koulussa toteutettavat lasten toiveruokaviikkojen ruokatoiveet voitaisiin kerätä kyseisestä koulusta. Ihanteellista olisi, jos jokainen luokka saisi kerran vuodessa valita oman suosikkiruokansa. Tällä hetkellä suosikkiruokat ovat muiden helsingiläisten peruskoulujen suosikkiruokia. Luultavasti esille tulisi myös samoja ruokalajeja, mutta lapsille tulee tunne, että heidän mielipidettään ja toiveitaan kunnioitetaan, jos he saavat itse vaikuttaa ruokavalinnoissa.

Uusia ruokalajeja otettaessa ruokalistalle tulisi ruokia koemaistatuttaa oppilailla. Menekkiä voitaisiin seurata ja sekä mahdollisesti kysyä oppilaiden mielipidettä. Mahdollisen suosion saavuttamana uusi ruokalaji voitaisiin hyväksyä ruokalistalle.

Osa oppilaista toivoi mausteisempaa ruokaa. Linjaston päähän voitaisiin laittaa mausteita, joita oppilas saisi makumieltymystensä mukaisesti lisätä.

Oppilaat ja ruokapalveluesimies kokivat, että samoja ruokia tarjotaan liian usein. Ruokalistat voisivat kiertyä nykyisen kuuden viikon sijasta, seitsemän tai kahdeksan viikkoa.

Raaste tai salaatti

Salaatin ainekset voitaisiin tarjota erillisinä komponentteina. Juurekset voitaisiin tarjota tikkuina tai lohkoina ennemmin kuin raasteena. Hedelmiä toivottiin myös ja suurempaa vaihteluvuutta. Salaatinkastiketta voisi myös tarjota. Lisäksi opetuksessa voitaisiin kertoa

oppilaille vieraammista vihanneksista ja niiden terveystaikutuksista. Näin ollen oppilaat rohkaistuisivat maistamaan heille uusia makuja.

Leipä

Leipävalikoima tulisi olla monipuolisempi sekä eri vaihtoehtoja tulisi olla useammin tarjolla. Leivän päällisiä voisi tarjota silloin tällöin esimerkiksi kurkkua, salaattia, juustoa tai makkaraa.

Kouluravintolan meluisuus ja viihtyvyys

Kouluravintola sijaitsee käytävän päässä ja osa istumapaikoista on aivan kulkureitin vieressä. Istumapaikat sijoittuvat linjaston molemmin puolin. Ruokasali on rauhaton, koska linjaston sijainnin takia ruokasaliin syntyy liikehdintää. Koska ruokasali on avara, eikä se ole erillinen tila, syntyy ruokasaliin usein meteliä.

Ruokasalissa pöydät olivat pieniä. Oppilaat istuivat keskenään muutaman hengen pöydissä, jolloin opettajan on vaikea kontrolloida oppilaiden ruokatapoja ja syömistä. Jos valvojat pystyisivät ruokailemaan saman pöydän ääressä, ruokailutilanteesta voitaisiin saada rauhallisempi.

Ruokasalia voisi somistaa materiaaleilla, jotka estävät äänen kaikua. Yleinen viihtyvyys lisäisi myös ruokailutilanteessa nauttimista ja loisi positiivista mielikuvaa kouluruokailutilannetta kohtaan.

Keittiöhenkilökunta

Keittiöhenkilökunta voisi esittäytyä lapsille sekä vanhemmille. Lasten siirtyessä päiväkodista kouluun, voisi keittiöhenkilökunta esittäytyä vanhemmille. Pienten koululaisten vanhemmat ovat vielä kiinnostuneita lastensa perushoidosta. Keittiöhenkilökunta tai osa siitä voisi olla vanhempien käytettävissä esimerkiksi syksyn ensimmäisessä vanhempainillassa.

8 POHDINTA

Vanhemmat, keittiöhenkilökunta sekä opettajat voisivat toimia enemmän yhteistyössä. Kouluravintola tuntuu toimivan erillisenä yksikkönä koulun sisällä. Vanhempien sekä opettajien asenne kouluruokaan kohtaan vaikuttaa suoraan myös koululaisten asenteisiin. Vanhempien sekä opettajien vastausprosentti oli heikko, mikä voi kertoa heidän kiinnostuksesta kouluruokailua kohtaan. Vanhemmista ja opettajista vastasi ainoastaan vajaa puolet. Tosin täysin varmoja ei voi olla siitä, ovatko kaikki saaneet kyselylomakkeet tai muistivatko oppilaat palauttaa mahdolliset täytetyt kyselylomakkeet koululle. Vanhemmat ja opettajat vastasivat myös oppilaita heikommin avoimiin kehittämis ehdotuksiin.

Kyselylomake saattoi olla osalle oppilaista hieman vaikea. Vastauksissa saattaa olla myös yhtäläisyyksiä, jos he ovat kommunikoineet keskenään. Kaikki 6A- ja 6B- luokkien oppilaat, jotka olivat paikalla, vastasivat kyselylomakkeeseen ja he olivat innokkaita vastaamaan.

Vanhemmilla katsottiin olevan vaikutusta oppilaiden ruokavalinnoissa kouluruokailussa. Näin ollen olisi tärkeää, että vanhemmat tuntisivat nykyisen kouluruoan. Heillä ei välttämättä ole totuudenmukaista tietoa tämän hetkisestä kouluruoasta, sillä kouluruoka on muuttunut siitä, millainen se oli silloin kun he kävivät peruskoulua.

Monissa toiveissa saattaa tulla myös määrärahat vastaan. Toiveina esitettiin muun muassa hedelmiä, jälkiruokia sekä leivänpäällisiä.

Ruoan toivottiin olevan parempaa sekä lähempänä samanlaista ruokaa kuin kotona tarjotaan, mutta käytännössä tämä saattaa olla hankala toteuttaa, koska jokaisessa taloudessa valmistetaan erilaista ruokaa. Lisäksi Vuosaaressa asuu monia eri kansalaisuuksia ja heidän ruokaperinteet eroavat toisistaan. Myös ”parempaa” ruokaa ei määritelty tarkemmin. Pitäisi myös selvittää, millaista ruokaa oppilaille tarjotaan kotona. Tämän tutkimuksen pohjalta hyviä jatkotutkimuksen aiheita olisi selvittää, millainen ruoka oppilaiden mielestä on ”parempi” ruoka sekä mitä he syövät kotona.

LÄHTEET

- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede, Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.
- Föhr, A. 2006. Ravitsemussuosittelujen toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Hasunen, K., Helminen, P., Nurttila, A., Prättälä, R., Rouhunkoski, T., Seppälä, M-L., Seppänen, R. & Tainio, R. 1/2001. Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen, Valtion painatuskeskus.
- Ihanainen, M. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki: WSOY.
- Immonen, R. 1999. Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keuhkeissa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Karvinen, M. 2005. Tehdään kouluruokailusta virallinen oppitunti. Promo 1/2005, 26-27.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu, terveyttä ja tapoja. Opetushallitus. Hakapaino Oy.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja, laatuvaatimukset koulutyöhön. Opetushallitus. Saarijärven offset.
- Lunkka, M. 2005. Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Stadian ammattikorkeakoulun opiskelijaravintolassa Bulevardin yksikössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Manninen, M. 2006. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. Kotitalous-lehti. 1/2006.14-15. Helsinki: Kotitalousopetusseura.

- Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Hoikkala, T. Roos, J.P. 2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhanen vaihteesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon Helsinki: WSOY.
- Ojala, K. 2/2006 Koululaisten ruokatottumus suunta oikea. Ravitsemuskatsaus. Helsinki: Forssan kirjapaino OY.
- Pulkinen, P. 2006. Kouluruokailun kehittäminen Hakunilanrinteen koulussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. & Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa 1/2001. Helsinki: Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja.
- Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen. 1991. Sosiaali- ja terveyshallitus. Vapokustannus. Helsinki.
- Ravitsemuskatsaus 2/2006. 20-21 Forssankirjapaino OY.
- Sivonen, T. 2005. Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Soikkeli, T. 2004. Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Suomalainen, M. 2001. Kouluruokailu Espoossa - kasvisruokailijoiden ravitsemukselliset tarpeet ja odotukset koululounaasta. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Takala, A. 2000. Suomalaiset elintarvikkeet ja luomutuotteet kouluruokailussa käytettäviä raaka-aineita. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Tikkanen, I. 2006. Kouluruokailuhanke - hankesuunnitelma. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Urho, U-M. 1999. Yläasteen kouluruokailu 1998. Sosiaali- ja terveysministeriö, ehkäisevän sosiaali- ja terveyspolitiikan osasto. Maito ja terveys. Helsinki.

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Ravitsemussuositukset. Helsinki: Edita Prima Oy.

Varjonen, J. 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. julkaisuja 3/2001. Kuluttajatutkimuskeskus.

Internet-lähteet

Diabetesliitto. 2007. <http://www.diabetes.fi/diabtiet/hoitsuos/tyyppi1/kuvat/lautasmalli.jpg> 1.11.2007.

Helsingin kaupungin ympäristökeskus.

<http://www.hel2.fi/ymp/lomakkeet/ohjeet/ty/nettiravtsuunohje.doc> 24.9.2007.

Hoppu. 2007.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/paivakoti- ja_kouluruokailu/ 19.9.2007.

Juvonen, K. 2005. Lasten ja nuorten ravitsemus. ETTK. Kuopion yliopisto.

http://www.apetit.fi/pdf/lasten_ja_nuorten_ravitsemus.pdf 5.9.2007.

Kasila, K., Hausen, H. & Anttonen, V. 2005. Tuloksia koululaisten ruokatottumusten kartoituskyselystä. Suomen Hammaslääkärilehti 2005;12(12):700-704

http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=shl00016

Artikkelin tunnus: shl00016 (000.016) 5.10.2007.

Leipätiedotus. Julkilausuma; kouluruokailu tarvitsee arvostusta 4.10.2005,

<http://www.leipatiedotus.fi/default.aspx?path=4;176&id=2481> 10.10.2007.

Nutricia. Lautasmalli-kasvikset kunniaan.

http://www.nutriciababy.fi/ruokatietoa/fi_FI/lautasmalli/ 19.10.2007 .

Opetusvirasto. 2007. Mustakiven ala-aste. <http://www.musta.edu.hel.fi/>. 10.10.2007.

Ravitsemisliikkeiden suunnitteluohjeita. Helsingin kaupungin ympäristökeskus.
14.10.2003.

<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/resources/file/eb24ef06bf1a5e8/ravliiksuunohje.pdf?MOD=AJPERES> 19.10.2007.

Salovaara. 2006. Koulun välipalat nuorten ruokailun heikoin lenkki. 15.08.2006

<http://www.leipatiedotus.fi/default.aspx?path=4;176&id=2659> 10.9.2007.

Sydänliitto. Ruokamäärät kohdalleen.

http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/ruokamaara/ 24.10.2007.

Suullinen lähde

Tarsala, E. 2007, ruokapalveluesimies. Keskustelut ravitsemuspalveluesimies Elina Tarsalan kanssa 21.9.2007.

Tikkanen I. 2007. Henkilökohtainen tiedonanto.

Kuvat

Väisänen, H. 2007.

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 perheeseen 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.	muita, 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 lautasel- lisen	Puoli lauta- sellista	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. Levitkö 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 kotiloustunnilla _____
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 Iltaruoan 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 Vanhemmillani 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 ateria, 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!

31.8.2007

Hyvä koululaisen vanhempi!

Mitkä ovat näkemyksesi lapsesi kouluruokailusta ja miten haluaisit kehittää kouluruokailua?

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. Lapseni on (Ympyröi oikea vaihtoehto):

- 1 nainen
2 mies

- 1 6. luokalla
2 7. luokalla
3 8. luokalla
4 9. luokalla

A4. Noudattaako lapsesi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää Kyllä
Ei

eritysruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. 1 0

Jos noudattaa, 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. 1 lapsi 1 0
A5d. 2 - 3 lasta (alle 18 v.) 1 0
A5e. 4 - 5 lasta (alle 18 v.) 1 0

A5f.	6 tai enemmän lapsia (alle 18 v.)	1	0
A5g.	muita, ketä _____		

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 lautasel- lisen	Puoli lauta- sellista	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?	Kyllä	
	Ei (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	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 joisi 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 automaattista, jos

.....

.....

Kiitokset vastauksistasi!

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 Kyllä
 Ei

eritylsruokavalioita? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. 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 lautasel- lisen	Puoli lauta- sellista	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.	1	0
	Jos he jättävät, niin 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 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	Kyllä	
	Ei		
	(Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	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 op-	5	4	3	2	1

pilaat syövät koulussa.					
F4 Vanhemmilla 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 iltaruokan yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Oppilaat pyrkivät 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 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 Vanhemmilla 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	5	4	3	2	1

oppilaille maistuisi.					
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 automaattista, jos

.....
.....
.....

G5m. Miten kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen?

.....
.....
.....
.....
.....

G5n. Miten oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun?

.....
.....
.....
.....
.....

Kiitokset vastauksistasi!

TEEMAHAASTATTELU KOULUN KEITTIÖN RUOKAPALVELUESIMIEHELLE

KOULU

- A1. Koulu: _____
- A2. Haastateltavan nimi: _____
- A3. Haastattelupäivämäärä: _____
- A4. Haastateltavan syntymävuosi _____
- A5. Haastateltavan koulutus: _____
- A6. Työkemus koulukeittiöissä: _____ vuotta _____ kuukautta

KEITTIÖ

- B7. Keittiötyyppi: omavalmistuskeittiö, jakelukeittiö, kuumennuskeittiö?
- B8. Omistus: kunnan/kaupungin oma, yksityinen yritys vai liikelaitos?
- B9. Keittiön tilakoko m²?
- 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 ruokalistaa?
- 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 syynä?
- 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?

RUOKAILUYMPÄRISTO

- 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?
- G58. Onko ruokailuympäristö viihtyisä, kiireetön ja rauhallinen?
- G59. 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?

KEHITTÄMINEN

- 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?

SIDOSRYHMÄT

- 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?