

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Jonna Nieminen  
Annika Pehkonen

VÄLIPALATARJONTA JA KOULURUOKAILUN OHJAUKSEN TO-  
TEUTUMINEN POHJOIS-KARJALAN YLÄKOULUISSA, LUKIOIS-  
SA JA AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA

Opinnäytetyö  
Elokuu 2013



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2013**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**  
Jonna Nieminen, Annika Pehkonen

**Nimeke**  
Välipalatarjonta ja kouluruokailun ohjauksen toteutuminen Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa

**Toimeksiantaja**  
Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä, alueellinen ravitsemustyöryhmä

**Tiivistelmä**

Kouluissa suositellaan tarjottavan terveyttä tukevia välipalatuotteita. Oppilailla tulee olla mahdollisuus välipalaan, jos koulupäivä jatkuu yli kolme tuntia lounaan jälkeen. Peruskoulussa kouluruokailun tulee lain mukaan olla ohjattua ja valvottua. Toisen asteen oppilaitoksissa laki ei määrää kouluruokailun ohjauksesta tai valvonnasta, mutta usein opiskelijat tarvitsevat ruokailussa terveyttä edistävää ohjausta.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, missä määrin makeita tuotteita myydään Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Lisäksi selvitettiin koulujen iltapäivävälipalan saatavuutta sekä kouluruokailun ohjauksen toteutumista.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän alueellinen ravitsemustyöryhmä. Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen ja kyselyt toteutettiin vuoden 2013 tammi-helmikuun aikana. Kyselyn kohteina olivat Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten rehtorit, terveydenhoitajat ja kouluruokailusta vastaavat henkilöt.

Tutkimustulosten mukaan ”ei suositeltavia” -tuotteita myytiin jokaisella kouluasteella. Järjestetty iltapäivävälipala oli saatavilla yli puolessa kouluista. Kouluruokailun ohjaus toteutui pääasiassa hyvien tapojen ohjauksena, ja ravitsemuksellinen ohjaus oli vähäisempää.

Jatkokehitysideoina olisi saada koulut pohtimaan ”ei suositeltavien” -tuotteiden myynnin välttämättömyyttä ja tätä kautta miettimään näiden tuotteiden myynnistä luopumista.

**Kieli**  
suomi

**Sivuja**  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 83

**Asiasanat**  
välipalasuositus, kouluruokailu, ”ei suositeltavat” -tuotteet



**THESIS**  
**May 2013**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**

Jonna Nieminen, Annika Pehkonen

**Title**

Snacks in schools - supply of snacks and guidance relating to school catering in junior high schools, upper secondary schools and vocational schools in North Karelia

**Commissioned by**

The Joint Municipal Authority for Medical and Social Services in North Karelia, regional nutrition team

**Abstract**

It is recommended that schools should provide their students with healthy snacks and that students should have the opportunity to get snacks at school, if the school day continues over three hours after school lunch. According to the law, school catering has to be instructed and supervised at comprehensive school. However, the law does not indicate this for secondary level institutions, although upper secondary school and vocational school students do often need health promotion counseling regarding school catering.

The purpose of this thesis was to find out the state of the sales of sweet snacks in junior high schools, upper secondary schools and vocational schools in North Karelia. In addition, the aim was to clarify the availability of snacks in schools and how the guidance of school catering works in practice.

The commissioner of the thesis was the regional nutrition team of the Joint Municipal Authority for Medical and Social Services in North Karelia. The research method used was quantitative and the questionnaires were carried out in January-February 2013. The questionnaires were sent to the principals, school nurses and people in charge of school catering in junior high schools, upper secondary schools and vocational schools in North Karelia.

According to results of the research, products not recommended to be served were offered in schools at every level. Regularly offered afternoon snacks were available in over half of the schools. Guidance in school catering was fulfilled mainly as guidance of good habits and nutritional guidance was lesser.

**Language**  
Finnish

**Pages**  
Appendices 3  
Pages of Appendices 83

**Keywords**

snack recommendation, school catering, not recommended products

# Sisältö

## Tiivistelmä

## Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Kouluruokailun järjestäminen.....	7
2.1	Kouluruokailu Suomessa ja maailmalla .....	7
2.2	Kouluruokailua koskevat suositukset .....	8
3	Terveellisen ravitsemuksen ohjaus kouluissa .....	9
3.1	Ravitsemuskasvatus ja ravitsemusohjaus .....	9
3.2	Ravitsemuskasvatus lapsuudessa ja nuoruudessa .....	10
3.3	Kouluruokailun ohjaus .....	12
3.4	Henkilökunnan rooli kouluruokailun ohjauksessa .....	14
4	Välipalojen tarjonta kouluissa .....	16
4.1	Suosittelun mukainen välipalatarjonta .....	16
4.2	Välipalatarjonnan järjestäminen.....	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat .....	23
6	Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen.....	24
6.1	Tutkimusmenetelmän valinta .....	24
6.2	Kohdejoukon kuvaus .....	26
6.3	Kyselylomakkeen laatiminen.....	27
6.4	Aineiston hankinta .....	30
6.5	Opinnäytetyön aineiston käsittely ja analysointi.....	32
7	Tulokset .....	35
7.1	Taustatiedot .....	35
7.2	Iltapäivävälipalan saatavuus kouluissa .....	36
7.3	Välipala- ja juoma-automaatit .....	39
7.4	Kahvio- ja kioskitoiminta .....	42
7.5	Kouluruokailu .....	44
7.6	Kouluruokailun suunnitteluun osallistuminen .....	46
7.7	Opettajien osallistuminen kouluruokailun ohjaukseen .....	48
7.8	Keittiöhenkilöstön osallistuminen kouluruokailun ohjaukseen.....	50
7.9	Vastaajien kommentteja .....	53
8	Pohdinta.....	54
8.1	Tulosten tarkastelu .....	54
8.2	Tutkimusmenetelmän arviointi .....	63
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	64
8.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys .....	68
8.5	Johtopäätökset ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	69
	Lähteet.....	72

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Kyselylomake
Liite 3	Saatekirje

## 1 Johdanto

Perusopetuslaki (628/1998, 31 §) määrää, että perusopetukseen osallistuvalla on tarjottava päivittäin ohjattu ja maksuton ateria. Kyseinen laki ei koske lukioita ja ammatillisia oppilaitoksia, mutta usein opiskelijat tarvitsevat kuitenkin ohjausta ja opitun kertausta terveyttä edistävän ruokailun toteuttamisesta (Lintukan-gas, Manninen, Mikkola-Mononen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 21).

Kouluruoan lisäksi välipala on oleellinen osa oppilaiden jaksamista (Garam, Garam, Keso, Kiviluoto, Koivisto, Kujala, Laivisto, Lappalainen, Lehtisalo, Pitkänen, Rauramo, Sandström, Solala & Toivonen 2008, 13). Jos koulupäivä jatkuu lounaan jälkeen yli kolme tuntia, oppilailla tulee olla mahdollisuus välipalaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7). Nuorten päivittäin saamasta energiasta noin 40 prosenttia tulee välipaloista (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 5).

Kouluissa ja oppilaitoksissa ei tulisi säännöllisesti myydä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Sen sijaan kouluissa suositellaan tarjottavan terveyttä tukevia välipalatuotteita. Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia on tärkeää tavoitella, koska napostelu ja runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden nauttiminen on riski lihavuudelle sekä suun terveydelle ja hampaiden kunnolle. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt huomattavasti. Epäterveelliset välipalat ovat suosittuja erityisesti yläluokkien oppilailla. (Opetushallitus & Kansanterveyslaitos 2007, 1—2.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, missä määrin makeita tuotteita myydään Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Keronen (2009) on tehnyt vastaavan tutkimuksen samasta aiheesta ja aiomme kuvata asian nykytilaa. Lisäksi selvitettiin koulujen iltapäivävälipalan saatavuutta sekä kouluruokailun ohjauksen toteutumista.

Opinnäytetyö on toimeksianto (liite 1) Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän alueelliselta ravitsemustyöryhmältä. Tutkimus kohdistui Pohjois-Karjalan yläkouluihin, lukioihin ja ammatillisiin oppilaitoksiin. Tutkimus suoritettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tiedonkeruumenetelmänä oli kysely, joka lähetettiin sähköisesti koulujen ja oppilaitosten rehtoreille, terveydenhoitajille ja kouluruokailusta vastaaville henkilöille.

Mielestämme aihe oli ajankohtainen ja hyödyllinen tuleviin ammatteihimme terveydenhoitajina ja sairaanhoitajina. Kyseinen aihe myös kiinnosti meitä, koska meillä ei ollut entuudestaan tietoa aiheesta. Pohjois-Karjalan alueella ei ole aikaisemmin tehty vastaavaa tutkimusta kouluruokailun ohjauksesta, joten mielestämme oli tärkeää saada selville ohjauksen toteutumisen tilanne.

Tekstissä käytetään termejä oppilas ja opiskelija. Hellström (2008, 262) kirjoittaa, että oppilas tarkoittaa käsitteenä henkilöä, jonka on tarkoitus oppia opetuksessa. Nuorista oppilaista käytetään myös nimityksiä oppivelvollinen ja koululainen, kun taas vanhemmista oppilaista käytetään lisäksi nimeä opiskelija. Tässä opinnäytetyössä käytetään oppilas-sanaa, kun tarkoitetaan yleisesti sekä yläkoulua, lukiota että ammatillista oppilaitosta käyvää henkilöä. Termiä opiskelija käytetään ainoastaan, kun tarkoitetaan nimenomaan vain lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita.

## 2 Kouluruokailun järjestäminen

### 2.1 Kouluruokailu Suomessa ja maailmalla

Vuodesta 1948 lähtien kouluruokailu on ollut maksutonta Suomessa (Opetushallitus 2010). Suomessa perusopetuslaki (628/1998, 31 §) määrää: ”Opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria”. Perusopetuslaki ei koske lukiokoulutusta ja ammatillisia oppilaitoksia. Lukiolaki (629/1998, 28 §) ja Laki ammatillisesta koulutuksesta (630/1998, 37 §) määräävät ”Päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää opiskelijan läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa”. Perusopetuslaissa on säädetty, että kouluruokailun tulee olla ohjattua. Muissa oppilaitoksissa kouluruokailun ohjauksesta ei ole säädetty vastaavaa lakia. (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Ruotsissa on kehitetty kouluruokailua koskevat suositukset, jotta oppilaille pystytään tarjoamaan ravitsemuksellisesti tasapainoinen kouluruoka. Oppivelvollisille eli 7—16-vuotiaille oppilaille tarjotaan koulupäivän aikana ilmainen kouluruoka. Saksassa koulut päättyvät aikaisin iltapäivällä, joten oppilaat menevät koteihinsa lounaalle, jolloin vastuu ruokailuajoista ja ravitsemuksesta on perheillä. Saksassa on kuitenkin suunniteltu koulupäivien pidentämistä, joten sielläkin on herännyt keskustelua kouluruokailun tarpeellisuudesta. Yhdysvalloissa oppilaat maksavat koululounaansa itse, mutta esimerkiksi sosiaaliturvatukea saavien perheiden lapset voivat saada ilmaisen kouluruoan. (Harper, Mitchell & Wood, 2008, 10—11, 22.)

## 2.2 Kouluruokailua koskevat suositukset

Valtakunnalliset kouluruokailusuositukset on laadittu vuonna 2008. Kouluruokailusuositukset antavat ohjeita kuntapäätäjille ja koulujen ruokahuollosta vastaaville sekä kouluille oppilaiden kouluruokailun järjestämiseen. Kunnissa tulisi seurata kouluruokasuosituksia päätettäessä kouluruokailun rahoituksesta, sen suunnittelusta ja toteutuksesta. Kun suositukset toteutuvat, oppilaiden päivittäinen ravitsemuksellinen tarve täyttyy koululounaan osalta. Suositusten mukainen koululounas edistää oppilaiden terveellistä kasvua ja kehitystä sekä tukee oppilaiden jaksamista koulupäivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.)

Kouluikäisten nuorten kasvun ja kehityksen tukemiseen tarvitaan monipuolista ravintoa, jonka perustana ovat säännöllinen ateriarytmi, terveelliset välipalat ja lautasmalli (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Koululounaan tulisi kattaa kolmannes oppilaan päivittäisestä energiantarpeesta. Koululounaan laadussa tulee ottaa huomioon energiaravintoaineiden suositusten mukaiset osuudet ja rasvan laatu. (Lintukangas ym. 2007, 39.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 6—7) suositusten mukaan koululounas tulisi järjestää normaaliin päivärytmiin sopivaksi, yleensä noin klo 11—12. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2011) raportin mukaan Pohjois-Karjalan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 16 prosenttia, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 15 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten oppilaista kuuden prosenttia mielestä kouluruoka tarjotaan sopimattomaan aikaan. Vajaa 90 prosenttia kouluterveyskyselyyn vastanneista suomalaisista peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista oli tyytyväisiä koululounaan tarjoamisajankohtaan (Vikstedt, Raulio, Puusniekka. & Prättälä 2012, 25). Kouluterveyskyselyn tuloksista voidaan päätellä, että oppilaat ovat melko tyytyväisiä koululounaan tarjoamisajankohtaan.



Ateriointiin varattava aika on oltava vähintään 30 minuuttia, koska liian lyhyt syömiseen varattu aika johtaa kiirehtimiseen, mikä puolestaan aiheuttaa melua ja epäviihtyisyyttä (Lintukangas ym. 2007, 39). Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan Pohjois-Karjalan peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 27 prosenttia, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 23 prosenttia ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 18 prosenttia mielestä kouluruokailuun oli varattu liian vähän aikaa. Vikstedt ym. (2012, 25) mukaan noin neljäsosa suomalaisista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ei ollut tyytyväisiä aikaan, joka oli varattu koululounaan syömiseen. Kouluterveyskyselyn tuloksista voidaan todeta, että oppilaat ovat suurimmaksi osin tyytyväisiä aikaan, joka on varattu koululounaan syömiseen.

Urhon ja Hasusen (2003, 36) tutkimuksen mukaan 14 prosenttia yläkoulun oppilaita käytti koululounaan syömiseen alle viisi minuuttia, 45 prosenttia oppilaita kuudesta kymmeneen minuuttia, vajaa 40 prosenttia oppilaita 11–20 minuuttia, ja kolme prosenttia oppilaita käytti ruokailuun yli 20 minuuttia. Viihtyisässä ja meluttomassa kouluruokailuympäristössä oppilaan on helpompi oppia ruokailun ja ateriarvotmin tärkeys hyvinvoinnin edistämiseksi. Ruokailun jälkeen on hyvä varata 10–15 minuuttia ulkoiluun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

### **3 Terveellisen ravitsemuksen ohjaus kouluissa**

#### **3.1 Ravitsemuskasvatus ja ravitsemusohjaus**

Ravitsemuskasvatus on valistusta, opetusta ja neuvontaa, jotka tähtäävät henkilön omaehtoiseen huolehtimiseen terveellisestä ravitsemuksesta (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 54). Neuvonnan, opetuksen ja valistuksen tavoitteet ja tietoperusta on sama, mutta jokaisella on omat tehtävänsä ja toteuttamistapansa (Nupponen 2001a,

20). Ravitsemuskasvatus on monimuotoista ja useiden ammattiryhmien välistä yhteistyötä (Hasunen ym. 2004, 54).

Valistuksen tarkoituksena on antaa ajankohtaista tietoa. Informaation jakaminen voi tapahtua erilaisten julkisilla paikoilla olevien julisteiden tai median kautta. Tällaisen viestinnän kautta ihminen tulee valistetuksi huomaamattaan. Omilla valinnoilla on sen sijaan enemmän vaikutusta tiedon saamiseen. Ihminen päättää itse, kiinnostaako häntä terveystieteen lukeminen tai osallistuuko hän terveysaiheisiin teematapahtumiin. Opetuksen tavoitteena on luoda ihmisille tietoperusta terveydestä ja ravitsemuksesta, ja jokaisen tulisi saada tieto yleissivistävästä koulutuksesta. Oppilaitoksissa terveys- ja ravitsemuskasvatus voidaan sisällyttää eri oppiaineisiin. Muualla kuin kouluissa opetusta voidaan tarjota eri valmennusryhmien kautta, esimerkiksi diabeetikoiden valmennuskursseilla. (Nupponen 2001a, 20—24.)

Neuvonta voi olla yksilöllistä tai ryhmässä tapahtuvaa. Yksilöllisen neuvonnan tavoitteena on henkilön omien tarpeiden kartoitus ja ratkaisun hakeminen. (Nupponen 2001a, 20—24.) Esimerkiksi oppilas voi kaivata yksilöllistä ravitsemusneuvontaa oman hyvinvointinsa ylläpitämiseksi tai lapsen kasvattaja voi tarvita ravitsemusneuvontaa lapsen kasvun turvaamiseksi (Nupponen 2001b, 35). Ryhmässä tapahtuvaa neuvontaa voidaan järjestää vain, jos ryhmän jäsenten tarpeet ovat samat (Nupponen 2001a, 22). Ravitsemusneuvonnan synonyymina käytetään usein sanaa ravitsemusohjaus. Ravitsemusohjaus on neuvonnan ohella myös opetusta ja havainnollistamista. (Hasunen ym. 2004, 54.)

### **3.2 Ravitsemuskasvatus lapsuudessa ja nuoruudessa**

Ravitsemuskasvatus saa alkunsa lapsuudenkodista ja päättyy aikuisuuden alkaessa. Kotona luodaan perusta ruokailutottumuksille. Lapsen ja koko perheen hyvinvointia tukevat monipuolinen ravitsemus, säännöllinen ateriaritmi ja myönteinen asenne kouluruokailua kohtaan. (Opetushallitus 2012.)

Äitiys- ja lastenneuvoloilla on merkittävä osa lapsiperheiden ravitsemuskasvatuksessa. Neuvolan tavoitteena on esimerkiksi tukea perhettä toteuttamaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Vanhemmat luottavat neuvolasta saamiinsa ohjeisiin ja pitävät niitä arvokkaina, joten neuvolalla on tärkeä osa ravitsemuskasvattajana. Haastetta ravitsemuskasvatukseen lisäävät asiakkaiden eritasoiset tiedot ja taidot: osalla tietoa on paljon, ja toisilla elämänhallinta voi olla yleensäkin hankalaa. Asiakkaiden tulee saada luotettavaa tietoa ravitsemuksesta, joten henkilökunnan hyvä ammattitaito korostuu asiakastyössä. (Hasunen ym. 2004, 55.)

Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu arvioida ravitsemuksen kokonaistilannetta, seuloa ravitsemusriskejä, motivoida asiakasta, antaa ravitsemusneuvontaa, suunnitella erikoisruokavaliota, antaa ohjausta ja ohjata jatkohoitoon. (Hasunen ym. 2004, 67). Turun terveystoimessa on tehty selvitys sairaanhoitajien, terveydenhoitajien sekä lähi- ja perushoitajien antamasta ravitsemusohjauksesta ja siihen liittyvästä koulutuksen tarpeesta. Selvityksen mukaan hoitotyöntekijät kokevat tarvitsevansa lisäkoulutusta ravitsemusneuvontaan. (Mattinen 2007, 5.)

Ravitsemuskasvatus muuttuu lapsen opintojen edetessä, mutta perusta pysyy samana. Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan kouluruokailussa ja sen ohjauksessa on huomioitava koululounaan terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatukselliset tavoitteet. Lounastauolla on myös virkistysellinen tehtävä. Ravitsemuskasvatuksen pääperiaatteita ovat terveys ja hyvinvointi, vuorovaikutustaidot ja hyvät tavat. Koulun arvoista kertovat koulun suhtautuminen ravitsemuskasvatukseen ja kouluruokailun tärkeyden korostaminen. Koulussa yhdessä ruokaileminen vaikuttaa kouluhenkilökunnan työhyvinvoinnin lisäksi koko oppilaitoksen ilmapiiriin. Ravitsemuskasvatuksen onnistumiseksi on tärkeää, että kodin ja koulun välinen yhteistyö toimii. (Opetushallitus 2012.)

Yläkoululuokille siirryttäessä aikuisen malli sekä ruokailun ohjaus korostuvat entisestään. Oppilaan ravitsemustietoisuutta tukee kotitalousopetus. Opiskelijan vastuu itsestään kasvaa lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa, ja opiskelijan arviointikykyyn uskotaan. Ravitsemusohjauksesta voi kuitenkin olla yhä hyötyä. (Opetushallitus 2012.)

### 3.3 Kouluruokailun ohjaus

Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset, aikaisemmat kokemukset ja ruokailuympäristö vaikuttavat siihen, millaisia ruokavalintoja oppilaat tekevät. Lisäksi ohjaavina tekijöinä voivat olla ruuan hinta, terveellisyys ja laatu. Osa oppilaista tiedostaa, mitä on terveellinen ravitsemus, kun taas osalla ravitsemukseen liittyvä tieto on vajavaista tai väärää. Kouluruokailun ohjauksen päämääränä on, että oppilaat oppivat kokoamaan suositusten mukaisen aterian ja ymmärtämään sen merkityksen terveydelle. Keskeisiä kouluruokailun ohjauksen keinoja ovat suositusten mukaan koottu malliateria, oppilaan yksilöllinen ohjaus ja terveellisiä ruokavaihtoehtoja tarjoava linjasto. Tärkeää on myös rauhallinen ja miellyttävä ruokailutila. (Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, 28—31.) Aikuiset ovat tärkeässä asemassa, kun kyseessä ovat nuorten ruokavalinnat. Myös koulun täytyy tukea nuoria tekemään terveellisiä ruokavalintoja, esimerkiksi tarjoamalla terveellisiä välipalavaihtoehtoja ja välttämällä herkkujen tarjontaa koulujen tiloissa. (Garam ym. 2008, 7)

Perusopetuslain (628/1998, 31 §) mukaan kouluruokailun on oltava ohjattua. Kouluruokailun ohjaus kuuluu esimerkiksi opettajille ja keittiöhenkilökunnalle. Ruokailun ohjaukseen kuuluu opettajien ruokailu yhdessä oppilaiden kanssa ja esimerkillinen aterian kokoaminen sekä oikeat ruokailutavat. Oppilaiden ruokailun ohjaus ei toteudu, jos aikuinen ei ruokaile oppilaiden kanssa tai hän toimii ruokailutilanteessa vain valvojan ominaisuudessa. Ruokailussa voi olla rauhallinen ilmapiiri, vaikka opettajat ruokailisivat heille varatuissa pöydissä. Tämän edellytyksenä ovat hyvät ruokailukäyttäytymisen tavat. Ruokailutilanteessa läsnä olevilla aikuisilla on oltava ohjausvalmius ja näköyhteys oppilaisiin. (Lintukangas ym. 2007, 21—23.) Urhon ym. (2003, 44, 52) selvityksessä ilmeni, että yläkoulujen opettajista 53 prosenttia syö koululounaan oppilaiden keskuudessa, 32 prosenttia opettajille varatuissa pöydissä ja vain kolme prosenttia ruokaili eri tiloissa kuin oppilaat. Opettajien ruokailu oppilaiden kanssa on vähentynyt aiempaan verrattuna.

Räihä (2013, 8, 40—41) on arvioinut ja kehittänyt tutkimuksessaan esimerkiksi ravitsemusterveysoppimista ja -opettamista yläluokilla. Tutkimus on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Maailmalle -kehittämisen ja tutkimushanke vuosilta 2000—2004. Tutkimustulosten mukaan kouluruokailu ja kotitalous oppiaineena olivat tärkeimpiä oppilaiden ravitsemusterveyden vahvistajia. Tutkimus osoitti myös, että opettajat eivät olleet motivoituneita osallistumaan kouluruokailussa ruokailun valvontaan. Kuitenkin pidettiin tärkeänä, että koko henkilökunta tukee oppilaiden ruokailutottumuksia ja osallistumista kouluruokailuun.

Yläkouluissa kouluruokailun ohjaukseen kuuluvat keskeisesti oppiaineet terveystieto ja kotitalous. Oppilaiden osallisuutta kouluruokailuun voi lisätä ottamalla heidät mukaan ruokalistojen suunnitteluun ja ruokailun järjestelyyn sekä teema- viikkojen toteutukseen. Toisen asteen opiskelijoille ohjauksen perustana on opastaa heitä ottamaan vastuuta omista ruokavalinnoistaan ja korostaa monipuolisen ruokavalion merkitystä. On tärkeää myös muistuttaa käyttäytymisestä ja hyvistä ruokailutavoista. (Lintukangas ym. 2007, 21—23.)

Lautasmallia noudattava päivän ateriat tulisi asettaa esille niin, että oppilas näkee sen ennen oman ateriansa kokoamista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 10). Lautasmallin mukainen malliateria auttaa oppilaita oikeanlaisen koululounaan koostamisessa ja sisäistämään terveyttä edistäviä ruokailutottumuksia (Opetushallitus ym. 2007, 2). Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellinen ravitsemustyöryhmä toteutti vuonna 2010 malliateriakokeilun Pielisjoen yläkoulussa. Koulun oppilaista 15 prosenttia koki malliaterian hyödylliseksi, vajaa 50 prosenttia melko hyödylliseksi ja vajaa 40 prosenttia hyödyttömäksi. Oppilaista 40 prosenttia koki, että malliaterialla oli jonkin verran vaikutusta ruokavalintaan lounaalla, ja 60 prosenttia koki, ettei malliaterialla ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan lounaalla. (Kovalainen 2011, 5, 38—39.)

Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljäsosa lihalla, kalalla tai munaruokalla. Näiden lisäksi voi ottaa kasvisrasvaveitteellä voidellun leipäpalan ja juomaksi rasvatonta maitoa tai piimää. Jälkiruokaksi suositellaan marjoja tai hedelmiä, jot-

ka tosin voidaan syödä myös vasta välipalalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2011) mukaan Pohjois-Karjalan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista oppilaista 68 prosenttia ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla. Määrä on lisääntynyt muutaman prosenttiyksikön verran vuosiin 2006 ja 2008 verrattuna. Lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 56 prosenttia ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla. Määrä on sama kuin vuonna 2008. Ammatillisen oppilaitoksen ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 59 prosenttia ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla, ja luku on pienentynyt pari prosenttiyksikköä vuodesta 2008.

Laissa ei ole erikseen määrätty, että lukion ja ammatillisten oppilaitosten kouluruokailun tulee olla ohjattua. Usein näissäkin kouluissa oppilaat tarvitsevat kuitenkin terveyttä edistävää ohjausta kouluruokailussa. (Lintukangas ym. 2007, 21.) Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelee nuorten lisäksi myös aikuisopiskelijoita.

### **3.4 Henkilökunnan rooli kouluruokailun ohjauksessa**

Koulun johtajalla on päävastuu kouluruokailun onnistumisesta ja siitä, että kasvatukselliset tavoitteet saavutetaan. Hänen tulee huolehtia, että kouluruokailua koskeva opetussuunnitelma toteutuu koulun aterialla. Koulun johtajan tulee opastaa muut opettajat kouluruokailukäytänteisiin ja kouluruokailun ohjaukseen. Varsinkin koulun uusille opettajille tällainen ohjeistaminen on erityisen tärkeää. (Lintukangas ym. 2007, 40.)

Opettajat ja terveydenhuollon ammattilaiset, kuten terveydenhoitajat, ovat suurimmassa asemassa oppilaiden ravitsemuskasvatusta toteutettaessa (Nupponen 2001a, 15). Yhteistyötä oppilashuollon, kouluterveydenhuollon, ruokahenkilöstön ja eri oppiaineiden välillä tarvitaan, jotta koulun ravitsemusopetus toteutuisi oikeanlaisesti. Näin mahdollistetaan oppilaille ravinnon ja terveyden selvä kokonaisnäkemys. (Lyytikäinen 2001, 155.)

Terveellinen ja turvallinen oppimisympäristö luo edellytykset oppilaiden hyvinvoinnille ja terveellisille valinnoille (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a). Laissa (Terveidenhuoltolaki 2010/1326, 16 §) määrätään, että kouluuyhteisön ja oppimisympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden tarkastus tulee suorittaa kolmen vuoden välein. Tarkastukseen osallistuvat rehtori, kouluterveydenhuollon henkilö, koulukiinteistön omistajan edustaja ja terveystarkastaja. Myös oppilaiden ja vanhempien esille tuomat epäkohdat otetaan huomioon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a). Tarkastuksessa huomioidaan esimerkiksi ruokajärjestelyihin liittyviä asioita, kuten ruoan laatu, välipalat, janojuoma, ruokailun kesto ja ajankohta ja ruokailutilat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b).

Pulkkinen on selvittänyt pro gradu -tutkielmassaan (2005, 2) luokanopettajaksi opiskelevien näkemystä opettajan roolista kouluruokailussa ja ravitsemuskasvattajana. Luokanopettajaksi opiskelevat pitivät opettajan tärkeimpänä tehtävänä kouluruokailussa esimerkkinä toimimista, hyvin ruokailutapoihin ohjaamista ja oppilaiden syömisestä huolehtimista. Suurin osa opiskelijoista kertoi osavansa ravitsemuksen perustiedot. He eivät niinkään tunnistanee taitojaan ravitsemuskasvattajana eikä heillä ollut tietoa, kuinka lasta tulisi ohjata ruokailussa tai millä keinoilla ravitsemusta opetetaan. Puutteet ravitsemuskasvattajana kohdistuivat tarkempaan tietoon ravitsemuksesta ja esimerkiksi allergiatietouteen. Opiskelijat kokivat, ettei heillä ole tietoa, kuinka asioita opetetaan ja mitä asioita opetetaan. He toivat esille myös kokemuksen puutteen.

Opettajalla on kasvatuksellinen velvoite kouluruokailun ohjauksessa, jonka takia jokaisella opettajalla tulisi olla monipuolista tietämystä kouluruokailusta ja sen ohjauksesta. Opettajan asennoituminen kouluruokailuun ja siihen liittyvään tapakulttuuriin on mallina sekä nuoremmille että vanhemmille oppilaille. Mikäli opettajan asennoituminen ruokailutilannetta kohtaan on negatiivinen, myös oppilaat samaistuvat helposti tällaiseen käyttäytymiseen. Opettajan positiivinen asenne kouluruokailua kohtaan edistää oppilaiden oikeanlaista suhtautumista. (Lintukangas ym. 2007, 40—41.)

Keittiöhenkilöstön tehtävänä on tarjota suositusten mukaisia aterioita. Keittiöhenkilöstö on muun koulun henkilökunnan rinnalla tukijana oppilaiden kasvatuk-

sessä. Heidän osaamiseensa kuuluu hyvien käytöstapojen hallinta, oppilaiden ohjaaminen terveelliseen ravitsemukseen ja auttaminen oikeanlaisen aterian kokoamisessa. Ohjaaminen ei saa olla määräilevää, vaan nimenomaan auttavaa. Ruokapalveluhenkilökunnan asenteet ja käytös vaikuttavat kouluruokailun yleiseen arvostukseen. (Lintukangas ym. 2007, 42—44.) Urhon ym. (2003, 52) selvityksen mukaan yläasteiden keittiön henkilökunta ei ollut ohjaamassa ruokailua aiempaan tapaan, koska itsepalvelulinjastot olivat yleistyneet.

Ravitsemuskasvatus kuuluu olennaisesti koulun terveystarkastuksiin. Kouluterveydenhuollolle kuuluu yhteistyössä kodin ja koulun kanssa nuoren terveellisen ravitsemuksen tukeminen ja ravitsemukseen liittyvien ongelmien ehkäisy. Koulun terveystarkastuksissa ammattihenkilö toimii oppilaiden terveellisen elämäntyylin tukijana ja kannustajana. Kouluterveydenhoitaja seuraa oppilaiden ravitsemukseen liittyviä epäkohtia ja takaa ammatillisen tuen ravitsemusasioissa. Erityisruokavaliota noudattavat, yli- ja alipainoiset ja epätasapainoista ruokavaliota noudattavat oppilaat kuuluvat kouluterveydenhuollon erityiseen tarkkailuun. Oppilaiden terveydentilaa ja hyvinvointia selvitetään terveystarkastuksilla. (Lyytikäinen 2001, 146—148.)

Lukion ja ammatillisten oppilaitosten aikuisopiskelijoihin voidaan soveltaa opiskelijaterveydenhuollon käytänteitä. Lyytikäinen (2001, 150—151.) kirjoittaa, että opiskelijaterveydenhuollossa toteutettavalla terveys- ja ravitsemuskasvatuksella pyritään tukemaan ja edistämään opiskelijoiden itsenäistä terveydestä huolehtimista ja oikeanlaisten terveystarkastusten oppimista. Terveystarkastusten ja sairausvastaanottojen yhteydessä opiskelijat kohdataan yksilöllisesti.

## **4 Välipalojen tarjonta kouluissa**

### **4.1 Suositusten mukainen välipalatarjonta**

Koululounaan lisäksi oppilaille tulee olla mahdollisuus nauttia koulussa myös välipala, jos koulupäivä jatkuu lounaan jälkeen yli kolme tuntia. Koulun välipalan



täytyy olla ohjattua ja valvottua. Oppilailla tulisi olla nähtävillä koululounaslistan rinnalla myös lista välipalavaihtoehtoista, joissa on huomioitu monipuolisuus ja vaihtelevuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.) Koulun välipalan tulisi olla terveyttä edistävää (Lintukangas ym. 2007, 24). Kun kouluissa tarjotaan vain terveellisiä vaihtoehtoja, nuorten on helppoa valita suositusten mukaisia tuotteita. Hoppun ym. (2008, 5) mukaan nuoret saavat noin 40 prosenttia päivittäisestä energiastaan välipaloista. Kouluissa tarjottavien välipalojen laatuun olisikin hyvä kiinnittää huomiota (Garam ym. 2008, 17). Koulussa ei tulisi tarjota välipalaksi virvoitusjuomia, makeisia eikä runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviä tuotteita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 13) välipalakriteerien mukaan suositeltava välipala sisältää marjoja, kasviksia tai hedelmiä. Välipalaleivän tulisi olla runsaskuituista täysjyväviljaa, jonka päällä suositellaan käytettäväksi kasvimargariinia tai kasvirasvavevitettä. Tällöin toteutuu suositusten mukainen rasvojen laatu (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38). Myös puurot ovat hyvä välipalavaihtoehto. Leivän päälle voidaan laittaa esimerkiksi yksi siivu vähärasvaista täyslihavalmistetta tai leikkelemakkaraa. Myös juustoa käytetään kohtuudella; yksi siivu leipäpalaselle vähärasvaista tai kasvirasvapohjaista juustoa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.) Jokapäiväisesti käytettynä tulisi suosia vähäsuolaista leipää, leikkeleitä ja juustoja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38). Jogurteissa, viileissä ja muissa vastaavissa valmisteissa tulisi suosia rasvattomia ja vähärasvaisia tuotteita. Välipalajuomaksi käy rasvaton tai vähärasvainen maito ja piimä sekä täysmehu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.)

Runsaasti sokeria sisältävien tuotteiden liikaa käyttöä tulee välttää. Makeiden tuotteiden syöminen tulisi sisällyttää aterioiden ja välipalojen rinnalle, koska tällöin niistä saatava sokeri ei ole yhtä haitallista hampaille. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.) Makeissa leivonnaisissa tulisi suosia pullaa ja pullapohjaisia marjapiirakoita. Viinerit ja munkit eivät ole hyviä välipaloja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.) Runsassuolaisia elintarvikkeita ei suositella käytettäväksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38). Suolaisista leivonnaisista hyviä vaihtoehtoja ovat karjalanpiirakat ja vähärasvaiset kasvispii-

rakat. Pasteijat, lihapiirakat ja croissantit eivät ole suosituksen mukaisia välipalavaihtoehtoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.)

Ravitsemuksen osalta oleelliset asiat juomissa ovat juomien sisältämä energia, rasva, sokeri, happamuus, kofeiini ja alkoholi. Hampaiden terveyttä ajatellen oleellista on myös sokeria ja happoja sisältävien juomien käyttötiheys. Juomien merkitys ravitsemuksessa ja suun terveyttä ajatellen on viime vuosina kasvanut. Juomavalikoimiin on tullut uudenlaisia tuotteita, esimerkiksi urheilu- ja energiajuomia. On myös tavanomaista, että juomia nautitaan pitkin päivää, mikä aiheuttaa hampaille jatkuvaa happohyökkäystä. (Valsta, Borg, Heiskanen, Keskinen, Männistö, Rautio, Sarlio-Lähteenkorva & Kara 2008, 4—5.)

Sokeroitujen virvoitusjuomien, mehujen, myös sokerittomien, urheilujuomien ja tuoremehujen jokapäiväistä nauttimista ei suositella, koska niillä on hampaita kuluttava vaikutus (Valsta ym. 2008, 13). Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen seurantaraportin mukaan sokeroituja virvoitusjuomia nautti vähintään kerran viikossa peruskoulun pojista yli 30 prosenttia ja tytöistä 15 prosenttia, lukion pojista vajaa 30 prosenttia ja tytöistä noin 10 prosenttia sekä ammatillisten oppilaitosten pojista 40 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia. Yleisesti kaikissa oppilaitoksissa välipala-automaattia käyttävät tytöt ja pojat joivat yleisemmin virvoitusjuomia kuin ei-automaattia käyttävät. (Vikstedt ym. 2012, 16—19.) Vuoden 2007 selvitykseen (Raulio, Pietikäinen, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä 2007, 42) verrattuna peruskoulun ja lukion tytöillä ja pojilla sokeroitujen virvoitusjuomien nauttiminen on pysynyt ennallaan.

Sokeria ja happoja sisältäviä juomia suositellaankin nautittavaksi aterioiden yhteydessä, koska tihein väliajoin nautittuna nämä ovat erittäin haitallista hampaille. Aterioiden välillä suositellaan juotavaksi vettä, kahvia tai teetä ilman sokeria ja maustamatonta kivennäisvettä. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää. Juomat sisältävät myös yhä enemmän energiaa eikä juomista saatava energian määrä korvautu niin, että muuta ruokaa syödään vähemmän. (Valsta ym. 2008, 7, 11, 13.)

Kahvia ja teetä nautitaan, koska niiden sisältämällä kofeiinilla on piristävä vaikutus. Kahvi ja tee eivät sellaisenaan sisällä paljonkaan energiaa. Kahvin energiapitoisuus voi kuitenkin lisääntyä huomattavasti, kun siihen lisätään maitoa tai kermaa ja sokeria. (Valsta ym. 2008, 21.) Alle 15-vuotiaille ei suositella kahvin ja muiden kofeiinia sisältävien juomien säännöllistä nauttimista (Terveyskirjasto 2013). Pohjoismaiden lasten ja nuorten kofeiinialtistuksen riskiarvioinnissa on havaittu jo pienillä kofeiiniannoksilla olevan haittavaikutuksia, kuten ahdistuneisuutta, vieroitusoireita ja kofeiinisietokyvyn lisääntymistä (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira 2013).

Tampereen yliopiston tutkimuksessa on havaittu, että nuorten terveysoireiden ja energiajuomien välillä on yhteys. Energiajuomia nauttivat nuoret kärsivät kaksi kertaa enemmän esimerkiksi päänsärystä, univaikeuksista ja ärtyneisyydestä. Tutkimuksen mukaan pojat käyttivät enemmän energiajuomia tyttöihin verrattuna. (Tampereen yliopiston tiedote 2012.) Vikstedtin ym. (2012, 16) mukaan energiajuomia nautti vähintään kerran viikossa peruskoulun pojista 25 % ja lukion pojista 20 % ja peruskoulun tytöistä 10 % ja lukion tytöistä 5 %. Pohjois-Karjalan alueen kouluterveyskyselyn tulosten mukaan vuonna 2010 peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 16 %, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 11 % ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 19 % joi energiajuomia vähintään kerran viikossa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2011).

## 4.2 Välipalatarjonnan järjestäminen

Kouluissa välipalaa voidaan tarjoilla automaateista tai esimerkiksi koulun kahviosta (Lintukangas ym. 2007, 24). Vuoden 2010—2011 kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa pojista yli 70 % ja tytöistä vajaa 80 % hankki välipalaa koulun välipalatarjonnasta. Vastaavat luvut lukiossa opiskelevilla oli yli 30 % ja vajaa 40 % sekä yläkoululaisilla 40 % ja 40 %. Välipalan hankinta koulun automaateista oli selvästi yleisempää toisen asteen oppilaitoksissa kuin peruskouluissa. (Vikstedt ym. 2012, 19.) Yhteisten sopimusten salliessa voidaan kouluissa nauttia myös kotoa tuodut eväät, joiden täytyy olla terveystieteiden

mukaiiset (Lintukangas ym. 2007, 24). Vikstedtin ym. (2012, 19) mukaan tytöt toivat välipaloja kotoa oppilaitoksesta riippumatta yleisemmin kuin pojat.

Vikstedtin ym. (2012, 15—16) raportin mukaan pojista 53 prosenttia ja tytöistä 52 prosenttia nautti koululounaan ohella muutakin syötävää. Vuoden 2007 selvitukseen (Raulio ym. 2007, 38) verrattuna peruskoulun ja lukion tytöillä muun ruoan nauttiminen on lievästi vähentynyt, ja pojilla tilanne ei ole juurikaan muuttunut. Peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten tytöt nauttivat vähiten muuta ruokaa, kun taas eniten muuta ruokaa syötiin ammatillisissa oppilaitoksissa, joissa 60 prosenttia pojista ja 64 prosenttia tytöistä nautti kouluruoan ohella muutakin ruokaa. Kouluruoan lisäksi koulussa syötiin mm. leipää, lihapiirakoita ja hampurilaisia, hedelmiä, sokeroituja virvoitusjuomia, energiajuomia ja makeisia.

Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioden ja ammatillisten oppilaitosten välipalatarjontakartoituksen mukaan välipala-automaateissa yleisimpiä myytäviä tuotteita olivat virvoitusjuoma (85 %), lämpimät juomat, kuten kahvi ja tee (54 %) ja kivennäisvesi (39 %). Mehuja ja energiajuomia myytiin molempia kolmen koulun automaatissa. Yhteensä kouluissa oli 13 välipala-automaattia, joista kolmessa myytiin makeisia ja yhdessä suolaisia leivonnaisia. Makeita leivonnaisia ei ollut myynnissä yhdenkään koulun automaatissa. Koulujen kahvioissa tai kioskeissa yleisimmin myytävät tuotteet olivat lämpimät juomat (81 %), välipalakeksit tai patukat (63 %) ja makeiset (59 %). Lähes puolet kouluista myi myös makeita ja suolaisia leivonnaisia. (Keronen 2009, 6—7.)

Opetushallituksen ym. (2007, 2) tiedotteen mukaan epäterveellisiä välipaloja syödään erityisesti ylemmillä vuosiluokilla. Epäterveellisillä välipaloilla on todettu olevan yhteyksiä esimerkiksi oppimisvaikeuksiin (Lintukangas ym. 2007, 24). Pohjois-Karjalan alueen kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten makeisten syönti vähintään kerran viikossa on vähentynyt vuodesta 2004 vuoteen 2010 reilusta 40 prosentista 24 prosenttiin. Lukiolaisilla makeisten syönti vähintään kerran viikossa on vähentynyt vuodesta 2004 vuoteen 2010 reilusta 30 prosentista 22 prosenttiin. Ammatillisissa oppilaitoksissa 22 prosenttia syö makeisia vähintään kerran viikossa, ja väheneminen

vuoteen 2008 verrattuna on muutama prosenttiyksikkö. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.) Vikstedt ym. (2012, 16) mukaan makeisten syönti vähentyi peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilla ja lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla verrattuna vuoden 2007 selvitykseen (Raulio ym. 2007, 42).

Makeisten ja virvoitusjuomien myyminen automaateista ja kioskeista antaa vaikutelman, että nämä epäterveelliset välipalat kuuluvat oppilaiden normaaliin arkeen. Kioskeissa ja automaateissa tarjolla olevat epäterveelliset tuotteet voivat houkutella valitsemaan terveellisen välipalan tai koululounaan sijasta epäterveellisen välipalan. (Opetushallitus ym. 2007, 3.) Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen (Hoppu ym. 2008, 31) mukaan vain neljäsosa nuorista pystyy valitsemaan kiusauksesta huolimatta terveellisemmän vaihtoehdon, jos valittavana on sekä terveellisiä että epäterveellisiä tuotteita. Kerosen (2009, 10) tutkimuksen mukaan kouluissa, joissa löytyi välipala-automaatti, automaatti oli avoinna lounasaikaankin. Suurimmassa osassa kouluja kahvio tai kioski oli suljettu lounaan aikana. Hannan, French, Fulkerson, Neumark-Sztainer ja Story (2005) havaitsivat tutkimuksessaan, että kouluissa, joissa virvoitusjuoma-automaatit suljettiin lounaan ajaksi, oppilaat ostivat virvoitusjuomia automaateista vähemmän verrattuna kouluihin, joissa virvoitusjuoma-automaatit olivat auki lounasai-kaan.

Kouluissa syödään epäterveellisiä vaihtoehtoja enemmän, jos niitä myydään koulun omissa tiloissa tai oppilailla on mahdollisuus poistua koulualueelta niiden ostoon. Jos oppilailla ei ole lupaa poistua koulualueelta ja koulussa tarjottava välipalamyynti koostuu terveellisistä vaihtoehdoista, oppilaat valitsevat useammin terveellisempiä välipaloja. (Garam ym. 2008, 7, 13.) Vikstedtin ym. (2012, 19) mukaan välipalan hankkiminen koulun ulkopuolelta oli yleisintä lukioissa opiskelevilla. Pojista yli 80 % ja tytöistä yli 70 % hankki välipalan koulun ulkopuolelta.

Kerosen (2009, 10) tutkimuksen mukaan tärkein syy välipala-automaatin tai kahvion ylläpitoon 72 %:ssa kouluista oli oppilaiden toivomus. Vähän yli puolis- sa kouluja välipala haluttiin tarjota mieluummin koulussa kuin sen ulkopuolella.

Pitkät koulupäivät (44 %) ja lisäksi yläkouluissa ja lukioissa oppilastoimikunnan rahoittaminen (44 %) olivat myös syinä välipala-automaatin tai kahvion ylläpitoon. Myös oppilaiden yrittäjyyskasvatuksen tukemista pidettiin tärkeänä useassa koulussa. Makeisten ja virvoitusjuomien myymisellä tuetaan usein oppilaskuntatoimintaa. Opetushallitus ym. (2007, 1) pitävät tärkeänä oppilaiden ja opiskelijoiden osallistumista ja yrittäjyyden tukemista. Kerosen (2009, 10) mukaan yläkoulujen kahviot ja kioskit olivat yleisimmin järjestetty oppilastoimikunnan puolesta. Ammatillisten oppilaitosten kaikki kahviot ja kioskit olivat järjestetty koulun puolesta.

Oppilaskuntien järjestämien kioskien ja automaattien sisältämät tuotteet eivät kuitenkaan usein ole terveys- ja ravitsemuskasvatusperiaatteiden mukaisia (Lintukangas ym. 2007, 24). Opetushallitus ym. (2007, 3) suosittelevat oppilaiden osallisuuden ohjausta siten, että se tukisi opetus- ja kasvatustavoitteita. Ruokailutilojen yhteydessä ei tulisi sallia makeisten myyntiä lainkaan (Lintukangas ym. 2007, 24).

Epäterveellisten tuotteiden tarjonta ja mainonta ovat yleistyneet, ja nuori joutuu miettimään jatkuvasti ruokavalintojaan. Tämän takia koulut voisivat osaltaan välttää vastaavaa epäterveellisten tuotteiden tarjontaa ja pohtia esimerkiksi virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien poistamista. (Garam ym. 2008, 7, 13.) Kerosen (2009, 5) mukaan yhdeksän koulua 13:sta oli harkinnut automaattista luopumista. Sitra, Turun yliopisto ja yritysten edustajat toteuttivat osana Sitran Elin-tarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:n JÄRKIPALAA-hanketta välipala-automaattikokeilun (2007, 2) kahdessa yläkoulussa. Kouluille tuotiin pudotusautomaatit, jotka sisälsivät ainoastaan terveellisiä tuotteita. Kahden kuukauden kokeilun jälkeen voitiin todeta, että virvoitusjuoma- ja karkkiautomaattien korvaaminen terveellisempiä tuotteita sisältävällä automaatilla vähentää makeiden välipalojen syömistä, mikäli tarjolla ei ole myös virvoitusjuoma- ja makeisautomaattia. Jos epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja oli saatavilla, ei koulu-laisten välipalan sisällössä havaittu muutoksia, vaan epäterveellisiä välipaloja käytettiin samalla tavalla kuin aikaisemminkin.

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää makeiden tuotteiden myyntiä Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Lisäksi selvitettiin koulujen iltapäivävälipalan saatavuutta sekä kouluruokailun ohjauksen toteutumista.

Maakunnassa ei ole aikaisemmin tehty vastaavaa selvitystä kouluruokailun ohjauksesta tai oppilaiden mahdollisuudesta järjestettyyn iltapäivävälipalaan. Vuonna 2009 on tehty kartoitus Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten välipalatarjonnasta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kahvioiden, kioskien ja automaattien tarjonta ja verrata saatuja tuloksia makean myyntiä koskeviin suosituksiin. Opinnäytetyön tuloksia verrataan tämän kyseisen kartoituksen tuloksiin, koska opinnäytetyössä yksi tutkimusosa-alue on sama.

Oletuksena on, että makeita tuotteita myydään edelleen makean myyntiä koskevien suositusten vastaisesti. Mielestämme aihe on tutkimisen arvoinen, koska olisi tärkeää, että jokainen oppilaitos noudattaisi yhtenäistä toimintalinjaa suositusten mukaisesta välipalatarjonnasta.

Tutkimusongelmiksi muotoutuivat:

1. Missä määrin makeita tuotteita myydään Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa?
2. Minkälaista ohjausta oppilaat saavat kouluruokailuun?
3. Millainen on iltapäivävälipalan saatavuus Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa?

## 6 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen

### 6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta kutsutaan myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Tämän tutkimusmenetelmän avulla voidaan selvittää lukumääriin liittyviä asioita. Kvantitatiivisella tutkimuksella saadaan usein tietoa riippuvuuksista asioiden välillä ja mahdollisesti tutkittavassa asiassa tapahtuneista muutoksista. Kvantitatiivisella tutkimuksella ei pystytä selvittämään tarkkoja syitä tilanteeseen vaan määrittämään tutkittavan asian nykytila. (Heikkilä 2008, 16.)

Kvantitatiivisella analyysillä hankitaan esimerkiksi vastauksia kysymyksiin: ”Paljonko?” ja ”Kuinka usein?”. Vastausten saamiseksi tarvitaan tarpeeksi suuri ja edustava otosjoukko. Kvantitatiiviseen tutkimukseen tarvittavat tiedot saadaan esimerkiksi erilaisista tilastoista tai rekistereistä. Valmiita aineistoja voi joutua muokkaamaan ja yhdistelemään ennen kuin niitä voi käyttää kvantitatiivisessä tutkimuksessa. (Heikkilä 2008, 16—18.)

Tiedonkeruumenetelmän valintaan vaikuttaa esimerkiksi millaista asiaa tutkitaan, tutkimuksen tavoite, budjetti ja aikataulu. Aineisto voidaan hankkia itse käyttämällä esimerkiksi standardoituja kyselylomakkeita, joissa on valmiita vastausvaihtoehtoja. Kirjekysely soveltuu hyvin selvittämään tosiasioita. Tiedonkeruumenetelmänä voidaan käyttää myös haastattelua. Haastattelututkimus soveltuu hyvin selvittämään esimerkiksi käyttäytymisen syitä. Informoitu kysely on kirjekyselyn ja haastattelun välimuoto. Siinä haastattelijalla voi esimerkiksi hakiesaan kyselylomakkeet tutkittavalta tehdä samalla tarkentavia lisäkysymyksiä. (Heikkilä 2008, 16, 18—19.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä voidaan käyttää havainnointia. Tutkija havainnoi tutkittavia yleensä ulkopuolisena ilman, että hän



osallistuu havainnoitavien tekemiseen. Havainnointitutkimukseen kuuluu myös ei-verbaalinen viestintä. Havainnointitutkimuksen etu verrattuna kysely- ja haastattelututkimuksiin on se, että tieto käyttäytymisestä saadaan juuri silloin, kun se toteutuu. Haittana on tutkijan läsnäolon vaikutus tuloksiin ja tutkijan havainnointikyvyn rajallisuus. (Heikkilä 2008, 19—21.)

Opinnäytetyön tekijän tulisi muodostaa ensimmäiseksi tutkimuksen viitekehys. Tutkija tutustuu aiheeseen liittyviin aikaisempiin teorioihin ja aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksiin ja johtopäätöksiin. Aiheeseen liittyvät keskeiset käsitteet määritellään ja tutkija voi halutessaan esittää hypoteeseja eli ennakoida tulevia tuloksia. Tieteellisessä tutkimuksessa hypoteesit tulee perustella. Usein perustelut hypoteeseille löytyvät aikaisemmista tutkimuksista tai teoriasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 136, 154.)

Tutkija suunnittelee, kuinka hän aikoo kerätä tarvittavan aineistonsa. Aineiston tulee soveltua määrälliseen eli numeeriseen mittaamiseen. Koehenkilöt tai henkilöt, joita tutkitaan, valitaan. Tutkija määrittelee koehenkilöt ja otannan tarkasti. Ensin määritellään perusjoukko, josta saadaan tarvittavat tulokset. Tämän jälkeen perusjoukosta valitaan otos. Kvantitatiiviselle tutkimukselle on ominaista, että muuttujat muodostetaan taulukkomuotoon ja saatu aineisto luodaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Aineistosta tehdään päätelmiä tilastollisen analysoinnin avulla. Tuloksia kuvataan esimerkiksi prosenttitaulukoiden avulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 136.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus, koska oli tarkoitus selvittää lukumääriin liittyviä asioita. Tavoitteena oli selvittää asioiden nykytilaa. Valittu otosjoukko oli riittävän suuri ja kohdejoukkoa edustava, koska kysely lähetettiin lähes kaikille kohderyhmään kuuluville. Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin kysely. Aineistoa käsiteltiin numeraalisesti tilastollisen analysoinnin avulla ja tuloksia havainnollistettiin taulukoiden avulla.

## 6.2 Kohdejoukon kuvaus

Tutkimuksen perusjoukko on kohdejoukko, josta tietoja halutaan kerätä. Perusjoukko on tärkeä määritellä tarkasti, ennen kuin tästä voidaan valita edustava pienoiskuva eli otos. Otos ei koskaan kuitenkaan anna täysin tarkkaa kuvaa itse perusjoukosta, vaan otoksesta saadut tulokset ovat voimassa vain määritetyllä todennäköisyydellä. Kohdeperusjoukkoa ovat kaikki tutkimukseen halutut yksiköt ja kehikkoperusjoukkoa ovat yksiköt, jotka tutkimukseen voidaan lopulta saada mukaan. (Heikkilä 2008, 34.)

Tutkimuksen perusjoukko oli Pohjois-Karjalan alueen yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten rehtorit, terveydenhoitajat ja kouluruokailusta vastaavat henkilöt. Näiden koulutusasteiden valinta perustui toimeksiantajien toiveeseen, koska haluttiin verrata tuloksia aikaisemmin tehtyyn Kerosen (2009) tekemään kartoitukseen. Nämä vastaajat valittiin, koska eri ammattikuntien edustajat näkevät ja tarkkailevat asioita eri näkökulmista. Jokaisella heistä on myös eri tavalla tietoa kysytyistä asioista, ja jokaisen vastuualueet poikkeavat toisistaan. Kolmen eri ammattiryhmän edustajat valittiin, koska etukäteen tiedettiin, että kullakin näistä ammattiryhmän edustajista ei ollut yksinään tietoa kaikista kyselyssä kysytyistä asioista. Käytännössä kyselyä ei annettu kuitenkaan vastattavaksi kaikille perusjoukkoon kuuluville henkilöille. Meillä ei ollut käytössä valmista rekisteriä, josta olisi saatu koko perusjoukon tiedot ja tätä kautta pystyneet tavoittamaan jokaisen. Pohjois-Karjalan koulut ja kohdejoukon henkilöstö selvitettiin itse. Kehikkoperusjoukkoon eivät kuuluneet erityis- ja pienluokat, jotka useimmiten toimivat alakoulujen yhteydessä.

Kyselyn vastaajakuntaan kuului 50 koulua: 24 yläkoulua, 17 lukiota ja yhdeksän ammatillista oppilaitosta. Yhteensä kuudessa koulussa samoissa tiloissa toimivissa yläkoulussa ja lukiossa on kokonaan yhteinen henkilöstö. Yläkoulujen vastaajakuntaan kuului 49 yläkoulussa toimivaa henkilöä, lukioiden 28 ja ammatillisten oppilaitosten henkilöstöä 24. Lisäksi 21 henkilöä toimii samalla sekä yläkoulun että lukion puolella, ja muut kaksi vastaajakuntaan kuuluvista toimii

useammalla kuin yhdellä koululla. Vastaajakuntaan kuului yhteensä 124 henkilöä, joista rehtoreita oli 44, kouluterveydenhoitajia 37 ja kouluruokailusta vastaavia henkilöitä 43. Rehtoreista yläkoulun rehtoreita oli 18, lukion rehtoreita 11 ja ammatillisten oppilaitosten rehtoreita yhdeksän. Lisäksi kuusi vastaajakuntaan kuuluvista rehtoreista oli sekä yläkoulun että lukion rehtori.

Kouluterveydenhoitajista 14 oli yläkoulun, seitsemän lukion ja kuusi ammatillisen oppilaitoksen terveydenhoitajia. Yksi näistä ammatillisten oppilaitosten terveydenhoitajista toimi kahdessa eri ammatillisen oppilaitoksen toimipisteessä ja yksi yläkoulun terveydenhoitaja toimi kahdessa yläkoulussa. Lisäksi kahdeksan vastaajista oli samalla sekä yläkoulun että lukion terveydenhoitaja sekä kaksi vastaajaa toimi useammassa kuin yhdessä koulussa terveydenhoitajana. Kouluruokailusta vastaavista henkilöistä 17 toimi yläkoulussa, 10 lukiossa ja yhdeksän ammatillisessa oppilaitoksessa. Lisäksi seitsemän kouluruokailusta vastaava työskenteli koulussa, jossa yläkoulu ja lukio olivat samoissa tiloissa.

### 6.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Opinnäytetyön aineiston hankintamenetelmä oli kyselylomake (liite 2). Kyselyn avulla tutkimukseen voidaan saada suuri joukko henkilöitä ja monien asioiden kysyminen mahdollistuu. Kyselyn toteuttamiseen liittyy myös joitakin epäkohtia. Ei voida tietää, kuinka tietoisia vastaajat ovat kysytystä aihealueesta, ja kuinka huolellisesti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Väärinymmärryksiä voi syntyä, jos vastaaja tulkitsee kysymyksen eri tavalla kuin mitä kyselyn laatija on ajatellut. Kyselyissä on vaarana kato eli vastauksia jää saamatta. (Hirsjärvi ym. 2007, 195.)

Heikkilä (2008, 47) kirjoittaa, että ennen kyselylomakkeen laatimista on tutustuttava aiheita koskevaan kirjallisuuteen, pohdittava tutkimuksen ongelmat ja määriteltävä aiheen keskeiset käsitteet. On myös oltava tietoinen, minkälaisella ohjelmalla saatavat tulokset analysoidaan ja millä tavoin saadut tulokset raportoidaan. Kysymyslomakkeen kysymyksiä laatiessa tulee olla selvillä, mikä tutkimuksen tavoite on ja minkälaisiin kysymyksiin vastauksia halutaan. On myös

varmistettava, että tutkittava asia saadaan selvitettyä laadittujen kysymysten avulla. Tämän jälkeen suunnitellaan kyselylomakkeen rakenne ja muotoillaan kysymykset. Erilaisia kysymystyyppejä ovat avoimet kysymykset, suljetut kysymykset tai sekamuotoiset kysymykset.

Kyselylomakkeessa käytetyt avoimet kysymykset ovat hyviä silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei tiedetä tarkkaan etukäteen. Avoimilla kysymyksillä voidaan saada vastauksia, joita ei osattu etukäteen ajatella. Avoimet kysymykset eivät ole vaikeita laatia, mutta ne ovat työläitä käsitellä. Ne voivat houkutella vastaajaa jättämään vastaamatta kysymykseen. Avoimet kysymykset on hyvä asettaa lomakkeen loppuun ja vastauksille on jätettävä riittävästi tilaa. (Heikkilä 2008, 49.)

Strukturoiduissa kysymyksissä eli suljetuissa kysymyksissä on annettu valmiit vastausvaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan sopivin vaihtoehto. Suljetut kysymykset ovat hyviä silloin, kun vastausvaihtoehdot ovat tiedossa etukäteen. Vastausvaihtoehtojen lukumäärä ei saa olla liian suuri, ja jokaiselle vastaajalle tulee löytyä sopiva vaihtoehto. Vaihtoehtojen tulee olla myös toisensa poissulkevia. Suljettujen kysymysten haittana voi olla, että vastaaja antaa vastauksia huolettomasti tai vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” houkuttaa. Kyselyn laatijalta voi jäädä myös puuttumaan jokin keskeinen vaihtoehto. Suljetuilla kysymyksillä voidaan välttyä tietyiltä virheiltä. Kun vastaajilla on valmiit vastausvaihtoehdot, myös arvostelevien vastausten antaminen on helpompaa ja vastaaminen ei tuota hankaluuksia esimerkiksi kielivaikeuksien takia. Sekamuotoisia kysymyksiä voidaan käyttää silloin, kun ollaan epävarmoja mahdollisten vastausvaihtoehtojen antamisesta. (Heikkilä 2008, 50—52.)

Hyvän kyselylomakkeen ulkoasu on siisti ja vastaajalle selkeä. Vastausohjeiden tulee olla ymmärrettäviä. Kysymykset tulee numeroida ja samaa aihealueeseen liittyvät kysymykset liitetään kokonaisuuksiksi, jotka voi otsikoita. On muistettava, että kysytään yhtä asiaa kerrallaan ja kysymysten tulee edetä loogisesti. Lomakkeen alkuun voi asettaa helppoja kysymyksiä, joilla herätetään vastaajan mielenkiintoa. Lomake ei saa olla liian pitkä eikä se saa sisältää turhia kysy-

myksiä. Hyvä kyselomake on helppo käsitellä tilasto-ohjelmalla. (Heikkilä 2008, 48—49.)

Laaditun kyselylomakkeen mallina käytettiin Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän Kanerva-Kaste-hankkeen keväällä 2009 tehdyn raportin kyselylomaketta (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2009). Osa käytetyistä kysymyksistä on suoria lainauksia kyseisestä kyselystä. Osa on lainattu kysymystä ja vastausvaihtoehtoja muunnellen ja osa nimenomaan tätä tutkimusta varten laadittu. Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän hankekoordinaattori Timo Renfors antoi luvan käyttää heidän kyselylomakettaan mallina.

Tiedonkeruumenetelmäksi valittiin kysely, koska haluttiin kartoittaa tutkittavien ilmiöiden nykytilannetta. Meidän ei tarvinnut tietää esimerkiksi syitä siihen, miksi jokin asia on juuri näin. Otosjoukko oli suuri, ja tietoa haluttiin useista asioista. Kyselylomaketta lähdettiin työstämään liian aikaisin syksyllä 2012 tutustumatta ensin tarpeeksi aihealueeseen liittyvään teoriaan. Puutteellinen teoriapohja vaikeutti tarpeellisten kysymysten laadintaa. Raakaversio valmistuttua lähdettiin tutustumaan aihealueeseen liittyvään teoriaan ja tutkimuksiin ja huomattiin, että kyselyssä oli monia turhia ja tarpeettomia kysymyksiä. Kyselyä muokattiin useaan kertaan puolen vuoden aikana. Palautetta kysyttiin usein toimeksiantajan edustajilta ja ohjaavalta opettajalta. Kyselylomake oli kokonaisuudessaan valmis tammikuussa 2013. Työstetty kyselylomakkeen paperiversio muutettiin sähköiseen Webropol-muotoon toimeksiantajien kautta.

Kyselylomakkeen kysymykset jaettiin kolmeen osaan otsikoilla. Ensimmäisenä on kolme numeroimatonta taustakysymystä. Kysymykset yhdestä kolmeen liittyivät iltapäivävälipalaan, ja kysymykset neljästä neljääntoista liittyivät koulun muuhun välipalatarjontaan. Toimeksiantaja halusi meidän selvittävän kyselyssä samalla, kuinka paljon kouluruokailuun on varattu aikaa ja kuinka paljon oppilaat käyttävät tavallisesti aikaa kouluruokailuun. Näitä asioita on kysytty kysymyksissä 15 ja 16. Kouluruokailun ohjaukseen liittyviä asioita kysytään kysymyksissä 17—25. Kysymyksessä 26 oli varattu tilaa yleisille kommenteille välipalatarjonnasta ja kouluruokailun ohjauksesta. Yhteensä kysymyksiä on 29, jois-

ta viisi on avoimia kysymyksiä, 17 suljettuja kysymyksiä ja 7 sekamuotoista kysymystä.

Kyselylomakkeeseen laadittiin pääosin suljettuja kysymyksiä valmiine vastausvaihtoehtoineen, koska vastausvaihtoehdot olivat tiedossa etukäteen. Valmiit vastausvaihtoehdot koettiin helpoiksi vastaajille sekä analysoijille. Vastausvaihtoehtoja laatiessa pyrittiin siihen, että jokaiselle vastaajalle löytyisi sopiva vaihtoehto. Tästä syystä jokaisessa suljetussa kysymyksessä oli vastausvaihtoehtona ”en osaa sanoa”. Avoimia kysymyksiä käytettiin, koska mahdolliset vastausvaihtoehdot eivät olleet hyvin tiedossa ja vaihtoehtoja olisi tullut liikaa. Avoin kysymykset asetettiin lomakkeen loppuun ja vastaajalle varattiin riittävästi tilaa vastaamiseen. Sekamuotoisia kysymyksiä käytettiin, koska annetut vastausvaihtoehdot eivät olisi välttämättä riittäneet kaikille vastaajille.

Kyselyyn laadittiin saatekirje (liite 3). Saatekirjeen tulee olla kohtelias, ja se ei saa olla liian pitkä. Siinä tulee ilmetä miten vastaajat on valittu ja kuinka tutkimustietoja käytetään. On hyvä mainita myös tietojen luottamuksellisuudesta. (Heikkilä 2008, 61—62.) Saatekirjeen tarkoitus on kertoa vastaajalle kyselyn tarkoitus ja sen tärkeys. Saatteessa tulee ilmoittaa kyselyn viimeinen palautuspäivä, ja lomakkeen lopussa on hyvä kiittää vastaajaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 204.) Saatekirje laadittiin lyhyeen, napakkaan ja teitittelevään muotoon. Saatekirjeessä esiteltiin tutkimuksen tekijät ja toimeksiantaja, tutkimuksen tarkoitus, kohderyhmä sekä tutkimuksen ehdoton luottamuksellisuus. Vastaajalle oli ilmoitettu milloin kysely tuli viimeistään palauttaa ja saateen lopussa vastaajaa kiitettiin etukäteen. Saatekirjeessä oli lisäksi annettu ohje kyselyn vastaamiseen ja suora linkki Webropol-kyselyyn.

#### **6.4 Aineiston hankinta**

Huolellisestikin tehty kyselylomake tulee testauttaa 5—10 kohdejoukon edustajalla ja tehdä mahdolliset korjaukset tämän jälkeen, ennen kuin se annetaan eteenpäin virallisille vastaajille. Testaajien tulee aktiivisesti pyrkiä arvioimaan

esimerkiksi kysymysten ja ohjeiden selkeyttä. Heidän tulee miettiä, onko jotain tärkeää jäänyt kysymättä tai onko jokin kysymys turha. (Heikkilä 2008, 47—48.)

Esitestaus toteutettiin 11 henkilölle keväällä 2013. Kyselyyn valittiin esitestaajiksi meille tuttuja henkilöitä, joilla oletettiin olevan näkemystä hyvästä kyselylomakkeesta ja tietämystä kyselyn aiheen sisällöstä. Paperiversio kyselystä lähetettiin yhdelle terveydenhoitajalle, yläkoulun opettajalle ja sosionomille sekä seitsemälle terveydenhoitajaopiskelijalle. Heitä pyydettiin vastaamaan lisäksi muutama kommenttikysymykseen, jotka liittyivät laadittuun kyselyyn. Testivastauksia saatiin takaisin viisi. Esitestaajat arvioivat kyselyä sanallisesti, eikä heiltä tullut korjausehdotuksia.

Verkkokyselyn etuna on sen nopeus ja vaivattomuus. Suurin ongelma on kato, joka on riippuvainen vastaajajoukosta ja tutkimuksen aiheesta. Jos kysely lähetään tietyille erityisryhmälle ja he pitävät aihetta tärkeänä, voi odotettu vastausprosentti olla korkea. Usein tutkimuksen tekijä joutuu muistuttamaan vastaajia vastaamatta jääneistä kyselyistä. Kyselyn lähettämisaikankohdasta on hyvä harkita. Kyselyn lähettämiseksi sopiva ajankohta on mahdollisuuksien mukaan kyselyn lähettäminen joulukuussa. (Hirsjärvi ym. 2007, 196, 204.) Riittävä vastausaika on 7—10 päivää (Heikkilä 2008, 66).

Jokaisen kunnan koulusihteerille tai toimistosihteerille lähetettiin sähköpostia tammikuun lopussa 2013, ja heitä pyydettiin välittämään viesti kyseisen kunnan yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten rehtoreille, terveydenhoitajille ja kouluruokailusta vastaaville. Viesti sisälsi saatekirjeen ja linkin Webropol -kyselyyn. Vastausaikaa annettiin kaksi viikkoa. Kahden viikon jälkeen tarkastettiin Webropol-raportista kunnat, joilla vastausprosentti oli pieni. Näiden kuntien sihteereitä pyydettiin välittämään muistutusviesti kyselyyn vastaaville henkilöille. Vastausaikaa annettiin viikko lisää, ja tämän jälkeen kysely suljettiin. Kaikki vastaukset saatiin helmikuun 2013 loppuun mennessä.

## 6.5 Opinnäytetyön aineiston käsittely ja analysointi

Osallistuimme keväällä EXCEL-tehokäyttö-kurssille oppiaksemme aineiston käsittelyn ja analysoinnin. Webropol-ohjelman käyttö mahdollistui toimeksiantajiemme kautta, ja sitä kautta hoidettiin myös kyselyn syöttäminen Webropol-ohjelmaan. Kyselyn toteutuksen jälkeen saimme tulokset valmiina EXCEL -taulukkona, jossa näkyi jokaisen yksittäisen vastaajan vastaukset.

Suljettujen ja sekamuotoisten kysymysten analysointi toteutettiin kouluittain ja tulokset esitetään kouluasteittain. Tuloksia tarkasteltaessa ensi kertaa, huomattiin melko paljon eroavaisuuksia eri ammattiryhmien vastaajien välillä. Saman koulun vastaajien vastauksissa oli eroja, ja osa vastauksista meni ristiin. Analysointi päätettiin toteuttaa selvittämällä ensin vastanneiden koulujen määrä ja katsoa, mistä ammattiryhmistä jokaisesta koulusta oli vastattu.

Yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan edustajien kanssa päädyttiin jakamaan suljetut ja sekamuotoiset kysymykset kahteen osaan analysointia varten. Avoimet kysymykset eivät kuuluneet kyseiseen jakoon, vaan näissä vastauksissa otettiin huomioon kaikki vastaukset. Kyselylomakkeen (liite 2) kysymykset 1, 2, 3, 15, 16, 17, 20 ja 22 kuuluivat osaan, johon valikoitiin ensisijaisesti vastaamaan koulujen kouluruokailusta vastaavat. Jos koulun kouluruokailusta vastaava ei ollut vastannut kyselyyn, valittiin kysymykseen vastaajaksi koulun rehtori. Jos myöskään koulun rehtori ei ollut vastannut kyselyyn, vastaajaksi valittiin kouluterveydenhoitaja. Kyselylomakkeen (liite 2) kysymykset 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18 sekä 19 kuuluivat toiseen osaan, johon valikoitiin ensisijaisesti vastaamaan koulun rehtori. Jos koulun rehtori ei ollut vastannut kyselyyn, valittiin kysymyksiin vastaajaksi kouluruokailusta vastaava. Jos koulusta ei ollut vastannut rehtori eikä kouluruokailusta vastaava, valittiin vastaajaksi kouluterveydenhoitaja. Kyseiseen jakoon päädyttiin vastausten tarkastelun perusteella ja arvioimalla jokaisen kysymyksen kohdalla, minkä ammattiryhmän edustaja mahdollisesti tietää kysytystä asiasta ensisijaisesti parhaiten. Jako ei perustu mihinkään tutkimukselliseen tietoon.



Aineistoa kuvaillaan yleensä frekvensseillä ja prosenttiosuuksilla. Frekvenssi on tilastoyksiköiden lukumäärä jossakin tietyssä luokassa. Frekvenssiä voidaan esimerkiksi kuvata numeroina kuvioissa ja taulukoissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132.) Opinnäytetyön tuloksissa frekvenssit kuvattiin kokonaisluvuilla ja prosenttiosuudet pyöristettiin tasaluvuiksi pyöristyssääntöjen mukaan. Avointen kysymysten kuvaamisessa käytettiin prosenttiosuuksia, kun tuloksia esitettiin kaikkien kouluasteiden kouluista yhdessä tai kun tuloksia kuvattiin antamalla prosenttiosuus vastanneista, esimerkiksi kertomalla kuinka monta prosenttia kaikista vastanneista oli vastannut johonkin tiettyyn kysymykseen. Frekvenssejä käytettiin, kun tuloksia ilmaistiin ainoastaan yhden kouluasteen koulujen kohdalla.

Suljettujen ja sekamuotoisten kysymysten kuvaamisessa käytettiin lähes yhtä paljon frekvenssejä sekä prosenttiosuuksia. Tekstiin kirjoitettaessa tulosten esitystapa valittiin jokaisen kysymyksen kohdalla erikseen sen mukaan, mikä tuntui informatiivisimmalta. Pääsääntöisesti prosenttia käytettiin kuvaamaan tuloksia silloin, kun luku oli suuri. Jos luku tai tulos oli numerollisesti pieni, ei prosenttiosuutta laskettu. Kuvioissa tuloksia ilmaistiin prosenttiosuuksina ja taulukoissa tuloksia esitettiin frekvensseinä. Kuvioissa käytettiin pylväs- ja palkkidiagrammeja. Useissa tuloksissa ilmoitettiin samalla sekä frekvenssi että prosenttiosuus. Pelkkää prosenttiosuutta käytettiin esimerkiksi, kun kerrottiin tuotetarjonnasta kaikkien kouluasteiden kahvioissa ja kioskeissa tai automaateissa, ja pelkkää frekvenssiä käytettiin esimerkiksi, kun kuvattiin kuinka monessa yläkouluun kahviossa ja kioskissa oli tarjolla ”ei suositeltavia” -tuotteita.

Heikkilän (2008, 210) mukaan kahden muuttujan välistä yhteyttä ja sitä, millä tavalla ne vaikuttavat toisiinsa, selvitetään ristiintaulukoinnin avulla. Tutkimuksemme tuloksissa ristiintaulukointia käytettiin muutamassa kohdassa, esimerkiksi kuvatessa, miten iltapäivävälipalan maksullisuus on yhteydessä tuotteiden tarjontaan. Kankkusen ym. (2013, 129) mukaan luokitteluasteikollinen muuttuja jakaa tutkittavat asiat ominaisuuden mukaan eri ryhmiin. Esimerkkinä hän mainitsee jaon sukupuolittain. Opinnäytetyössämme luokitteluasteikkoa on käytetty esimerkiksi jaettaessa muuttujat kouluasteittain esitettäväksi.

Sisällönanalyysiä käytetään analysoitaessa määrällisen tutkimuksen avoimia vastauksia ja analysointimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 139). Sisällönanalyysin avulla voidaan tarkastella tapahtumien ja asioiden yhteyksiä, seurauksia ja merkityksiä (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21). Sisällön erittely on dokumenttien analyysiä, jossa esimerkiksi tekstin sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 106). Tutkimuksen avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin sekaisin sisällönanalyysiä sekä sisällön erittelyä.

Avointen kysymysten analysointi aloitettiin tarkastelemalla vastauksia kokonaisuutena ja lukemalla vastaukset läpi useampaan kertaan. Tämän jälkeen vastaukset jaettiin kouluasteittain. Seuraavaksi vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia, esimerkiksi käytettiinkö vastauksissa samoja verbejä kuvailtaessa kouluruokailun ohjausta tai käyttivätkö vastaajat samoja substantiiveja kertoessaan oppilaiden osallistumisesta koulun ruokalistojen suunnitteluun. Samankaltaisuuksien ja säännönmukaisuuksien etsiminen aineistosta on aineiston yhdistelyä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 149).

Latvalan ym. (2001, 29) mukaan aineiston abstraktointi on samansisältöisten luokkien yhdistelyä, jolloin saadaan muodostettua yläluokkia. Tulosten analysoinnissa seuraavaksi hahmoteltiin isoja otsikoita, jotka muodostettiin nimenomaan näiden vastauksissa usein esiintyneiden sanojen avulla. Isojen otsikoiden alle sijoitettiin vastauksia, joissa yhtäläisyytenä oli jokin yhteinen sana tai lähes samaa tarkoittava sana. Vastauksille luotiin otsikko, jos samantapaisia vastauksia oli enemmän kuin yksi. Useimmat vastanneista antoivat monta vastausta avoimiin kysymyksiin, joten yhden vastaajan vastauksesta löytyi usean eri otsikon alle sopivia vastauksia. Vastaukset onkin selitetty tulososiossa kertomalla ensin iso otsikko ja kuinka moni vastaajista oli maininnut kyseisen otsikon alla olevia asioita. Otsikoita on avattu ja annettu esimerkkejä, minkälaisia asioita ja vastauksia kyseisen otsikon alle on sijoitettu. Vastaukset, joita ei pystytty sijoittamaan minkään isomman kokonaisuuden alle, eriteltiin tuloksissa yksittäin. Tuloksissa vastaukset esitettiin lukumäärinä, esimerkiksi ”Viisi yläkoulun vastaajaa kertoi kouluruokailunohjauksen olleen valvontaa”. Aineistosta tuotet-

tujen määrällisten tulosten kuvausta kutsutaan kvantifioinniksi (Tuomi ym. 2009, 107).

Avointen kysymysten analysoinnissa huomioitiin kaikki vastaukset, ja pääosin tulokset esitettiin kouluasteittain. Vastauksissa ei eritelty esimerkiksi ”kuinka monessa yläkoulussa tapahtuu ohjausta” tai ”minkälaista ohjaus oli rehtoreiden mielestä”. Kysymys liittyen oppilaiden osallistumisesta ruokalistojen suunnitteluun esitettiin hieman muista poikkeavasti. Tuloksissa vastaukset ovat ensi isona kokonaisuutena, jossa otettiin huomioon kaikki vastaajat. Tämän jälkeen vielä eriteltiin, millä tavalla oppilaat osallistuivat ruokalistojen suunnitteluun yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa.

Avoin kysymyskohta ”Mitä muuta haluaisitte meille kertoa koulunne välipalatarjonnasta tai kouluruokailun ohjauksesta?” esitettiin tuloksissa suppeammin kuin muiden avointen kysymysten vastaukset. Tuloksissa ei annettu tarkkoja lukumääriä toisin kuin muiden avointen vastausten tuloksia esiteltäessä. Vastaukset ilmaistiin esimerkiksi käyttämällä termejä ”lähes puolet” tai ”suurin osa”. Näin toimittiin, koska kyseinen vastauskohta sisälsi hyvin monenlaisia kommentteja, ja vastauksista päätettiin poimia ainoastaan oleelliset pääkohdat, jotka liittyivät tutkittuun aiheeseen. Kysymys oli laadittu laajaksi, joten kaikkien yksittäisten vastausten erittelyä ei nähty tarpeelliseksi.

## **7 Tulokset**

### **7.1 Taustatiedot**

Kyselyyn saatiin yhteensä 69 vastausta, mikä on 56 % kaikista lähetetyistä kyselyistä. Yläkouluista vastaajia oli yhteensä 38, joista 16 rehtoreita, kahdeksan terveydenhoitajia ja 14 kouluruokailusta vastaavia. Lukiosta vastaajia oli 17: rehtoreita kahdeksan, terveydenhoitajia kuusi ja kouluruokailusta vastaavia kolme. Ammatillisista oppilaitoksista vastaajia oli 13: neljä rehtoria, kolme terveydenhoitajaa ja kuusi kouluruokailusta vastaavaa. Lisäksi yksi vastaaja ei

kertonut koulutusastettaan. Rehtoreiden vastaajamäärä oli 64 %, terveydenhoitajien 46 % ja kouluruokailusta vastaavien henkilöiden 56 %.

Vastanneiden koulujen määrä oli 32, mikä on 73 % kaikista kyselyn vastaajakuntaan kuuluvista kouluista, kun ajatellaan, että samoissa tiloissa toimivat yläkoulu ja lukio olivat yksi koulu. Yläkouluista vastasi 18 eli 75 %, lukioista kahdeksan eli 73 % ja ammatillisista oppilaitoksista kuusi eli 67 %. Vastaajia oli yhteensä 13 eri kunnasta. Saadut tulokset esitetään pääosin kouluasteittain ja määrät luokitellaan kouluittain. Koulut, joissa yläkoulu ja lukio toimivat samoissa tiloissa, on tuloksissa sisällytetty pelkästään yläkouluksi. Kahta vastausta ei voitu käyttää suljettujen kyselyiden analysointiin, koska vastaukset olivat liian puutteelliset. Lisäksi yksi vastaus jouduttiin kokonaan jättämään huomioitta analysoinnissa, koska yksi kyselyyn vastanneista oli vastannut kyselyyn kaksi kertaa. Tuloksissa huomioitiin kyseisen vastaajan viimeisin antama vastaus.

## **7.2 Iltapäivävälipalan saatavuus kouluissa**

Iltapäivävälipalaa oli saatavilla yhteensä 18 koulussa, mikä on 56 % kaikista vastanneista kouluista. Yläkouluissa kahdeksassa koulussa eli 44 %:ssa vastanneista yläkouluista oli saatavilla iltapäivävälipalaa. Viidessä näistä kouluista iltapäivävälipala oli maksuton, ja kolmessa se oli maksullista. Lukioissa neljässä koulussa eli 50 %:ssa vastanneista oli tarjolla iltapäivävälipalaa. Kahdessa näistä kouluista iltapäivävälipala oli maksutonta ja kahdessa maksullista. Ammatillisissa oppilaitoksissa kuudessa koulussa eli 100 %:ssa vastanneista oli saatavilla iltapäivävälipalaa. Kaikissa iltapäivävälipala oli maksullinen.

Iltapäivävälipalan, automaattien, kahviloiden ja kioskien tarjonta on jaoteltu ”ei suositeltaviin” ja suositukset täyttäviin tuotteisiin. Suolaiset leivonnaiset eivät ravintosisällöltään kuulu suositukset täyttävien tuotteiden joukkoon, vaan ne luokitellaan makeiden tuotteiden kanssa samaan ryhmään. Tämän takia termi ”makeat” on muutettu tuloksia esitettäessä termiksi ”ei suositeltavat” -tuotteet, vaikka tutkimusongelmassa puhutaankin vain makeista tuotteista. ”Ei suositeltavia” -tuotteita ovat pasteijat, lihapiirakat, croissantit ja pizzat, pulla, viinerit ja

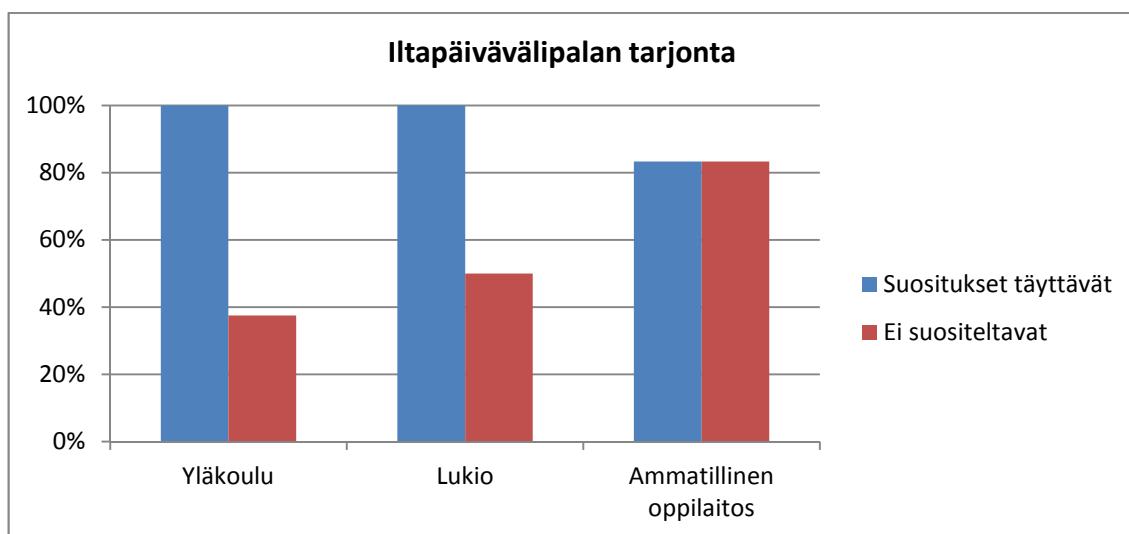
munkit, makeiset ja suklaa, virvoitusjuomat, energiajuomat ja mehu. Suositusten (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2005; 2008) mukaan pulla on välipalana parempi vaihtoehto kuin esimerkiksi viinerit ja munkit. Tässä tutkimuksessa on kuitenkin päädytty sijoittamaan pulla ”ei suositeltavien” -tuotteiden joukkoon, koska tuote koettiin sopivammaksi tähän luokitteluun kuin suositukset täyttävien tuotteiden joukkoon. Kyselyssä ei selvitetty tarkemmin, minkälaista mehua kouluissa on tarjolla. Olettamuksena on, että tarjoiltava mehu on sokerimehua.

Suosituksia täyttäviä tuotteita ovat voileipä ja sämpylä, välipalakeksit ja -patukat, hedelmät, marjat ja kasvikset sekä jogurtti, rahka ja viili, maito ja puuro. Lämpimät juomat ja kivennäisvesi eivät sisälly kumpaankaan näistä. Iltapäivävälipalan tarjontaan (n=18) kuului eniten voileipiä, sämpylöitä tai karjalanpiirakoita (78 %), lämpimiä juomia, esimerkiksi kahvi, tee tai kaakao (61 %), mehua (56 %) ja maitoa (50 %). Lisäksi tarjolla oli hedelmiä, marjoja ja kasviksia (39 %), välipalakeksejä tai -patukoita (28 %), jogurttia, rahkaa tai viiliä (33 %) sekä muita tuotteita, joista esimerkkeinä näkkileipä ja levite, vesi, kiisseli, marjapiirakka, jälkiruoat, kahvileipä kerran viikossa sekä Profeel-tuotteet. Tarjolla oli myös pullaa (39 %), viinereitä tai munkkeja (17 %) sekä pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa (17 %).

Kaikissa yläkouluissa oli tarjolla terveellisiä iltapäivävälipalavaihtoehtoja, ja kolmessa koulussa oli tarjolla lisäksi ”ei suositeltavia” -tuotteita (kuvio 1). Tuotetarjontaan kuului mehua, ja yhdessä näistä kouluista oli tarjolla lisäksi pullaa. Kaikissa lukioissa oli tarjolla terveellisiä iltapäivävälipalavaihtoehtoja, ja kahdessa lukiossa oli tarjolla lisäksi ”ei suositeltavia” -tuotteita (kuvio 1). Toisessa lukiossa oli tarjolla pullaa ja mehua ja toisessa pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa sekä mehua.

Viisi kuudesta ammatillisesta oppilaitoksesta kertoi myös, mitä tuotteita iltapäivävälipalatarjonta sisältää. Kaikissa näistä viidestä oli tarjolla sekä terveellisiä tuotteita että ”ei suositeltavia” -tuotteita (kuvio 1). Yhden ammatillisen oppilaitoksen iltapäivävälipalan tarjonnasta ei annettu esimerkkejä. Jokaisessa viidessä ammatillisessa oppilaitoksessa oli tarjolla pullaa ja mehua, kolmessa koulussa viinereitä tai munkkeja, kahdessa koulussa pasteijoita, lihapiirakoita, crois-

santteja tai pizzaa, ja yhdessä koulussa tarjolla oli myös ”ei suositeltavaksi” luokiteltavaa marjapiirakkaa.



Kuvio 1. Suositukset täyttäviä ja ”ei suositeltavia” -tuotteita tarjoavien koulujen osuus kouluista, joissa oli tarjolla iltapäivävälipalaa.

Iltapäivävälipalan ollessa maksuton tarjonta koostui pääasiassa suosituksien täyttävistä tuotteista, ja välipalan ollessa maksullinen tarjonta sisälsi usein myös ”ei suositeltavia” -tuotteita (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Iltapäivävälipalan maksullisuus suhteessa iltapäivävälipalan tarjontaan (n=18).

Kouluaste	Maksullisuus	Suositukset täytettäviä tuotteita	
		tuotteita	Ei suositeltavia tuotteita
Yläkoulu	maksuton	x	
Yläkoulu	maksuton	x	
Yläkoulu	maksuton	x	
Yläkoulu	maksuton	x	
Yläkoulu	maksuton	x	x
Yläkoulu	maksullinen	x	x
Yläkoulu	maksullinen	x	x
Yläkoulu	maksullinen	x	
Lukio	maksuton	x	
Lukio	maksuton	x	
Lukio	maksullinen	x	x
Lukio	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	x	x
Ammatillinen oppilaitos	maksullinen	-	-

### 7.3 Välipala- ja juoma-automaatit

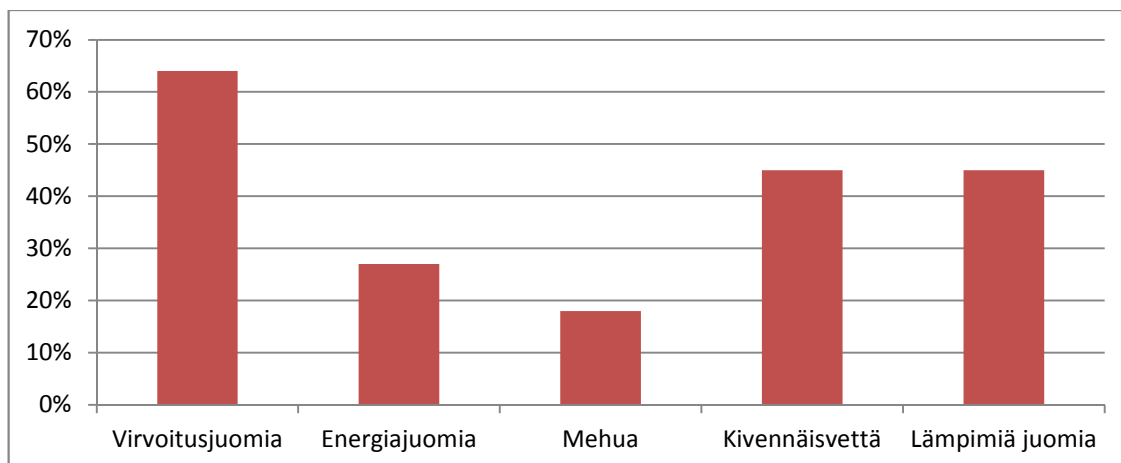
Välipala- tai juoma-automaatteja oli yhteensä 11 koulussa eli 34 %:ssa kouluista. Yksi ammatillisen oppilaitoksen vastaajista vastasi ”En osaa sanoa” kysymykseen ”Onko koulussanne välipala- tai juoma-automaatti?”. Yläkouluissa automaatteja oli kolme eli 17 %:ssa vastanneista yläkouluista, ja kaikki automaattit olivat oppilaskunnan järjestämiä. Yläkouluista yksi oli miettinyt automaattista luopumista (taulukko 2). Lukioissa automaatteja oli viisi eli 63 %:ssa vastanneista lukioista. Näistä neljä oli oppilaskunnan järjestämiä ja yksi koulun puolesta järjestetty. Lukioista kaksi oli miettinyt automaateista luopumista (taulukko 2). Ammatillisissa oppilaitoksissa automaatteja oli kolme eli 50 %:ssa vastanneista ammatillisista oppilaitoksista. Näistä kaksi oli oppilaskunnan järjestämiä, ja yksi automaatti oli yrittäjän järjestämä. Ammatillisista oppilaitoksista kaksi oli miettinyt automaattista luopumista (taulukko 2).

Taulukko 2. Automaattitoiminnan järjestäminen ja automaateista luopumista harkinneet koulut niistä kouluista, joissa oli juoma-automaatti (n=11).

Kouluaste	Järjestäjä	Harkinnut luopumista
Yläkoulu	Oppilaskunta	Kyllä
Yläkoulu	Oppilaskunta	Ei
Yläkoulu	Oppilaskunta	Ei
Lukio	Oppilaskunta	Kyllä
Lukio	Oppilaskunta	Kyllä
Lukio	Oppilaskunta	Ei
Lukio	Oppilaskunta	Ei
Lukio	Koulu	Ei
Ammatillinen oppilaitos	Oppilaskunta	Kyllä
Ammatillinen oppilaitos	Oppilaskunta	Kyllä
Ammatillinen oppilaitos	Yrittäjä	En osaa sanoa

Kaikkien koulujen automaattit olivat auki myös lounasaikaan. Automaattit olivat juoma-automaatteja, eikä missään koulussa ollut automaateissa tarjolla syötäviä tuotteita. Automaateissa tarjottiin virvoitusjuomia (64 %), kivennäisvettä (45 %), lämpimiä juomia, esimerkiksi kahvia, teetä tai kaakaota (45 %), energiajuomia (27 %) ja mehua (18 %) (kuvio 2). Yläkoulujen automaateissa ei ollut myynnissä lainkaan energiajuomia eikä mehua. Ammatillisten oppilaitosten automaateissa ei ollut myynnissä lainkaan lämpimiä juomia, esimerkiksi kahvia, teetä tai kahvia. (ks. taulukko 3.)





Kuvio 2. Automaateissa tarjottavien tuotteiden myynti kouluissa, joissa oli automaatti (n=11).

Taulukko 3. Automaateissa tarjottavat tuotteet kouluasteittain.

Tuote	Yläkoulu	Lukio	Ammatillinen oppilaitos
Virvoitusjuomia	1	3	3
Energiajuomia	0	1	2
Mehua	0	1	1
Kivennäisvettä	1	3	1
Lämpimiä juomia	2	3	0

Kahdessa yläkoulun automaatissa tarjottiin ainoastaan lämpimiä juomia, ja yhdessä automaatissa oli tarjolla vain virvoitusjuomia ja kivennäisvettä. Lukion automaateista kolmessa tarjottiin lämpimiä juomia, joista yhdessä tarjottiin lisäksi mehua, virvoitusjuomia ja kivennäisvettä. Myös kahdessa muussa lukion automaatissa oli tarjolla virvoitusjuomia sekä kivennäisvettä, ja toisessa näistä oli tarjolla lisäksi energiajuomia. Kaikissa ammatillisten oppilaitosten automaateissa oli tarjolla virvoitusjuomia. Kahdessa näistä oli lisäksi tarjolla energiajuomia ja yhdessä tarjottiin myös mehua ja kivennäisvettä.

#### 7.4 Kahvio- ja kioskitoiminta

Kahvioita tai kioskeja oli yhteensä 22 eli 69 %:ssa kouluista, 10 yläkoulussa, kuudessa lukiossa ja kuudessa ammatillisessa oppilaitoksessa. Kahdeksassa yläkoulussa ja kahdessa lukiossa ei ollut kahvio- tai kioskitoimintaa. Pääosin kahviot ja kioskit olivat auki joka päivä (14 koulussa, n=22). Kolmessa yläkoulussa kahvio tai kioski oli auki 3-4 kertaa viikossa. Kaksi yläkoulun ja yksi lukion kahvio tai kioski oli auki 1-2 kertaa viikossa. Lisäksi yhdessä yläkoulussa kahviotoimintaa kerrottiin tapahtuvan hyvin harvoin. Kahvioista ja kioskeista 45 % järjestettiin oppilaskunnan toimesta, kuusi yläkoulun, kolme lukion ja yksi ammatillisen oppilaitoksen kahvioista ja kioskeista. Viisi ammatillisten oppilaitosten kahviota järjestettiin koulun toimesta. Lisäksi kahdessa yläkoulussa ja kolmessa lukiossa järjestäjänä oli ”joku muu”. Yläkouluissa järjestäjänä olivat kahdeksas luokka. ja toisessa yhdeksäs luokka. ja lukioissa järjestäjänä oli Amica, toisessa koulussa kaupungin ruokapalvelut ja kolmannessa koulussa samoissa tiloissa toimiva ammattikoulu.

Kahvioista ja kioskeista kahdeksan eli 36 % oli auki lounasaikaan: yksi yläkoulun, neljä lukion ja kolme ammatillisen oppilaitoksen kahviota tai kioskia. Koulujen kahvioista ja kioskeista 12 eli 55 % ei ollut auki lounasaikaan. Yksi vastaaja ei osannut sanoa, onko kahvio auki lounasaikaan, ja yksi vastaaja jätti kysymyskohdan tyhjäksi. Tärkeimmät syyt automaattien ja kahvio- ja kioskitoiminnan ylläpitämiseen olivat oppilaiden toivomus (77 %), oppilaskuntatoiminnan rahoittaminen (64 %) ja oppilaiden yrittäjyyskasvatuksen tukeminen (50 %). Muita mainittuja syitä olivat pitkät koulupäivät (32 %) ja luokkaretkien rahoittaminen (14 %). Lisäksi yksi yläkoulun vastaaja mainitsi syyksi lukion toimimisen samoissa tiloissa. Muita vastauksia olivat: pitkät kotimatkat, myöhäinen ruokailuvuoro, kioski on osa ammattikoululaisten opetustoimintaa, asiakkaiden palveleminen ja ruokalassa ei enää järjestetty maksullista välipalaa. Lisäksi yksi vastaaja kertoi, että virvoitusjuomien tarjolla olo lämpimänä aikana koettiin tärkeäksi syyksi ja kahvio on samalla henkilökunnan että opiskelijoiden kahvio.

Myydyimpiä tuotteita kahvioissa ja kioskeissa olivat lämpimät juomat (77 %), mehu (55 %) ja välipalakeksit ja -patukat (50 %). Nämä kolme tuotetta olivat myydyimmät yläkouluissa ja lukioissa (ks. kuvio 3). Ammatillisissa oppilaitoksissa myytiin eniten pullaa, voileipiä, sämpylöitä ja karjalanpiirakoita sekä lämpimiä juomia, esimerkiksi kahvia, teetä ja kaakaota (ks. kuvio 3). Lisäksi kahvioissa ja kioskeissa myytiin voileipiä, sämpylöitä ja karjalanpiirakoita (41 %), pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa (23 %), pullaa (45 %), viinereitä ja munkkeja (36 %), makeisia ja suklaata (41 %), hedelmiä, marjoja ja kasviksia (27 %), jogurttia, rahkaa ja viiliä (9 %), virvoitusjuomia (18 %) ja kivennäisvettä (9 %).



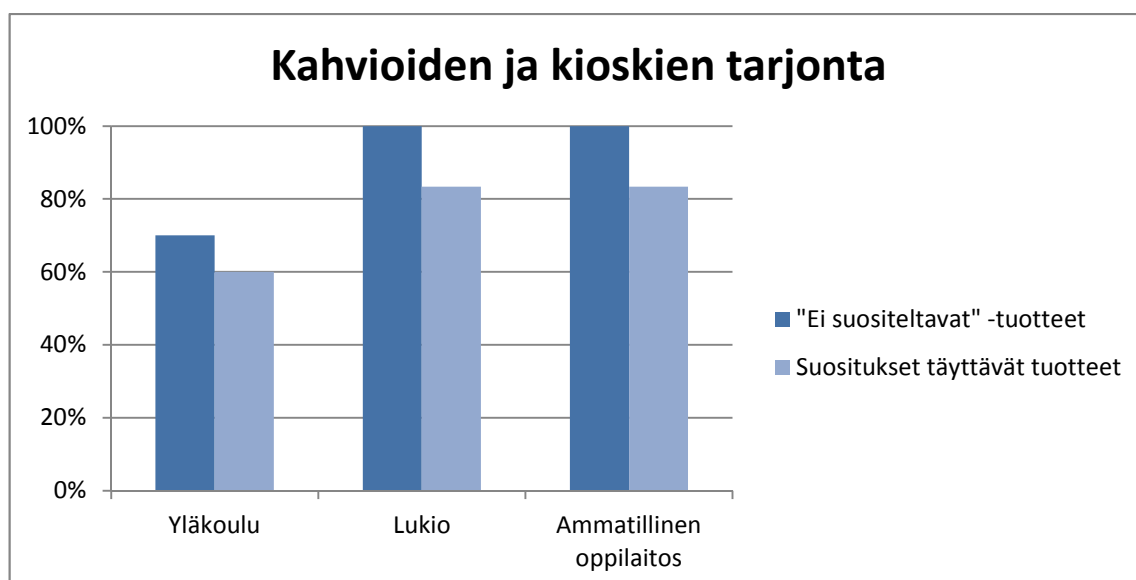
Kuvio 3. Kahvioiden ja kioskien kaikkien tuotteiden tarjonta kouluasteittain kouluissa, joissa toimi kahvio tai kioski.

”Muita tuotteita, mitä?” -osioon vastattiin kahdesta yläkoulusta. Toisessa yläkoulussa kahvioiden ja kioskien tarjontaan kuului Pilttiä ja toisessa jäätelöä.

Seitsemässä yläkoulun kahviossa tai kioskissa oli vastausten mukaan tarjolla ”ei suositeltavia” -tuotteita ja kuudessa yläkoulun kahviossa tai kioskissa oli tarjolla suosituksia täyttäviä tuotteita (kuvio 4). Yhdessä kahviossa tai kioskissa ei tarjottu ollenkaan ”ei suositeltavia” -tuotteita, kun taas kahdessa yläkoulussa

kahvion ja kioskin tarjontaan ei kuulunut ollenkaan suosituksia täyttäviä tuotteita. Lukion kahvioista ja kioskeista kuudessa oli tarjolla ”ei suositeltavia” – tuotteita, ja viidessä koulussa tarjolla oli myös suosituksia täyttäviä tuotteita (kuvio 4). Yhdessä kouluista, joissa ei ollut tarjolla suosituksia täyttäviä tuotteita, oli tarjonnasta mainittu vain ”mehu”. Yksi yläkoulun vastaaja vastasi kahvioiden ja kioskien tarjontaa koskevaan kysymykseen ”En osaa sanoa”, ja yksi yläkoulun vastaaja ei vastannut tarjontaa koskevaan kysymykseen ollenkaan.

Kuudessa ammatillisen oppilaitoksen kahviossa tai kioskissa oli tarjolla ”ei suositeltavia” tuotteita, ja viidessä näistä oli tarjolla myös suositeltaviksi luokiteltuja tuotteita (kuvio 4). Yhdessä näistä ammatillisten oppilaitosten kahviossa ei ollut ollenkaan tarjolla suosituksia täyttäviä tuotteita.

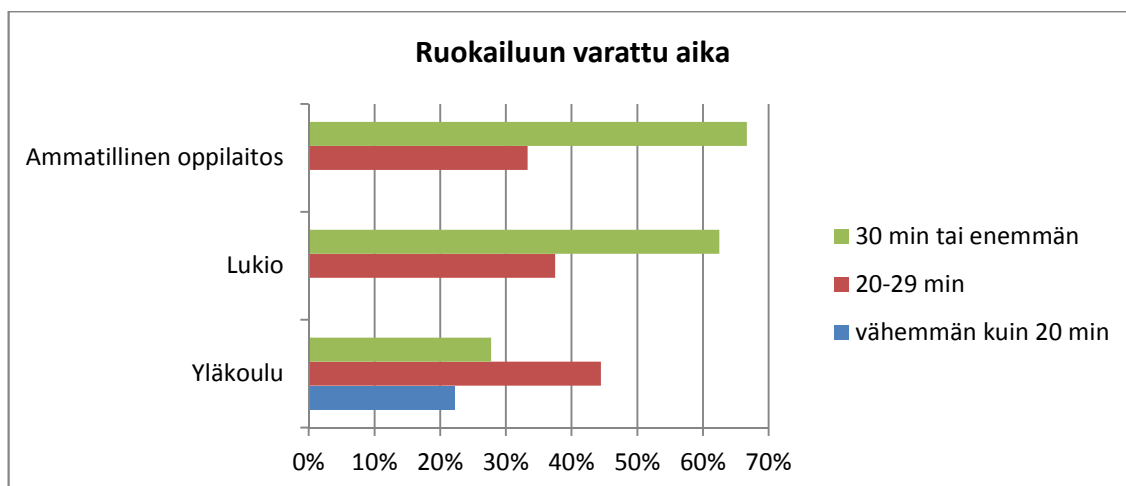


Kuvio 4. ”Ei suositeltavien” ja suositeltavien tuotteiden tarjonta kouluissa, joissa toimi kahvio tai kioski.

## 7.5 Kouluruokailu

Neljässä yläkoulussa oppilaille oli varattu aikaa ruokailuun vähemmän kuin 20 minuuttia, kahdeksassa yläkoulussa 20—29 minuuttia, ja viidessä yläkoulussa aikaa oli varattu 30 minuuttia tai enemmän (kuvio 6). Kolmessa lukiossa oppilaille oli varattu aikaa kouluruokailuun 20—29 minuuttia ja viidessä lukiossa 30

minuuttia tai enemmän (kuvio 6). Kahdessa ammatillisessa oppilaitoksessa oppilaille oli varattu aikaa ruokailuun 20—29 minuuttia, ja neljässä ammatillisessa oppilaitoksessa aikaa ruokailuun oli varattu 30 minuuttia tai enemmän (kuvio 6). Yksi yläkoulun vastaaja ei osannut sanoa, kuinka paljon aikaa on varattu yksittäiselle oppilasryhmälle kouluruokailuun.



Kuvio 6. Aika, joka oli varattu yksittäiselle ryhmälle kouluruokailuun kouluasteittain.

Suurimmassa osassa kouluista (25 koulussa, n=32) oppilaat käyttivät aikaa ruokailuun 10—20 minuuttia. Kahdessa yläkoulussa oppilaat käyttivät aikaa ruokailuun vähemmän kuin 10 minuuttia, ja kahdessa lukiossa sekä yhdessä ammatillisessa oppilaitoksessa kouluruokailuun käytettiin aikaa enemmän kuin 20 minuuttia. Kaksi yläkoulun vastaajaa ei osannut sanoa, minkä ajan oppilaat käyttävät tavallisesti kouluruokailuun.

Päivän ruokalistan mukainen malliateria oli esillä 2—3 kertaa viikossa yhdessä lukiossa ja yhdessä ammatillisessa oppilaitoksessa. Malliateria oli esillä kerran viikossa neljässä yläkoulussa ja yhdessä lukiossa. Kolmessa yläkoulussa malliateria oli nähtävissä 2—3 kertaa kuukaudessa. Malliateria oli kerran kuukaudessa esillä kahdessa yläkoulussa ja kahdessa ammatillisessa oppilaitoksessa. Malliateria oli nähtävissä harvemmin kuin kerran kuukaudessa yhteensä yhdeksässä koulussa: kuudessa yläkoulussa, yhdessä lukiossa ja kahdessa ammatillisessa oppilaitoksessa. Malliateria ei ollut koskaan esillä kolmessa yläkoulussa

ja kolmessa lukiossa. Kaksi lukion ja yksi ammatillisen oppilaitoksen vastaaja vastasi ”En osaa sanoa” kysymykseen ”Kuinka usein koulussanne on esillä päivän ruokalistan mukainen malliateria?”

Opettajien enemmistö ruokaili pääasiallisesti oppilaiden kanssa (47 %) ja opettajille varatuissa pöydissä (38 %). Lisäksi muutamissa vastauksissa tuotiin esille, että opettajien enemmistö ruokaili eri tilassa kuin oppilaat (9 %) tai opettajat eivät yleensä syö koululounasta (6 %). Yläkoulun opettajien enemmistö ruokaili oppilaiden kanssa 13 koulussa, opettajille varatuissa pöydissä neljässä koulussa, ja yhdessä koulussa opettajien enemmistö ei yleensä syönyt koululounasta, minkä syynä oli rauhallisen ruokailutauon mahdollistaminen. Lukion vastaajien mukaan kahdessa koulussa opettajien enemmistö ruokaili oppilaiden kanssa, viidessä koulussa opettajille varatuissa pöydissä ja yhdessä koulussa opettajat eivät yleensä syöneet koululounasta, koska hinta oli kallis ja ruokailuvuoro oli lyhyt. Ammatillisten oppilaitosten mukaan kolmessa koulussa opettajien enemmistö söi opettajille varatuissa pöydissä, ja kolmessa koulussa opettajat söivät eri tilassa kuin oppilaat.

## **7.6 Kouluruokailun suunnitteluun osallistuminen**

Luvussa käsitellään oppilaiden mahdollisuutta osallistua ruokalistojen suunnitteluun sekä vanhempien mahdollisuutta osallistua kouluruokailun suunnitteluun. Oppilailta oli mahdollisuus osallistua ruokalistojen suunnitteluun yhteensä 19 koulussa, mikä oli 59 % kaikista vastanneista kouluista. Näistä kymmenen oli yläkouluja, kolme lukioita ja kuusi ammatillisia oppilaitoksia. Kaikista kyselyyn vastanneista 45 % eli 31 vastaajaa kertoi oppilailta olevan mahdollisuus osallistua ruokalistojen suunnitteluun. Heistä 13 oli yläkoulun vastaajia: viisi rehtoria, yksi terveydenhoitaja ja seitsemän kouluruokailusta vastaavaa. Lukion vastaajia oli kahdeksan: kaksi rehtoria, kolme terveydenhoitajaa ja kolme kouluruokailusta vastaavaa ja ammatillisista oppilaitoksista yhdeksän vastaajaa: kolme rehtoria ja kuusi kouluruokailusta vastaavaa.

Avoimeen jatkokysymykseen ”Millä tavoin koulunne oppilaat voivat osallistua ruokalistojen suunnitteluun?” saatiin 32 vastausta. Kyseiseen kysymykseen vastanneista 72 % mainitsi oppilaiden ruokalistoihin vaikutusmahdollisuuden erilaisten kyselyiden ja palautteiden kautta. Esimerkkejä kyselyistä olivat koulu-terveyskyselyt, asiakaspalautekyselyt, suosikkiruokakyselyt sekä yleisesti kouluruokaa koskevat kyselyt. Kyselyiden avulla kerättiin pääosin oppilaiden toiveita ruokalistoista. Ammatillisissa oppilaitoksissa pääasiallisesti oppilaat osallistuivat ruokalistojen suunnitteluun näiden erilaisten kyselyiden ja palautteiden kautta. Kysymykseen vastanneista 19 % mainitsi oppilaiden vaikutusmahdollisuudet ruokalistojen suunnitteluun oppilaskuntatoiminnan kautta. Näistä vastaajista kolme oli yläkoulusta ja kolme lukiosta. Kysymykseen vastanneista 32 % mainitsi oppilaiden ruokalistojen vaikutusmahdollisuudeksi erilaiset silloin tällöin järjestettävät teema- ja toiveruokaviikot sekä omien toiveiden esittämisen mahdollisuuden. Esimerkiksi teemaviikkoja varten oppilaat esittivät ruokatoiveitaan ja osallistuivat suunnitteluun. Muutamassa ammatillisessa oppilaitoksessa catering-puolen opiskelijat osallistuivat ajoittain lounaan toteutukseen ja pystyivät tällöin esittämään omia toiveitaan.

Yläkouluissa oppilaiden vaikutusmahdollisuuksista yhdeksän vastaajaa mainitsi vaikuttamisen erilaisten kyselyjen ja palautteiden kautta. Kolme vastaajista ilmoitti vaikutusmahdollisuuden oppilaskunnan kautta, ja muutamat mainitsivat myös vaikuttamisen teemaviikkojen ja toiveiden kautta. Vastauksista ilmeni myös, että nuorisovaltuusto antoi kommenttinsa ruokalistoista. Lukioden vastauksissa osallistuminen kyselyiden kautta mainittiin neljä kertaa, oppilaskunta ja vaikuttaminen teemaviikkojen kautta tulivat mainituksi molemmat kolme kertaa. Lisäksi lukion vastaajat toivat esille myös oppilaiden mahdollisuuden vaikuttaa ruokalistojen suunnitteluun ottamalla suoraan yhteyttä keittiön henkilöstöön.

Kaikista vastanneista 11 % ilmoitti, että vanhemmilla oli mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailun suunnitteluun. Näistä vastaajista kuusi oli yläkoulusta, yksi lukiosta ja kaksi ammatillisesta oppilaitoksesta. Yläkoulujen ja lukion vastaajien mukaan vanhemmat voivat vaikuttaa ruokailun suunnitteluun antamalla palautetta ja esittämällä ehdotuksia sekä esille tuli mahdollisuus osallistua vanhempainryhmien, -tiimien tai -toimikuntien kautta. Lisäksi mainittiin mahdollisuus

ottaa asia esille vanhempainillassa ja viestittää ajatuksista keittiölle. Ammatillisten oppilaitosten vastaajien mukaan vanhemmat voivat lähettää viestiä ja kehitysideoita keittiölle.

## 7.7 Opettajien osallistuminen kouluruokailun ohjaukseen

Seuraavissa kappaleissa käsitellään opettajien ja keittiöhenkilöstön antamaa kouluruokailun ohjausta. Kyselyssä ei erikseen kysytty, millä tavoin kouluterveydenhoitajat osallistuvat kouluruokailun ohjaukseen, koska he eivät ole yhtä usein oppilaiden kanssa läsnä kouluruokailutilanteessa kuin opettajat ja keittiöhenkilökunta. Kysymykseen ”Millä tavoin opettajat osallistuvat kouluruokailun ohjaukseen kouluruokailussa?” saatiin 58 vastausta eli 84 % kyselyyn vastanneista vastasi myös tähän kysymykseen. **Yläkoulun** vastaajista 30 vastasi tähän kysymykseen. Useimmat vastaajista toivat ilmi useita ohjauksen keinoja.

Yläkoulun 19 vastaajaa mainitsi erilaiset valvontakeinot kouluruokailussa. Esimerkkejä erilaisesta kouluruokailun valvonnasta olivat pukeutumisen, siisteyden ja ruoanoton valvonta, ruokailurauhan sekä asiallisen käyttäytymisen ja ruokailutapojen valvonta. Useimmat vastaajista mainitsivat vain yleisesti valvonnan olevan ruokailun ohjausta. Lisäksi yksi lukion vastaaja ilmoitti samalla yläkoulun ohjauksesta, mainitsemalla opettajien valvovan ”ruokailurauhaa ja astioiden palautusta yläkoulun ruokailussa.” Seitsemän vastaajaa ilmoitti opettajien osallistuvan ruokailuun oppilaiden kanssa samassa tilassa.

Yläkoulun 11 vastaajaa kertoi kouluruokailun ohjauksen opettajien osalta olevan erilaista ohjausta: opettajat ohjeistivat oppilaita aterian kokoamisessa, kehottivat ottamaan salaattia ja ottamaan vain sen verran kuin jaksaa syödä sekä ohjeistivat käytöstavoissa, asiallisessa ja rauhallisessa ruokailussa. Lisäksi mainittiin opettajien ohjeistavan oppilaita tarpeen mukaan sekä antavan esimerkkiä keskustelusta ja rauhallisesta ruokailusta.

Esimerkkejä muusta kouluruokailun ohjauksesta oli epäkohtiin puuttuminen sekä kannustaminen ruoan maistamiseen. Vastauksissa todettiin myös, että ohja-



usta ravinnon sisällöstä annettiin enemmän kotitaloudessa ja terveystiedossa. Kaksi vastaajista ilmoitti, ettei ohjausta ollut ollenkaan tai ohjaus oli heikkoa. Lisäksi yksi vastaaja ilmoitti ohjauksen jäävän vähemmälle, jos koulun opettajat ruokailivat omissa pöydissään.

**Lukion** vastaajista 15 vastasi avoimeen kysymykseen ”Millä tavoin opettajat osallistuvat kouluruokailun ohjaukseen kouluruokailussa?”. Heistä kaksi vastaajaa kertoi, etteivät opettajat osallistuneet ohjaukseen millään tavalla. Lisäksi eräs vastaajista totesi, että opettajien ruokailun valvontavastuu toteutui käytännössä huonosti itse ruokailussa, sillä opettajat eivät opastaneet oppilaita ruokailuun. Toinenkin vastaaja totesi, etteivät opettajat kertoneet oppilaille kouluruokailusta, eikä tilannetta seurattu tai asioihin puututtu, vaan mieluummin istuttiin omissa pöydissä ruokailemassa. Kyseiset vastaajat olivat eri lukioden kouluruokailusta vastaavia.

Kaksi kysymykseen vastannutta totesi, ettei lukiolaisia tarvinnut juuri ohjata ja ettei ruokailua valvottu erikseen. Vastaajat olivat eri koulujen edustajia. Yksi yläkoulun vastaajista ilmoitti myös samalla lukion tilanteesta, että lukion ruokailua ei valvottu lainkaan.

Kolme lukion vastaajaa ilmoitti ohjauksen olevan käyttäytymisohjeitten ja ruokailutapojen ohjeistamista. Kolme vastaajista toi ilmi, että ohjaus oli puuttumista tarvittaessa, jos ohjeita ei noudatettu, esimerkiksi katsottiin, ettei oppilailla ollut päähineitä tai ulkovaatteita. Kaksi vastaajista kertoi, että opettajat ruokailivat oppilaiden kanssa, ja toinen näistä vastaajista ilmoitti ruokalassa olevan lisäksi muutama opettaja valvojana. Kolmen vastaajan vastauksissa mainittiin, että opettajien valvonta oli ruokavuorojen ja ruokamäärärajoitusten noudattamisen valvontaa sekä sopivien annosten kokoamisen ohjausta.

Muina ohjausasioina vastaajat mainitsivat säännöllisen ruokailun ja kehotukset osallistua ruokailuun. Ohjeistusta annettiin etukäteen, ja opettajat viestivät terveydenhoitajalle, jos oli epäilyä syömishäiriöstä.

**Ammatillisten oppilaitosten** vastaajista 12 vastasi kysymykseen ”Millä tavoin opettajat osallistuvat kouluruokailun ohjaukseen kouluruokailussa?”. Kaksi vastaajista vastasi ”En osaa sanoa”. Kolmen ammatillisen oppilaitoksen vastaajan mukaan ohjaus painottui ensimmäisiin koulupäiviin. Vastaajat kertoivat, että ensimmäisenä päivänä ryhmäohjaaja saattoi osallistua ruokailuun ryhmän mukana sekä opettajat ohjeistivat ruokailukäyttäytymisessä ja -tavoissa. Yksi heistä kertoi lisäksi, että ohjaus oli keittiön viikkotiedotteiden viestien läpikäymistä oppilaiden kanssa ja että ohjaus oli jokseenkin vielä keittiöhenkilökunnan tehtäviä.

Eräs vastaaja totesi, ettei ensimmäisen päivän jälkeen ollut ohjausta ollenkaan, ja toinen vastaaja kertoi ohjauksen olleen ohjeistamista hyviin tapoihin tarvittaessa, mutta ettei opettajilla ollut määriteltyä ohjausvelvoitetta. Yksi vastaajista totesi myös, ettei ohjausta ollut juuri ollenkaan. Tilanteisiin puututtiin, jos äänen käyttö oli kovaa. Yksi vastaaja totesi, että ohjausta oli vähemmän ruokailun aikana.

Ohjausta katsottiin olevan myös ristiriitojen ratkominen ja ruokailukäyttäytymisen ohjaus tarvittaessa. Ohjauksesta oli mainittu lisäksi opettajien osallistuminen ruokailuun samassa tilassa ja opastamalla, miten ja mistä löytyi maastoruoka. Käsitettä ”maastoruoka” ei selvitetä opinnäytetyössä tarkemmin, koska käsite on poimittu suoraan vastaajien kommentteista, eikä voida varmaksi tietää, mitä käsite tarkoittaa.

## **7.8 Keittiöhenkilöstön osallistuminen kouluruokailun ohjaukseen**

Kysymykseen ”Millä tavoin keittiöhenkilöstö osallistuu oppilaiden ohjaukseen kouluruokailussa?” vastasi 30 **yläkoulujen** vastaajaa. Heistä kaksi vastaajaa totesi, että ohjaus oli vähäistä tai sitä ei ollut ollenkaan.

Kahdeksan yläkoulun vastaajista ilmoitti ohjauksen liittyvän ruoan ottamiseen ja koostamiseen sekä ruokavalioon. Kolme heistä mainitsi esimerkkinä malliaterian. Vastaajat toivat ilmi myös ohjeistamisen annoskoossa ja ruokavaliossa, ot-

tamaan ruokaa monipuolisesti, syömään kaikkia aterian osia sekä huolehtimisen kappalemäärä–rajoituksissa. Kaksi näistä vastaajista mainitsi ruokavalio-ohjauksen liittyvän erityisruokavalioihin. Yhdeksän vastaajista toi ilmi ruokailun ohjauksen ja avustamisen vain yleisesti. Lisäksi kaksi vastaajaa mainitsi ohjauksen olevan vain valvomista. Viisi vastaajista mainitsi ohjauksen liittyvän jollain tavalla käyttäytymiseen ruokailussa. Esimerkkeinä olivat keittiöhenkilöstön toimiminen esimerkkinä, käytöstapojen, siisteyden ja huomaavaisuuden huomiointi, epäkohtiin puuttuminen sekä kehottaminen takkien ja hattujen riisumiseen.

Vastauksissa oli myös seuraavanlaisia esimerkkejä keittiöhenkilöstön toteuttamasta kouluruokailun ohjauksesta: avoimen keittiön kautta, jolloin keittiön henkilöstö oli helposti tavoitettavissa sekä keittiöhenkilöstön läsnäolo ruokailussa, auttamassa ja vastailemassa kysymyksiin. Lisäksi mainittiin keittiöhenkilöstön osallistuvan valtakunnallisiin tapahtumiin ja sieltä saatua materiaalia laitettiin esille. Yhden vastaajan mukaan keittiöhenkilöstö seurasi ruoan riittämistä ja ruokailun sujuvuutta, ja toinen kertoi, että päivän ja seitsemän viikon ruokalista oli näkyvissä ruokasalissa. Yksi vastaaja mainitsi myös huolehtimisen ruuan jakelusta.

Kolme vastaajaa, jotka edustivat eri yläkouluja, toivat ilmi keittiöhenkilöstön ohjauksen olevan oppilaiden opastamista dieettiruokailuasioissa. Yksi näistä vastaajista totesi, ettei ohjaustyöhön ollut aikaa, mutta dieettiruoan otossa ja astioiden palauttamisessa opastettiin tarvittaessa, ja käytöskasvatukseen ei ehditty puuttua, koska kaikki aika meni ruoan tarjoiluastioiden täyttämiseen.

**Lukion** vastaajista 14 vastasi kysymykseen ”Millä tavoin keittiöhenkilöstö osallistuu oppilaiden ohjaukseen kouluruokailussa?”. Heistä kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei keittiöhenkilöstö osallistunut oppilaiden kouluruokailun ohjaukseen juuri mitenkään ja yksi vastaaja kertoi, ettei keittiöhenkilöstöllä ollut velvoitetta osallistua ohjaukseen vaan se oli opettajien tehtävä.

Kolme vastaajista toi ilmi ohjauksen ruokailutavoissa ja ruokailukäyttäytymisessä. Heistä yksi kertoi keittiöhenkilöstön valvovan opettajien pyynnöstä oppilaiden poikkeavaa käyttäytymistä ruoanottotilanteessa. Kaksi vastaajista toi esille

ohjauksen erityisruokavalioista: keittiöhenkilöstö katsoi, että erityisruokavaliot oli merkitty hyvin ruokailussa. Neljä vastaajaa kertoi ohjauksen olevan ohjeistamista ja valvontaa, esimerkiksi ohjeistettiin ja puututtiin tilanteeseen, jos ohjeita ei noudatettu, annettiin palautetta opettajille, jos oppilaat olivat väärässä ruokailuvuorossa sekä valvottiin ruokailun sujumista ja ohjeistamista. Yksi heistä totesi, että päävastuu ohjauksesta oli lukion opettajilla. Kaksi vastaajaa kertoi ohjauksen liittyvän ruoanottoon, josta esimerkkinä : keittiöhenkilöstö katsoi, että otettiin oikeat määrät ruokaa, jos oli kappalemäärä -rajoituksia.

Lisäksi kerrottiin, että keittiön esimies kävi vähintään kerran vuodessa eri luokien terveystiedontunneilla kertomassa kouluruokailusta, ja oppilailla oli mahdollista kysyä kysymyksiä. Yksi vastaajista kertoi myös, että heillä koulussa koettiin etsiä maistuva ruokailuvaihtoehto, esimerkiksi jos tietty ruoka ei maistunut, sai ottaa sovitusti allergisille tarkoitettua vaihtoehtoa. Vastauksissa tuotiin ilmi myös keittiöhenkilöstön olleen ruokailun ajan näkyvissä sekä ohjauksen lähi-ruoasta, kasvisruoasta ja aamupuurosta. Yksi yläkoulun vastaaja kertoi, että keittiön henkilökunnan työntekijä kävi pitämässä terveystiedon tunteja muutama kerran vuodessa lukion opiskelijoille.

**Ammatillisten oppilaitosten** vastaajista 12 vastasi kysymykseen ”Millä tavoin keittiöhenkilöstö osallistuu oppilaiden ohjaukseen kouluruokailussa?”. Heistä kaksi ei osannut sanoa, minkälaista ohjausta keittiöhenkilöstö antoi. Viisi ammatillisen oppilaitoksen vastaajaa mainitsi ohjauskeinon olleen puuttumista oikeanlaiseen vaatetukseen ruokailussa. Vastaajat mainitsivat puuttumisen hattujen, takkien ja ei sallittujen työvaatteiden poisottoon. Kolme vastaajaa mainitsi ohjauksen olleen hyvien tapojen ohjeistamista. Lisäksi kaksi näistä vastaajista toi esille myös ”Ota se mitä syöt”-asiat.

Neljä vastaajista kertoi keittiöhenkilökunnan ohjauksen toteutuneen koulun aloituksessa. Vastaajat mainitsivat, että uusia opiskelijoita opastettiin ruokatarjontaan ja ruokailutapoihin sekä mainittiin, että keittiöhenkilöstö piti aloitusryhmille infotilaisuuden. Infotilaisuuksien sisältöä avattiin seuraavasti: keittiöhenkilöstö kertoi ruokalistasta, ruokailutavoista ja ruuan koostamisesta ja kehotti olemaan ennakkoluuloton sekä maistamaan ruokia.

Kaksi vastaajaa kertoi ohjauksen olevan ohjeistamista ruoan annostelussa. Vastauksissa mainittiin myös seuraavia ohjauskeinoja: ohjaus oman työn ohessa, ohjattiin kysellen ja jutellen eikä vain kieltäen sekä olemalla läsnä koko ajan. Lisäksi todettiin, että ammattikoululaiset olivat siinä iässä, että hyvä sanoma ei tahtonut mennä perille. Yksi vastaaja mainitsi järjestetystä terveellisen ruoan teemaviikosta, jossa puhuttiin kuidun, kasvien ja hedelmien sekä yleisesti ruokailun merkityksestä koulussa ja elämässä jaksamiseen. Lisäksi yksi vastaaja kertoi seuraavaa: ”Seuraamme myös opiskelijoiden ruokailua, mitä lautaselle otetaan, muistetaanko ottaa salaatteja ja jos meillä herää epäily esimerkiksi syömishäiriöstä, kerromme opettajille, kuraattorille tai terveydenhoitajalle.

## **7.9 Vastaajien kommentteja**

Avoimeen kysymykseen ”Mitä muuta haluaisitte meille kertoa koulunne välipalatarjonnasta tai kouluruokailun ohjauksesta?” saatiin 38 kommenttia. Vastaukset olivat pääosin täsmentäviä, ja niissä kerrottiin tarkemmin koulun välipalatarjonnasta ja osaltaan annettiin kommentteja kouluruokailun ohjauksesta. Vastauksissa kerrottiin myös esimerkiksi, millä tavoin kouluruokailu sujuu ja miten siihen osallistutaan. Muutamia kommentteja annettiin itse kyselystä ja kysymyksistä.

Vastaajista noin puolet antoi kommentteja kouluruokailun ohjauksesta ja kouluruokailusta. Kouluruokailusta kerrottiin esimerkiksi, että ruokalassa on hyvä tunnelma, joka ohjaa samalla hyvään käyttäytymiseen ja ylipäättään tulemaan ruokailuun. Eräästä ammattikoulusta todettiin, että opiskelijat käyvät ruokailemassa todella hyvin ja salaatteja ja muita tuoreita menee paljon, verrattuna muihin ammattikouluihin. Eräässä vastauksessa kerrottiin, että kasvien ja salaatin kulutus saatiin nousemaan, kun kiinnitettiin huomiota houkuttelevampaan koristeluun ja lämpimät kasvikset vaihdettiin pakastekasviksista tuoreisiin juureksiin. Vastauksissa todettiin, että kasvatusta, ohjausta ja asennetta kouluruokailuun tulisi lähteä kotoa ja päiväkotia sekä ala-asteikäisistä, jotta opitut tavat olisivat valmiina siirryttäessä toisen asteen opintoihin. Eräs vastaaja kertoi, että kouluruokaa syödään hyvin yksipuolisesti, kun kasvikset ja salaatit jäävät syömättä ja maistumaton ruoka korvataan leivällä ja vesilasilla. Myös eräs toinen vastaaja

oli samoilla linjoilla, todeten annosmäärien olevan todella pieniä ja riittämättömiä kasvaville lapsille.

Välipalaan liittyviä vapaita kommentteja saatiin myös noin puolelta vastanneista. Vastauksissa todettiin esimerkiksi maksuttoman välipalan olevan erittäin tärkeä kyyditysten ja pitkien päivien takia. Muutama vastanneista kertoi oppilailla olevan mahdollisuus tuoda omia eväitä kotoa. Eräs vastaaja totesi, että suolaiset tuotteet, kuten voileivät ja sämpylät, ovat suosittuja ja menekki lisääntyy vuosi vuodelta, kun taas hedelmiä menee yllättävän vähäisesti, vaikka ne ovatkin hinnoiltaan edullisimpia. Vastauksissa mainittiin myös kaupat, joista oppilaat hankkivat välipalaa. Yksi vastaaja koki, että juoma-automaateista tai ainakin myytävät energiajuomista, voitaisiin luopua. Vastauksissa kerrottiin, että maksuton välipala on niin niukka, etteivät yläkoululaiset kiinnostu siitä. Eräessä koulussa välipalasta oli luovuttu, toisessa välipalakahvion järjestämistä oli harkittu ja kolmannessa koulussa välipalaa tarjottiin ainoastaan diabeetikoille.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Tulosten tarkastelu**

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, missä määrin makeita tuotteita myydään Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Lisäksi selvitettiin koulujen iltapäivävälipalan saatavuutta sekä kouluruokailun ohjauksen toteutumista.

Oppilailla tulee olla mahdollisuus välipalaan koulussa, jos koulupäivä jatkuu lounaan jälkeen yli kolme tuntia. Välipalatuokion tulee olla ohjattu ja valvottu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7). Tutkimuksemme mukaan 56 %:ssa kouluista oli tarjolla järjestetty iltapäivävälipala. Enemmistö yläkouluista ja puolet lukioista tarjosi maksuttoman iltapäivävälipalan. Ammatillisissa oppilaitoksissa iltapäivävälipala oli maksullinen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) mukaan kouluissa ei tulisi tarjota välipalaksi virvoitusjuomia, makeisia

eikä runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviä tuotteita. Sen sijaan kouluissa suositellaan tarjottavan terveyttä tukevia välipalatuotteita (Opetushallitus ym. 2007, 1). Tutkimuksemme mukaan maksuton iltapäivävälipala sisälsi lähes aina ainoastaan suositusten mukaisia tuotteita, kun taas maksullinen iltapäivävälipala sisälsi lähes aina myös runsaasti sokeria, rasvaa tai suolaa sisältäviä tuotteita. Lintukankaan ym. (2007, 24) mukaan välipalaa kouluissa voidaan tarjoilla esimerkiksi automaateista tai koulun kahviosta.

Nuori joutuu jatkuvasti puntaroimaan ruokavalintojaan, koska epäterveellisten tuotteiden tarjonta ja mainonta ovat yleistyneet. Koulut voisivat omalta osaltaan välttää vastaavaa epäterveellisten tuotteiden tarjontaa ja pohtia virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien poistamista. (Garam ym. 2008, 7, 13.) Kerosen (2009, 5) mukaan yhdeksän koulua 13:sta oli harkinnut automaattista luopumista. Tutkimuksemme mukaan lähes puolet kouluista, joissa oli automaatti, oli harkinnut niistä luopumista. Jos automaateista luopumista harkinneet koulut luopuisivat automaateista, vähenisi automaattien määrä noin puoleen tämänhetkisestä. Toisaalta kyselyssä ei selvitetty, onko joku kouluista, joissa automaattia ei vielä ole, mahdollisesti harkinnut automaatin hankintaa.

Kaikissa kouluissa, joissa oli automaatti, automaateissa myytävät tuotteet olivat ainoastaan juomia. Kerosen (2009, 6) tekemän kartoituksen mukaan Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa olevissa automaateissa muutamassa myytiin myös syötäviä tuotteita. Kartoituksen mukaan automaateista myydyimpiä tuotteita olivat limsa, lämpimät juomat kuten kahvi ja tee sekä kivennäisvesi. Muutamassa koulussa myytiin myös mehua ja energiajuomia. Saamiemme tulosten mukaan automaateista myydyimpiä tuotteita olivat edelleen virvoitusjuomat, lämpimät juomat, kuten kahvi, tee ja kaakao, sekä kivennäisvesi. Muutaman koulun automaatissa myytiin myös mehua ja energiajuomia. Yläkoulujen automaateissa ei myyty energiajuomia ja mehua. Automaatit olivat yleisempiä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa kuin yläkouluissa. Valstan ym. (2008, 13) mukaan sokeroituja virvoitusjuomia, mehua, myös sokerittomia, urheilujuomia ja tuoremehuja ei tulisi nauttia päivittäin niiden hampaita kuluttavan vaikutuksen takia. Tulostemme perusteella yli puolet koulujen automaateista tarjoaa sokeroituja tuotteita suositusten vastaisesti. Tulos-

temme mukaan voidaan päätellä, että syötäviä tuotteita tarjoavat automaattit ovat vähäisiä, koska kyselyymme vastanneista kouluista yhdessäkään ei ollut syötäviä tuotteita tarjoavia automaatteja.

Kerosen (2009, 7) tekemän kartoituksen mukaan yleisimmät kahvioissa ja kioskeissa myytävät tuotteet olivat lämpimät juomat, välipalakeksit tai -patukat ja makeiset. Melkein puolet kouluista myi myös esimerkiksi mehua ja makeita tai suolaisia leivonnaisia. Tutkimuksemme mukaan yläkoulujen ja lukioiden kahvioissa ja kioskeissa myydyimmät tuotteet olivat lämpimät juomat, kuten kahvi, tee ja kaakao, mehu ja välipalakeksit ja -patukat. Ammatillisten oppilaitosten kahvioissa ja kioskeissa myytiin eniten pullaa, voileipiä, sämpylöitä ja karjalanpiirakoita sekä lämpimiä juomia, kuten kahvia, teetä ja kaakaota. Makeisia myytiin reilussa 40 %:ssa, pullaa lähes puolessa, suolaisia leivonnaisia noin neljäsosassa ja viinereitä ja munkkeja reilussa kolmasosassa kaikkien koulujen kahvioista ja kioskeista.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2005, 38) mukaan runsaasti sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita tulee välttää. Makeista leivonnaisista viinerit ja munkit ja suolaisista leivonnaisista pasteijat, lihapiirakat ja croissantit eivät ole hyviä vaihtoehtoja välipalaksi. Makeista leivonnaisista tulisi suosia pullaa ja pullapohjaisia marjapiirakoita ja suolaisista vaihtoehdoista karjalanpiirakoita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 38.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 13) mukaan välipalajuomaksi käy esimerkiksi täysmehu. Kaikissa lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten kahvioissa ja kioskeissa oli myytävänä runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviä tuotteita. Reilusti yli puolet yläkoulujen kahviloista ja kioskeista myivät runsaasti rasvaa, sokeria tai suolaa sisältäviä tuotteita. Yläkoulujen osalta "ei suositeltavien" -tuotteiden tarjonta painottui pääasiassa mehun myyntiin ja muutamassa koulussa myös makeisten ja suklaan myyntiin. Muita "ei suositeltavia" -tuotteita oli yläkoulujen kahvioissa ja kioskeissa myynnissä vain vähän. Yläkoulujen kahvioissa ei ollut lainkaan myytävänä virvoitusjuomia.

Kaikilla kouluasteilla tulisi kiinnittää huomiota "ei suositeltavien" -tuotteiden tarjontaan. Suolaisiin leivonnaisiin kuuluvat pasteijat, croissantit, lihapiirakat ja piz-



zat olisi hyvä vaihtaa suositeltavampaan vaihtoehtoon, kuten karjalanpiirakoihin. Pääosin lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tarjottavat viinerit ja munkit eivät ole hyvä vaihtoehto välipalaksi. Vaikka pulla onkin suositusten mukaan parempi vaihtoehto kuin viinerit ja munkit, koulujen olisi hyvä harkita myös pullan tarpeellisuutta kahvioiden ja kioskien tarjonnassa, koska tuote sisältää kuitenkin melko runsaasti rasvaa ja sokeria. Virvoitusjuomia, mehuja ja makeisia ei tulisi tarjolla kouluissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7). Kioskeissa ja kahvioissa sekä automaateissa myytävät virvoitusjuomat olisi hyvä poistaa tarjonnasta kokonaan, ja myytävänä oleva mehu voisi olla täysmehua. Myytävänä olevat makeiset ja suklaa eivät kuulu kouluihin. Yhdessäkään kahviossa tai kioskissa ei ollut myytävänä energiajuomia, mutta muutamasta automaateista niitä oli myytävänä.

Opetushallituksen ym. (2007, 3) mukaan tarjolla olevat epäterveelliset tuotteet voivat houkutella valitsemaan epäterveellisen välipalan koululounaan tai terveellisen välipalan sijaan. Sitran (2007) hankkeen tulosten mukaan epäterveellisten välipalojen syönti väheni, kun epäterveellisiä tuotteita sisältävät automaattit korvattiin terveellisiä tuotteita sisältävillä automaateilla. Vähenemistä ei kuitenkaan tapahtunut, jos terveellisten tuotteiden rinnalla oli tarjolla myös epäterveellisiä vaihtoehtoja. Tutkimustulostemme perusteella suurimmassa osassa kahvioista ja kioskeista myytiin myös terveellisiä tuotteita, joten olisi hyvä miettiä epäterveellisten vaihtoehtojen myynnistä luopumista, etteivät epäterveelliset vaihtoehdot sivuuttaisi tarjolla olevia hyviä välipalavaihtoehtoja.

Alle 15-vuotiaalle ei suositella kahvin ja muiden kofeiinia sisältävien juomien säännöllistä nauttimista (Terveyskirjasto 2013). Kahvi ja tee eivät sellaisenaan sisällä paljoakaan energiaa, mutta jos kahviin lisätään maitoa tai kermaa ja sokeria, energiapitoisuus voi lisääntyä huomattavasti. Tutkimustuloksia esittäessämme lämpimät juomat, kuten kahvi, tee ja kaakao, eivät ole luokiteltuna ”ei suositeltaviin” –tuotteisiin, koska lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijat ovat yli 15-vuotiaita. Yläkouluissa voitaisiin kuitenkin pohtia, onko tarpeellista tarjolla lapsille ja nuorille kofeiinipitoisia tuotteita ainakaan joka päivä. Lämpimien juomien myyminen yläkoulujen kahvioissa ja kioskeissa ja automaateissa

teissa oli melko yleistä. Saamiemme tulosten mukaan yläkoulujen kahvioista ja kioskeista suurin osa ei kuitenkaan ollut auki joka päivä.

Tutkimuksemme mukaan lukioden ja ammatillisten oppilaitosten kahviot ja kioskit olivat lähes joka koulussa auki joka päivä. Kaikissa kahvioissa ja kioskeissa oli myytävänä myös ”ei suositeltavia” tuotteita, joten opiskelijoilla on päivittäin mahdollisuus epäterveellisten tuotteiden syömiseen koulussa.

Kerosen (2009, 10) tutkimuksen mukaan kouluissa, joissa oli välipala-automaatti, se oli avoinna lounasaikaankin. Koulujen kahvioista ja kioskeista 66 % ei ollut auki lounasaikaan. Tutkimuksemme mukaan kouluissa, joissa oli automaatti, automaatti oli auki myös lounasaikaan. Koulujen kahvioista ja kioskeista 55 % ei ollut auki lounasaikaan. Lounasaikaan auki olevat automaattit, kahviot ja kioskit voivat houkutella oppilaita ostamaan tarjolla olevia ”ei suositeltavia” -tuotteita koululounaan syömiseen sijaan.

Tutkimuksemme tulosten mukaan tärkeimmät syyt automaattien, kahviloiden ja kioskien ylläpitämiseen olivat oppilaiden toivomus (77 %), oppilastoimikunnan rahoittaminen (64 %) ja oppilaiden yrittäjyyskasvatuksen tukeminen (50 %). Kerosen (2009, 10) mukaan tärkeimmät syyt automaattien, kahviloiden ja kioskien ylläpitämiseen olivat oppilaiden toivomus (72 %), välipala haluttiin tarjota mieluummin koulussa kuin sen ulkopuolella (yli 50 %) sekä pitkät koulupäivät (44 %) ja yläkouluissa ja lukioissa oppilastoimikunnan rahoittaminen (44 %).

Makeisten ja virvoitusjuomien myymisellä tuetaan usein oppilaskuntatoimintaa (Opetushallitus ym. 2007, 1). Kerosen (2009, 7) tutkimuksen mukaan yläkoulujen kahviot ja kioskit olivat yleisimmin järjestetty oppilaskunnan puolesta. Ammatillisten oppilaitosten kaikki kahviot ja kioskit olivat järjestetty koulun puolesta. Lukioden kahviloiden ja kioskien järjestäjiä ei raportissa mainita. Tutkimuksemme mukaan yläkoulujen ja lukioden kahviot ja kioskit sekä automaattit olivat järjestetty pääosin oppilaskunnan toimesta. Ammatillisten oppilaitosten kahviot ja kioskit olivat järjestetty lähes aina koulun toimesta, ja automaattien järjestäjinä olivat oppilaskunta tai yrittäjä.

Kouluateriointiin on varattava aikaa vähintään 30 minuuttia (Lintukangas ym. 2007, 39). Tutkimuksemme mukaan noin puolet kouluista ilmoittivat, että koulu-lounaan syömiseen oli varattu aikaa alle 30 minuuttia. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2011) kouluterveyskyselyn mukaan Pohjois-Karjalan peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 27 %:n, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 23 %:n ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 18 %:n mielestä kouluruokailuun oli varattu liian vähän aikaa. Vikstedtin ym. (2012, 25) mukaan noin neljäsosa suomalaisista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista, lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista ei myöskään ollut tyytyväisiä koulu-lounaan syömiseen varattuun aikaan. Liian lyhyt ateriointiin varattu aika aiheuttaa kiirehtimistä, mikä puolestaan melua ja epäviihtyisyyttä (Lintukangas ym. 2007, 39).

Tutkimuksemme mukaan suurimmassa osassa kouluista oppilaat käyttivät ruokailuun aikaa 10—20 minuuttia. Kahdessa koulussa ruokailuun käytettiin aikaa vähemmän kuin 10 minuuttia ja kolmessa koulussa enemmän kuin 20 minuuttia. Urhon ym. (2003, 36) tutkimuksen mukaan 14 % yläkoulun oppilaista käytti koulu-lounaan syömiseen alle viisi minuuttia aikaa, 45 % oppilaista kuudesta kymmeneen minuuttia aikaa, vajaa 40 % oppilaista 11—20 minuuttia, ja 3 % oppilaista käytti ruokailuun yli 20 minuuttia aikaa. Tutkimuksemme mukaan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa käytettiin enemmän aikaa kouluruokailuun verrattuna Urhon ym. (2003, 36) tutkimukseen yläkoulujen tilanteesta.

Perusopetuslain (628/1998, 31 §) mukaan kouluruokailun on oltava ohjattua. Ruokailun ohjaukseen kuuluu opettajien ruokailu oppilaiden kanssa. Kouluruokailun ohjaus ei toteudu, jos aikuiset eivät ruokaile oppilaiden keskuudessa. (Lintukangas ym. 2007, 21—22.) Urhon ym. (2003, 44) selvityksessä havaittiin, että hieman yli puolet yläkoulujen opettajista ruokaili oppilaiden kanssa, kolmannes opettajista ruokaili opettajille varatuissa pöydissä ja pieni osa opettajissa ruokaili eri tiloissa kuin oppilaat. Tutkimuksemme mukaan vajaa kolme neljäsosaa yläkoulujen opettajista ruokaili oppilaiden kanssa ja vajaa neljännes opettajille varatuissa pöydissä. Pääasiallisesti yläkoulujen vastaajat ilmoittivat

opettajien ruokailevan oppilaiden kanssa samassa tilassa. Urhon ym. (2003, 44) selvitykseen verrattuna opettajien ruokailu oppilaiden kanssa toteutui paremmin Pohjois-Karjalan yläkouluissa. Lain määräämä kouluruokailun ohjausvelvoite toteutui tältä osin melko hyvin yläkouluissa, koska suurin osa opettajista ruokaili oppilaiden kanssa. Opettajien pöydissä ruokailleilla opettajilla on ollut ainakin ohjausvalmius, sillä Lintukankaan ym. (2007, 22) mukaan ruokailussa voi vallita rauhallinen ilmapiiri, vaikka opettajat ruokailevat omissa pöydissään. Läsnä olevalla aikuisella on oltava näköyhteys oppilaisiin ja hänen on oltava valmis ohjaamaan oppilaita. Tutkimuksemme mukaan oli harvinaista, että opettajat eivät yleensä syöneet koululounasta. Kysymyksen ”Mikä on tärkein syy, miksi opettajat eivät syö koululounasta” vastauksista on hankala päätellä syitä ruokailematta jättämiseen, koska vastauksia oli erittäin vähän. Luvut ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, koska vastaajilta kysyttiin ainoastaan opettajien enemmistön ruokailua. Näin ollen ei voida tietää, kuinka opettajien enemmistön ulkopuolelle jäävä osa ruokailee.

Kouluruokailun ohjaukseen kuuluvat esimerkiksi esimerkillinen aterian kokoaminen sekä oikeat ruokailutavat (Lintukangas ym. 2007, 22). Tutkimuksemme mukaan Pohjois-Karjalan yläkouluissa oppilaat saivat ohjausta kouluruokailuun opettajilta. Yläkouluissa ohjaus toteutui pääasiassa ruokailutilanteen valvontana. Lintukankaan ym. (2007, 22) mukaan oppilaiden ruokailunohjaus ei toteudu, jos aikuinen toimii ruokailutilanteessa vain valvojan ominaisuudessa. Räihän (2013, 41) mukaan opettajat eivät olleet motivoituneita osallistumaan kouluruokailussa ruokailun valvontaan. Tutkimuksemme mukaan valvonta oli kuitenkin yksi keskeisimmistä ohjauskeinoista yläkouluissa, ja lisäksi kouluista opettajat ruokailivat pääasiallisesti oppilaiden kanssa samassa tilassa.

Tutkimuksessamme ilmeni, että oppilaat saivat ruokailussa ohjausta opettajilta myös esimerkiksi oikeanlaisiin ruokailutapoihin ja jonkin verran myös ravitsemusohjausta, kuten ohjausta aterian kokoamiseen. Pulkkinen (2005, 2) mukaan luokanopettajaksi opiskelevat pitivät opettajan tärkeimpänä tehtävänä kouluruokailussa esimerkkinä toimimista, hyviin ruokailutapoihin ohjaamista ja oppilaiden syömisestä huolehtimista. He eivät niinkään tunnistaneet taitojaan ravitsemuskasvattajana eikä heillä ollut tietoa, kuinka lasta tulisi ohjata ruokailussa ja millä

keinoilla ravitsemusta opetetaan. Luokanopettajat toimivat useimmiten alakoulujen opettajina. Voimme kuitenkin ajatella, että myöskään ylempien luokkien ja toisen asteen opettajilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa ja taitoa, kuinka oppilaille annetaan ravitsemuksellista ohjausta kouluruokailussa.

Laissa ei määrätä, että lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa kouluruokailun tulee olla ohjattua. Toisen asteen opiskelijoille ohjauksen perustana on esimerkiksi korostaa monipuolisen ruokavalion merkitystä ja muistuttaa hyvistä ruokailutavoista. (Lintukangas ym. 2007, 21, 23). Opetushallituksen (2012) mukaan opiskelijan vastuu itsestään kasvaa lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa ja opiskelijan arviointikykyyn uskotaan. Ravitsemusohjauksesta voi kuitenkin olla hyötyä. Tutkimuksemme mukaan enemmistö lukioista ilmoitti opettajien ruokailevan pääasiallisesti opettajille varatuissa pöydissä. Lukioissa muu ohjaus oli melko vähäistä, mutta opiskelijat saivat kuitenkin ohjeistusta esimerkiksi hyviin ruokailutapoihin. Puolet ammatillisista oppilaitoksista kertoi opettajien ruokailevan samassa tilassa opiskelijoiden kanssa ja puolet ilmoitti opettajien ruokailevan eri tilassa kuin opiskelijat. Opiskelijat saivat ruokailuun ohjausta melko vähän, mutta ilmenevä ohjaus liittyi usein käyttäytymiseen ruokailutilanteessa. Mielestämme lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijoiden olisi hyvä saada jatkossa enemmän ohjausta oikeanlaiseen ruokavalioon ja lautasmallin mukaisen annoksen koostamiseen. Ammatillisten oppilaitosten kohdalla voisi pohtia olisiko opettajilla mahdollisuus ruokailla enemmän opiskelijoiden kanssa samassa tilassa.

Keittiöhenkilöstön osaamiseen kuuluu hyvien käytöstapojen hallinta, oppilaiden ohjaaminen terveelliseen ravitsemukseen ja auttaminen oikeanlaisen aterian kokoamisessa (Lintukangas ym. 2007, 42). Tutkimuksemme mukaan yläkoulujen oppilaat saivat keittiöhenkilökunnalta ohjausta esimerkiksi aterian kokoamiseen, ruokavalioon ja ruokailussa käyttäytymiseen. Lukioissa keittiöhenkilökunta antoi ruokailussa yleisesti ohjausta ja valvoi ruokailutilannetta. Ammatillisissa oppilaitoksissa keittiöhenkilökunnan ohjaus oli pääasiassa ruokailutapoihin ja käyttäytymiseen liittyvää. Lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opettajien ohella myös keittiöhenkilöstö voi osaltaan antaa mahdollisuuksien mukaan

opiskelijoille lisää ohjausta terveellisestä ruokavaliosta ja opastaa lautasmallin mukaisen aterian koostamisessa.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 10) mukaan päivän aterian mukainen malliateria tulisi asettaa esille niin, että oppilaat näkevät sen ennen oman ateriansa kokoamista. Tutkimuksessamme lähes puolet kouluista kertoi, että malliateria oli esillä harvemmin kuin kerran kuukaudessa tai ei koskaan. Kovalaisen (2011, 39) mukaan yläkoulun oppilaista 40 % koki, että malliaterialla oli jonkin verran vaikutusta ruokavalintaan lounaalla. Oppilaista 60 % koki, että malliaterialla ei ollut lainkaan vaikutusta ruokavalintaan lounaalla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2011) kouluterveyskyselyn mukaan Pohjois-Karjalan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 68 % ei syö kaikkia aterianosia koululounaalla. Vastaava luku lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista on 56 % ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 59 %. Mielestämme malliaterian hyödyllisyys oppilaille tulisi paremmin esille, jos malliateria olisi esillä useammin. Malliaterian esilläolo voisi parantaa oppilaita kokoamaan oikeanlaisen aterian ja ohjata ottamaan kaikkia aterianosia ja tätä kautta myös kaikkien aterianosien syöminen voisi parantua.

Oppilaiden osallisuutta kouluruokailussa voidaan lisätä ottamalla heidät mukaan ruokalistojen suunnitteluun ja teemaviikkojen toteutukseen (Lintukangas ym. 2007, 23). Tutkimuksessamme hieman yli puolet kouluista ilmoitti, että oppilailla oli mahdollisuus osallistua ruokalistojen suunnitteluun. Oppilaat pystyivät osallistumaan ruokalistojen suunnitteluun yleisimmin kyselyiden ja palautteiden kautta sekä esittämällä omia toiveita. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijoilla oli paremmat mahdollisuudet osallistua ruokalistojen suunnitteluun kuin yläkouluissa ja lukioissa. Vanhempien mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailun suunnitteluun oli melko vähäistä. Vanhemmat pystyivät vaikuttamaan kouluruokailun suunnitteluun palautetta antamalla sekä vanhempaintoimikunnan ja vanhempainiltojen kautta.

Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan kouluruokailussa ja sen ohjauksessa on huomioitava koululounaan terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatukselliset tavoitteet (Opetushallitus 2012). Saamiemme tulosten mukaan yläkoulujen koulu-

ruokailun ohjauksessa tapakasvatukselliset tavoitteet toteutuvat hyvin sekä opettajien että keittiöhenkilöstön antaman ohjauksen osalta. Ravitsemuskasvatuksellista ohjausta annettiin enemmän keittiöhenkilöstön toimesta kuin opettajien. Terveyskasvatuksellinen ohjaus oli vähäistä. On mahdollista, että terveystasvatuksellista ohjausta annetaan enemmän esimerkiksi kouluterveydenhoitajien toimesta ja eri oppiaineiden tunneilla, jonka vuoksi kyseinen asia on jäänyt vastauksissa vähäiseksi.

## 8.2 Tutkimusmenetelmän arviointi

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi opinnäytetyölle hyvin, koska tutkittava joukko oli suuri ja tutkittiin lukumääriin perustuvia asioita. Tutkimuksessa ei tarvinnut tietää syitä siihen, miksi asiat ovat tietyllä tavalla, vaan haluttiin selvittää asioiden nykytilaa. Tutkimustavaksi muotoutui heti aluksi kysely, koska esimerkiksi haastattelu olisi ollut liian työläs toteuttaa suurelle otosjoukolle. Menetelmä todettiin toimivaksi, koska kyselyn toteuttamisen jälkeen saatiin vastaukset tutkimusongelmiin.

Tutkimuksessa on onnistuttu tutkimaan pääosin sitä mitä pitkin. Laadittujen kysymysten avulla saatiin tuloksia tutkimusongelmiin. Suurin osa kysymyksistä oli helposti oikein ymmärrettäviä ja yksinkertaisia. Kuitenkin esimerkiksi kysymyksen ”Onko koulussanne oppilailla mahdollisuus järjestettyyn iltapäivävälipalaan?” kohdalla vastaajat eivät välttämättä ole ymmärtäneet sanan ”järjestetty” merkitystä halutulla tavalla. ”Järjestetyllä iltapäivävälipalalla” tarkoitettiin nimenomaan ohjattua ja valvottua iltapäivävälipalaa. Tätä ei tarkemmin avattu vastaajille, koska kysymys olisi mennyt liian pitkäksi ja sekavaksi. Toisaalta ajateltiin, että vastaajilla olisi tiedossa koulujen välipalatarjontaa koskevat suositukset. Kysymys ”Miten opettajien enemmistö koulussanne tavallisesti ruokailee?” ei välttämättä myöskään antanut luotettavia vastauksia. Vastaajan on hankala määrittellä mikä on opettajien enemmistö, koska opettajaryhmillä voi olla useita eri tapoja ruokailla.

Jälkeenpäin ajateltuna iltapäivävälipalasta olisi voinut kysyä kyselyssä tarkemmin. Aiheeseen liittyen oli kolme kysymystä. Olisi voitu selvittää tarkemmin, onko iltapäivävälipala koulun järjestämä ohjattu ja valvottu iltapäivävälipalajahetki, vai onko iltapäivävälipalatarjonta esimerkiksi koulun oppilaskunnan järjestämää kahvio- tai kioskitoimintaa. Tuloksia tarkasteltaessa todettiin, että kyselyssä olisi voinut kysyä lisäksi oppilaiden osallistumisesta kouluruokailun järjestämiseen. Jos kyselyä olisi halunnut laajentaa, olisi voinut kysyä terveydenhoitajan roolista oppilaiden kouluruokailun ohjauksessa.

Kyselyn olisi voinut toteuttaa ainoastaan yhden ammattiryhmän edustajalle, esimerkiksi ainoastaan rehtoreille. Tällöin olisi ollut helpompaa päättää analysointitapa ja miten tulokset halutaan esittää. Meidän ei olisi myöskään tarvinnut jättää vastauksia huomioimatta, koska vastanneiden määrän perusteella olisi saatu helpommin selville myös vastanneiden koulujen määrä.

Tutkimustulosten analysoinnissa käytettiin apuna Microsoft Excel-ohjelmaa, joka koettiin hieman työlääksi. Tulosten analysoinnissa joku toinen analysointiohjelma olisi voinut olla parempi. Olisimme voineet perehtyä Statistical Package for Social Sciences-ohjelman käyttöön itsenäisesti ja hyödyntää mieluummin tätä ohjelmaa tulostemme analysoinnissa.

### **8.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta kuvataan validiteetilla ja reliabiliteetilla. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tarkkoja tuloksia ja tutkimuksen toistettavuutta niin, että saataisiin samoja tuloksia. Otoksoon ollessa liian pieni tulokista voi tulla sattumanvaraisia. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa on hyvä huomioida, että vastanneiden määrä voi jäädä odotettua pienemmäksi. Otoksen on edustettava koko kohdejoukkoa, jota tutkitaan. Tutkimus ei myöskään anna tietoa koko tutkittavasta kohdejoukosta, jos tutkitaan vain muutamia siihen kuuluvia ryhmiä. (Heikkilä 2008, 30—31, 185.) Tutkimuksen reliabiliteetti voidaan todistaa esimerkiksi tutkimalla samaa henkilöä usealla eri kerralla ja päätymällä



samaan tulokseen. Tuloksia voidaan pitää reliaabeleina myös silloin, jos kaksi eri tutkijaa päätyy samaan tulokseen. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.)

Tutkimuksen otosjoukko oli riittävän suuri ja kohdejoukkoa edustava. Otosjoukoksi valittiin kouluista kolme eri vastaajaa, mikä mahdollisti sen, että vastauksia saatiin paremmalla todennäköisyydellä jokaisesta koulusta ja eri ammattiryhmien edustajilla on oma näkemys asioista. Jälkikäteen huomattiin, että vaikka asioita kysyttiin koulun kolmelta eri ammattiryhmän edustajalta, vastanneiden vastaukset menivät osittain ristiin. On mahdotonta tietää, minkä ammattiryhmän edustajan vastaus kertoo todellisen tilanteen. Olemme itse päätelleet, minkä ammattiryhmän edustaja tietäisi vastauksen parhaiten mihinkin kysymykseen. Kohdejoukosta valittu otos edustaa hyvin valittua kohdejoukkoa, koska siitä on jätetty ulkopuolelle vain erityis- ja pienluokat.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan kuvata reliabiliteetin lisäksi myös validiteetin avulla. Validiteetti eli pätevyys kuvaa, kuinka on onnistuttu tutkimaan sitä asiaa, mitä pitikin. Varsinkin kyselytutkimusta tehdessä siihen vaikuttavat onnistuneesti laaditut kysymykset, joilla saadaan tuloksia tutkimusongelmaan. Validiutta on ongelmallista tutkia jälkikäteen. Tämän takia se on taattava etukäteen tarkalla suunnittelulla ja valitsemalla oikea tiedonkeruutapa. (Heikkilä 2008, 29—30.) Tutkimuksessa käytetyt menetelmät eivät välttämättä aina mittaa sitä asiaa, mitä tutkijan on tarkoitus selvittää. Kyselylomakkeen kysymyksiin vastanneet henkilöt ovat voineet ymmärtää useat kysymykset eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut. Mikäli tutkija analysoi saamiaan tuloksia kuitenkin oman ajattelumallinsa mukaan, tuloksista tulee epätosia. Tällöin virheelliset tutkimustulokset ovat aiheutuneet mittarista. (Hirsjärvi ym. 2007, 226—227.)

Tutkijan on oltava kriittinen valitessaan ja tulkitessaan lähteitä. Lähteitä valitessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, kuinka tunnettu ja arvostettu on lähteen kirjoittaja. Hyvä lähde on mahdollisimman tuore, ja tutkijan tulisi käyttää aina alkuperäisiä lähteitä. Huomiota tulee kiinnittää myös työn kustantajaan. Hyvä kustantaja ei ota painoon tekstiä, joka ei läpäise asiantarkastusta. Lähteinä käytettävien tutkimusten tulee olla totuudenmukaisia ja puolueettomia. (Hirsjärvi

ym. 2007, 109—110.) Lähteitä valitessa kiinnitettiin huomiota lähteiden tuoreuteen. Kaikki muut lähteet ovat 2000-luvulta, paitsi lakitekstit.

Tutkimuksen tulokset eivät saa olla riippuvaisia itse tutkijasta eli tutkija ei saa antaa omien aatteiden ja vakaumusten vaikuttaa tutkimuksen tekoon. Tiedonkeruuvaiheessa tulee kohdejoukon edustajalla olla tiedossa tutkimuksen tarkoitus ja se, mihin tutkimusta käytetään. Loppuraporttia laatiessa tulee tuoda esille kaikki tutkimustulokset, kuten myös mahdolliset epätarkkuusriskit. Tutkijan raportoidessa saamiaan tuloksia hänen on huolehdittava, ettei kenenkään vastaajan yksityisyys vaarannu. Hyvä tutkimus on aina hyödyllinen ja tuo esille jotakin uutta. Hyvä tutkimus on myös taloudellinen, eli sen hyöty ja kustannukset ovat tasapainossa. (Heikkilä 2008, 31—32.)

Jokaisen kunnan koulutoimenjohtajalta tai sivistysjohtajalta tai koulun rehtorilta pyydettiin ennen kyselyn toteuttamista tutkimuslupa. Tutkimuslupa kyselyn toteuttamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa pyydettiin koulutuskuntayhtymän johtajalta. Heille lähetettiin sähköpostitse tiivistelmä tutkimussuunnitelmasta ja lupa kyselyn toteuttamista varten. Kyselyn vastaajille annettiin saatekirjeessä tiedoksi oleelliset asiat tutkimuksesta, kuten tutkimuksen tarkoitus. Loppuraportissa on tuotu esille kaikki tutkimustulokset, lukuun ottamatta kaikkia vastauksia kysymykseen 26, jossa vastaajat saivat kertoa omin sanoin kommentteja liittyen välipalatarjontaan ja kouluruokailun ohjaukseen. Näistä vastauksista otettiin huomioon tutkimuksen kannalta oleelliset vastaukset. Yhdenkään vastaajan yksityisyys ei vaarantunut tuloksia raportoitaessa.

Tutkijan on huomioitava useita eettisiä seikkoja, joita tutkimuksen tekoon liittyy. Ihmisarvon kunnioittaminen on tutkimuksen perusta. Ihmisillä on oikeus valita, haluavatko he osallistua tutkimukseen, ja heidän tulee tietää, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan. Rehellisyys on muistettava tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Muiden tekstien plagiointi on kiellettyä eli toisen kirjoitusta ei saa esittää omanaan, vaan toisen kirjoitusta käytettäessä on muistettava oikeaoppiset lähdemerkinnät. Kun lainataan toisen kirjoittamaa tekstiä, on lainattava teksti kirjoitettava täysin samalla tavalla sitä lainkaan muuttamatta. Tutkimuksen tuloksia ei tule yleistää perusteettomasti eikä tuloksia saa keksiä. Raportoinnissa

tulee kuvata tarkkaan tutkimuksessa käytetyt menetelmät, ja mahdolliset tutkimuksessa esiintyvät puutteetkin on tuotava julki. (Hirsjärvi ym. 2007, 23—26.)

Tutkimuksessa on otettu huomioon ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistuvilla on ollut oikeus valita, haluavatko he vastata kyselyyn. Käytetyt lähteet on merkitty tekstiin lähdeviitteillä ja lähdeluetteloon. Raportissa on kuvattu mahdollisimman tarkasti tutkimuksessa käytetyt menetelmät, ja ilmenevät puutteet on tuotu julki.

Käyttämämme analysointimenetelmä, jonka avulla tutkimustulokset analysoitiin kouluittain, toimi muiden kuntien osalta hyvin, lukuun ottamatta Joensuuta. Kunnissa, joissa oli useampi koulu samalta koulutusasteelta, oli riski, että vastaajia joudutaan jättämään huomioimatta. Käytännössä näin jouduttiin tekemään ainoastaan analysoitaessa Joensuusta saatuja vastauksia, koska muiden kuntien vastauksista pystyttiin todentamaan, ovatko vastaajat samasta koulusta vai eri koulusta. Joensuun vastauksista tarkastettiin ensin kouluasteittain jokaisen ammattiryhmän vastaajien määrät. Vastanneiden koulujen määrä koulutusasteittain määritettiin sen ammattiryhmän perusteella, josta oli eniten vastanneita. Ammattiryhmät, joista oli vastattu vähemmän, jouduttiin jättämään huomioimatta, koska ei voitu tietää, ovatko he samasta vai eri koulusta kuin eniten vastanneen ammattiryhmän edustajat. Esimerkiksi, jos kunnan yläkoulujen rehtoreita vastasi kuusi, kouluruokailusta vastaavia viisi ja terveydenhoitajia kolme, määritettiin yläkoulujen lukumäärä vastanneiden rehtoreiden määrän mukaan. Tällöin jouduttiin jättämään kokonaan huomioitta kouluruokailusta vastaavat ja terveydenhoitajat, koska ei voitu luotettavasti todistaa, ovatko he samasta koulusta kuin vastanneet rehtorit vai ovatko he kouluista, joista rehtori ei ollut vastannut ollenkaan.

Luotettavuutta heikentävistä tekijöistä huolimatta päädyimme käyttämään kyseistä analysointitapaa. Mielestämme kouluittain esitetyt tulokset antoivat tilanteesta selvemmän kuvan kuin jos tulokset olisi esitetty esimerkiksi ammattiryhmittäin. Ammattiryhmittäin esitettäessä tulosten tarkastelu ja vertailu muihin tutkimuksiin olisi ollut hankalampaa. Esiteltäessä tulokset ammattiryhmittäin olisi voitu käyttää ainoastaan ammattiryhmää, josta oli vastattu eniten, koska halut-

tiin esimerkiksi tietää, monessako koulussa on automaatti. Tällöin kolmen ammattiryhmän vastaajan valitseminen olisi ollut turhaa, koska kaksi näistä olisi jätetty kokonaan huomioimatta. Käyttämämme analysointitavan avulla kaikkien ammattiryhmien vastauksia päästiin hyödyntämään edes jonkin verran.

Opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa on huomioitava, että olemme itse päättäneet, minkä ammattiryhmän vastaukset huomioimme yksittäisten kysymysten kohdalla. Valintaa ei ole perustettu mihinkään tutkimukselliseen tietoon, vaan puhtaasti omaan harkintaan. Opinnäytetyön tulokset ovat suuntaa antavia ja antavat mielestämme katsauksen Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioden ja ammatillisten oppilaitosten tilanteeseen välipalatarjonnan ja kouluruokailun ohjauksen toteutumisen osalta.

#### **8.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Opinnäytetyö tukee ammatillista kasvuamme ja kehitystämme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopinnoissamme. Aihe oli ennen prosessin alkua meille melko tuntematon, mutta prosessin edetessä tietomme suositusten mukaisesta välipalatarjonnan laatuun on lisääntynyt. Olemme oppineet, että on tärkeää kiinnittää huomiota välipalatarjonnan laatuun. Emme aikaisemmin tienneet, kuinka merkittävää oppilaiden on saada ohjausta kouluruokailuun. Aikaisemmat tietomme kouluruokailunohjaukseen liittyivät ainoastaan ruokailun valvontaan. Emme esimerkiksi ajatelleet, kuinka tärkeää opettajien on ruokailla oppilaiden keskuudessa. Olemme saaneet hyvää pohjatietoa tulevassa ammatissamme annettavaa ravitsemusohjausta varten. Jos tulemme työskentelemään kouluterveydenhuollossa, voimme oman ammattitietouden kautta pyrkiä koulun kanssa siihen, että oppilailla olisi tarjolla välipalaa ja voimme auttaa edistämään tarjottavaa koulun välipalaa suositusten mukaiselle tasolle.

Aluksi aiheemme oli liian laaja. Tutustuttuamme tarkemmin aihepiiriin teoriaan ja yleisesti opinnäytetyön tekemiseen, osasimme rajata aiheitamme sopivammaksi. Huomasimme, että aiheeseemme liittyvien luotettavien tutkimusten löytäminen oli erittäin haastavaa. Olemme kehittyneet kirjoittajina sekä kriittisinä ajatte-

lijoina. Opinnäytetyön edetessä kirjoitustaitomme kehittyi puhekielisestä kirjoitustyylistä asiallisempaan kirjoitustapaan. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme käyttämään analysointitekniikoiden perusteita.

Yhteistyö toimeksiantajien edustajien kanssa sujui hyvin. Tapasimme usein ja saimme ohjausta ja tukea esimerkiksi kyselylomakkeen laadintaan ja hyvien lähteiden löytämiseen. He myös lukivat opinnäytetyötämme muutaman kerran läpi työn loppuvaiheessa ja antoivat korjausehdotuksia. Ammatillisen kasvun ja kehityksen kannalta meille oli tärkeää olla yhteistyössä alamme ammattihenkilöiden kanssa.

## **8.5 Johtopäätökset ja jatkokehitysmahdollisuudet**

”Ei suositeltavia” -tuotteita myydään Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten automaateista, kahvioista tai kioskeista. Huomioitavaa oli, että suurin osa yläkoulujen kahvioista ja kioskeista ei kuitenkaan ollut auki joka päivä. Automaatteja on suunnilleen sama määrä verrattuna Kerosen (2009, 5) tekemään kartoitukseen. Kaikki automaatit olivat juoma-automaatteja eli syötäviä tuotteita sisältäviä automaatteja ei ollut ollenkaan. Suurin osa automaateista myi virvoitusjuomia.

Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että jokaisella kouluasteella on kehitettävää koulujen automaattien, kahviloiden ja kioskien välipalatarjonnassa. Yläkouluissa tilanne on osittain parempi, koska siellä automaatteja on vähän. Jatkokehitysideana meillä olisi löytää keino, jolla saataisiin koulut vähentämään tai luopumaan kokonaan ”ei suositeltavien” -tuotteiden tarjonnasta. Koulut tulisi saada pohtimaan tarkkaan perimmäisiä syitä sille, miksi ”ei suositeltavia” -tuotteita on tarjolla kouluissa. Tätä kautta lähtisi ajatus liikkeelle, että ”ei suositeltavista” -tuotteista luovuttaisiin kokonaan.

Kouluruokailun ohjauksessa toteutui hyvin tapakasvatuksellinen ohjaus. Vastaa- jien mukaan opettajien toteuttama ohjaus kouluruokailussa oli useimmiten valvontaa, ja ravitsemuksellinen ohjaus oli vähäisempää. Keittiöhenkilöstön osalta

ravitsemuksellista ohjausta oli enemmän verrattuna opettajiin. Tulosten mukaan malliateria ei ole riittävän usein esillä kouluissa. Tutkimuksemme tulosten perusteella voimme päätellä, että kouluruokailun ohjauksen toteutumisessa löytyy kehitettävää ravitsemusohjauksellisesta näkökulmasta, varsinkin opettajien toteuttamassa kouluruokailun ohjauksessa. Tähän jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla opettajille ja kouluruokailusta vastaaville suunnattu infotilaisuus, jossa korostetaan opettajan antaman kouluruokailun ravitsemuksellisen ohjauksen merkitystä.

Vähän yli puolessa kouluja oli tarjolla järjestettyä iltapäivävälipalaa. Ammatillisissa oppilaitoksissa järjestettyä iltapäivävälipalaa oli paremmin saatavilla verrattuna lukioihin ja yläkouluihin. Oppilailla tulisi olla Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008, 7) mukaan mahdollisuus nauttia koulussa välipala. Kyselyssä ei selvitetty, jatkuuko koulupäivä lounaan jälkeen yli kolmea tuntia pidempään. Tämän takia ei pystytty sanomaan, onko iltapäivävälipalan saatavuus hyvä. Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että iltapäivävälipalan ollessa maksuton se sisälsi lähes aina suositukset täyttäviä tuotteita. Maksullinen iltapäivävälipala sisälsi lähes aina suositukset täyttävien tuotteiden lisäksi myös ”ei suositeltavia”- tuotteita. Iltapäivävälipalaa voisi tutkia tarkemmin esimerkiksi selvittämällä, onko kouluissa järjestetty iltapäivävälipala ohjattua ja valvottua vai onko se sitä, että oppilaat menevät omalla ajalla koulun automaatile tai kahvioon ostamaan naposteltavaa. Samalla voisi tutkia, onko oppilailla mahdollisuus tuoda välipalaa kotoa ja nauttia sitä koulussa ohjatusti.

Tulosten mukaan useissa kouluissa, varsinkin yläkouluissa, kouluruokailuun on varattu suosituksiin nähden liian vähän aikaa. Koulujen tulisi kiinnittää enemmän huomiota koululounaan syömiseen varattuun aikaan. Koululounaalla on myös virkistysellinen vaikutus eikä se toteudu, jos oppilaat joutuvat syömään kiireessä.

Esitimme opinnäytetyön keskeiset tulokset toimeksiantajan pyynnöstä alueellisen ravitsemuspäivän koulutustilaisuudessa 29.5.2013. Osallistujia seminaariin oli ennakkoon ilmoittautunut luennoitsijoiden ja järjestäjien lisäksi 105. Tilaisuuden tavoitteena oli kartuttaa osallistujien tietoutta ravitsemussuosituksista sekä

FINRISKI- ja FINRAVINTO –tutkimusten tuloksista sekä edistää tutkimustulosten ja suositusten käyttöä työssä. Tilaisuus oli tarkoitettu terveydenhuoltohenkilöstölle, ravitsemusterapeuteille, kuntien hyvinvointikoordinaattoreille, kotitalous- ja terveystiedon opettajille, ruokapalveluhenkilöstölle sekä elintarvikeyritysten ja kansanterveysjärjestöjen edustajille. Esitys sujui hyvin, ja yleisö antoi esityksen jälkeen kommentteja ja esitti kysymyksiä. Saimme hyvää palautetta opinnäytetyön toimeksiantajien edustajilta. Opinnäytetyössä olimme onnistuneet selvittämään sitä, mitä toimeksiantajat halusivatkin. Opinnäytetyömme on hyödyllinen toimeksiantajalle.

Sanomalehti Karjalainen pyysi meiltä haastattelun opinnäytetyöstämme. Annoimme haastattelun koululla 22.9.2013. Kerroimme opinnäytetyömme keskeisimmistä tuloksista. Meitä pyydettiin esittelemään opinnäytetyötämme myös moniammatilliseen ravitsemustyöryhmän kokoukseen, joka pidettiin Pohjois-Karjalan keskussairaalan tiloissa 26.8.2013. Tilaisuuteen osallistui myös toimeksiantajamme.

Toimeksiantajan edustajien kanssa sovittiin, että työn valmistuttua julkaisusta lähetetään linkki koulujen rehtoreiden kautta oppilashuoltoryhmälle ja vanhempainyhdistykselle. Alueellisen ravitsemuspäivän koulutustilaisuuden yleisö antoi opinnäytetyölle jatkokehitysidean. Yleisöstä ehdotettiin, että opinnäytetyön keskeisimmät tulokset tulisivat koulujen ja oppilaitosten henkilökunnan luettavaksi. Yleisöstä ehdotettiin, että malliaterian voisi laittaa esille myös valokuvana. Oppilailta olisi nähtävillä kuva oikeaoppisesti kootusta päivän ateriasta.

## Lähteet

- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2013. Elintarvikkeet. Tietoa elintarvikkeista. Elintarvikeryhmät. Energiajuomat. Pohjoismainen riskiarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira.  
[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/pohjoismainen+riskiarviointi+lasten+ja+nuorten+altistumisesta+kofeiinille](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/pohjoismainen+riskiarviointi+lasten+ja+nuorten+altistumisesta+kofeiinille). 27.4.2013.
- Garam, M., Garam, S., Keso, T., Kiviluoto, T., Koivisto, P., Kujala, J., Laivisto, E., Lappalainen, R., Lehtisalo, J., Pitkänen, P., Rauramo, U., Sandström, A., Solala, K. & Toivonen, T. 2008. Koulun ja kodin aikuiset luovat nuorten ruokailuympäristön. Järkipalaa käsikirja osa1. Sitran järkipalaa -hanke 2006-2008.  
[http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa1/fi\\_FI/jk1/\\_files/82128919109048796/default/Jarkipalaa\\_manuaali\\_osa1.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/kasikirja/osa1/fi_FI/jk1/_files/82128919109048796/default/Jarkipalaa_manuaali_osa1.pdf). 22.11.2012.
- Hannan, P.J., French, A.S., Fulkerson, A.J., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. 2005. School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. University of Minnesota. Division of Epidemiology and Community Health. School of Nursing. USA.
- Harper, C., Mitchell, C. & Wood, C. 2008. The provision of school food in 18 countries. School food trust. Eat better do better.  
[http://www.schoolfoodtrust.org.uk/download/documents/pdf/school\\_food\\_in18countries.pdf](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/download/documents/pdf/school_food_in18countries.pdf). 10.12.2012.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurtila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hellström, M. 2008. Sata sanaa opetuksesta. Keskeisten käsitteiden käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kela & Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2011. Suositus korkeakouluruokailun periaatteiksi. Helsinki: Kela.
- Keronen, L. 2009. Välipalatarjonta Pohjois-Karjalan yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa keväällä 2009. Joensuu: Kanerva-Kaste.
- Kovalainen, M. 2011. Malliaterian hyödyllisyys ruokavalinnoissa. Case: Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin alueellisen ravitsemustyöryhmän malliateriakokeilu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Matkailun koulutusohjelma. Opinnäytetyö.



- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M. & Kanste, M. 2011. Sisällönanalyysi hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 138-148.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.). *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola - Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., & Partanen, R. 2007. *Kouluruokailun käsikirja. Laatuvevitätä koulu-työhön*. Helsinki: Opetushallitus.
- Lukiolaki 629/1998.
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluiikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M. *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari*. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Mattinen, A. 2007. Ravitsemusohjaus hoitotyössä. Ammattikorkeakoulun rooli terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemushoidon osaamisessa. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 9. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160041.pdf>. 28.4.2013.
- Nupponen, R. 2001a. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari*. Helsinki: Palmenia-kustannus. 15-31.
- Nupponen, R. 2001b. Ravitsemusneuvonta työmuotona. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari*. Helsinki: Palmenia-kustannus. 33-50.
- Opetushallitus & Kansanterveyslaitos. 2007. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. KTL:n tiedote 11/2007. [http://www.oph.fi/download/136961\\_Tiedote\\_11\\_2007.pdf](http://www.oph.fi/download/136961_Tiedote_11_2007.pdf). 22.11.2012.
- Opetushallitus. 2010. Yleissivistävä koulutus. Hyvinvointi koulussa. Kouluruokailu. Kouluruokailun historiaa. Opetushallitus. [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun\\_historiaa](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa). 27.4.2013.
- Opetushallitus. 2012. Yleissivistävä koulutus. Hyvinvointi koulussa. Kouluruokailu. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Opetushallitus. [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ruoka\\_ja\\_ravitsemuskasvatus\\_oppimisjatkumona](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ruoka_ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona). 3.4.2013.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. 2009. Kysely koulujen välipalatarjonnasta: Pohjois-Karjalan alueen yläkoulut, lukiot ja ammatilliset oppilaitokset. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.
- Pulkkinen, A. 2005. Luokanopettajaksi opiskelevien näkemys opettajan roolista kouluruokailussa ja ravitsemuskasvattajana. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu.
- Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2007. *Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2*. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Räihä, T. 2013. Nutrition Health Project Using an ICT-based Learning Environment-Participatory Action Research in Eastern Finland. Kuopio: University of Eastern Finland.
- Sitra. 2007. Välipala-automaattikokeilu. Loppuraportti. JÄRKIPALAA-hanke.

- Tampereen yliopisto. 2012. Nuorten oireilu yhteydessä energiajuomiin. Tampereen yliopiston tiedote.  
<http://www.uta.fi/ajankohtaista/tutkimusuutiset/ilmoitus.html?id=8080>  
0. 28.4.2013.
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveyskysely. Pohjois-Karjalan tulokset. Indikaattorikuviot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/alueittain/pkarjala.htm>  
14.11.2012.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Ravitsemustietoa. Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. Kouluikäisten ravitsemus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/kouluikaiset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/kouluikaiset). 22.11.2012.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Peruspalvelut. Oppilas- ja opiskelija-huolto. Kouluterveydenhuolto. Terveellisuuden ja turvallisuuden tarkastukset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden\\_ja\\_turvallisuuden\\_tarkastukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden_ja_turvallisuuden_tarkastukset). 22.5.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Peruspalvelut. Oppilas- ja opiskelija-huolto. Kouluterveydenhuolto. Terveellisuuden ja turvallisuuden tarkastukset. Tarkastuksen sisältö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden\\_ja\\_turvallisuuden\\_tarkastukset/sisalto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/terveellisuuden_ja_turvallisuuden_tarkastukset/sisalto). 22.5.2013.
- Terveyskirjasto. 2013. Kahvi ja terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=tta00001](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tta00001). 27.4.2013.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Urho, U.-M. & Hasunen, K. 2003. Yläasteen kouluruokailu. Selvitys peruskoulun 7-9 –luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Valsta, L., Borg, P., Heiskanen, S., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Kara, R. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

# Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

### Toimeksiantaja

Organisaation nimi: Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä, alueellinen ravitsemustyöryhmä  
Toimeksiantajan edustaja: Pirjo Ketonen  
Osoite: Tikkamäentie 16, 80210 Joensuu  
Puhelinnumero: 0503838010  
Sähköposti: pirjo.ketonen@pkssk.fi

### Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystyö  
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et): 1001280 Annika 0801321 Jonna Nieminen Pehkonen  
Puhelinnumero: 0400834815, 0407273694  
Sähköposti: annika.pehkonen@edu.karelia.fi, jonna.nieminen@edu.karelia.fi

### Toimeksiantajan sitoumukset

Tuki kyselyn laadinnassa ja ohjaamisessa. Webropol –ohjelman käytön mahdollistaminen opinnäytetyön tekijöille.

### Opiskelijan sitoumukset

Antaa ajankohtaista tietoa opinnäytetyön etenemisestä, ottaa vastaan vinkkejä ja korjausehdotuksia toimeksiantajilta sekä toimittaa loppuraportti toimeksiantajille.

### Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja(t):  
Raija Latvala

### Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

### Allekirjoitukset

Päiväys

9.4.2013

Päiväys

9.4.2013

Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys

*Annika Nieminen* ANNICA NIEMINEN  
*Annika Pehkonen* Annika Pehkonen

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys

*Pirjo Ketonen*

PIRJO KETONEN  
AL. RAVITSEMUSTYÖRYHMÄN SIITTEERI

## Kyselylomake

### KYSELY KOULUJEN VÄLIPALATARJONNASTA JA KOULURUOKAILUN OHJAUksesta

Pohjois-Karjalan alueen yläkoulut, lukiot ja ammatilliset oppilaitokset

Pyydämme teitä vastaamaan seuraaviin koulujen välipalatarjontaa ja kouluruokailun ohjausta koskeviin kysymyksiin. **VALITSE** sopivimman vaihtoehdon edessä oleva ympyrä tai **KIRJOITA** vastauksesi sille varatulle alueelle. Osassa kysymyksistä on erillisen ohjeen mukaan mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto.

#### Taustatiedot

Kunta: \_\_\_\_\_

Koulutusaste

- 1 Yläkoulu
- 2 Lukio
- 3 Ammatillinen oppilaitos

Vastaajan ammatti

- 1 Rehtori
- 2 Kouluterveydenhoitaja
- 3 Kouluruokailusta vastaava

#### Koulunne välipalatarjonta

1. Onko koulussanne oppilailla mahdollisuus järjestettyyn **iltapäivävälipalaan**?
  - 1 Kyllä
  - 2 Ei
  - 3 En osaa sanoa

Vastatkaa kysymyksiin 2 ja 3 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehdon 1:

2. Onko koulunne järjestämä **iltapäivävälipala**:
  - 1 Maksuton iltapäivävälipala
  - 2 Maksullinen iltapäivävälipala
  - 3 En osaa sanoa

3. Mitä seuraavista tuotteista kuuluu koulunne **iltapäivävälipalatarjontaan** (voit valita useita vaihtoehtoja):
- 1 Voileipiä, sämpylöitä tai karjalanpiirakoita
  - 2 Välipalakeksejä tai -patukoita
  - 3 Pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa
  - 4 Pullaa
  - 5 Viinereitä tai munkkeja
  - 6 Hedelmiä, marjoja tai kasviksia
  - 7 Jogurttia, rahkaa tai viiliä yms.
  - 8 Puuroa
  - 9 Mehua
  - 10 Maitoa
  - 11 Lämpimiä juomia esim. kahvi, tee, kaakao
  - 12 Muita tuotteita, mitä? \_\_\_\_\_
  - 13 En osaa sanoa
4. Onko koulussanne **välipala- tai juoma-automaatti**?
- 1 Kyllä
  - 2 Ei
  - 3 En osaa sanoa

Vastatkaa kysymyksiin 5, 6, 7 ja 8 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehdon 1:

5. Kenen toimesta koulunne **välipala- tai juoma-automaatti** on järjestetty?
- 1 Oppilaskunnan toimesta
  - 2 Koulun toimesta
  - 3 Jonkun muun tahon toimesta, minkä? \_\_\_\_\_
  - 4 En osaa sanoa
6. Mitä seuraavista tuotteista on tarjolla **välipala- tai juoma-automaatissanne** (voit valita useita vaihtoehtoja):
- 1 Voileipiä, sämpylöitä tai karjalanpiirakoita
  - 2 Välipalakeksejä tai -patukoita
  - 3 Pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa
  - 4 Pullaa
  - 5 Viinereitä tai munkkeja
  - 6 Makeisia tai suklaata
  - 7 Hedelmiä, marjoja tai kasviksia
  - 8 Jogurttia, rahkaa tai viiliä yms.

- 9 Virvoitusjuomia
  - 10 Energiajuomia
  - 11 Mehua
  - 12 Kivennäisvettä
  - 13 Lämpimiä juomia, esim. kahvi, tee, kaakao
  - 14 Muita tuotteita, mitä? \_\_\_\_\_
  - 15 En osaa sanoa
7. Onko koulunne **välipala- tai juoma-automaatti** auki lounasaikaan?
- 1 Kyllä
  - 2 Ei
  - 3 En osaa sanoa
8. Onko koulunne miettinyt **välipala- tai juoma-automaateista** luopumista?
- 1 Kyllä
  - 2 Ei
  - 3 En osaa sanoa
9. Onko koulussanne **kahvio- tai kioskitoimintaa**?
- 1 Kyllä
  - 2 Ei
  - 3 En osaa sanoa

Vastatkaa kysymyksiin 10, 11, 12 ja 13 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehdon 1:

10. Kuinka usein **kahvio- tai kioskitoimintaa** järjestetään koulussanne?
- 1 Joka päivä
  - 2 3-4 kertaa viikossa
  - 3 1-2 kertaa viikossa
  - 4 Harvemmin kuin kerran viikossa
  - 5 En osaa sanoa
11. Kenen toimesta koulunne **kahvio- tai kioskitoiminta** on järjestetty?
- 1 Oppilaskunnan toimesta
  - 2 Koulun toimesta
  - 3 Jonkun muun tahon toimesta, minkä? \_\_\_\_\_
  - 4 En osaa sanoa

12. Mitä seuraavista tuotteista on tarjolla koulunne **kioskissa tai kahviossa** (voit valita useita vaihtoehtoja):

- 1 Voileipiä, sämpylöitä tai karjalanpiirakoita
- 2 Välipalakeksejä tai -patukoita
- 3 Pasteijoita, lihapiirakoita, croissantteja tai pizzaa
- 4 Pullaa
- 5 Viinereitä tai munkkeja
- 6 Makeisia tai suklaata
- 7 Hedelmiä, marjoja tai kasviksia
- 8 Jogurttia, rahkaa tai viiliä yms.
- 9 Virvoitusjuomia
- 10 Energiajuomia
- 11 Mehua
- 12 Kivennäisvettä
- 13 Lämpimiä juomia, esim. kahvi, tee, kaakao
- 14 Muita tuotteita, mitä? \_\_\_\_\_
- 15 En osaa sanoa

13. Onko koulunne **kioski tai kahvio** auki lounasaikaan?

- 1 Kyllä
- 2 Ei
- 3 En osaa sanoa

14. Mitkä ovat tärkeimmät syyt koulunne **automaattien tai kahvio- ja kioskitoiminnan** ylläpitämiseen? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- 1 Oppilaiden toivomus
- 2 Vanhempien toivomus
- 3 Oppilaskuntatoiminnan rahoittaminen
- 4 Luokkaretkien rahoittaminen
- 5 Oppilaiden yrittäjyyskasvatuksen tukeminen
- 6 Pitkät koulupäivät
- 7 Muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- 8 En osaa sanoa

**Kouluruokailun ohjaus**

15. Kuinka paljon aikaa on varattu yksittäiselle oppilasryhmälle/luokalle kouluruokailuun?
- 1 vähemmän kuin 20 minuuttia
  - 2 20-29 minuuttia
  - 3 30 minuuttia tai enemmän
  - 4 En osaa sanoa
16. Minkä ajan oppilaat käyttävät tavallisesti kouluruokailuun?
- 1 muutaman minuutin
  - 2 vähemmän kuin 10 minuuttia
  - 3 10-20 minuuttia
  - 4 enemmän kuin 20 minuuttia
  - 5 En osaa sanoa
17. Kuinka usein koulussanne on esillä päivän ruokalistan mukainen malliateria?
- 1 Joka päivä
  - 2 2-3 kertaa viikossa
  - 3 Kerran viikossa
  - 4 2-3 kertaa kuukaudessa
  - 5 Kerran kuukaudessa
  - 6 Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - 7 Ei koskaan
  - 8 En osaa sanoa
18. Miten opettajien enemmistö koulussanne tavallisesti ruokailee?
- 1 Oppilaiden kanssa
  - 2 Opettajille varatuissa pöydissä
  - 3 Eri tilassa kuin oppilaat
  - 4 Eivät yleensä syö koululounasta
  - 5 En osaa sanoa



Vastatkaa kysymykseen 19 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehtoon 4:

19. Mikä on mielestänne **tärkein syy**, miksi opettajat eivät syö koululounasta:

1 Kiire

2 Lounastarjonta ei tyydytä

3 Lounaan hinta

4 Rauhallisen ruokailutauon mahdollistuminen

5 Joku muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

6 En osaa sanoa

20. Onko koulunne **oppilailta** mahdollisuutta osallistua ruokalistojen suunnitteluun?

1 Kyllä

2 Ei

3 En osaa sanoa

Vastatkaa kysymykseen 21 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehtoon 1:

21. Millä tavoin koulunne **oppilaat** voivat osallistua ruokalistojen suunnitteluun?

---

---

22. Onko **oppilaiden vanhemmilla** mahdollisuutta vaikuttaa kouluruokailun suunnitteluun?

1 Kyllä

2 Ei

3 En osaa sanoa

Vastatkaa kysymykseen 23 vain, jos valitsitte edelliseen kysymykseen vaihtoehtoon 1:

23. Millä tavoin **oppilaiden vanhemmilla** on mahdollisuus vaikuttaa kouluruokailun suunnitteluun?

---

---

24. Millä tavoin **opettajat** osallistuvat oppilaiden ohjaukseen kouluruokailussa?

---

---

25. Millä tavoin **keittiöhenkilökunta** osallistuu oppilaiden ohjaukseen kouluruokailussa?

---

---

26. Mitä muuta haluaisitte meille kertoa koulunne välipalatarjonnasta tai kouluruokailun ohjauksesta:

---

---

KIITOS YHTEISTYÖSTÄNNE!

## Saatekirje

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

SAATE

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma, Terveydenhoitotyö

xx.xx.2013

Arvoisa vastaaja

Olemme kaksi kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta (ent. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu). Teemme opinnäyte-työtä, jonka tarkoituksena on kartoittaa Pohjois-Karjalan yläkoulujen, lukioiden ja ammatilisten oppilaitosten välipalatarjonnan nykytilaa ja kouluruokailun ohjauksen toteutumista. Tutkimuksemme toimeksiantaja on Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän ravitsemustyöryhmä, jossa yhteyshenkilöinä toimivat johtava ravitse-musterapeutti Pirjo Ketonen ja terveyden edistämisen professori Tiina Laatikainen.

Lähetämme tutkimustamme koskevat kyselyt jokaisen koulun rehtorille, kouluterveydenhoitajalle ja kouluruokailusta vastaavalle henkilölle. Toivomme kunkin ammattiryhmän vas-taavan erikseen lähetettyyn kyselyyn.

Antamanne vastaukset käsittelemme nimettömästi ja ehdottoman luottamuksellisesti. Tu-lokset julkaisemme ainoastaan kokonaistuloksina, joista ei paljastu kenenkään yksittäisen vastaajan tai koulun tietoja.

Pyydämme teitä lähettämään kyselylomakkeen täytettynä mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään **xx.xx.2013 mennessä**.

Alla olevasta linkistä pääsette vastaamaan kyselyyn. Vastattuanne kysymyksiin, painakaa Lähetä –painiketta, jotta vastauksenne tallentuvat järjestelmään.

<http://www.webpolsurveys.com/S/1C3EDDAD4D6F5CDD.par>

Lisätietoja tutkimuksesta saatte alla olevista numeroista.

Jonna Nieminen

Annika Pehkonen

0407273694

0400834815

Kiitos vastauksistanne!