



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Helmi Palosaari

Välipalაკioski Seinäjoen lyseolle

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Helmi Palosaari

Työn nimi: Välipalakioski Seinäjoen lyseolle

Ohjaaja: Kirta Nieminen

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 51

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä Seinäjoen lyseon oppilaiden mielenkiintoa terveellisiin välipaloihin ja hävikkiruoan hyödyntämiseen kioskitoiminnan avulla. Tavoitteena oli tutustuttaa lyseon oppilaita yritystoimintaan. Tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää oppilaiden tyytyväisyyttä välipalakioskiin ja innostusta kioskitoiminnan jatkamiseen tulevaisuudessa.

Terveelliset välipalat on hyvä nostaa esille, sillä erityisesti nuorilla ei ole kovin hyvät välipalatottumukset. Nuoria on järkevää tutustuttaa yrittäjyyteen, koska sitä kautta he pystyvät saamaan vinkkejä omalle urapolulle. Ruoan päätyminen roskiin on nykyään suuri ongelma varsinkin kotitalouksissa. Hävikkiin päätyvä ruoka kuormittaa sekä ympäristöä että taloutta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli ProAgria Etelä-Pohjanmaa, Maa- ja kotitalousnaiset ja yhteistyötahona toimi Seinäjoen lyseo. Opinnäytetyö on osa Maa- ja kotitalousnaisten Cities2030 – Kaupunkiseutujen kestävä ruokajärjestelmät -kehittämishanketta. Tutkimusosuus toteutettiin sekä kvantitatiivisena että kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella ja haastatteluilla. Kysely osoitettiin Seinäjoen lyseon välipalakioskin käyttäjille ja kioskin yrittäjien mielipiteitä kerättiin haastatteleamalla. Tutkimuksen kohderyhmä oli Seinäjoen lyseon oppilaat. Kysely sekä haastattelut toteutettiin keväällä 2023. Webropol-kysely lähetettiin kaikille lyseon oppilaille sähköpostitse ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn vastasi lyseon 570:stä oppilaasta 17 oppilasta. Haastattelut toteutettiin viidelle kioskin yrittäjälle.

Tutkimustulosten perusteella Seinäjoen lyseon oppilaat pitivät välipalakioskia tarpeellisena sekä olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä kioskin toimintaan ja tuotteisiin. Kehitysehdotuksia tuli kuitenkin myös esiin, joten välipalakioskia on syytä kehittää. Tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että välipalakioskin yrittäjyytoimintaan tutustuminen oli kioskin yrittäjille opettavainen kokemus. Oppilaiden mielenkiintoa terveellisiin ja hävikkiraaka-aineista valmistettuihin tuotteisiin ei niinkään saatu lisättyä.

Opinnäytetyön kehittämistyönä koottiin käsittekartan tyylinen opas lyseon välipalakioskin kyselyn tuloksia hyödyntäen. Opas sisältää erilaisia keinoja, miten välipalakioskia voisi kehittää tulevaisuudessa. Oppaan avulla Seinäjoen lyseo voi kehittää välipalakioskin toimintaa mielekkäämmäksi oppilaille.

¹ Asiasanat: yrittäjyys, välipalat, ravitsemussuositukset, terveellisyys, ruokahävikki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Hospitality Management

Author: Helmi Palosaari

Title of thesis: Snack kiosk at Seinäjoen lyseo upper secondary school

Supervisor: Kirta Nieminen

Year: 2023

Number of pages: 51

Number of appendices: 4

The purpose of the thesis was to increase the interest of the students of Seinäjoen lyseo upper secondary school in healthy snacks and the utilization of waste food through a kiosk project. The goal was to introduce entrepreneurship to the students through the project and to find out their satisfaction with the snack kiosk.

It is important to discuss healthy snacks, because young people do not have very good snacking habits. It is also important to introduce entrepreneurship to young people, because in that way they can get ideas for their own career path. Additionally, food waste is a big problem nowadays, especially in the households, so it is a very topical issue.

The thesis was commissioned by ProAgria South-Ostrobothnia, Maa- ja kotitalousnaiset. Seinäjoen lyseo acted as a partner in the research. The thesis is a part of the Maa- ja kotitalousnaiset Cities2030 - Sustainable food systems development project in urban areas. The research part was implemented as a quantitative and qualitative research. The research material was collected using an online survey and interviews. The target group was the students of Seinäjoen lyseo. 17 students responded the online survey, and five kiosk entrepreneurs attended the interviews.

Based on the research results, the students of Seinäjoen lyseo were mostly satisfied with the kiosk. The kiosk activity was an educational experience for the entrepreneurs whereas the students' interest in healthy and waste-based products could not be significantly increased.

As a result of the thesis, a concept map-style guide was compiled using the results of the snack kiosk survey. With the help of the guide, Seinäjoen lyseo can develop the kiosk to make it more meaningful for the students.

² Keywords: entrepreneurship, snacks, dietary guidelines, healthiness, food waste

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 YRITTÄJYYS	9
2.1 Yrittäjyys käsitteenä	9
2.2 Kevytyrittäjyys ja nuorten yrittäjyys.....	11
3 TERVEELLISET VÄLIPALAT	14
3.1 Välipalojen ravitsemussuositukset.....	14
3.2 Nuorten ruoka- ja välipalakäyttäytyminen.....	16
4 RUOKAHÄVIKKI	18
4.1 Ruokahävikki käsitteenä.....	18
4.2 Ruokahävikin vähentäminen sekä hyödyntäminen.....	19
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	22
5.1 Toimeksiantaja ja yhteistyötaho	22
5.2 Tutkimuksen tausta	23
5.3 Tutkimuksen tavoite	24
5.4 Käytetyt tutkimusmenetelmät	24
5.4.1 Puolistrukturoitu haastattelu.....	24
5.4.2 Verkkokysely.....	25
5.5 Aineisto	25
5.6 Eettiset kysymykset.....	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
6.1 Taustatiedot.....	28
6.2 Seinäjoen lyseon välipalakioskin haastattelujen tulokset	28
6.2.1 Haastattelun 1 tulokset	29
6.2.2 Haastattelun 2 tulokset	30

6.3	Seinäjoen lyseon välipalacioskin kyselyn tulokset.....	31
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO.....	36
7.1	Haastattelujen johtopäätökset.....	36
7.2	Kyselyn johtopäätökset	37
7.3	Yhteenveto	39
7.4	Tulosten luotettavuus	40
8	SEINÄJOEN LYSEON VÄLIPALAKIOSKIN KEHITTÄMISSUUNNITELMA .	42
9	POHDINTA.....	44
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	51

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Yrittäjien osuus työllisistä maakunnittain 2020, % (Tilastokeskus, 2022).....	11
Kuvio 2. Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa (Kuluttajaliitto, i.a.-a)	18
Kuvio 3. Vastaajien sukupuolijakauma (n=17).	32
Kuvio 4. Vastaajien luokka-aste (n=17).	32
Kuvio 5. Välipalacioskia kuvaavat adjektiivit (n=17).....	33
Kuvio 6. Hävikkiraaka-aineista valmistetun tuotteen ostaminen (n=17).....	35
Kuvio 7. Hävikkiraaka-aineiden käytöstä ilmoittaminen (n=17).....	35

1 JOHDANTO

Päivittäisiin aterioihin kuuluvat aamupala, pääruoat sekä välipalat (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK), 2023). Hyvä ravitsemus on tärkeää, sillä se ylläpitää ja tukee terveyttä ja auttaa jaksamaan arjen keskellä. Välipalojen avulla ateriavälit pysyvät maltillisina (Valio, 2023). Välipalat ovat erityisen tärkeitä lapsille ja nuorille sekä myös laihduttajille ja aktiivisille liikkujille.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2023) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan 42,1 % peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa joka arkipäivä ja 38 % ei syö koululounasta päivittäin. Epäsäännöllinen ateriarytmi altistaa jatkuvalla napostelulle ja epäterveellisille ruokavalinnoille (Valio, 2023). Välipaloja valitessa on hyvä keskittyä monipuolisuuteen sekä terveellisyyteen valitsemalla vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa, vähärasvaisia maitotuotteita ja vähärasvaisia ja -suolaisia proteiininlähteitä, kuten kananmunaa tai kasvistuotteita (MTK, 2023). Runsassokeriset ja -rasvaiset tuotteet eivät ole hyviä välipalavaihtoehtoja. Maailman terveysjärjestön (World Health Organization (WHO), 2023) mukaan epäterveellinen ruokavalio on suurin syy sairauksien syntymiselle ja kuolleisuuteen.

Opinnäytetyön aihe valikoitui Maa- ja kotitalousnaisten Cities2030 – Kaupunkiseutujen kestävät ruokajärjestelmät -kehittämishankkeen kautta. Hanke kuuluu Horisontti Eurooppa -ohjelmaan (A. Asunmaa, & T. Välisalo, henkilökohtainen tiedonanto 20.4.2023). Hankkeen tavoitteena on kehittää kaupunkiseutujen kestäviä ruokajärjestelmiä ja se pitää sisällään erilaisia Living Lab -toimenpiteitä, joista yksi on The Food Business Club -kioskitoiminta. Seinäjoen lyseon välipalakioskissa myytiin erilaisia suolaisia ja makeita tarjottavia, kuten juustosarvia ja mokkapaloja.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska nuoret jättävät usein syömättä välipaloja tai syövät liian sokerisia ja rasvaisia välipaloja, mikä on haitallista nuorten kasvulle ja kehitykselle. Työn aihe on ajankohtainen ja tärkeä myös siksi, että jo nuorena olisi hyvä tutustua yrittäjyyteen. Välipalakioskitoiminnan avulla Seinäjoen lyseon oppilaille pystyttiin opettamaan yrittäjyyden taitoja. Yritystoimintaan tutustumisen kautta nuoret voivat ryhtyä miettimään omaa urapolkuaan ja omia vaihtoehtoja työllistymiseen. Lisäksi yrittäjyydellä pystytään luomaan uusia työpaikkoja, mikä on kannattavaa yhteiskunnalle. Opinnäytetyön aihe on tärkeä siksi, että varsinkin nykyään kestävä kehitys puitteissa ruokahävikkiä tulisi aina välttää ja

hävikkiruokaa hyödyntää enemmän. Seinäjoen lyseon välipalakioski perustui terveellisiin ja hävikkiraaka-aineista valmistettuihin tarjottaviin.

Työn teoriaosuudessa käsitellään yleisesti yrittäjyyttä sekä kevytyrittäjyyttä, terveellisiä välipaloja ja ravitsemussuosituksia sekä nuorten välipalikäyttäytymistä ja ruokahävikkiä. Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutetaan kvantitatiivisena Webropol-kyselynä sekä puolistrukturoituina kvalitatiivisina haastatteluina. Valittujen tutkimusmenetelmien ansiosta pystytään saamaan arvokasta tietoa Seinäjoen lyseon oppilaiden mielipiteistä välipalakioskia kohtaan ja täten kioskia pystytään kehittämään tulevaisuudessa oppilaille mielekkäämmäksi.

2 YRITTÄJYYS

Yrittäjyys on tapa tehdä työtä, sekä itsensä ja mahdollisesti myös muiden työllistämistä ja oman osaamisen hyödyntämistä (Uusyrittäjäkeskus, i.a.). Yrittäjyys on omaan liikeideaan uskosta ja parhaimmillaan inspiroivaa arkea, jossa voi itse määrittellä työtavan, -ajan ja -paikan. Yrittäjänä on enemmän vapautta, mutta myös vastuuta kuin toiselle työskentelemisessä (Yrittäjät, i.a.). Monelle yrittäjyys merkitsee elämäntapaa.

2.1 Yrittäjyys käsitteenä

Yrittäjyyteen kuuluu paljon vastuuta sekä riskejä (Uusyrittäjäkeskus, i.a.). Yrittäjän täytyy olla määrätietoinen, mutta myös sietää epävarmuutta. Suunnitellessa yrittäjyyttä on pysähdyttävä ensiksi pohtimaan omaa luonnetta ja ominaisuuksia. Yrittäjämäiset luonteenpiirteet, kuten päättäväisyys, rohkeus, ahkeruus, innokkuus, luovuus ja oma-aloitteisuus auttavat yrittäjänä menestymisessä. Komi (2022, s. 16) kertoo, että yrittäjän olisi myös oltava enemmän optimisti kuin pessimisti, koska se auttaa kestämään epäonnistumisia ja riskejä. Yrittäjäksi aikova ei saa pelätä vastoinkäymisiä. Ennen yrittäjäksi ryhtymistä olisi myös mietittävä sitä, mahdollistaako oma senhetkinen elämäntilanne yrittäjyyteen keskittymisen sekä odottamiseen, jotta yritystoiminta alkaa tuottamaan elantoa, sillä varsinkin alussa tulos on usein heikkoa (Uusyrittäjäkeskus, i.a.).

Komin (2022, s. 9) mukaan toiminimiyrittäjät ovat tärkeä osa yhteiskuntaa ja niiden avulla syntyy muun muassa kirjoja, näytelmiä, patsaita, keikkoja sekä konsertteja. Ilman toiminimiyrittäjiä jäisi esimerkiksi monet puutarhat hoitamatta, keittiöt remontoimatta, rappukäytävät siivoamatta, hiukset leikkaamatta ja lounaat syömättä. Yrittäjäksi ryhtymiseen on monia reittejä (Yrittäjät, i.a.). Yrittäjän täytyy uskoa vahvasti omaan liikeideaansa (Uusyrittäjäkeskus, i.a.). Yrittäjän tarvitsee osata johtaa yritystä, markkinoida ja myydä sekä hallita taloushallinnolliset asiat. Yrittäjän on myös tietysti oltava ammattitaitoinen omalla alallaan. Kuitenkaan kaikkea ei tarvitse osata itse, sillä apuakin saa muun muassa mainos- ja tilitoimistoista ostessaan heiltä palveluja. Yrittäjyyden alkuvaiheessa ei usein kuitenkaan ole varaa palkata apua tai alihankkijoita. Yrittäjä voi myös kouluttautua itsenäisesti lisää suorittamalla erilaisia kursseja. Aina ei kuitenkaan tarvitse luoda uutta yritystä, vaan voi lähteä franchising -ketjuun mukaan tai ostaa valmiin yrityksen (Komi, 2022, s. 21–25). Yritystoiminta on molemmissa riskittömämpää, sillä idea ja liiketoiminta on jo valmis ja testattu toimivaksi.

Sekki ja Härkönen (2020, s. 9–10) toteavat, että yksi yrittäjyyden huonoista puolista on se, että taloustilanne saattaa olla huono. Liiketoiminnan kannattamattomuus ja alhaiset ansiot johtuvat usein puutteista oman työn hinnoittelun osaamiseen. Moni jatkaa työskentelyä palkkatyön ja yrittäjyyden välillä, mikä on järkevää, koska täysipäiväisen yritystoiminnan riskit ja epä tietoisuus eivät ole kaikkia varten. Erään selvityksen mukaan jopa 69 prosenttia suomalaisista yksinyrittäjistä ilmoitti tekevänsä yritystoimintansa ohella myös palkansaajatyötä.

Iso huono puoli on myös se, että kaikki yrityksen velat ja ongelmat ovat myös itse yrittäjän hartioilla (Komsu, 2022, s. 11). Pahimmillaan yrityksen kaatuminen voi kaataa myös yrittäjän henkilökohtaisen talouden ja voi jopa menettää oman kotinsa. Yrittäjyys on usein stressaavaa sekä aikaa vievää. Yrittäjän tulisi muistaa kaiken kiireen keskellä huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan (mts. 34–35). Yrittäjän arki on valitettavan usein niin kiireistä, ettei välttämättä ehdi syödä edes lounasta. Tasainen ateriarytmi on kuitenkin edellytys jaksamiselle. Riittävä lepo sekä säännöllinen liikunta auttavat myös jaksamaan arjessa ja näihin olisi hyvä yrittäjän panostaa. Yksinyrittäjyys voi olla yksinäistä, joka on yksi huonoista puolista. Monet kuitenkin myös pitävät omasta tilasta ja ajasta (mts. s. 17). Yrittäjällä on kuitenkin oltava myös sosiaalisia taitoja ja luotava verkostoja, jotka toimivat yrittäjän sosiaalisten suhteiden turvin.

Komsu (2022, s. 16) toteaa, että pakkoyrittäjyys halutaan usein kiistää, mutta käytännössä kyseinen ilmiö on merkittävä. Pakkoyrittäjä tarkoittaa henkilöä, joka on päätenyt yrittäjäksi pakon sanelemana. Yrittäjäksi ryhtyminen pakon takia voi johtua esimerkiksi siitä, ettei omalta asuinalueelta löydy työpaikkaa tai siitä, että saa potkut palkkatöistä. Pakkoyrittäjiksi lukeutuvat myös ne, jotka ovat ryhtyneet yrittäjiksi omasta tahdostaan, mutta haluaisivat kuitenkin siirtyä palkkatöihin sekä ne, jotka ovat ylittäneet eläkeiän ja eivät saa myytyä yritystään. Pakkoyrittäjien määrää on hankala määrittää. Erään selvityksen mukaan noin joka viides yksin toimiva yrittäjä työskentelisi yrittäjänä pakon sanelemana ja toisen selvityksen mukaan määrä olisi noin 13 prosenttia.

Työttömyyden vuoksi perustettu yritystoiminta toimii usein niin sanotulla negatiivisella motivaatiolla eli motivaatiota on löydettävä pakollisin keinoin, jotta yritystoimintaa voidaan jatkaa (Sekki & Härkönen, 2020, s. 10). Yritystoiminnan epäonnistumisen ja negatiivisen motivaation väliltä on löydetty suuri yhteys. Täten yrittäjäksi kannattaisi ryhtyä mieluummin intohimon ja sivutoimisuuden kuin pakon eli työttömyyden kautta. Omasta harrastuksesta rakennettu

yrittystoiminta on monelta kannalta hyvä tie yrittäjyyden pariin (Sekki & Härkönen, 2022, s. 11). Harrastuksen kautta löytyy jo suurta intohimoa omaa yritysideaa kohtaan sekä toimiala on tuttu. Yritystä ei tulisi kuitenkaan koskaan perustaa hetken mielijohteesta ja innostuksesta.

Sekki ja Härkönen (2020, s. 9) kirjoittavat, että tulevaisuuden ennustajat ovat sitä mieltä, että 2030-luvun loppuun mennessä suomalaisesta työvoimasta jopa 60 prosenttia on yrittäjiä tai freelancereita ja perinteisiä palkansaajia vain 40 prosenttia. Suomessa lukeutuu jo 400 000–500 000 henkilöä itsensä työllistämisen kategoriaan laskentatavan mukaan, kun taas perinteisiä työnantajayrityksiä on vain 80 000. Tilastokeskuksen (2022) mukaan yrittäjyys on yleisintä Etelä-Pohjanmaalla (kuvio 1).

Yrittäjyys yleisintä Etelä-Pohjanmaalla

Yrittäjien osuus työllisistä maakunnittain 2020, %



Kuvio 1. Yrittäjien osuus työllisistä maakunnittain 2020, % (Tilastokeskus, 2022).

2.2 Kevytyrittäjyys ja nuorten yrittäjyys

Kevytyrittäjyys on oiva tapa kokeilla omaa yritysideaansa ja sitä, onko sille kysyntää ja kantaisivatko siivet yrittäjänä (Truster, 2023). Sen avulla pystyy myös laskuttamaan mahdollista sivutyötä. Kevytyrittäjyys on monesta näkökulmasta kannattavaa ja esimerkiksi yrittäjyyden aloituskustannuksia ei ole ollenkaan ja kiinteitä kulujakin todella vähän. Aikaa pystyy käyttämään tehokkaammin, sillä ei tarvitse huolehtia byrokratiasta eli esimerkiksi veroista ja paperitöistä. Rope (2020, s. 63–67) toteaa, että toiminimiyrittäjien ja kevytyrittäjien suurin ero on se, että kevytyrittäjät ovat juridisesti oikeuksineen ja velvollisuuksineen palkansaajia. Muun

muassa verotus, kirjanpitovelvollisuus sekä starttiraha poikkeavat toiminimi- ja kevytyrittäjyyden näkökulmasta. Kevytyrittäjä ei ole kirjanpitovelvollinen eikä oikeutettu starttirahan saamiseen. Kevytyrittäjän verotus toimii samalla tavalla kuin palkansaajan.

Sekin ja Härkösen (2020, s. 7–9) mukaan sivutoiminen elanto on edelleen hieman aliarvostettua, mutta monelta kannaltaärkevin tie yrittäjyyteen. Sen suosio tulee lisääntymään muuttuvien työelämän tarpeiden takia, koska monen on etsittävä lisäansiota jollain keinolla ja oma y-tunnus on siihen hyvä ratkaisu. Tulevaisuudessa päätyön ja sivutyön rajat ovat häilyvämmät, ja niitä on vaikeampi erottaa toisistaan, sillä palkansaajatyötä ja yrittäjätystä tullaan tekemään peräkkäisinä ja päällekkäisinä jaksoina. Säännöllisesti sivutyötä tekeviä suomalaisia palkansaajia on jo yli 150 000.

Erityisesti nuorille kevytyrittäjyys sopii hyvin, sillä monet nuoret opiskelevat ja tällöin lisätulojen hankkiminen on monelle välttämätöntä (Ukko, 2021). Kevytyrittämistä on helppoa toteuttaa juuri opiskelujen ohella. Nuorille on järjestetty Uskalla Yrittää -kilpailu, joka on Suomen merkittävin nuorille suunnattu yrittäjyystapahtuma (Nuorten yrittäjyys ja talous NYT, i.a.-b). Tapauksessa nuoret pääsevät esittelemään ja myymään tuotteitaan ja palveluitaan kilpailun tuomareille sekä kauppakeskuksen asiakkaille. Kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten järjestetään NYT-Yrityskylä oppimiskokonaisuutta (Nuorten yrittäjyys ja talous NYT, i.a.-a). Yrityskylä on palkittu maailman parhaana koulutusinnovaationa ja se tarjoaa oppilaille myönteisiä kokemuksia yrittäjyydestä, taloudesta ja työelämästä. Yrityskylä perustuu myös opetussuunnitelmaan. Yrityskylä Yläkoulu liittyy pelillisyyteen ja oppilaat johtavat pelissä yrityksiä kansainvälisillä markkinoilla kilpaa. Yrityskylään osallistuvat kaikki kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten, joiden kunnilla on sopimus Nuorten yrittäjyys ja talous NYT:n kanssa.

Nuorten yrittäjyyttä tuetaan myös valtion toimesta kahdeksalla nuorille tarkoitetulla start-up-kokeilulla, jotka ovat alkaneet syksyllä 2022 (Lintilä & Haatainen, 2022). Niissä pyritään ohjaamaan nuoria ja tutustuttamaan yrittäjyyteen ja miettimään sitä uravaihtoehtona. Start-up-kokeilujen avulla halutaan mahdollistaa yritystoiminnan harjoittelu sekä tukea yrittäjyyden aloittamista monin keinoin. Kokeiluissa testataan lisäksi erilaisia yritystoimintamalleja. Nuorille tulisi puhua enemmän siitä, että aina ei tarvitse luoda uutta yritystä vaan voi myös ostaa jo valmiin yritystoiminnan. Omistajanvaihdokset kaipaavat nopeasti uusia nuoria yrittäjiä vanhojen yrittäjien ikääntyessä.

Lintilä & Haatainen (2022) kertovat, että Suomessa on laajasti tarjolla ohjausta, neuvontaa ja tukea nuorille sekä uusille yrittäjille. Muun muassa TE-toimistot, Yrittäjät, 4H -toiminta, Nuorten yrittäjyys ja talous NYT sekä Ruokavirasto tarjoavat neuvontaa yrittäjille. Realistisen tiedon välittäminen sekä riskeistä ja mahdollisuuksista puhuminen nuorille on erityisen tärkeää. Omasta liikeideasta on kannattavaa keskustella yritysasiantuntijoiden kanssa, jotka ohjaavat yrittäjyyden alkuvaiheessa. Selvitysten mukaan nuoret kokevat yrittäjyyden keskeisenä asiana yhteiskunnan hyvinvoinnin osalta sekä pitävät sitä keinona muuttaa maailmaa, eivätkä koe sitä pelkästään keinona vaurastumiseen. Yhä tärkeämpää nuorille työelämässä on työn sisältö ja merkityksellisyys, työyhteisö ja työn sekä vapaa-ajan yhteensovittaminen.

3 TERVEELLISET VÄLIPALAT

Terveelliset välipalat ovat tärkeä osa päivän ruokailuja (Valio, 2023). Hyvä ravitsemus ja säännöllinen ateriaritmi ovat tärkeitä, sillä ne ylläpitävät ja tukevat terveyttä sekä auttavat jaksamaan arjen keskellä. Välipalojen avulla ateriat välit pysyvät maltillisina. Välipalat ovat erityisen tärkeitä lapsille ja nuorille sekä myös laihduttajille ja aktiivisille liikkujille.

3.1 Välipalojen ravitsemussuositukset

Avaimet terveelliseen elämään koostuvat säännöllisestä ruokailurytmistä ja terveellisistä välipaloista, joita nautitaan 3–4 tunnin välein (Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK), 2023). Päivittäisiin aterioihin kuuluvat aamupala, pääruoat sekä välipalat. Välipaloja valitessa on hyvä keskittyä monipuolisuuteen sekä terveellisyyteen valitsemalla pääosin vihanneksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa, vähärasvaisia maitotuotteita ja vähärasvaisia ja -suo-laisia proteiininlähteitä, kuten kananmunaa tai kasvituotteita. Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, s. 26) mukaan välipaloja olisi hyvä sisällyttää päivän aterioihin noin 1–2 kappaletta. Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuosituksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), 2017, s. 11) mainitaan, että hyvän ravitsemuksen perusta on säännöllinen ateriaritmi ja se tukee lasten ja nuorten kehitystä sekä tervettä painoa. Valion (2023) mukaan välipalojen etukäteen suunnittelemisella välttyy napostelulta ja huonoilta välipalavalinnoilta, kuten keksiltä ja kahvilta. Välipalojen koostamisessa on usein haasteena sopiva sokerin määrä. Sokerin määrää pystyy hyvin säätelemään valmistamalla välipaloja itse (MTK, 2023). Välipalojen valmistaminen itse on myös edullista ja siten voi välipalan makuakin säädellä. Välipalojen valmistuksella välttyy myös ruokahävikiltä.

Epäsäännöllinen ateriaritmi altistaa jatkuvalla napostelulla ja epäterveellisille ruokavalinnoille (Valio, 2023). Runsassokeriset ja -rasvaiset tuotteet eivät ole hyviä välipalavaihtoehtoja ja ne kannattaa jättää herkutteluhetkiin. Maailman terveysjärjestön (WHO, 2023) mukaan epäterveellinen ruokavalio on suurin syy sairauksien syntymiselle ja kuolleisuuteen, sillä se lisää liikalihavuuden riskiä. Lapsuuden liikalihavuus jatkuu useimmiten aikuisuuteen asti ja tämä lisää lasten riskiä sairastua moniin sairauksiin, kuten diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja syöpään. Epäterveellinen ruokavalio aiheuttaa pelkästään Euroopan alueella yli miljoonan ihmisen kuoleman vuosittain. WHO (2016) kertoo, että lasten ylipaino on saavuttamassa hälyttäviä mittasuhteita ympäri maailman. Lasten liikalihavuuden torjuminen on ollut

hidasta. Tärkeimpiä torjuntakeinoja lasten liikalihavuuden syntymiselle ovat esimerkiksi edistää fyysistä aktiivisuutta ja terveellisten ruokien saamista, sekä varhaislapsuuden ruokavalion ja liikunnan edistäminen. Tärkeitä torjuntakeinoja ovat myös koululaisten terveyden, liikunnan ja ravitsemuksen edistäminen. Epäterveelliset ruokavaihtoehdot, aterioiden välttely tai vähäinen syöminen voivat johtaa väsymykseen ja siten keskittymiskykyyn ja oppimisen vaikeuksiin (VRN, 2017, s. 11). Varsinkin yläkouluissa on yleistä nauttia koulupäivän aikana makeita juomia ja makeisia ja täten sekä yleis- että suunterveys kärsivät.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuosituksessa (VRN, 2017, s. 10–11) kerrotaan, että säännöllistä ruokarytmiä ja jaksamista koulussa tukee koululounaan lisäksi ravitseva välipala. Koululounas kattaa noin kolmasosan oppilaan koko päivän ruokailuista. Kaksi kolmasosaa kattaa aamupala, välipalat, päivällinen ja iltapalat. Opetushallitus (OPH, i.a.-a) mainitsee, että osa koulun hyvinvointityötä ovat lounasruokailu, välipalat sekä erityisruokavalioita noudattavien oppilaiden terveyden seuranta. Oppilaiden ateriavälit eivät saisi venyä pitkiksi. Aamiainen varmistaa jaksamisen koulussa ennen lounastaukoa. Oppilaalla tulisi olla mahdollisuus nauttia välipala viihtyisissä oloissa, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitkään lounaan jälkeen. Vaihtoehtoja välipalalle ovat kotoa tuodut eväät tai koulun maksuton tai maksullinen välipala.

Koululaisten ruokaympäristössä tulisi tarjolla olla terveyttä edistäviä välipaloja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Opetushallitus (OPH, i.a.-b) linjaavat, että oppilaitoksissa ja kouluissa ei tulisi kouluajana säännöllisesti tarjota sokeroituja mehuja, virvoitusjuomia tai makeisia. Kioskien ja välipala-automaattien tarjottavien tulisi olla ravitsemussuositusten mukaisia. Lasten ja nuorten ylipaino on viime vuosikymmeninä noussut huolestuttavasti jatkuvien ravintoköyhien naposteltavien takia. Välipala-automaattien ja kioskien tuotevalikoimaan on kuntien, oppilaitosten ja koulujen kiinnitettävä huomiota. Tuotevalikoimassa on kiinnitettävä huomiota tuotteiden terveellisyyteen. Myös vanhemmat on otettava mukaan kasvatustyön suunnitteluun. Alaikäisten oppilaiden vanhemmilla on oikeus päättää, minkälaista markkinointia heidän lapsiinsa kohdistuu. Epäterveellisten tuotteiden myymistä oppilaitosten ja koulujen kioskeissa perustellaan usein sillä, että oppilaskunnat keräävät rahaa toimintaansa niiden avulla. Opetushallitus ja THL (i.a.-b) korostavat, että oppilaiden yrittäjyyttä ja osallisuutta tulisi kuitenkin tukea. Koulujen ja oppilaitosten kioskitoiminta on suositeltavaa, mutta tuotetarjontaan on syytä kiinnittää huomiota. Myytävien tuotteiden tulisi olla ravitsemussuositusten mukaisia ja terveyttä edistäviä.

Kuntien tulisi nykyään tarjota kouluruokasuosituksen mukaan maksuton välipala niille oppilaille, joiden koulupäivä jatkuu pidempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen koulumatkat huomioiden (Harmaala, 2022). Välipalaa tulisi tarjota myös kunnan järjestämässä koululaisille tarkoitettussa aamu- tai iltapäivätoiminnassa. Kattava koululounas, välkyt välipalat -selvityksen (Tilles-Tirkkonen ym., 2021) mukaan kuitenkin vain 25 % kunnista noudattaa ohjeistusta välipalasuosituksesta huolimatta. Maksutonta välipalaa on tarjottu vuoden 2023 alusta asti muun muassa Asikkalassa (Valtioneuvosto, 2023). Oppilaiden suosikiksi paljastui välipalakokeilun kautta hedelmävälipala. Oppilaille tarjottiin vaihtoehtoisiksi leipä-, hedelmä- ja juurresvälipalaa. Oppilaat pitivät eniten hedelmävälipalasta. Seinäjoen kaupunki tarjoaa välipalan 1.–2. luokkalaisille, jotka osallistuvat kaupungin järjestämään iltapäivätoimintaan (Seinäjoki, 2023). Iltapäivätoimintapaikkaa täytyy hakea ja välipala sisältyy maksettavaan toimintamaksuun.

3.2 Nuorten ruoka- ja välipalikäyttäytyminen

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokasuosituksessa (VRN, 2017, s. 10) kerrotaan, että koululaisten hyvän ravitsemuksen edellytyksenä on kodin ja koulun yhteistyö, joiden avulla taataan nuorten täysipainoinen ruokailu ja ravitsemuksellisten välipalojen valitseminen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, 2023) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan 42,1 % peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa joka arkipäivä ja 38 % ei syö koululounasta päivittäin. Koulussa syömiseen ja aterioiden valitsemiseen vaikuttavat monet asiat, kuten vanhempien antama malli ja kannustus, ruokakulttuurista, ympäristö, käytössä oleva raha sekä vertaispaine (VRN, 2017, s. 10). Ruokahaluun vaikuttavat muun muassa ruoan houkuttelevuus, tuoksu, rakenne ja ruokailun tunnelma. Alakouluissa melkein kaikki oppilaat syövät koululounaan, mutta yläkouluissa vain kaksi kolmasosaa oppilaista.

FinRavinto-tutkimuksessa vuodelta 2017 löytyy tietoa suomalaisten ruokailutottumuksista, jotka peilautuvat myös välipaloihin. FinRavinto 2017 -tutkimuksessa todetaan, että Suomeen on tullut epäsäännöllinen välipalakulttuuri perinteisen ruokailurytmin tilalle (Valsta ym., 2018, s. 39). Aikaisemmissa FinRavinto-tutkimuksissa on tullut ilmi, että välipalapainotteinen syöminen altistaa usein sokerin liikkakäytölle ja niukkaasti vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin (Valsta ym., 2018, s. 47). Tämän takia päivittäisessä ruokailussa on tärkeää nauttia kaksi täyttävää pääateriaa ja pienemmät ateriat sekä välipalat tukevat pääruokia ja toisinpäin.

Erilaisista tutkimuksista selviää, että suurin osa nuorista ei syö ravitsemussuosittelujen mukaisesti hedelmiä, kasviksia ja marjoja (Raulio, 2023). Lähes 90 % kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista ilmoitti vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä syövänsä marjoja, hedelmiä ja kasviksia harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa (THL, 2023). Pojat syövät lisäksi punaista ja prosessoitua lihaa suosituksia enemmän. Nuoret saavat kuitua, folaattia ja tiamiinia liian vähän ravinnostaan, kun taas tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa he saavat liikaa. Lisäksi tytöt saavat ravinnostaan liian vähän rautaa, D-vitamiinia, kalsiumia ja A-vitamiinia. Suomessa kouluikäiset syövät hedelmiä kansainvälisesti vähiten. Enemmän hedelmiä ja kasviksia syö tytöt kuin pojat. Suomalaisten nuorten limsojen ja makeisten kulutus on kuitenkin erittäin vähäistä kansainvälisesti verraten.

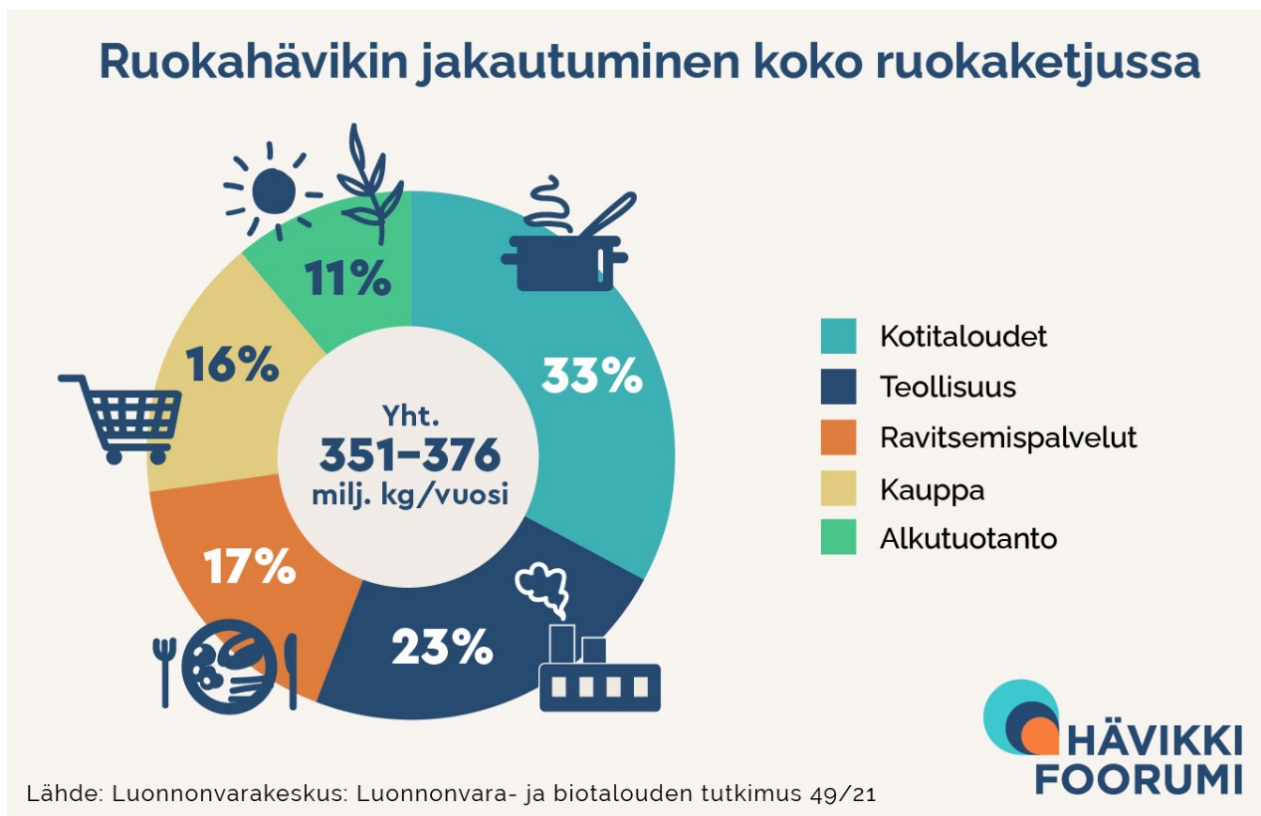
Raulio (2023) toteaa, että nuorten ruokailussa on tapahtunut välipalaistuminen ja niiden osuus päivän ruoista saattaa olla jopa puolet. Tämä tarkoittaa ravitsemuksellisesti sitä, että on entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota välipalojen terveellisyyteen. Välipalojen rasvan laatua sekä sokeri- ja suolapitoisuutta tulisi tarkastella. Monella nuorella runsaasti syöminen painottuu iltaan, jos aamu- tai koululounas tai pahimmassa tapauksessa molemmat ovat jääneet väliin tai vähäiseksi. Huono syöminen lisää koulu-uupumuksen riskiä. Yleisimpiä syitä koululounaan väliin jättämiselle ovat liian pitkät ruokajonot, kotitaloustunnilla syöminen, kouluruoasta pitämättömyys tai se, ettei vain ole nälkä.

4 RUOKAHÄVIKKI

Ruokahävikki on ruokaa, joka on ollut alun perin syömäkelpoista, mutta joka jostain syystä päätyy biojätteeseen tai roskiin syömättä (Saa Syödä, i.a.-a). Kaikesta maailmassa tuotetusta ruoasta noin 30 % päätyy hävikkiin. Suomessa hävikkiin päätyy koko elintarvikeketjussa noin 10–15 % syömäkelpoista ruokaa, joka on noin 360 miljoonaa kiloa. Hävikin syntymistä tulisi kaikin keinoin välttää.

4.1 Ruokahävikki käsitteenä

Eniten ruokaa päätyy hävikkiin kotitalouksissa ja sen osuus koko elintarvikeketjun hävikistä on noin 33 %, joka tarkoittaa noin 20–25 kiloa henkilöä kohden vuodessa. Hävikin syntymistä olisi tärkeää välttää, sillä maapallo kuluu turhaan kaikesta ruokajätteestä, koska kaikki energia ja työpanokset, joita on käytetty ruoan valmistukseen, valuvat hukkaan. Roskiin päätynyt ruoka kuormittaa tietysti myös kukkaroa (MTK, 2019). Eurotasolla suomalaisten roskiin heittäminen ruoka tarkoittaa noin 500 miljoonaa euroa. Kuviossa 2 on esitetty prosentteina, miten ruokahävikki jakautuu koko ruokaketjussa (Kuluttajaliitto, i.a.-a).



Kuvio 2. Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa (Kuluttajaliitto, i.a.-a).

Silvennoinen ym. (2012, s. 26) kertoo, että vuonna 2010 tehdyssä Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa -seurantatutkimuksessa selvisi, että suurimpia syitä kotitalouksien hävikin syntymiselle olivat, että ruoka oli jollain lailla pilaantunut, tuotteen päiväys vanhentunut, ruoka jäi lautastähteeksi tai ruokaa oli valmistettu liikaa. Muita syitä ruoan poisheitolle olivat muun muassa, että ruoka tippui lattialle, tuote kuivui, tuote oli avattuna yli sallitun rajan ja tuholaiset tai hyönteiset tuotteessa. Eniten kotitalouksissa roskiin päätyi vihanneksia, kotiruokaa, leipää ja maitotuotteita. Ruoat erosivat toisistaan poisheittosyiden osalta. Kotiruokaa heitettiin pois liian suuren valmistusmäärän takia, kun taas vihanneksia heitettiin pois niiden pilaantuessa. Maitotuotteiden poisheiton syynä oli päiväyksien ylittyminen. Leivän osalta poisheiton syyksi paljastui homehtuminen tai sitä ei vain haluttu syödä enää, eli todennäköisesti leipä oli ollut kuivahtanutta. Tutkimuksessa havaittiin talouden koolla sekä ruokaostosten tekijän sukupuoliolla olevan merkittävä vaikutus hävikin syntymiseen. Eniten hävikkiä syntyi yksinasuvilla naisilla.

Yläkouluissa on järjestetty Hävikki-battle vuosina 2017–2022, jossa kotitalouden valinnaisryhmät ovat päässeet valmistamaan Hävikkiviikolla kahden ruokalajin aterioita kauppojen hävikkiraaka-aineista tai opettajan valitsemista yllätysraaka-aineista (Saa Syödä, i.a.-b). Halutessaan oppilaat ovat saaneet osallistua kuvakisaan, jossa on palkittu hienoimmat hävikkiannokset. Battlen tarkoituksena on ollut perehdyttää oppilaita hävikkitietoisuuteen sekä opettaa käyttämään sattumanvaraisia raaka-aineita ja soveltamaan ruokareseptejä.

4.2 Ruokahävikin vähentäminen sekä hyödyntäminen

Silvennoisen ym. (2012, s. 3) mukaan ruoan päätyminen hävikkiin on taloudellisesti ja ekologisesti kestäväntöntä. Tuotteiden valmistuksessa syntyneet ympäristövaikutukset ovat syntyneet turhaan. Helpoimpia keinoja vähentää elintarvikeketjussa syntyneitä ympäristövaikutuksia on ehkäistä ruokahävikin syntymistä. Hävikiksi päätyvän ruoan määrää pystyy helposti vähentämään huomattavasti niin halutessaan (Martat, i.a.-a). Kotitalouksissa syntyvä ruokahävikki johtuu arjen rutiineista, tavoista ja tottumuksista (Kuluttajaliitto, i.a.-b). Ruokahävikin muodostuminen johtuu usein myös kuluttajien puutteellisista kotitalous- ja ruoanlaitto-aidoista. Omia ruoanlaitto- ja kotitaloustaitoja voi kehittää lukuisilla tavoilla, kuten etsimällä internetistä tietoa tai osallistumalla Maa- ja kotitalousnaisten tai Marttojen järjestämille kursseille. Itse valmistamat ja ostetut ruoat on kannattavaa käyttää tarkasti (Martat, i.a.-a). On

tärkeää erottaa toisistaan tuotteiden *parasta ennen* ja *viimeinen käyttöpäivä* -merkinnät. Parasta ennen -merkinnän jälkeenkin tuote voi olla käyttökelpoista ja usein onkin (MTK, 2019). Tärkeää on tutkia tuotteen käyttökelpoisuutta katsomalla, haistamalla ja maistamalla. Viimeinen käyttöpäivä -merkintä tarkoittaa sananmukaisesti tuotteen viimeistä käyttöpäivää ja sitä käytetään kaikissa erittäin helposti pilaantuvissa tuotteissa.

Ketolan ym. (2018, s. 12) mukaan hävikin vähentämiseksi on karkeasti olemassa kaksi tapaa – ennaltaehkäisy ja pelastaminen. Ennaltaehkäisyn tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä vahinkojen syntymistä ja vahingon tapahtuessa tarvitaan vinkkejä tilanteen pelastamiseen. Hävikin minimoimiseksi on tärkeää suunnitella ruokaostokset tarkkaan ja laatia kauppalista (Martat, i.a.-a). Ennen kauppaan lähtemistä on järkevää tarkistaa ensin omat ruokavarastot ja katsoa tarkasti, mitä oikeasti tarvitsee ostaa kaupasta. Ketola ym. (2018, s. 83–84) vinkkaa, että hävikin minimoimiseen liittyy oleellisesti ruokien sijainnit ja järjestys. Taaimmaisena ja ylimmäisenä olevia tuotteita ei tule useimmiten käytettyä. Olisi tärkeää pitää yllä hyvää järjestystä kaikissa ruokakaapeissa sekä jääkaapissa ja inventoida niitä aika-ajoin. Tähteeksi jääneet ruoat kannattaa jäähdyttää ja laittaa rasioihin sekä jääkaappiin tai pakkaseen (Martat, i.a.-a). Mikäli kaikkea valmistettua ruokaa ei syödä heti tai säilytetä kuumana, tulisi se jäähdyttää vähintään +6 celsiusasteeseen enintään neljässä tunnissa (Ruokavirasto, 2023). Mitä nopeampi jäähdytys, sitä parempi laatu, turvallisuus ja säilyvyys tuotteessa on. Mikäli jäähdytystä ei tehdä nopeasti, voivat ruoan bakteerien itiömuodot alkaa kasvaa ja täten saastuttaa sen, jolloin se ei ole enää syömäkelpoista ja voi aiheuttaa ruokamyrkytyksen.

Martat (i.a.-a) kertoo, että ruoantähteistä voi valmistaa helposti erilaisia ruokia. Vinkkejä ruoantähteiden hyödyntämiseen on lukuisia. Kuluttajaliitto (i.a.-b) vinkkaa, että olemalla luova sekä käyttämällä ostamia tuotteita vanhenemisjärjestyksessä, pystyy hävikkiä vähentämään suuresti. Kaupan -30 % tarjoustuotteita on ympäristö- ja lompakkoystävällistä ostaa, mutta hamstrata ei kannata, koska tuotteet joutuvat silloin suurella todennäköisyydellä roskiin, koska niitä ei ehdi käyttämään. Hävikkituotteita on aina järkevää sijoittaa pakkaseen, mutta niitä tulisi muistaa myös käyttää sieltä. -30 % ovat hyviä valintoja etenkin silloin, jos aiot käyttää tuotteen samana päivänä. Pakkaukseen valinta on oleellista ostoksia tehdessä. Tärkeää on se, että tuote tulee kokonaan käytettyä. Halvempi kilohinta ei tarkoita säästöä, jos osa pakkauksesta päättyy lopulta roskiin.

ResQ -sovelluksen avulla pystyy pelastamaan hävikkiin uhkaavasti päätyviä ruokia eri ravintoloilta noin 50 prosentin alennuksella (ResQ Club, i.a.). ResQ -sovelluksen avulla kuluttajat pelastavat kymmeniä tuhansia kiloja ruokaa joka kuukausi päätyvästä roskiin. Sovellus on olemassa, jotta jonain päivänä ruokahävikin maailma olisi totta. ResQ Club aikoo saavuttaa tavoitteensa tekemällä vastuullisen ruoan helpoimmaksi tavaksi syödä. Yritykset, kuluttajat sekä luonto hyötyvät hävikkiruoan pelastamisesta. Sovelluksen avulla myymättömät ruoat muuttuvat yrityksen ylimääräiseksi kassavirraksi ja yksi myyty annos on keskimäärin neljän euron arvoinen ja tämä tarkoittaa luultavasti suurta summaa esimerkiksi vuositasolla. Jokainen myyty ruoka-annos vähentää tarpeetonta ympäristön kuormitusta ja osoittaa yrityksen asiakkaille, että yritys toimii ympäristöystävällisesti ja välittää luonnosta. Sovellusta on helppo ja kannattavaa käyttää ja sen voi ladata puhelimelle omasta sovelluskaupasta tai sitä voi käyttää myös tietokoneella.

Ruokahävikki on globaali ongelma (Kuluttajaliitto, i.a.-b). Hävikin torjumiseksi on asetettu kansainvälisiäkin tavoitteita. YK:n (EU Fusions, i.a.) 17 kestävä kehityksen tavoitetta pitävät sisällään ruokahävikin vähentämistavoitteen. Tavoitteena on varmistaa kestävä kulutus- ja tuotantomallit. Vuoteen 2030 mennessä, tavoitteena on puolittaa maailman ruokahävikki asukasta kohden ja vähentää elintarvikehävikkiä koko ruoan tuotantoketjussa niin tuotannon kuin toimituksen vaiheissa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Toimeksiantaja ja yhteistyötaho

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaiset, joka on valtakunnallinen neuvontajärjestö ja asiantuntijaorganisaatio, joka toimii yhteistyössä ProAgrian kanssa. Maa- ja kotitalousnaiset on maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto (Maa- ja kotitalousnaiset (MKN), i.a.-b). Liikeideana Maa- ja kotitalousnaisilla on kehittää arjen osaamista liittyen ruokaan, yrittäjyyteen, maaseutumaisemaan sekä yhteisöllisyyteen. Käytännössä Maa- ja kotitalousnaisten ruokaneuvonta järjestää muun muassa luentoja, ruokakursseja ja -hankkeita, koulutuksia, hygieniaosaamistestejä sekä asiantuntijaneuvontaa. MKN:n toiminta ylläpitää myös kotitalouksien arjen varautumisvarmuutta.

Etelä-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaiset toteuttavat tällä hetkellä Cities2030 – Kaupunkiseutujen kestävät ruokajärjestelmät -kehittämishanketta, joka on alkanut 1.10.2020 ja loppuu 30.9.2024 (MKN, i.a.-a). Hanke pitää sisällään tutkimusta ja innovaatiota ja se kuuluu Horisontti Eurooppa -ohjelmaan (A. Asunmaa, & T. Välisalo, henkilökohtainen tiedonanto 20.4.2023). Hankkeen tavoitteena on kehittää kaupunkiseutujen kestäviä ruokajärjestelmiä. Mukana hankkeessa on yhteensä 22 maata ja 43 organisaatiota. Hanke pitää sisällään erilaisia Living Lab -toimenpiteitä. Näitä toimenpiteitä ovat Pikkuprovinssi, Mahtikiska, Koululounas ravintolaksi ja The Food Business Club -kioskitoiminta.

Kansainvälisen EU-hankkeen tavoitteena on kehittää kestäviä kaupunkiseutujen ruokajärjestelmiä (Maa- ja kotitalousnaiset, i.a.-a). Suomessa hanketta toteutetaan Etelä-Pohjanmaalla. Seinäjoen kaupunkiseudulla työtä tehdään erityisesti lasten ja nuorten parissa pilotoimalla kestävyysnäköisiä toimenpiteitä. Hankkeessa kehitetään paikallisesti lasten ja nuorten kestävämpiä välipaloja, luodaan uusi harrastus yläkouluikäisille ”The Food Business Club” ja kehitetään kouluruokaloita ravintolamaisemmiksi viihtyisiksi ympäristöiksi.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Seinäjoen lyseo. Hankkeen yhtenä osana Maa- ja kotitalousnaiset ideoivat ja toteuttivat välipalakioskin Seinäjoen lyseolle yhteistyössä lyseon kanssa. Seinäjoen lyseo on yläkoulu, joka sijaitsee Seinäjoen keskustassa ja siellä opiskelee vajaa 600 yläkoululaista vuosittain. Ideana oli aloittaa välipalakioskitoiminta Seinäjoen lyseolla oppilaskunnan jäsenien toimesta, ja he myös ylläpitivät kioskin yritystoimintaa. Tarkoituksena oli tuoda yritystoimintaa näkyväksi oppilaille sekä saada kioskin yrittäjät

verkostoitumaan työelämän ihmisten ja yritysten kanssa. Välipalakioski perustui terveellisiin sekä hävikkiraaka-aineista valmistettuihin tarjottaviin. Sitä kautta tarkoituksena oli myös lisätä oppilaiden mielenkiintoa terveellisiin välipaloihin ja hävikkiruoan hyödyntämiseen sekä hävikin torjuntaan. Välipalakioski sai inspiraationsa alun perin Mahtikiska -pilotista, jonka päätavoitteena oli lisätä terveellisempien välipalojen tarjontaa lapsille ja luoda pysyvä terveellisemmän kioskin malli urheiluseuroille. Tällä hetkellä Seinäjoen Jalkapallokerhon (SJK) kioski Wallsport Areena Seinäjoella toimii osittain Mahtikiska-periaatteella ja keväällä 2024 Seinäjoki Cup:ssa toimii yksi Mahtikiska. Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu PLU ry kannustaa toimijoita lisäämään Mahtikiskan elementtejä tulevaisuudessa.

5.2 Tutkimuksen tausta

Seinäjoen lyseon välipalakioski aloitti toimintansa siten, että ensin valittiin lyseon oppilaskunnan jäsenistä kioskin yrittäjät. Halukkaaksi kioskitoiminnan yrittäjiksi ilmoittautui 14 oppilaskunnan jäsentä ja kaikki halukkaat pääsivät kioskin toimintaan mukaan. Kioskin yrittäjät valmistivat tuotteita kioskiin maanantaisin tai torstaisin iltapäivällä lyseon kotitalousluokassa yrittäjien aikataulujen ja mahdollisuuksien mukaan. Etelä-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaisten ruoka-asiantuntija Asta Asunmaa ideoi ja kehitti reseptejä oppilaiden valmistettavaksi. Asunmaa oli myös mukana muutaman kerran valmistamassa tuotteita oppilaiden kanssa ja ohjaamassa heitä. Ryhmä toimi muutoin erään lyseon kotitalousopettajan ohjauksessa. Tuotteiden valmistuksessa hyödynnettiin koulun ruokalasta ylijääneitä ruokia, kuten porkkanaraastetta ja perunamuusia. Kioskissa myytiin muun muassa kinkkukierteitä, ruis- ja sämpylätikkuja, juusto- ja kinkkusarvia, erilaisia leivonnaisia ja mehua sekä kaakaota.

Seinäjoen lyseon välipalakioski oli kevään 2023 aikana avoinna viikoilla 16–19 keskiviikkoina ja torstaisin klo 11–11.15 ja 12–12.15. Kioski oli kiinni aina ensimmäisen 15 minuuttia ruokalan aukiolosta, jotta oppilaat olisivat ehtineet käydä syömässä ennen kioskille tulemistä. Tällä pyrittiin välttämään sitä, että kukaan ei korvaisi koululounasta kioskin tuotteilla. Kioskissa työskenneltiin pareina ja sama pari toimi molempina välitunteina päivän aikana. Parit kuitenkin vaihtuivat jokaisena eri kioskipäivänä. Asunmaa ja lyseon oppilaskunnan johtaja olivat oppilaiden tukena avaamassa kioskia ensimmäistä kertaa. Välitunnin valvojana toimiva opettaja oli myös auttamassa kioskin yrittäjiä aina tarvittaessa ja avasi kioskin lukossa pidettävän oven yrittäjille. Kioskissa oli resursseina muun muassa jääkaappi,

pakastin, vedenkeitin, mikro ja kahvinkeitin sekä kertakäyttöastioita ja -hanskoja. Maksu kioskissa tapahtui käteisellä ja kioskin yrittäjillä oli käytössään lukittava kassalipas. Kioskissa kävi noin 30–50 asiakasta päivittäin.

5.3 Tutkimuksen tavoite

Opinnäytetyön tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää erilaisia asioita kioskin yrittäjien sekä kioskin käyttäjien näkökulmista. Haastattelujen (liite 1 & 2) tavoitteina oli selvittää kioskin yrittäjien odotuksia ja toteutumista kioskitoiminnasta ja innostusta kioskitoiminnan jatkamiseen tulevaisuudessa. Tavoitteena oli myös selvittää heidän kiinnostustaan yritystoimintaa kohtaan. Tarkoituksena oli vertailla vastausten muuttumista haastattelujen välillä. Tutkimusosuuden Webropol-kyselyn (liite 3) tavoitteena oli kartoittaa oppilaiden tyytyväisyyttä kioskiin sekä kiinnostusta liittyen terveellisempiin välipaloihin ja kestävämpiin ruokavalintoihin.

5.4 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Heikkilä (2014, s. 12) toteaa, että ensisijaisesti tutkimuksen tutkimusongelma ja tavoite määrittävät oikeanlaisen tutkimusmenetelmän. Onnistunut tutkimus edellyttää tarkasti valittua kohderyhmää sekä tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön tutkimusosuus toteutettiin käyttämällä sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Kvalitatiiviseksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoidut haastattelut ja kvantitatiivinen verkkokysely.

5.4.1 Puolistrukturoitu haastattelu

Haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto ovat kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 71). Tyypillistä näille menetelmille on johtopäätöksien teko saaduista tuloksista. Menetelmiä voidaan käyttää eri tavoin joko vaihtoehtoisesti tai rinnan sekä yhdisteltynä riippuen tutkittavasta ongelmasta ja tutkimuksen resurssien mukaan. Tutkittavaa aihetta pyritään ymmärtämään syvällisesti laadullisen tutkimuksen avulla. Teemahaastattelussa, eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään tiettyjen ja etukäteen valittujen aiheiden mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 75). Puolistrukturoidussa haastattelussa esitetään samat tai melkein samat kysymykset kaikille haastateltaville samassa tai melko samassa järjestyksessä.

Haastattelun kysymykset on mietitty etukäteen, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Tällä tavoin haastateltava saa vastata vapaasti haluamallaan tavalla ja samalla saatetaan saada sellaista tietoa, jota haastattelija ei olisi osannut kysyä. Puolistrukturoitu haastattelu sopii sellaisiin tilanteisiin, joissa tietoa halutaan ennalta määrätystä asiasta.

Yleisesti haastattelu sopii monenlaisiin tutkimustarkoituksiin sen joustavuuden vuoksi (Hirsjärvi & Hurme, 2022, Miksi haastattelu? -luku). Huonoja puolia haastattelulla ovat kuitenkin, että haastattelijalta tarvitaan taitoa ja kokemusta sekä haastattelijan rooliin pitäisi kouluttautua. Haastattelijan tulisi osata käyttäytyä sekä pukeutua asiallisesti, kertoa haastattelun tarkoitus haastateltavalle ja aloittaa haastattelu ensin kevyellä keskustelulla. Haastattelu vie usein paljon aikaa ja aineiston purkaminen on myös hidasta sekä monesti ongelmallista, koska niin sanottuja valmiita ”malleja” aineiston analysoimiselle ei ole olemassa. Kustannuksia saattaa myös kertyä paljonkin riippuen esimerkiksi haastattelun paikkakunnasta.

5.4.2 Verkkokysely

Vilkka (2021, Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä -luku) kertoo, että kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen käytetyin aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake. Muita kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset tilastot, rekisterit ja tietokannat. Aineistosta pyritään etsimään syy-seuraussuhteita. Tavoitteena on löytää syy, miksi asiat ovat niin kuin ovat, eli yleinen lainalaisuus. Yleistä lainalaisuutta esitetään numeraalisesti esimerkiksi keskiarvoina, keskihajontana ja jakaumina. Määrällinen tutkimusmenetelmä sopii hyvin sellaisiin tutkimuksiin, joissa halutaan kuvailla jotakin asiaa numeraalisesti. Tyypillisin haitta kyselylomakkeilla on, että vastausmäärä jää pieneksi (Vilkka, 2021, Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä -luku). Myös viiveet vastauslomakkeissa vaikuttavat tutkimuksen aikatauluun ja nostavat usein lisäksi kustannuksia.

5.5 Aineisto

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Seinäjoen lyseon oppilaat. Aineistonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoidut kvalitatiiviset haastattelut (liite 1 & 2) sekä kvantitatiivinen sähköinen kysely strukturoiduilla ja avoimilla kysymyksillä (liite 3). Kysely sisälsi suurimmaksi osaksi liukukytkimiä. Toukokuussa 2023 toteutettiin kysely liittyen välipalacioskin toimintaan Webropol-

sovelluksen avulla. Sähköinen Webropol-kysely lähetettiin kaikille 570:lle lyseon oppilaalle sähköpostitse. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta se oli osa erästä toista oppilaille pakollista kyselyä. Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa.

Kioskin yrittäjien mielipiteitä kerättiin haastattelemalla puhelimen ääninauhurin avulla huhtitoukokuun 2023 aikana. Ojasalon ym. (2015, s. 107) mukaan äänitys on kannattavin vaihtoehto haastatteluaineiston tallentamiseen, sillä se vapauttaa haastattelijan analysoimaan haastateltavaa tarkemmin ja jälkeempään haastattelutilanteeseen on helppo palata. Haastateltavia oli viisi vapaaehtoista ja haastattelu toteutettiin kaksi kertaa, kioskitoiminnan alettua sekä toiminnan jälkeen. Vastajat olivat samat molemmissa haastatteluissa ja ne tapahtuivat kysymällä suullisesti kysymyksiä kioskin yrittäjiltä paikan päällä lyseolla. Ensimmäisessä haastattelussa kysyttiin neljä kysymystä ja toisessa haastattelussa seitsemän. Haastateltavien vastauksien muuttumista vertailtiin.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiksi valikoituivat kaksi erilaista menetelmää, jotta tietoa saatiin kerättyä mahdollisimman laajasti ja eri näkökulmista eli kioskin yrittäjien ja asiakkaiden näkökulmasta. Haastattelut mahdollistivat syvemmän ja luotettavamman yhteyden haastateltavan ja haastattelijan välille. Täten haastattelun avulla saadaan usein myös rehellisempää ja todenmukaisempaa tietoa (Sarajärvi & Tuomi, 2009, s. 74). Tosin, jotkut voivat ujostua haastateltavana olemisesta eivätkä uskalla sanoa oikeita mielipiteitään, kuten Hirsjärvi ja Hurme (2022, Miksi haastattelu? -luku) toteavatkin, että haastattelun luotettavuus saattaa kärsiä, jos haastateltavalla on taipumus vastata vain sosiaalisesti hyväksyttävästi. Myös Ojasalo (2015, s. 107) kertoo, että varsinkin haastattelun tallentamiseen on hyvä valmistautua, koska haastateltavat voivat arkailla oman äänensä tallentamista. Haastateltaviksi valikoitui viisi vapaaehtoista kioskin yrittäjää, koska se oli kuitenkin kolmasosa kaikista kioskin yrittäjistä, joten tietoa saatiin kattavasti heidän näkökulmastaan. Puolistrukturoitu haastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi sen vapauden vuoksi. Tutkimuksen kannalta koettiin tärkeäksi, että haastateltavat pystyivät kuvailemaan mielipiteitään omin sanoin.

Kioskin asiakkaiden mielipiteitä haluttiin kerätä sähköisellä Webropol -kyselyllä siksi, että kysely oli helppo lähettää kaikille koulun monelle sadalle oppilaalle sähköpostitse. Vilkan (2021, Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä -luku) mukaan verkkokysely aineistonkeruumenetelmänä soveltuu erityisen hyvin erittäin suurelle ja hajallaan olevalle tutkimuksen kohteelle. Verkkokyselyä on myös helppo analysoida ja tuloksia ryhmitellä. Tutkimuksessa

haluttiin säilyttää vastaajien anonymiteetti, jonka vuoksi sähköinen kysely oli hyvä ratkaisu. Kuitenkin nykyään verkkokyselyyn vastanneen laite on mahdollista jäljittää IP-osoitteen perusteella niin halutessaan (Vilka, 2021, Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä -luku). Tutkimuksen kulut haluttiin myös pitää pieninä ja verkkokyselystä ei niitä synny. Kysely sisälsi yhteensä kaksitoista kysymystä ja kaikki kysymykset olivat pakollisia.

5.6 Eettiset kysymykset

Tieteellisen tutkimuksen tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta se voi olla eettisesti luotettavaa ja hyväksyttävää ja sen tulokset uskottavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023). Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan peruseriaatteita hyvälle tieteelliselle käytännölle ovat arvostus, luotettavuus, rehellisyys ja vastuunkanto. Puusa ja Juuti (2020, Laadullisen tutkimuksen luotettavuus -luku) kertovat, että tutkimus ei saa missään vaiheessa aiheuttaa haittaa tutkimuksen kohteille tai muillekaan tutkimuksen tahoille.

Opinnäytetyön tutkimusosuus noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen peruseriaatteita. Työn haastattelut sekä kysely toteutettiin täysin anonymisti. Kyselyssä vastaajilta kartoitettiin ainoastaan sukupuoli sekä luokka-aste. Muita yksilöiviä tietoja ei ollut tarpeellista selvittää ja haastatteluissa ei kysytty kuin kioskitoimintaan liittyviä asioita. Tutkimus ei myöskään aiheuttanut missään vaiheessa haittaa millekään taholle.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

Kioskin käyttäjien vastaukset tallentuivat sähköisesti Webropol-sovellukseen ja vastauksia analysoitiin Excelissä. Kyselyyn vastasi 17 Seinäjoen lyseon oppilasta. Haastatteluaineistot litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi Word-sovellukseen puhelimen ääninauhurista. Haastattelujen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin tavoin. Haastateltavia oli viisi lyseon oppilaskunnan jäseniä eli kioskin yrittäjiä. Kyselyn analysoinnissa pyrittiin hahmottamaan kokonaiskuvaa oppilaiden tyytyväisyydestä kioskin toimintaan ja heidän kiinnostustaan liittyen terveellisiin välipaloihin ja kestäviin ruokavalintoihin. Haastattelujen analysoinnissa tarkoituksena oli vertailla vastausten muuttumista ja selvittää kioskin yrittäjien mielenkiintoa esimerkiksi yrittäjyyteen liittyen sekä kioskitoiminnan jatkamiseen.

6.2 Seinäjoen lyseon välipalakioskin haastattelujen tulokset

Haastattelujen tuloksia käsiteltiin sisällönanalyysin avulla, joka on perusanalyysimenetelmä kaikissa laadullisen tutkimuksen vastausten analysoinnissa (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 91). Sisällönanalyysia käyttämällä aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon kuitenkin kadottamatta vastausten sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108). Aineistoa käytiin läpi tyypittelyn avulla. Tyypittelyssä vastaukset ryhmitellään tietyiksi tyypeiksi. Aineistosta etsitään yhteisiä näkemyksiä ja niistä muodostetaan yleistys eli tyyppi-esimerkki. Haastattelujen tavoitteena oli muun muassa selvittää Seinäjoen lyseon välipalakioskin yrittäjien kiinnostusta yritystoimintaa kohtaan. Tarkoitus oli vertailla vastausten muuttumista haastattelujen välillä sekä etsiä niin eroavaisuuksia kuin yhtäläisyyksiäkin. Haastattelujen tuloksia kerrotaan siinä järjestyksessä, miten ne haastateltaville esitettiin. Molempiin haastatteluihin vastasi yhteensä viisi Seinäjoen lyseon välipalakioskin yrittäjää ja vastaajat olivat samat kummassakin haastattelussa.

6.2.1 Haastattelun 1 tulokset

Kioskitoiminnan opettavaisuus. Välipalakioskin yrittäjiltä haluttiin selvittää, mitä he odottavat oppivansa kioskitoiminnasta. Vastaajat odottivat oppivansa asiakaspalvelua, rahojen laskemista ja liiketoimintaa.

Kioskitoiminnan tarpeellisuus. Haastattelussa haluttiin selvittää, kokivatko haastateltavat kioskitoiminnan tarpeelliseksi. Yhden vastaajan mielestä se ei ollut tarpeellinen, mutta mukava lisä. Perusteluja ei pyydetty kertomaan, mutta muutamat haastateltavat perustelivat vastauksensa. Perusteluja olivat, että kioskitoiminta on tarpeellista, koska jotkut oppilaat eivät käy kouluruokailussa lainkaan, jolloin on hyvä, että koulun kioskista saa jotain syötävää. Myös, jos on pitkä koulupäivä tai harrastus heti koulun jälkeen, on kätevää hakea syömistä kioskista. Vastaukset olivat esimerkiksi seuraavanlaisia:

Koen, koska jos joku ei ole käynyt syömässä niin sitten täältä saa hakea välipalaa.

Koen, koska on monia, jotka ei esimerkiksi käy kouluruokailussa ollenkaan. Sitten ne ei syö mitään niin sitten on jotain, mitä ne voi syödä. Jos on pitkä päivä niin vaikka kävisi kouluruokailussa niin voi silti jäädä nälkä.

Kioskitoimintaan osallistuminen aiemmin. Haastateltavilta kysyttiin, ovatko he olleet kioskitoiminnassa ennen mukana. Suurin osa yrittäjistä eivät olleet olleet aiemmin mukana kioskitoiminnassa. Muutama vastaajista kertoi, että ovat aikaisemmin pitäneet kioskia esimerkiksi kaverin tai mummin kanssa. Haastateltavat kertoivat esimerkiksi seuraavasti:

En tässä koulun kioskissa ole ollut, mutta ollaan pidetty kesällä kioskeja.

Olen välillä pyörittänyt siellä sun täällä kioskia. Olen ollut pyörittämässä myös pientä kahvilaa mummini kanssa.

Mielenkiinto oman yrityksen perustamiseen. Haastateltavilta kartoitettiin, onko heillä oman yrityksen perustamiseen mielenkiintoa tällä hetkellä. Kaikki vastaajat olivat kiinnostuneita yrityksen perustamisesta välillä *jonkin verran – aika paljon*. Vastauksia olivat muun muassa:

Ehkä jonkin verran.

Onhan se, kun tulee kesäkin niin voi vaikka perustaa jonkun yrityksen.

6.2.2 Haastattelun 2 tulokset

Kioskitoiminnasta opitut asiat. Toisessa haastattelussa kysyttiin, mitä kioskin yrittäjät oppivat kioskitoiminnasta ja yrittäjyydestä. Yrittäjät kokivat oppineensa, miten asiakaspalvelu toimii ja kokivat oppineensa rahojen laskemista sekä tuntemattomien ihmisten kanssa toimimista.

Kioskitoiminnan tarpeellisuus. Seuraavaksi haastateltavilta haluttiin selvittää, kokivatko he kioskitoiminnan tarpeelliseksi. Kaikki vastaajat kokivat sen tarpeelliseksi. Hyvänä perusteluna kioskitoiminnan tarpeellisuudelle nousi esiin se, ettei oppilaiden tule lähdettyä luvattomasti kauppaan kesken koulupäivän, kun koulullakin on tarjottavaa.

Kiinnostuksen herääminen oman yrityksen perustamiseen. Yrittäjiltä kartoitettiin, heräsikö heillä kiinnostus oman yrityksen perustamiseen kioskitoiminnan kautta. Useimmat kioskin yrittäjistä vastasivat, että kiinnostus kasvoi ja muutaman mielestä kiinnostus ei herännyt kioskitoiminnasta vaan mielenkiintoa oli ollut jo aiemminkin. Haastateltavat vastasivat esimerkiksi seuraavasti:

Ehkä vähän heräsi.

Ei herännyt siitä, että olen oman yrityksen perustamista miettinyt jo jonkin aikaa.

Asiakkaiden ostokäyttäytymisen muuttuminen. Kysyttäessä, muuttuiko asiakkaiden ostokäyttäytyminen kioskitoiminnan aikana, suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että ostokäyttäytyminen ei muuttunut kioskin aikana. Muutama vastaaja kertoi, että asiakkaita alkoi tulla pikkuhiljaa enemmän, kun oppilaat alkoivat muistaa ottaa käteistä kouluun kioskipäivinä. Asiakkaiden määrä riippui myös päivästä ja siitä, millä välitunnilla kioskki oli auki.

Asiakkaiden kiinnostus terveellisyyteen ja hävikkituotteisiin. Seuraavaksi kioskin yrittäjiltä selvitettiin, olivatko asiakkaat kiinnostuneita siitä, että kioskissa oli tarjolla myös terveellisempiä vaihtoehtoja ja hävikkiraaka-aineista valmistettuja tuotteita. Haastateltavat kertoivat, etteivät huomanneet tällaista ilmiötä. Yksi vastaajista uskoi, että asiakkaat olivat olleet jonkin

verran kiinnostuneita. Kahden vastaajan mielestä asiakkaat ostivat vain mielenkiintoisimman ja herkullisimman näköisiä tuotteita. Vastauksia olivat esimerkiksi:

Siitä ei ainakaan kysytty mitään, että en tiedä.

Ei, ne kattoi vaan mikä on herkullisimman näköinen.

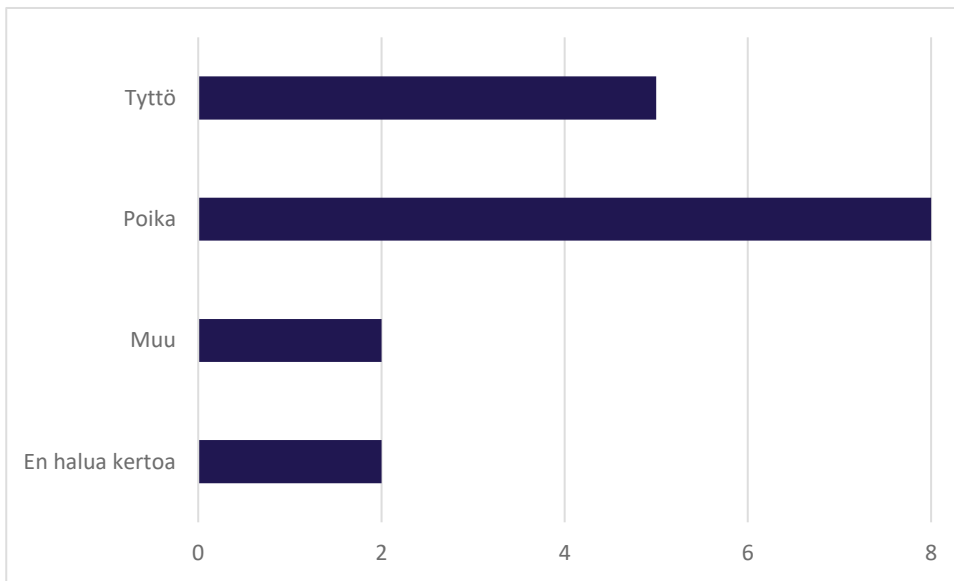
Tuotteiden valmistuksen mielekkyys. Oppilailta kysyttiin, oli kioskin tuotteiden valmistus heidän mielestään kivaa. Vastaajista kaksi eivät olleet olleet mukana kioskin tuotteiden valmistuksessa. Kaikki loput haastateltavista olivat valmistaneet tuotteita ja heidän mielestään se oli ollut kivaa.

Kioskitoimintaan osallistuminen jatkossa. Lopuksi kioskin yrittäjiltä haluttiin selvittää, haluaisivatko he olla kioskitoiminnassa mahdollisesti mukana myös jatkossa. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että haluaisivat olla mieluusti mukana kioskitoiminnassa myös tulevaisuudessa.

6.3 Seinäjoen lyseon välipalakioskin kyselyn tulokset

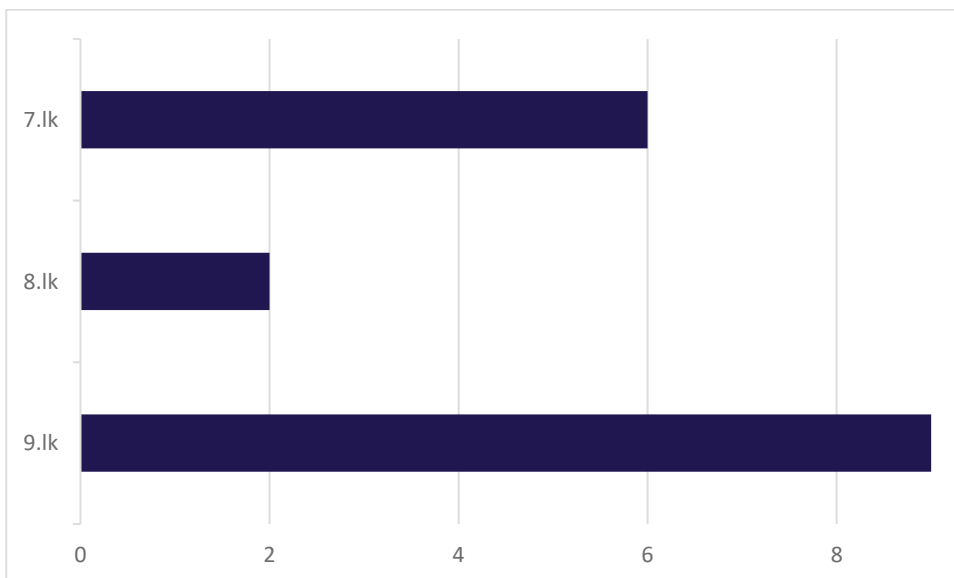
Sähköisen Webropol -kyselyn tuloksia käsiteltiin Excel -ohjelmiston sekä Webropol -sovelluksen avulla. Excel -taulukkolaskentaohjelma kuuluu lähes kaikkien yritysten ja organisaatioiden yleisohjelmistoon ja sen avulla pystyy oivallisesti tekemään tilastotutkimusta (Vilkka, 2021, Kyselylomakkeen taulukointi -luku). Excel -ohjelmistossa on kuitenkin tiettyjä rajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon jo tutkimusongelmaa ja kyselylomaketta suunnitellessa. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää Seinäjoen lyseon oppilaiden tyytyväisyyttä lyseon välipalakioskiin. Tutkimustulokset esitetään samassa järjestyksessä kuin ne kyselyssäkin esitettiin. Analysoinnin tukena käytetään myös erilaisia kuvioita. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 17 Seinäjoen lyseon oppilasta.

Ensimmäiseksi kyselyn taustatiedoissa kartoitettiin vastaajien ikää (kuvio 3). Kuviosta voidaan huomata, että vastaajista tyttöjä oli viisi ja poikia kahdeksan. Loput neljä ihmistä olivat sukupuoleltaan määrittelemättömiä.



Kuvio 3. Vastaajien sukupuolijakauma (n=17).

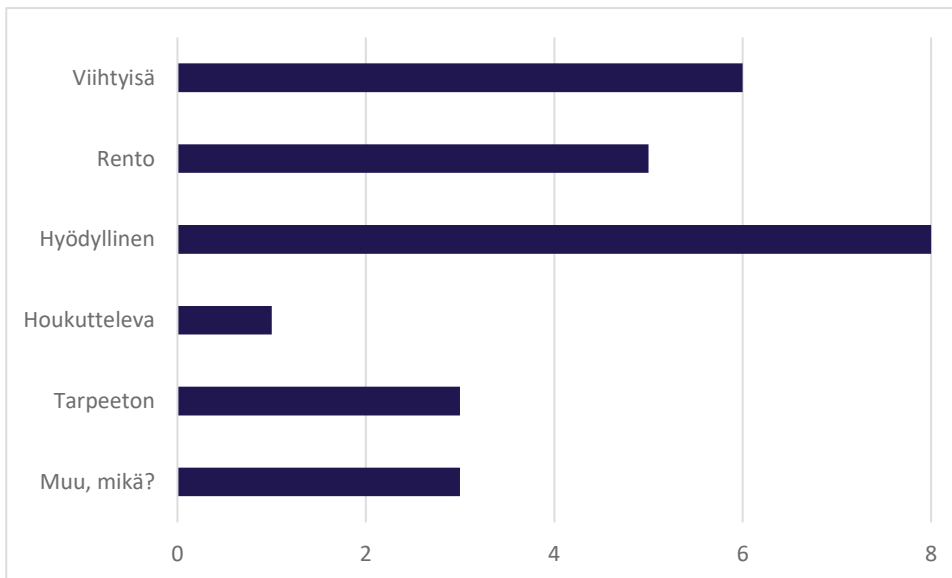
Lisäksi taustakysymyksissä haluttiin selvittää vastaajien luokka-aste (kuvio 4). Kuviosta nähdään, että seitsemäsluokkalaista oli kuusi, kahdeksaluokkalaista vähiten eli kaksi ja yhdeksäsluokkalaista eniten eli yhdeksän.



Kuvio 4. Vastaajien luokka-aste (n=17).

Kysyttäessä, mikä tai mitkä seuraavista adjektiiveista kuvaa lyseon välipalაკioskia parhaiten (kuvio 5), vastaajista kahdeksan valitsi *hyödyllisyyden* parhaiten kuvaavaksi. Vastaajat pysyivät valitsemaan useita vastausvaihtoehtoja. Oppilaat valitsivat toiseksi ja kolmanneksi parhaiten kuvaaviksi adjektiiveiksi *viihtyisä* ja *rento*. Kioskin koki tarpeettomaksi kolme vastaajaa ja houkuttelevaksi vain yksi vastaaja. Lisäksi kysymys sisälsi kohdan muu, mikä, johon sai

kirjoittaa itse lisää adjektiiveja tai muuta kuvailua kioskista. Tähän vastauksia kertyi kolme ja niistä tuli ilmi, että vastaajat kokivat kioskin olleen epämääräinen, aivan liian kallis ja ihan hyvä. Tulosten mukaan oppilaat kokivat kioskin hyödylliseksi, viihtyisäksi ja rennoksi, mutta ei houkuttelevaksi.



Kuvio 5. Välipalakioskia kuvaavat adjektiivit (n=17).

Kioskin suositteleminen kavereille. Seuraavaksi kyselyssä kartoitettiin, kuinka todennäköisesti vastaajat suosittelisivat kioskia kavereille. Keskiarvo vastanneiden kesken oli 3,5 ja keskihajonta 1,1. Liukukytkimen numeroasteikko oli yhdestä viiteen ja sanallinen asteikko oli *hyvin epätodennäköisesti, mahdollisesti ja hyvin todennäköisesti*. Vastauksista voidaan päätellä, että lyseon oppilaat suosittelisivat todennäköisesti kioskia kavereille.

Kioskitoiminnan tarpeellisuus. Kioskitoiminta oli oppilaiden mielestä tarpeellinen, sillä keskiarvo vastaajien kesken oli 3,5 ja keskihajonta 1,2. Numeerinen asteikko liukukytkimellä oli yhdestä viiteen ja sanallinen asteikko oli *en lainkaan tarpeelliseksi, mahdollisesti ja hyvin tarpeelliseksi*.

Kioskitoiminnan jatkumo. Kysyttäessä kokevatko vastaajat tärkeäksi, että kioskitoimintaa jatkettaisiin syksyllä, keskiarvo oli 3,6 ja keskihajonta 1,3. Numeerinen liukukytkimen asteikko oli yhdestä viiteen ja sanallinen asteikko oli *en lainkaan tärkeäksi, mahdollisesti ja hyvin tärkeäksi*. Tulosten perusteella oppilaat kokivat kioskitoiminnan jatkamisen tärkeäksi.

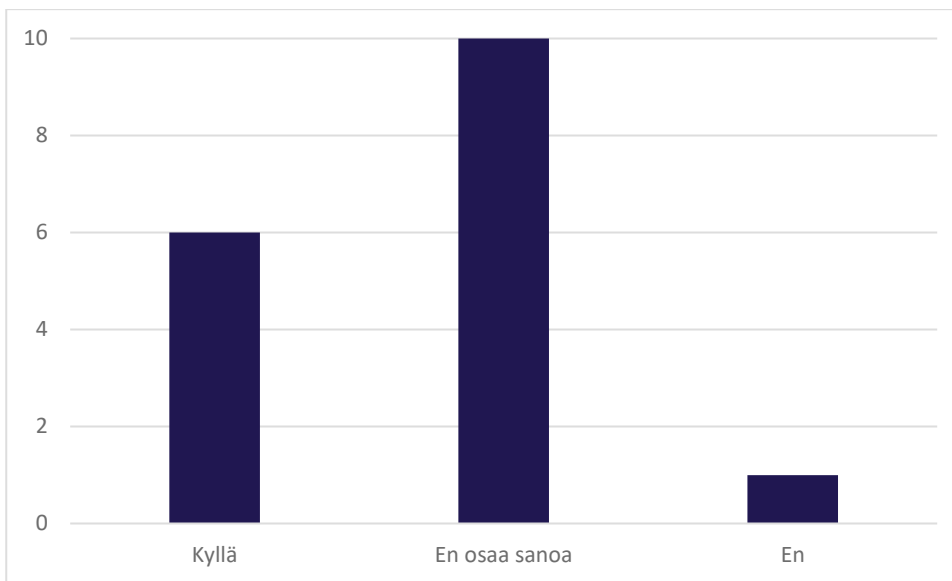
Tyytyväisyys kioskiin. Vastaajat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä välipalakioskiin, koska vastausten keskiarvo oli 3,1 ja keskihajonta 1,2. Numeerinen asteikko liukukytkimessä oli yhdestä viiteen ja sanallinen asteikko oli *hyvin tyytymätön, mahdollisesti ja hyvin tyytyväinen*.

Kioskin kehitysideat. Kyselytutkimuksessa pyydettiin avoimessa kysymyksessä vastaajia kertomaan heidän kehitysideoitaan liittyen kioskin toimintaan ja tuotteisiin. Tässä kysymyksessä pyydettiin myös perustelemaan edellisen kysymyksen vastausta. Vastaajat kertoivat kioskin olleen muun muassa liian kallis ja oppilaat toivoivat lisää vaihtelevuutta kioskin tuotteisiin. Yksi vastaajista toivoi maksupäätettä ja selkeämpää tuotteiden nimeämistä. Noin kolmasosa vastaajista ei kehittäisi kioskia mitenkään, koska se oli jo tarpeeksi hyvä ja jotkut oppilaista eivät osanneet sanoa, miten sitä voisi kehittää.

Välipalojen terveellisuuden tärkeys. Kysyttäessä oppilailta, kokevatko he terveellisuuden merkittävänä välipalavalinnoissaan, keskiarvo vastaukselle oli 3 ja keskihajonta 1,5. Liukukytkimen numeerinen asteikko oli yhdestä viiteen ja sanallinen asteikko oli *en lainkaan merkittävänä, mahdollisesti ja hyvin merkittävänä*. Vastausten mukaan terveellisyys oli melko merkittävä tekijä lyseon oppilaille välipalojen valitsemisessa.

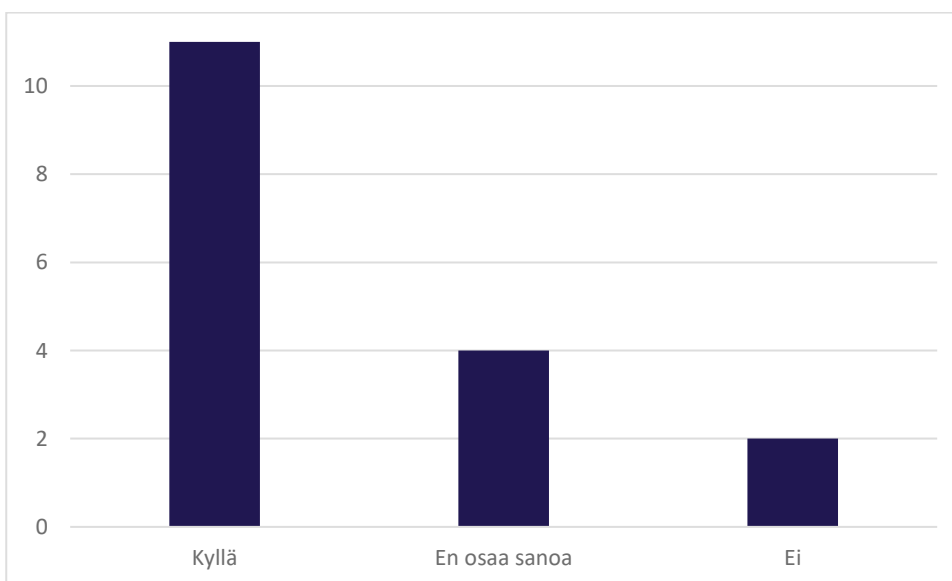
Paikallisen ja kotimaisen ruoan tärkeys. Paikallisen ja kotimaisen ruoan suosiminen oli vastaajien mielestä tärkeää, sillä vastausten keskiarvo oli 3,5 ja keskihajonta 1,3. Numeerinen liukukytkimen asteikko oli yhdestä viiteen ja sanallinen oli *en lainkaan tärkeäksi, mahdollisesti ja hyvin tärkeäksi*.

Hävikkiraaka-aineet. Oppilailta kysyttäessä, ostaisitko tuotteen, jonka valmistuksessa on käytetty hävikkiraaka-aineita, vastaajista 10 vastasi, ettei osaa sanoa (kuvio 6). Myöntävästi vastasi kuusi ja kieltävästi yksi. Kysymyksen sääntönä oli, että täytyi perustella vastauksensa, mikäli vastasi kieltävästi. Tähän ei kuitenkaan tullut järkevää perustelua. Vastauksista voidaan päätellä, että todennäköisesti jotkut lyseon oppilaista ostaisi hävikkiraaka-aineista valmistetun tuotteen tulevaisuudessa, mutta ei kovin moni.



Kuvio 6. Hävikkiraaka-aineista valmistetun tuotteen ostaminen (n=17).

Hävikkiraaka-aineen käytöstä ilmoittaminen. Viimeiseksi kyselyssä selvitettiin, pitäisikö vastaajien mielestä ilmoittaa, mikäli tuotteen valmistuksessa on käytetty hävikkiraaka-aineita (kuvio 7). Oppilaista 11 oli sitä mieltä, että täytyisi ilmoittaa ja kaksi vastasi, että ei täytyisi ilmoittaa. Neljä oppilasta vastasi, että ei osannut sanoa. Vastausten perusteella suurin osa oppilaista oli sitä mieltä, että mikäli tuotteen valmistukseen on käytetty hävikkiraaka-aineita, tulisi siitä ilmoittaa tuotetta myydessä.



Kuvio 7. Hävikkiraaka-aineiden käytöstä ilmoittaminen (n=17).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

7.1 Haastattelujen johtopäätökset

Haastattelujen tarkoituksena oli kartoittaa välipalakioskin yrittäjien mielipiteitä. Haastattelujen olennaisimmat tutkimuskysymykset käsittelivät kioskin yrittäjien mielenkiintoa oman yrityksen perustamiseen sekä heidän odotuksiaan ja toteutumista oppimistaan asioista. Haastattelut kartoittivat myös yrittäjien mielipiteitä kioskitoiminnan tarpeellisuudesta. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää vastausten muuttumista kioskitoiminnan jälkeen.

Haastatteluihin vastasi yhteensä viisi Seinäjoen lyseon oppilaskunnan jäsentä eli välipalakioskin yrittäjää. Haastattelujen yksi tarkoituksista oli selvittää vastausten muuttumista haastattelujen välillä. Kioskissa työskenteli 14 vapaaehtoista Seinäjoen lyseon oppilaskunnan jäsentä ja kioskissa työskenneltiin pareina, jolloin pareja muodostui seitsemän. Kioski oli auki kahtena päivänä viikossa neljän viikon ajan. Kioskipäiviä oli siis yhteensä kahdeksan ja parit vaihtuivat aina eri kioskipäivinä. Tämä tarkoittaa sitä, että vain yksi pareista ehti työskentelemään kaksi kertaa kioskissa. Kaikki muut parit työskentelivät vain kerran. Tästä voidaan päätellä, että vastausten muuttumattomuus ei ollut epätodennäköistä. Yrittäjien oli myös hankala huomata asiakkaiden ostokäyttäytymisen muuttumista noin lyhyessä ajassa ja koska parit työskentelivät kioskissa lähinnä vain yhden päivän ajan.

Vastaukset eivät juurikaan muuttuneet haastattelujen välillä, kun oppilailta kysyttiin heidän odotuksiansa ja toteutumista kioskitoiminnasta oppimistaan asioista. Tästä voidaan päätellä, että kioskitoiminnasta oli kerrottu oppilaille kattavasti ennen toiminnan aloittamista, joten heidän odotuksensa vastasivat todellisuutta. Lisäksi yrittäjiltä kysyttäessä kioskitoiminnan tarpeellisuudesta, lähes kaikki vastaajat kokivat kioskitoiminnan tarpeelliseksi molemmissa haastatteluissa, eivätkä vastaukset muuttuneet. On hyvä asia, että oppilaat kokevat sen tarpeelliseksi, koska kioskitoiminnassa on paljon positiivisia puolia. Yrittäjien mukaan kioski oli tarpeellinen, jotta kauppaan ei lähdetäisi luvattomasti koulupäivän aikana, kun koulullakin oli jotain ostettavaa. Pitkät koulupäivät sekä harrastus heti koulun jälkeen olivat myös syitä sille, miksi kioskitoiminta koettiin tarpeelliseksi. Jotkut oppilaat eivät myöskään syö koululounasta ollenkaan, jolloin kioskin olemassaolo on erittäin tarpeellista. Tästä herää kuitenkin kysymys, korvaako kioski koululounaan? Joidenkin oppilaiden kohdalla varmasti, mutta lounaan

korvaamista pyrittiin estämään siten, että kioski oli kiinni aina ensimmäisen vartin koululounaan alkamisesta, jotta oppilaat olisivat ehtineet ensin syömään kunnon lounaan.

Haastattelujen tuloksia pohdittaessa voidaan todeta, ettei kioskitoiminta ehkä ole kaikista paras keino lisäämään kaikkien oppilaiden kiinnostusta yritystoimintaan, sillä kioskin yritystoimintaan tarttui vain ne oppilaat, jotka olivat jo valmiiksi kiinnostuneita yrittäjyydestä. Useimpien haastateltavien mielestä välipalakioskin yritystoimintaan osallistuminen lisäsi innostusta liittyen oman yrityksen perustamiseen, mutta se ei herättänyt sitä, sillä kaikki vastaajat olivat jo valmiiksi kiinnostuneita yrittäjyydestä ennen kioskitoiminnan alkamista.

Välipalakioskin yrittäjät eivät huomanneet, että asiakkaat olisivat olleet erityisen kiinnostuneita siitä, että kioskissa oli tarjolla myös terveellisempiä ja hävikkiraaka-aineista valmistettuja tuotteita. Kohderyhmä huomioon ottaen tämä oli odotettavissa, sillä usein nuorilla on ennakkoluuloja hieman erilaisempiin tuotteisiin liittyen. Toisaalta moni on myös kiinnostunut kokeilemaan uusia asioita, mutta yleisesti usein ei. Terveellisyyttä ja hävikkiruokaa olisi myös voinut markkinoida ehkä enemmän, mutta toisaalta se olisi voinut vaikuttaa myös negatiivisesti asiakkaiden saamiseen.

Haastattelujen tuloksia tarkastellessa voidaan lopulta todeta, että välipalakioskin yritystoimintaan tutustuminen oli oppilaille innostava ja positiivinen kokemus ja kioskitoiminta oli toteutettu onnistuneesti. Yrittäjien odotukset kioskitoiminnasta oppimistaan asioista toteutuivat hyvin. Tuloksia tarkastellessa voidaan huomata, että kioskitoiminta oli hyvä ympäristö oppia yrittäjyydestä sekä asiakaspalvelusta.

7.2 Kyselyn johtopäätökset

Sähköisen Webropol -kyselyn tarkoituksena oli selvittää Seinäjoen lyseon oppilaiden tyytyväisyyttä välipalakioskiin. Kyselyn tärkeimmät kysymykset kartoittivat oppilaiden tyytyväisyyttä välipalakioskia kohtaan. Kysely kartoitti myös vastaajien ruokatottumuksia ja heidän mielipiteitään liittyen hävikkiruokaan. Kyselyn ehkä merkittävin kysymys kartoitti oppilaiden kehittämisideoita kioskin toimintaan ja tuotteisiin liittyen. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä oppilaiden mielipiteitä välipalakioskista ja sitä kautta kehittää kioskia oppilaille mieluisammaksi.

Sähköiseen Webropol -kyselyyn vastasi yhteensä 17 Seinäjoen lyseon oppilasta. Vastausmäärä jäi harmillisesti todella pieneksi suhteutettuna lyseon kokonaisoppilasmäärään, joka oli keväällä 2023 noin 570 oppilasta. Kyselyn tulokset olisivat olleet luotettavampia ja yleistettävämpiä, jos vastauksia olisi kertynyt enemmän. Kyselytutkimus olisi ehdottomasti kaivannut jonkin motivaattorin, esimerkiksi arvonnin, jotta vastauksia olisi saatu enemmän. Arvonnin toteuttamista mietittiin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa, mutta tätä ei haluttu toteuttaa vastaajien anonymiteetin säilyttämisen vuoksi. Kohderyhmä huomioon ottaen oli odotettavissa, että vastausmäärä jää pieneksi, jos kyselyyn ei liity arvontaa tai muuta houkutinta. Vastauksen keräämiseksi mietittiin myös QR-koodin luomista ja tulostamista kioskiin ja sen läheisyyteen. Ideasta kuitenkin luovuttiin, koska koettiin, että kyselyn lähettäminen oppilaiden sähköpostiin olisi helpompaa ja tavoittaisi varmasti kaikki lyseon oppilaat ja täten vastauksia saataisiin todennäköisesti enemmän. QR-koodista olisi täytynyt ottaa kuva, joka olisi johtanut suoraan kyselyyn, mutta se olisi saattanut tuntua joidenkin oppilaiden mielestä vaivalloiselta.

Kyselyn tuloksia pohdittaessa voidaan todeta, että Seinäjoen lyseon oppilaat kokivat terveellisemmän ja hävikkiruokaa hyödyntävän välipalakioskin päällisin puolin liian kalliiksi. Kioskin tuotteiden hintoja olisi mahdollista hieman alentaa tulevaisuudessa, mutta kioskin yksi tarkoituksista oli myös kerätä rahaa lyseon oppilaskunnalle, ja sitä kautta kerätyt rahat hyödyttivät kaikkia oppilaita. Se, että oppilaat kokivat kioskin hintatason liian korkeaksi, on tietysti huono asia, sillä se on varmasti karkottanut joitakin mahdollisia asiakkaita. Kallis hintataso myös eriarvoistaa oppilaita, sillä kaikilla ei sen takia ole varaa ostaa kioskin tuotteita.

Tutkimuksesta selviää, että kioskia käyttivät eniten yhdeksäsluokkalaiset. Tämän voi selittää mahdollisesti siten, että yhdeksäsluokkalaisilla oli ehkä eniten rahaa, koska jotkut käyvät jo töissä sen ikäisenä ja täten rahaakin on käytettävissä enemmän ja varaa ostaa kioskin tuotteita. Usein yhdeksäsluokkalaiset ovat myös rohkeampia kokeilemaan uusia asioita. Jotkut voivat jännittää kioskillä asiointia, etenkin seitsemäsluokkalaiset, jos ei esimerkiksi tunne myyjä tai ei uskalla muuten vain mennä yksin kioskille.

Oppilaat toivoivat lisää vaihtelua kioskin tuotteisiin eivätkä kokeneet kioskia erityisen houkuttelevaksi. Tuotteiden vaihtelevuutta on mahdollista parantaa keksimällä uusia reseptejä ja valmistamalla niiden mukaan tuotteita. Tähän vaikuttaa kuitenkin se, mitä raaka-aineita on mahdollista käyttää ja esimerkiksi, onko koulun ruokalasta saatavilla sellaisia raaka-aineita, jotta monipuolisuus pystytään toteuttamaan, mikäli siis myös tulevaisuudessa halutaan

hävikkiraaka-aineita hyödyntää. Houkuttelevuutta pystyttäisiin lisäämään juuri tuotteiden monipuolisuudella, hintatason laskemisella ja tuotteiden kauniimmalla esillepanolla. Myös markkinointiin olisi hyvä keskittyä enemmän.

Kyselytutkimukseen vastanneet oppilaat pitivät ruokatottumuksissaan välipalojen terveellisyttä tärkeänä. Oppilaat pitivät myös ruoan paikallisuuden ja kotimaisuuden tärkeänä asiana. Vastausten perusteella lyseon oppilaat eivät olleet erityisen kiinnostuneita hävikkiteemasta. Suurin osa vastaajista ei osannut sanoa, ostaisiko tuotteen, joka on valmistettu hävikkiraaka-aineista. Oppilaiden mielestä tuotetta myytäessä täytyisi ilmoittaa, mikäli tuotteen valmistukseen on käytetty hävikkiraaka-aineita. Tutkimustulosten perusteella ainakin terveellisyysseuraa olisi kannattavaa jatkaa kioskissa myös tulevaisuudessa.

Sähköisen kyselyn tuloksia tarkastellessa huomataan, että oppilaat kokivat kioskin pääosin hyödylliseksi, rennoksi ja viihtyisäksi. Kyselyyn vastanneet oppilaat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä lyseon välipalakioskiin. Lisäksi oppilaat kokivat kioskitoiminnan hyvin tarpeelliseksi.

7.3 Yhteenveto

Tutkimustulosten perusteella Seinäjoen lyseon oppilaat pitivät välipalakioskia tarpeellisena, joten kioskitoimintaa on toivottavaa jatkaa myös tulevaisuudessa. Oppilaat olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä kioskin tuotteisiin ja toimintaan, mutta kyselytutkimuksen vastaajat toivoivat selkeästi eniten kioskin tuotteiden hintatason laskemista ja vaihtelevuutta tuotteisiin. Lyseon välipalakioskiin on siis tarpeellista tehdä pieniä muutoksia.

Välipalakioskin yritystoiminnan pyörittäminen oli yrittäjien mielestä innostavaa ja erittäin hyvä kokemus. Kioskitoiminta oli suunniteltu ja toteutettu hyvin yrittämisestä oppimisen näkökulmasta ja kioskitoiminta oli hyvä ympäristö oppia siitä sekä asiakaspalvelusta ja rahan käsittelystä. Kouluissa toteutettava välipalakioskitoiminta tukee myös oppilaiden talouskasvatusta (Kortesalmi & Autio, 2019, s. 592). Koulun kahvilatoiminta sekä yrittäjyyskurssit tukevat koulun tekemää talouskasvatusta. Talouskasvatusta on tärkeää opettaa kaikenikäisille.

Kioskitoiminnan avulla kannustettiin oppilaskunnan jäseniä tekemään ja oppimaan uusia asioita. Toiminnan avulla oppilaat loivat varmasti myös uusia sosiaalisia verkostoja ja

mahdollisesti tutustuivat uusiin ihmisiin ja saivat jopa uusia kavereita. Kioski on muutenkin ympäristöineen sosiaalisten suhteiden ylläpitämispaikka, sillä kioskin vieressä on iso aula, jossa on pöytiä, tuoleja ja pingis -pöytä. Oppilaat voivat viettää aikaa aulassa ja ylläpitää kaverisuhteita sekä mahdollisesti tutustua uusiin ihmisiin. Kioski ja sen läheisyys on tärkeä kohtaamispaikka nuorille.

Harmillisesti sähköisen Webropol -kyselyn vastausmäärä jäi todella pieneksi, mutta se oli kuitenkin odotettavissa, koska kyselyn yhteyteen ei järjestetty esimerkiksi arvontaa tai muuta niin sanottua ”porkkanaa”, joka olisi motivoinut vastaamaan. Kuten Vilkkakin (2021) toteaa, että tyypillisimpänä haittana kyselylomakkeella on riski siitä, että vastausmäärä jää pieneksi. Kyselytutkimusta ei myöskään voinut määrätä pakolliseksi kaikille lyseon oppilaille, sillä tietenkään kaikki oppilaat eivät kioskia käyttäneet ja täten tulokset olisivat olleet virheellisiä.

Seinäjoen lyseo sai arvokasta tietoa oppilaiden mielenkiinnosta ja mielipiteistä välipalაკioskia kohtaan. Seinäjoen lyseo voi hyödyntää tutkimustuloksia tulevaisuudessa välipalაკioskin mahdolliseen jatkumoon liittyen. Tutkimuksen tuloksista sai tarpeellista ja hyödynnettävää tietoa.

7.4 Tulosten luotettavuus

Vilkan (2021, Tutkimuksen arviointi -luku) mukaan validius eli tutkimuksen pätevyys tarkoittaa valitun tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimusta. Tällä tarkoitetaan sitä, ovatko vastaajat ymmärtäneet kaikki kysymykset niin, kuten tutkija oletti. Jos näin ei ole, tulokset vääristyvät. Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus taas tarkoittaa tutkimustulosten tarkkuutta. Tämä merkitsee sitä, että vaikka tutkimus toistettaisiin, samalta vastaajalta saataisiin täysin sama vastaus riippumatta tutkijasta. Tutkimuksen luotettavuutta voivat heikentää lukuisat asiat. Virheitä voi syntyä, jos esimerkiksi vastaaja muistaa jonkin asian väärin tai ymmärtää kysymyksen eri lailla kuin tutkija. Lomakehaastattelussa haastattelija voi merkitä vahingossa haastateltavan vastauksen väärin. Mikään tutkimus ei ole täysin virheetön. Tutkimus on elävä prosessi ja virheitä voi sattua sen kaikissa vaiheissa niin tutkimustietoa kerätettäessä kuin tuloksia käsiteltäessä ja tulkittaessa.

Tutkimuksen validius huomioitiin siten, että sekä haastattelut että kyselyrunko tarkistettiin useilla eri ihmisillä ja varmistettiin, että kaikki ymmärsivät kysymykset samalla tavalla.

Haastatteluja ja kyselyä hiottiin toimeksiantajan, yhteistyötahon sekä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Lisäksi haastatteluja ja kyselyä testattiin muutamalla ulkopuolisellakin ihmisellä. Kyselyä ja haastatteluja muokattiin aina kehitysehdotusten perusteella niin kauan, että kaikki osapuolet olivat tyytyväisiä ja ymmärsivät kysymykset. Tutkimuksen pätevyyttä vahvistettiin myös siten, että joitain haastattelukysymyksiä avattiin enemmän auki haastattelutilanteessa, jos vastaaja ei ymmärtänyt sitä kunnolla. Tällainen kysymys oli esimerkiksi asiakkaiden ostokäyttäytymisen muuttumiseen liittyvä kysymys.

Työn reliabiliteetti eli luotettavuus pyrittiin takaamaan valitsemalla ja käyttämällä kahta erilaista tutkimusmenetelmää eli kvantitatiivista sekä kvalitatiivista menetelmää. Työn luotettavuutta vahvistettiin tekemällä hyvä pohjatyö. Reliabiliteettia vahvistettiin myös dokumentoinnilla, tarkoituksenmukaisuudella sekä määrätietoisuudella. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan muun muassa kyselyn saatekirjeen avulla, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja selitettiin sitä hieman auki. Kysely oli myös jaoteltu eri osiin sen perusteella, mitä aihetta kartoitetaan ja tämä selkeytti kyselyn ymmärtämistä ja siihen vastaamista.

Haastattelujen luotettavuutta on hyvä pohtia. Kuten aikaisemmin mainitsin, että haastattelun luotettavuus saattaa kärsiä, jos haastateltavalla on taipumus vastata vain sosiaalisesti hyväksyttävästi (Hirsjärvi & Hurme, 2022, Miksi haastattelu? -luku). Haastattelut toteutettiin muiden haastateltavien kuullen, joten vastauksiin on saattanut vaikuttaa sosiaalisesti hyväksyttävien mielipiteiden lisäksi muidenkin yrittäjien mielipiteet.

Vilka (2021, Tutkimuksen arviointi -luku) kertoo, että ajankohta tutkimusaineiston keräämiselle vaikuttaa aina saatuihin tuloksiin. Toukokuu ajankohtana oli hieman huono, sillä oppilaat olivat varmasti jo väsyneitä koulusta ja valmiita kesälomalle, joten he eivät olleet kovin innokkaita vastaamaan välipalაკioskin kyselyyn. Ajankohtaa ei olisi kuitenkaan voinut muuttaa, sillä kioskit toiminta loppui vasta toukokuussa ja kesti yhteensä vain kuukauden. Kyselyn vastauksista voidaan myös huomata, että vastaajat eivät ehkä olleet ihan keskittyneimpinä vastaushetkellä, sillä vastaukset sisälsivät muun muassa kirosanoja ja joitakin vajaita vastauksia, joten tulosten luotettavuus on saattanut kärsiä. Myös kyselyn vastausmäärä oli niin pieni suhteutettuna Seinäjoen lyseon kokonaisoppilasmäärään, että vastaukset eivät ole kovin valideja.

8 SEINÄJOEN LYSEON VÄLIPALAKIOSKIN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Opinnäytetyön kehittämistyönä laadittiin Seinäjoen lyseolle käsitekarttatyylinen opas, miten välipalakioskia voitaisiin kehittää (liite 4). Seinäjoen lyseon välipalakioskin houkuttelevuutta pystyttäisiin lisäämään muun muassa tuotteiden monipuolisuudella, hintatason laskemisella ja tuotteiden kauniilla esillepanolla sekä sisustuksella esimerkiksi erilaisten teemapäivien mukaan. Myös markkinointiin olisi hyvä keskittyä enemmän.

Keskittymällä markkinoinnin tehokkuuteen, kioskin houkuttelevuutta pystyttäisiin kohentamaan. Verkkovarian (2016) mukaan markkinointi tarkoittaa kaikkia niitä toimintoja, joilla yritys pyrkii lisäämään ja edistämään tuotteidensa sekä palveluidensa myyntiä. Markkinointia tulisi kohdentaa erilaisille kohderyhmille. Markkinointia voisi tehostaa tekemällä monenlaisia mainoksia, jotka puhuttelisivat tiettyä kohderyhmää. Esimerkiksi terveellisyydestä ja liikunnasta kiinnostuneille oppilaille olisi puhuttelevaa mainostaa kioskin proteiinipitoisia tuotteita ja kasvissyöjille ja vegaaneille erilaisia vegaanituotteita.

Erilaiset mainoskampanjat ja välipalapassit voisivat lisätä asiakkaita kioskiin. Osta kaksi maksa yksi, tai osta kaksi ja saat toisen puoleen hintaan – kampanjat ovat suosittuja ja tämä voisi toimia esimerkiksi ystävänpäivän aikoihin ja mainostaa siten, että osta kaverille myös lahjaksi. Kioskissa voisi olla erilaisia passeja, joihin kerätä leimoja ja esimerkiksi joka kymmenes tuote olisi passilla ilmainen. Passeja voisi olla vaikka kuumajuomapassi, jolla saisi kahvia, teetä tai kaakaota sekä hedelmä- tai patukkapassi.

Suuressa nuorten suosiossa on käyttää TikTok -nimistä sovellusta, joka perustuu lyhyiden videoiden jakamiseen. Sovelluksessa niin sanotusti ”trendaa” tai nousee ”viraaliksi” eli suureen nosteeseen ja suosioon jotkin tietyt asiat aina vaihtuvin väliajoin. Trendaava ja viraali asia voi olla esimerkiksi jokin tuote, kosmetiikka tai ruokaohje. Pursiainen (2023) kertoo, että aiemmin TikTokissa oli lähinnä nuorten tanssivideoita. Koronapandemia kuitenkin kasvatti sovelluksen suosion räjähdysmäisesti ja sinne alettiin lataamaan muunkin aiheisia videoita, kuten ruokavideoita ja erityisesti juuri sen aiheiset videot nousivat yhdeksi katsotuimmista sisällöistä. Seinäjoen lyseon välipalakioskin kannalta olisi järkevää, että TikTokin ja muidenkin sosiaalisen median kanavien, esimerkiksi Instagramin ruokatrendejä seurattaisiin ja valmistettaisiin kioskiin tarjottavaksi. Täten lyseon Instagramiin sekä lyseon käytävien televisioihin voitaisiin luoda mainos, jossa kerrotaan, että oppilaskunnan välipalakioskissa on tarjolla

viimeisimpiä TikTokin ja muun sosiaalisen median ruokatrendejä. Tämä saisi varmasti nostettua välipalakioskin kiinnostavuutta ja houkuttelevuutta. Oppilaskunnan jäsenet voisivat valita mieleisiään ruokatrendejä Tiktokista ja muualta sosiaalisesta mediasta, joita voitaisiin kioskissa valmistaa. Varmasti moni jäsen selaa erilaisia sovelluksia pitkin päivää, joten ruokatrendejä tulee suurella todennäköisyydellä vastaan tai niitä voi erikseenkin sovelluksista hakea hakusanoin.

Tutkimuksen perusteella välipalakioskin hävikkiteema ei ollut oppilaiden suosiossa. Sen sijaan terveellisyys näytti kiinnostavan kyselyyn vastaajia, joten terveellisiä välipaloja olisi hyvä kehittää ja tarjota jatkossakin. Muun muassa Tiktokissa on ollut paljon terveellisiä ruokaohjeita, varsinkin välipaloja, jotka ovat nousseet viraaleiksi.

Lyseon välipalakioski voisi hyödyntää myös sesonkiraaka-aineita tuotteidensa valmistuksessa. Täten raaka-aineet olisivat edullisempia ja hintatasoa pystyisi sitä kautta hieman laskemaan. Martat (i.a.-b) toteaa, että sesonkiajattelu säästää sekä luontoa, että kukkaroa. Sesonki ajattelun avulla pystyy valitsemaan aina parhaimmat ja tuoreimmat syötävät lautaselle. Syksyisin kioskissa tarjolla voisi olla pääosin kasviksista ja juureksista tehtyjä tuotteita. Tuotteiden valmistukseen voisi hyödyntää esimerkiksi porkkanaa, kurpitsaa ja omenaa. Keväisin kioski voisi käyttää erilaisia hedelmiä tuotteissaan. Sesonkiajattelun avulla myös erilaiset teemapäivät ja -viikot voisivat olla kiva lisä välipalakioskin toimintaan. Esimerkiksi joulun aikaan tarjottaisiin jouluteemaisia tuotteita, ystävänpäivän aikoihin sydänaiheisia myytäviä ja pääsiäisenä sitruksisia ja hedelmäisiä tuotteita. Teemapäivien sekä sesonkiajattelun avulla kioskin tuotteiden vaihtelevuutta voitaisiin parantaa ja kioski voitaisiin koristella ja sisustaa aina tietyn teeman mukaisesti.

Välipalakioskin tuotteiden valmistuksessa olisi myös tärkeää huomioida mahdollisimman monet erityisruokavaliot allergiat. Ruoka-allergia tarkoittaa yliherkkyyttä jollekin ruoan ainesosalle (Ruokavirasto, 2022). Yleisimpiä allergian aiheuttajia ovat kananmuna, lehmänmaito, viljat ja kala. Valmistamalla vegaanisia tuotteita, monet pystyisivät syödä niitä, koska ne eivät sisällä mitään eläinperäistä, kuten maitotuotteita, kananmunia tai lihaa. Täten maito- ja muna-allergikot voisivat myös ostaa tuotteita. Keliakikot tulisi ottaa myös huomioon valmistamalla heille joitakin gluteenittomia vaihtoehtoja.

9 POHDINTA

Välipalat ovat tärkeä osa päivän aterioita varsinkin voimakkaassa kehitysiässä oleville nuorille (Raulio, 2023). Seinäjoen lyseon välipalakioskilla oli suuri rooli oppilaiden jaksamiseen koulupäivän aikana sekä sen jälkeen. Tämän vuoksi oli hyvin tarpeellista ottaa selvää, miten kioskia voitaisiin kehittää, jotta se olisi mieluisampi oppilaille ja täten tukisi ateriarytmiä. Sekä haastattelujen, että kyselytutkimuksen kysymykset mietittiin ja laadittiin kriittisesti sekä tarpeiden mukaisesti, jotta saataisiin mahdollisimman hyödyllisiä vastauksia sekä laaja tutkimusaineisto. Lisäksi tutkimuksen riskejä tunnistettiin ja mietittiin niille ratkaisua.

Tutkimuskohteeksi valikoitui Seinäjoen lyseon oppilaat, sillä he käyttivät välipalakioskia ja täten heiltä saatiin parhaiten tietoa lyseon kioskista. Opinnäytetyön aihe valikoitui siksi, että nuorten välipalikäyttäytyminen on huolestuttavalla tasolla ja jatkuvan napostelun myötä nuorten ylipaino on lisääntynyt (OPH, i.a.-b). Lisäksi on tärkeää välttää ruokahävikkiä ja opetella hyödyntämään hävikkiraaka-aineita. Myös yrittäjyyteen tutustuttaminen nuorille on kannattavaa, sillä siten he saavat hyviä vinkkejä omaan työllistymiseen ja yrittäjyyden avulla luodaan lisäksi uusia työpaikkoja, joka on aina kannattavaa yhteiskunnalle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Seinäjoen lyseon oppilaiden mielenkiintoa terveellisiin välipaloihin ja hävikin torjumiseen sekä hävikkiruoan hyödyntämiseen kioskitoiminnan avulla. Tavoitteena oli tutustuttaa lyseon oppilaita yritystoimintaan ja saada verkostoitumaan työelämän kanssa. Tutkimusosuuden tavoitteena oli selvittää oppilaiden tyytyväisyyttä välipalakioskiin sekä sitä, kokevatko oppilaat kioskitoiminnan tarpeelliseksi. Haastattelujen tavoitteena oli selvittää kioskin yrittäjien mielenkiintoa oman yrityksen perustamiseen ja innostusta kioskitoiminnan jatkamiseen tulevaisuudessa.

Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat melko hyvin. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 17 Seinäjoen lyseon oppilasta. Luotettavamman kokonaiskuvan olisi taannut suurempi vastaajamäärä. Vastausmäärään vaikutti varmasti kyselyn ajankohta sekä puuttuva motivaattori. Haastatteluihin valittiin viisi vapaaehtoista välipalakioskin yrittäjistä. Tutkimuksen vastausten mukaan Seinäjoen lyseon oppilaat pitävät kioskitoimintaa tarpeellisena ja ovat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä välipalakioskiin. Oppilaat kuitenkin kokevat, että parannettavaakin kioskissa on, muun muassa hintatasoon ja monipuolisuuteen liittyen. Yhtenä välipalakioskin tavoitteista oli saada kioskin yrittäjiä verkostoitumaan työelämän kanssa esimerkiksi

hankkimalla hävikkiin uhkaavasti päätyviä raaka-aineita kaupoilta ja valmistamalla niistä kioskiin tuotteita. Yhteistyö ei kuitenkaan toteutunut rajallisen aikataulun vuoksi ja, koska koulun ruokalalla oli antaa tarpeeksi hävikkiruokaa, josta pystyi hyvin valmistamaan erilaisia välipalatuotteita, yritys yhteistyötä ei koettu tarpeelliseksi. Tutkimuksesta ei selvinnyt, lisäsikö välipalakioski oppilaiden mielenkiintoa terveellisempiin ja kestävämpiin välipalavalintoihin liittyen. Tätä oli vaikea yrittää selvittää.

Kyselytutkimus olisi voinut olla sisällöltään laajempi ja sisältää esimerkiksi kysymyksen, käytkö mieluummin koulun kioskissa vai kaupassa. Kauppaan meneminen koulupäivän aikana on kiellettyä turvallisuussyistä, mutta sitä valitettavasti tehdään. Lisäksi olisi vastauksiaan pitänyt perustella, mikäli vastaus olisi ollut, että käy mieluummin kaupassa kuin koulun kioskissa. Oppilaiden tuotetoiveita kioskiin olisi voinut myös kartoittaa erillisessä omassa kysymyksessä. Kysymyksen 8 (liite 3) tarkoitus oli antaa mahdollisuus kertoa myös tuotetoiveista. Niitä ei kuitenkaan tullut, joten erillinen kysymys niistä olisi luultavasti ollut tarpeen, tai oppilailla ei vain ollut tuotetoiveita. Näistä kysymyksistä olisi varmasti saatu tarkentavaa ja merkittävää tietoa sekä lisäarvoa tutkimukselle.

Kioskitoiminta on hieman ristiriitainen sen kanssa, että kuntien tulisi nykyään tarjota kouluruokasuosituksen mukaan maksuton välipala niille oppilaille, joiden koulupäivä jatkuu pidempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen koulumatkat huomioiden (Harmaala, 2022). Maksutonta välipalaa tarjotaan muun muassa Asikkalassa (Valtioneuvosto, 2023). Maksuton välipala on kuitenkin kallis rahoitus kunnalle, mutta se myös asettaa eri kuntien oppilaat eriarvoiseen asemaan, kun joissain paikkakunnilla välipala kuitenkin tarjotaan.

Seinäjoen lyseolla toimi toinenkin välipalakioski keväällä 2023, jonka järjestäjänä oli Etelä-Pohjanmaan Nuorisoseura. Tämä kioski oli auki eri päivinä kuin oppilaskunnan pitämä kioski. Jos Nuorisoseura pitää jatkossakin kioskia, voisi myös heidän kioskistaan tehdä kyselyn ja peilata saatuja tuloksia tämän tutkimuksen eli oppilaskunnan pitämän kioskikyselyn tuloksiin. Kumpikin kioski voisi saada vinkkejä toisiltaan, miten kannattaisi kehittää toimintaansa, jotta se olisi mieluisampi oppilaille.

Opinnäytetyön tutkimusosuus pohjautuu aikaisempaan Niemisen ja Ylä-Illomäen (sisäinen tiedonanto, 2022) tekemään tutkimukseen Seinäjoen lyseon kouluruokailusta. Oppilailta oli kysytty mielipiteitä sekä toiveita liittyen kouluruokailuun. Tutkimuksessa nousi esiin, että monet

lyseon oppilaat korvasivat koululounaan hakemalla kaupasta syötävää tai käymällä jopa lähi-alueen ravintoloissa lounastauolla. Seinäjoen lyseolle on haasteellista sen sijainti, sillä lähi-alueilla on paljon kauppoja ja ravintoloita oppilaiden houkuttimina. Joku oppilaista toivoi, että lyseon kioski olisi useammin auki. Toiveella voidaan viitata siihen, että koululounaan pystyisi helpommin korvaamaan kioskin tuotteilla, jos se olisi useammin auki. Lounaan korvaamista pyritään välttämään, mutta koulun kioskissa asioiminen on kuitenkin parempi vaihtoehto kuin luvattomasti kauppaan lähteminen. Parempi asia on myös se, että oppilaat syövät edes jotain lounastauolla ja lyseon kioskissa oli ja tulee varmasti tulevaisuudessakin olemaan tarjolla ravitsevia tuotteita. Tutkimuksessa saatiin selville myös, että pojat käyvät koululounaalla harvemmin kuin tytöt. Tähän saattaa liittyä sosiaalinen paine, että poikien mielestä olisi jotenkin noloa syödä koululounas. Sen sijaan on siistimpää, jännittävämpää sekä sosiaalisesti hyväksyttävämpää käydä kaupassa tai jopa ravintolassa syömässä. Pojat ovat usein myös tyttöjä rohkeampia tekemään kiellettyjä asioita ja kaipaavat adrenaliinia.

Opinnäytetyö sisälsi kattavan teoriataustan, jonka kautta aihetta myös pohdittiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin kriittisesti Seinäjoen lyseon välipalakioskia monesta näkökulmasta oppilaiden mielipiteiden avulla. Tarkastelu auttoi luomaan konkreettisia kehitysehdotuksia lyseon välipalakioskille. Seinäjoen lyseo sai ainutlaatuista tietoa välipalakioskista oppilaiden näkökulmasta ja voi hyödyntää saatuja tutkimustuloksia kioskitoiminnan tulevaisuudessa. Seinäjoen lyseolla on hyvät edellytykset kehittää kioskia luodun kehittämissuunnitelman avulla.

Haastattelujen toteuttaminen oli ammatillisesti kehittävää, joissa pystyi hyödyntämään koulussa aiemmin opittuja osa-alueita ja asioita. Ennen opinnäytetyötä ei ollut aikaisempaa kokemusta haastattelujen valmistelusta ja toteuttamisesta. Opinnäytetyön myötä olisi kiinnostavaa tulevaisuudessakin päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia haastatteluja.

LÄHTEET

- EU Fusions. (i.a.). *The UN sustainable development goals set food waste reduction target*. <https://www.eu-fusions.org/index.php/14-news/242-the-un-sustainable-development-goals-set-food-waste-reduction-target>
- Harmaala, M. (7.12.2022). Esitys: Välipalat saatava kaikkiin kouluihin vaikka pakolla – Oppilaille mahdollisuus valita vapaasti kasvis- ja liharuoan välillä. *Helsingin Uutiset*. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/5577854>
- Healthy Kids of Seinäjoki. (15.3.2022). *Mahtikiska -pilotti etsii ja testaa terveellisiä välipaloja*. <https://www.healthykidsofseinajoki.fi/mahtikiska-pilotti-etsii-ja-testaa-terveellisia-valipaloja/>
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. Edita Publishing.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Ketola, J., Korteso, K., & Sairanen, M. (2018). *Älä syötä ruokahukkaa: Näin käytät tähteet, säästät rahaa ja pelostat maapallon*. Docendo.
- Komsi, P. (2022). *Neuvokas toiminimiyrittäjä*. Sanalinna.
- Kortesalmi, M., & Autio M. (2019). *Talous- ja kuluttajakasvatus talousosaamisen mahdollistajana*. Taloustieteellinen Yhdistys. https://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2019/11/KAK_4_2019_WEB-10-25.pdf
- Kuluttajaliitto. (i.a.-a). Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa [kuvio]. <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruokahavikki/>
- Kuluttajaliitto. (i.a.-b). *Ruokahavikki*. <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruokahavikki/>
- Lintilä, M., & Haatainen, T. (5.9.2022). *Yrittäjyys yhä varteenotettavampi uravaihtoehto nuorille – ohjausta ja neuvontaa yrityksen perustamiseen kattavasti tarjolla*. Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/yrittajyys-yha-vartenotettavampi-uravaihtoehto-nuorille-ohjausta-ja-neuvontaa-yrityksen-perustamiseen-kattavasti-tarjolla>
- Maa- ja kotitalousnaiset (MKN). (i.a.-a). *Cities2030 – Kaupunkiseutujen kestävä ruokajärjestelmät*. <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/cities-2030-kehittamishanke>
- Maa- ja kotitalousnaiset (MKN). (i.a.-b). *Maa- ja kotitalousnaiset: Rakennamme kestävä, osaavaa ja osallistavaa yhteiskuntaa*. <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/>

- Maa- ja metsätalousministeriö (MMM). (1.6.2023). Kouluruokaohjelman kiinnostavimmat: Maksuton hedelmävälipala on oppilaiden suosiossa. *Valtioneuvosto*. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410837/maksuton-hedelmavalipala-on-oppilaiden-suosiossa>
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK). (14.11.2023). *Välipalalla on väliä – Kotimaiset eväät tukevat jaksamista aterioiden välillä*. <https://www.mtk.fi/-/valipala>
- Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto (MTK). (14.3.2019). *Ruokahävikki*. <https://www.mtk.fi/-/ruokah%C3%A4vikki>
- Martat. (i.a.-a). *Hävikistä herkkua*. <https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/havikista-herkkua/>
- Martat. (i.a.-b). *Sesongin ruoka-aineet*. <https://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/ruoka-aineet/>
- Nuorten yrittäjyys ja talous NYT. (i.a.-a). *NYT Yrityskylä*. <https://nuortenny.fi/yrityskylä/>
- Nuorten yrittäjyys ja talous NYT. (i.a.-b). *Uskalla Yrittää-tapahtuma: Suomen suurin nuorten yrittäjyystapahtuma ja -kilpailu*. <https://nuoriyrittajyys.fi/uskallayrittää/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritakoski, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro.
- Opetushallitus (OPH). (i.a.-a). *Kouluruokailu kuuluu kaikille*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailu-kuuluu-kaikille>
- Opetushallitus (OPH). (i.a.-b). *Välipalat koulussa*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/valipalat-koulussa>
- Pursiainen, V. (19.10.2023). TikTok muuttaa tapamme ajatella keittiössä – näin maailman suurimpiin kuuluvan ruokamedian näkökulma eroaa edeltäjiensä tavasta katsoa ruokaa. *Turun Sanomat*. <https://www.ts.fi/ruoka/6136518>
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Raulio, S. (14.11.2023). *Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>
- Rope, T. (2020). *Kevytyrittäjyys työelämän muutoksessa*. Tammertekniikka.
- Ruokavirasto. (29.8.2022). *Erytysruokavaliot*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erytysruokavaliot/>

- Ruokavirasto. (5.9.2023). *Jäähdyttäminen*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikkeala/hygieeninen-toiminta/tuotanto--ja-kasittelyhygienia/jaahdyttaminen/>
- Saa Syödä!. (i.a.-a). *Ruokahävikki Suomessa*. <https://www.saasyoda.fi/ruokah%C3%A4vikki-suomessa>
- Saa Syödä!. (i.a.-b). *Hävikki-battle 2022*. <https://www.saasyoda.fi/h%C3%A4vikki-battle-2022>
- Seinäjäki. (1.8.2023). *Aamu- ja iltapäivätoiminta*. <https://www.seinajoki.fi/kasvatus-ja-ope-tus/perusopetus/aamu-ja-iltapaivatoiminta/>
- Sekki, A., & Härkönen, O. (2020). *Kevytyrittäjyys: Opas sivutoimiseen yrittäjyyteen*. Kauppa-kamari.
- Silvennoinen, K., Koivupuro, H-T., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L., & Reinikainen, A. (2012). *Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa: Foodspill 2010–2012-hankkeen loppuraportti*. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). (21.9.2023). *Kouluterveyskyselyn aikasarjat perus-opetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2023* (Tilastoraportti 48/2023). https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#
- Tilastokeskus [@Tilastokeskus]. (5.8.2022). *Hyvää yrittäjän päivää! Suomessa joka kymmenes työllinen on yrittäjä. Yrittäjyys on yleisintä Etelä-Pohjanmaalla ja Etelä-Savossa. Suhteellisesti vähiten yrittäjiä on Uudellamaalla* [Kuvio liitteenä]. Twitter. <https://twitter.com/Tilastokeskus/status/1566726577345503233>
- Tilles-Tirkkonen, T., Jalkanen, H., Laitinen, A., Paronen, E., Huhtala, M., Jämsén, P., Raulio, S., Rautiainen, T., & Rantakari, T. (7.5.2021). *Kattava koululounas ja välkyt välipalat: Koulupäivän aikainen ruokailu tänään ja huomenna*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:31). Valtioneuvosto (VRN). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-390-6>
- Truster. (23.2.2023). *Onko kevytyrittäjyys kannattavaa?* <https://www.truster.fi/kevytyrittaja/onko-kevytyrittajyys-kannattavaa>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (17.10.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

- Ukko.fi. (12.1.2021). *Kevytyrittäjyys nuorille*. <https://www.ukko.fi/yrittajyyskoulu/kevytyrittajyys-nuorille/>
- Uusyrityskeskus. (i.a.). *Minustako yrittäjä?: Mitä yrittäminen on?* <https://uusyrityskeskus.fi/minustako-yrittaja/>
- Valio. (4.7.2023). *Terveellinen välipala on tärkeä osa arkea*. <https://www.valio.fi/hyvinvointi/terveellinen-valipala-on-tarkea-osa-arkea/>
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., & Sääksjärvi, K. (2018). *Ravitsemus Suomessa: FinRavinto 2017 -tutkimus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2014). *Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset* (5. korjattu painos). https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). (2017). *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus*. Julkari. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Valtioneuvosto. (5.9.2022). *Yrittäjyys yhä varteenotettavampi uravaihtoehto nuorille – ohjausta ja neuvontaa yrityksen perustamiseen kattavasti tarjolla*. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/yrittajyys-yha-varteenotettavampi-uravaihtoehto-nuorille-ohjausta-ja-neuvontaa-yrityksen-perustamiseen-kattavasti-tarjolla>
- Verkkovaria. (1.4.2016). *Markkinoinnin kilpailukeinot – markkinointiviestintä*. https://www.verkkovaria.fi/taydentavat/markkinointi/?page_id=495
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä* (5., päivitetty painos). PS-kustannus.
- World Health Organization (WHO). (14.3.2023). *New WHO tool aim to protect children from unhealthy food marketing*. <https://www.who.int/europe/news/item/14-03-2023-new-who-guidelines-aim-to-protect-children-from-unhealthy-food-marketing>
- World Health Organization (WHO). (21.1.2016). *Report of the commission on ending childhood obesity*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066>
- Yrittäjät. (i.a.). *Mitä yrittäjyys on?* <https://www.yrittajat.fi/tietopankki/yrittajaksi-ryhtymien/mita-yrittajyys-on/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelu kioskitoiminnan alettua

Liite 2. Haastattelu kioskitoiminnan loputtua

Liite 3. Webropol-kysely kioskin asiakkaille

Liite 4. Seinäjoen lyseon välipalakioskin kehittämissuunnitelma

Liite 1. Haastattelu kioskitoiminnan alettua

Haastattelu kioskin pitäjille

1. Mitä odotat oppivasi kioskitoiminnasta?
2. Koetko kioskitoiminnan tarpeelliseksi?
3. Oletko ollut kioskitoiminnassa ennen mukana?
4. Onko oman yrityksen perustamiseen mielenkiintoa tällä hetkellä?

Liite 2. Haastattelu kioskitoiminnan loputtua

Haastattelu kioskin pitäjille

1. Mitä opit kioskitoiminnasta ja yrittäjyydestä?
2. Koetko kioskitoiminnan tarpeelliseksi?
3. Heräsikö kiinnostus oman yrityksen perustamiseen kioskitoiminnan kautta?
4. Muuttuiko asiakkaiden ostokäyttäytyminen kioskitoiminnan aikana?
5. Olivatko asiakkaat kiinnostuneita siitä, että kioskissa oli tarjolla myös terveellisempiä vaihtoehtoja ja hävikkiraaka-aineista valmistettuja tuotteita?
6. Oliko kioskin tuotteiden valmistus kivaa?
7. Haluaisitko olla kioskitoiminnassa mahdollisesti mukana jatkossa?

Liite 3. Webropol-kysely kioskin asiakkaille

Kysely Seinäjoen lyseon välipalakioskista

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Kyselyn avulla kerätään mielipiteitä Seinäjoen lyseon oppilaskunnan järjestämästä välipalakioskista. Kyselytutkimus toteutetaan osana Maa- ja kotitalousnaisten hanketta. Kysely on osa opinnäytetyötä, jonka toteuttaa Helmi Palosaari Seinäjoen ammattikorkeakoulusta (SeAMK). Kyselyn kysymykset ovat anonyymeja ja ne säilytetään sekä analysoidaan luottamuksellisesti. Lisäkysymykset liittyen kyselyyn voi osoittaa sähköpostiin: helmi.palosaari@seamk.fi.

Taustatiedot

1. Sukupuoli *

- Tyttö
- Poika
- Muu
- En halua kertoa

2. Luokka-aste *

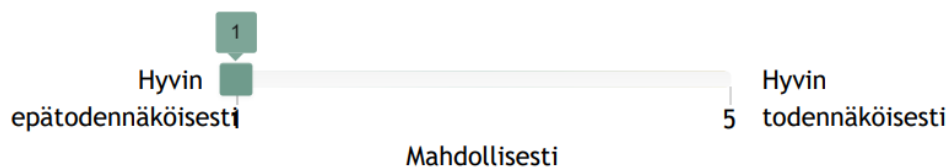
- 7.lk
 8.lk
 9.lk

Seinäjoen lyseon välipalakioski

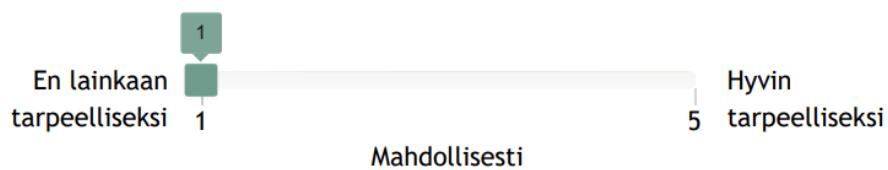
3. Mikä seuraavista adjektiiveista kuvaa lyseon välipalakioskia parhaiten? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Viihtyisä
 Rento
 Hyödyllinen
 Tarpeeton
 Houkutteleva
-
- Muu, mikä?
-

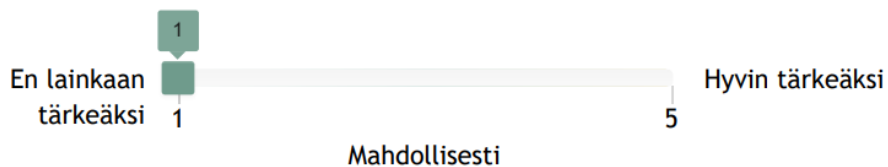
4. Kuinka todennäköisesti suosittelisit kioskia kavereillesi? *



5. Kuinka tarpeelliseksi koet kioskitoiminnan? *

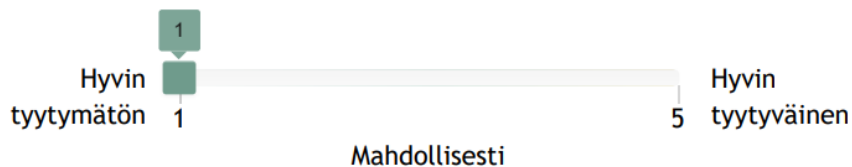


6. Koetko tärkeäksi, että kioskitoimintaa jatkettaisiin syksyllä? *



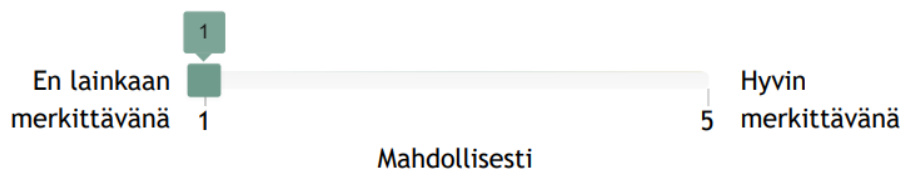
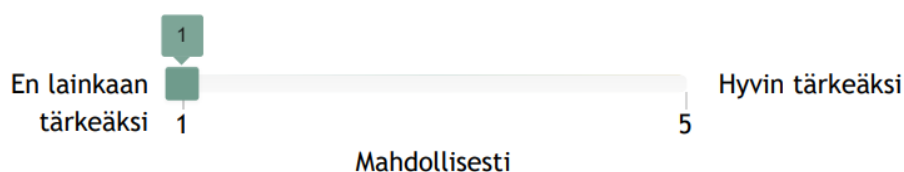
Tyytyväisyys kioskiin

7. Kuinka tyytyväinen olet ollut kioskin tuotteisiin? *



8. Miten kehittäisit kioskin toimintaa ja tuotteita? Perustele tähän myös edellisen kysymyksen vastaustasi. *

Ruokatottumukset

9. Koetko terveellisuuden merkittävänä välipalavalinnoissasi? ***10. Kuinka tärkeäksi koet suosia paikallista ja kotimaista ruokaa? ***

Hävikkiraaka-aineet

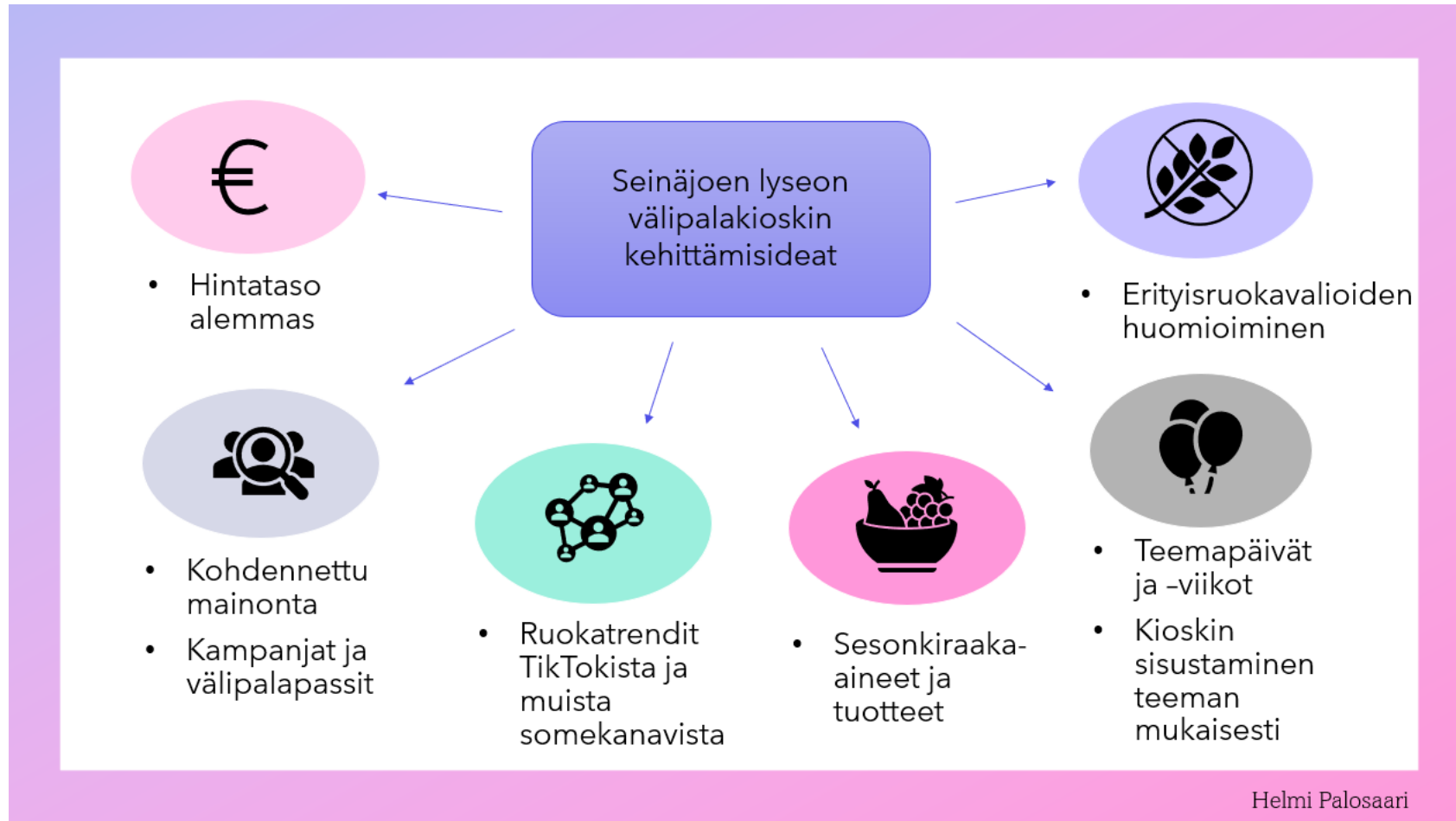
11. Ostaisitko tuotteen, jonka valmistuksessa on käytetty hävikkiraaka-aineita? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

12. Mikäli tuotteen valmistuksessa on käytetty hävikkiraaka-aineita, pitäisikö siitä mielestäsi ilmoittaa? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Liite 4. Seinäjoen lyseon välipalakioskin kehittämissuunnitelma



Seinäjoen lyseon välipalakioskin kehittämissuunnitelma (Helmi Palosaari).