

# Kouluruokailun kehittäminen Haagan peruskoulussa



Sutinen, Sari

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

## Kouluruokailun kehittäminen Haagan peruskoulussa

Sari Sutinen  
Palvelujen tuottamisen ja  
johtamisen koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2009

Sari Sutinen

Kouluruokailun kehittäminen Haagan peruskoulussa

Vuosi 2009 Sivumäärä 85

---

Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Tämän opinnäytetyön pääongelma oli, miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokailuun muuttuisi myönteisemmäksi. Tutkimuksessa oli kolme erityisnäkökulmaa: kasvatuksellinen näkökulma, ravitsemuksellinen näkökulma ja lautasmallinäkökulma.

Empiirinen aineisto kerättiin syys-lokakuussa 2007 Haagan peruskoulun oppilaille, vanhemmille ja opettajille/kouluterveydenhoitajalle/keittiöhenkilökunnalle laadituilla kyselylomakkeilla sekä kouluruokailuvastaavan haastatteluun tarkoitettulla teemahaastattelurungolla. Kyselylomakkeen täyttämisen yhteydessä oppilaille esiteltiin kouluruokailuhankkeeseen liittyvää materiaalia (lautasmallijuliste, tytöt & ruoka, pojat & ruoka, ravinto ja liikunta tasapainoon ja ota maidosta mallia -esitteet).

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 43 oppilasta, jotka olivat seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla. Näiden oppilaiden vanhemmilta saatiin vastauksia kyselylomakkeeseen yhteensä 27 kappaletta. Opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta saatiin vastauksia yhteensä 11 kappaletta. Lisäksi kouluruokailuvastaavan kanssa suoritettiin teemahaastattelu. Kyselylomakkeiden vastaukset käsiteltiin ryhmittäin SPSS-ohjelmalla. Empiiristä SPSS-aineistoa analysoitiin jakaumien, keskiarvojen, moodien, mediaanien, ristiintaulukoiden, pylväsdiagrammien ja piirakkakuvioiden avulla.

Tulokseksi saatiin, että oppilaat syövät kouluruokaa lähes päivittäin. Pääruokaa syötiin yleisesti hyvin ja asenne kouluruokailua kohtaan on melko positiivinen. Salaatin, leivän ja ruokajuoman kulutusta sen sijaan voitaisiin hieman lisätä, jotta lautasmallin mukainen ateria toteutuisi entistä paremmin. Oppilaiden, vanhempien, opettajien ja kouluhenkilökunnan kehittämisehdotuksista nousi esiin toivomus monipuolisemmasta ja vaihtelevammasta valikoimasta koululounaalla etenkin salaatin ja leivän osalta. Lisäksi koululounaalle toivottiin hedelmiä ja marjoja. Kouluravintolasta kaivattiin rauhallisempaa ja viihtyisämpää ruokailuympäristöä sekä puhtautta.

Asiasanat kehittäminen, kouluruokailu, lautasmalli, ravitsemus

Sari Sutinen

Developing School Meals in the Comprehensive School of Haaga

Year	2009	Pages	85
------	------	-------	----

---

This bachelor's thesis is a part of a larger school meal project which is connected to the food and nutrition program ERA by the Finnish Innovation Fund Sitra. The thesis studies how to develop school meals in a way to get the students to eat more school food in accordance with the plate model, to integrate school meals more in the curriculum and the students' attitudes could change to more positive towards the school meals. The thesis has three specific points of view: nutrition, education, and the plate model.

The empirical data was collected in September-October 2007 by using a questionnaire designed either for the pupils, parents or teachers/ school health nurse/ the kitchen personnel. The head of the kitchen was interviewed. When delivering the questionnaire form, also material related to the school meal project was introduced and delivered to the students (plate model poster, girls & food-, boys & food-, nutrition and exercise balanced- and milk-booklets). In total, 43 answers were received from the students of 7th and 8th grade. Totally 27 answers were received from the parents and 11 answers from the teachers/ the kitchen personnel. The received answers in the question forms were analysed with the SPSS 15.0 for Windows program. The empirical SPSS-data was analysed with distributions, means, median, mode, crosstables, bar charts and pie charts.

As a result of the study, it turned out that the students eat school food daily and the main dishes were eaten well, and the student's attitudes toward school catering are mostly positive. The accordance of the plate model with respect to drinks and bread could be increased. From the developing suggestions of the pupils, parents and the teachers and kitchen personnel it turned out that there is a need for a wider and more varying range of dishes at school meals, especially concerning salad and bread. It also turned out that berries and fruits would also be popular. There were requests to have a calmer and more comfortable atmosphere in the canteen.

Key words developing, nutrition, plate model, school meal

## Sisälllys

1	Johdanto .....	6
1.1	Taustaa opinnäytetyölle.....	6
1.2	Pääongelma ja alaongelmat .....	7
1.3	Aikaisemmat tutkimukset.....	8
1.3.1	Restonomien aikaisemmat opinnäytetyöt.....	8
1.3.2	Aikaisempia tutkimuksia ja tutkimustuloksia.....	9
2	Kouluruokailuhanke .....	12
2.1	Kouluruokailuhanke ja tämä opinnäytetyö sen osana .....	12
2.2	Keittiötyypit .....	13
3	Teoreettisia näkökulmia kouluruokailuun .....	14
3.1	Kasvatuksellinen näkökulma.....	14
3.2	Ravitsemuksellinen näkökulma.....	15
3.3	Lautasmalli .....	16
4	Empiirinen aineisto, hankinta ja analysointi .....	18
4.1	Kyselylomakkeen ja teemahaastattelurungon laadinta.....	18
4.2	Empiirisen aineiston hankinta .....	19
4.3	Empiirisen aineiston analysointi.....	20
5	Empiiriset tulokset .....	21
5.1	Kuvaus koulusta.....	21
5.2	Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta .....	21
5.3	Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan.....	24
5.3.1	Vastaajien tausta ja perhetiedot.....	24
5.3.2	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta .....	26
5.3.3	Syödyn kouluruoan määrä .....	27
5.3.4	Kouluruoan maistuvuus.....	30
5.3.5	Tähderuoka.....	32
5.3.6	Väittämiä kouluruokailusta .....	33
5.4	Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista .....	35
5.5	Opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta .....	41
5.6	Teemahaastattelu kouluravintolasta vastaavalle.....	46
5.7	Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista .....	47
6	Yhteenveto ja tulosten tarkastelu.....	53
6.1	Vastaajien tausta ja perhetiedot .....	53
6.2	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta.....	53

6.3	Kouluruokailukäyttäytyminen.....	54
6.4	Tänderuoka .....	55
6.5	Avointen kysymysten ja väittämien kouluruokailun kehittämisehdotukset...	55
6.6	Pohdinta.....	55
Lähteet	.....	57
Liitteet	.....	60
Kuvat	.....	61
Kuviot	.....	62
Taulukot	.....	63

## 1 Johdanto

Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Kouluissa on tarjottu ruokaa viime vuosisadalla, mutta alkuaikoina maksuttomana vain vähävaraisten kotien lapsille. Vuonna 1943 kansakoulun kustannuksista annettuun lakiin tehtiin lisäys, jonka mukaan jokaisessa kunnassa tuli tarjota maksuton kouluateria viiden vuoden siirtymäkauden sisällä. Peruskouluun siirtymisen mukana maksuton ateriaetu laajeni koko maahan vuoteen 1977 mennessä ja vuodesta 1988 lähtien on myös lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tarjottu kaikille oppilaille maksuton kouluateria, jonka kustannuksiin valtio osallistuu. Vuoden 1999 alusta voimaan tullessa perusopetuslaissa säädettiin, että oppilaille on tarjottava koulupäivinä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu täysipainoinen ja maksuton ateria. Tämä pätee edelleenkin. (Urho & Hasunen 2004.)

Kouluruokailun järjestämisessä on otettava huomioon sekä oppilaiden ja kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistäminen että terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatus (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007).

Kouluruokailun kehittäminen on yhteistyötä. Siinä ovat mukana opetustoimen hallinto, opettajat ja rehtorit, oppilaat ja vanhemmat, ruokalan työntekijät ja ruokailusta vastaavat suunnittelijat ja ruokahuollon päälliköt, viranomaiset ja asiantuntijat niin kuin ruokailijatkin. Tärkeintä olisi luoda hyvä yhteistyö koululaisten ja ruokailun järjestäjien välille. (Urho & Hasunen 2004)

Kouluruokailuhanke on mielenkiintoinen ja laaja-alainen. Hankkeen kautta saan olla mukana edistämässä koululaisten terveellisiä ruokailutottumuksia ja lautasmallin toteutumista kouluruokailussa.

### 1.1 Taustaa opinnäytetyölle

Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Haagan peruskoulun 7.- ja 8.-luokan oppilaiden, vanhempien, opettajien ja kouluravintolahenkilökunnan suhtautumista kouluruokailuun. Lähdin mukaan kouluruokailuhankkeeseen, koska koen ravitsemukseen liittyvät kysymykset tärkeinä ja ajankohtaisina. Lisäksi pidin hanketta mielenkiintoisena oppimiskokonaisuutena.

Haluun lämpimästi kiittää ainutlaatuisesta oppimiskokemuksesta ja opinnäytetyön ohjauksesta kouluruokailuhankkeen koordinaattoria yliopettaja Irma Tikkasta sekä muita kouluruokailuhankkeessa mukana olleita opiskelijoita.

## 1.2 Pääongelma ja alaongelmat

Tämän opinnäytetyön pääongelma on:

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

Tämän opinnäytetyön alaongelmia ovat:

Minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa? (Alaluvut 5.3)

Mitkä ovat koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista? (Alaluku 5.4)

Mitkä ovat koulun keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajan ja opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta? (Alaluku 5.5)

Miten kouluruokailua koululaisten mielestä voitaisiin kehittää siten, että he syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa? (Alaluku 5.7)

Miten kouluruokailua vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa? (Alaluku 5.7)

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

- o kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen
- o oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun
- o koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän (Tikkanen I. 2006) (Alaluku 5.7)



### 1.3 Aikaisemmat tutkimukset

Seuraavassa kohdassa esitellään aiheeseen liittyviä Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa tehtyjä opinnäytetöitä sekä aikaisempia tutkimuksia ja tutkimustuloksia.

#### 1.3.1 Restonomien aikaisemmat opinnäytetyöt

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

- ◇ Kouluruokailun kehittäminen Hakunilanrinteen koulussa (Pulkkinen 2006)
- ◇ Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa (Soikkeli 2004)
- ◇ Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon (Sivonen 2005)
- ◇ Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijaravintolassa Bulevardin yksikössä (Lunkka 2005)
- ◇ Ravitsemussuositusten toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa (Föhr 2006)
- ◇ Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keskuskeittiössä (Immonen 1999)
- ◇ Kouluruokailun kehittäminen Mustakiven ala-asteella: koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä (Kurkaa & Väisänen 2007)
- ◇ Kouluruokailun kehittäminen Pikku Huopalahden ala-asteen koulussa: koululaisten, vanhempien, opettajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä (Makkonen 2008)
- ◇ Kouluruokailun kehittäminen Itäkeskuksen peruskoulussa (Suomalainen 2007)
- ◇ Opetusmateriaali nuorten ravitsemuskasvatukseen (Hallikainen 2007)
- ◇ Välipalatarjoilumallin kehittäminen peruskoululle (Honkanen & Salmela 2008)

### 1.3.2 Aikaisempia tutkimuksia ja tutkimustuloksia

Urhon ja Hasusen (2004) tekemän tutkimuksen mukaan (3082 oppilasta, jotka olivat 7-9 luokkalaisia, 12 yläastetta eri puolilla Suomea) kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti, koska oppilaista 89 % kävi koulun ravintolassa. Lähes kaikki oppilaat (95 %) söivät pääruoan, tytöt huonommin kuin pojat. Tytöt söivät salaattia ja leipää poikia paremmin. Pojat joivat maitoa tyttöjä paremmin. Vain 13 % oppilaista söi kaikkia aterian osia: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen on tullut yhä harvinaisemmaksi. Pääruokaa syödään aiempaa paremmin, mutta salaattia ja maitoa vähemmän. Joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen. Erityisruokavaliota noudatti 9 % oppilaista, mikä on pienempi kuin vuonna 1998. Koulukohtaiset erot oppilaiden syömisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan olivat suuret. - "ei kalaa", "liian usein silakkaa". Tavallisin syy olla syömättä pääruokaa oli, ettei pidetty ruoasta (65 %). Seuraavaksi yleisin pääruoan jättämisen syy oli se, ettei ollut nälkä (31 %).

Keväällä 2003 tutkimuksessa mukana olleiden 12 koulun keskimääräisen kouluaterian oppilaskohtaiset elintarvikekustannukset olivat 0,61 €, vaihteluvälin ollessa 0,46 € - 0,92 €. Viimeisin Opetushallituksen keräämä koko maata koskeva keskimääräinen oppilaskohtainen kokonaiskustannus koulupäivää kohti oli 2,08 € vuonna 2001 ja tämän saman tilaston tiedoista poimittu vastaavan tutkimuksen koulujen kuntakohtainen kouluateriakustannus 2,07 €. Omavalmistuksesta työn osuus on suurempi ja vastaavasti valmisruokaa käyttävässä keittiössä elintarvikkeiden osuus suurempi. (Urho & Hasunen 2004, 21)

Lisäksi Suomen Sydänliitto (2005) on julkaissut toimenpideohjelman suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi vuosille 2005-2011. Yhtenä osana suositusten toteuttamiseksi nuorten osalta on muun muassa, että kouluissa kehitetään tarjottavien aterioiden ja välipalojen laatukriteereitä ja ravitsemuksellisen laadun seurantaa, vahvistetaan terveellisen kouluruoan syömistä ja mahdollistetaan terveellisen välipalan saatavuus kaikille koululaisille. Makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien tarjonta korvataan terveellisemmällä vaihtoehdoilla.

Lytlen, Kubikin, Perryn, Storyn, Birnbaumin ja Murrayn (2006, 8-13) tekemä tutkimus osoittaa, että oikeanlaisilla kampanjoilla voidaan vaikuttaa positiivisesti kouluikäisen ravitsemukseen sekä kotona että koulussa. Kyseinen kampanja ja tutkimus toteutettiin 16:ssa Minnesotan osavaltion keskiasteen koulussa Yhdysvalloissa vuosina 1997-2000. Mukana tutkimuksessa oli noin 3600 oppilasta. Kampanjan tarkoituksena oli edistää terveellisiä ruokailutottumuksia oppilaiden keskuudessa, kuten hedelmien ja vihannesten käytön lisäämistä ja toisaalta rasvaisten ruokien käytön vähentämistä. Kampanjan toteutukseen kuuluivat muun muassa aiheeseen liittyvien promootiomateriaalien sijoittaminen

luokkahuoneisiin, uutiskirjeiden lähettäminen oppilaiden koteihin sekä terveellisempien ruokavaihtoehtojen lisääminen koululounaalla ja kahvilan à la carte -listalla.

Tutkimuksen (Lytle ym. 2006) mukaan etenkin hedelmien ja vihannesten lisääntynyt tarjonta kahvilan à la carte -listalla kasvatti näiden tuotteiden kulutusta. Sen sijaan yhteisellä koululounaalla kasvisten ja muiden terveellisten vaihtoehtojen lisääntynyt tarjonta ei juuri näyttänyt lisäävän niiden kulutusta. Lytlen ym. (2006) mukaan vanhemmille kotiin lähetetyt uutiskirjeet saivat nämä vanhemmat tekemään vertaisryhmää keskimäärin terveellisempiä ruokavalintoja ollessaan ostoksilla. Jos taloudelliset seikat ja rajoitteet koululounaan osalta otetaan huomioon, niin à la carte -tyylinen tarjoilu on tullut jäädäkseen, toteavat Lytle ym. (2006, 12). Tämä on eräs hyväksi havaittu keino lisätä koululaisten terveellisiä ruokavalintoja. Koululounaalle asetetut budjettiraamit eivät välttämättä riitä takaamaan monipuolista ja houkuttelevaa ruokakokonaisuutta. Toisaalta myös maksullisten ruokapalvelujen kuten kahvilatarjonnan osalta tulee muistaa, että hinnat on pidettävä oppilaille kohtuullisina. Lytle ym. (2006, 12) muistuttavat, että kouluruokailun lisäksi myös kotitalouksien ruokailutottumuksiin olisi tärkeää voida vaikuttaa. Kotitalouksien ruokailutottumuksiin on kuitenkin vaikeampi vaikuttaa kuin oppilaiden ruokailuun koulussa, koska kotona erilaiset kulttuurilliset vaikutukset, aikataulut ja makutottumukset ovat todennäköisesti suurempia haasteita.

Nykypäivän ongelmiin kuuluu ylipainoisuuden lisääntyminen sekä Suomessa että muualla maailmassa. Ylipainon kertyminen jo varhaisessa vaiheessa vaikuttaa monin tavoin negatiivisesti lapsen kehitykseen. Liikunnan väheneminen sekä koulun että kodin ulkopuolella syötävien aterioiden lisääntyminen ovat osaltaan johtaneet ylipainoisuuden lisääntymiseen. Ylipainoisuus taas on yhteydessä laajempiin koko kansanterveyttä koskeviin ongelmiin kuten sydän- ja verisuonitauteihin sekä diabetekseen. (Räihä, Tossavainen, Turunen, Enkenberg & Halonen 2006, 114.)

Räihän ym. (2006, 114-132) mukaan tärkeimmät yksilötasolla ravitsemukseen vaikuttavat tekijät ovat asenteet, tiedot, taidot, sekä ravitsemukseen liittyvään aineistoon perehtyminen. Räihän ym. (2006) tekemä tutkimus suoritettiin neljässä itäsuomalaisessa koulussa 7-luokkalaisille. Kaksi kouluista oli niin sanottuja "koekouluja", joissa oli käynnissä tehostettu ravitsemuskampanja. Vastaajista suurin osa eli noin 90 % piti omaa terveydentilaansa erittäin tai melko hyvänä. Noin puolet heistä ilmoitti syövänsä yhdessä perheen kanssa arki-iltoina. Suurin osa vastaajista ilmoitti syövänsä päivittäin aamiaisen, koululounaan, illallisen sekä iltapalan. Räihän ym. (2006, 128) mukaan vanhempien rooli on tärkeä lapsen ravitsemuskasvatuksessa, ja se on myös nähtävissä tuloksista. Tutkimuksessa osoittautui, että useammin perheen kanssa syövien ravitsemustottumukset ovat yleensä muita paremmat. Toisaalta työillä osoittautui olevan terveellisemmät ruokailutottumukset kuin pojilla, vaikka

he ilmoittivatkin syövänsä yhdessä perheen kanssa poikia harvemmin. Tutkimuksen mukaan koekoulujen ja vertaiskoulujen välillä ei havaittu merkittäviä eroja.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes on suorittanut koulu-terveyskyselyjä vuodesta 1999 lähtien. Vastaajat ovat olleet peruskoulun 8.-9.-luokkalaista sekä lukion 1.-2.-luokkalaista. Tutkimukset ovat olleet hyvin kattavia. Vuosina 1996–2006 kyselyyn on osallistunut lähes 400 kuntaa ja vuosittain kyselyyn on vastannut 46 000–88 000 oppilasta. Kouluterveyskyselyissä on kartoitettu nuorten elin- ja kouluoloja, terveyttä, terveystottumuksia ja terveysosaamista. (Luopa, Pietikäinen, Puusniekka, Jokela & Sinkkonen 2006, 3.)

Luopan ym. (2006, 4-6) mukaan sekä nuorten kouluoloissa että elinoloissa on tapahtunut pääosin positiivista kehitystä vuosien 2000–2006 välillä. Esimerkiksi työttömyys on vähentynyt oppilaiden vanhempien keskuudessa ja opiskelijoiden käytettävissä olevat tulot ovat kasvaneet. Koulussa oppilaat kokevat sekä fyysisen ympäristön että työilmapiirin parantuneen. Myös lintsaaminen on vähentynyt jonkin verran sekä peruskoululaisten että lukiolaisten keskuudessa. Sekä peruskoulun yläluokkien että lukion oppilaiden ylipainoisuus on lisääntynyt vuosi vuodelta. Vuosien 2000 ja 2006 välillä ylipainoisten osuus yläluokkalaisista on kasvanut 11 prosentista 15 prosenttiin ja lukiolaisista 9 prosentista 13 prosenttiin. Muilta osin oppilaiden koetussa terveydentilassa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. (Luopa ym. 2006, 8) Ylipainoisuus oli kuitenkin yleisempää pojilla kuin tytöillä: pojista lähes viidesosa ja tytöistä noin kymmenesosa oli ylipainoisia (Luopa ym. 2006, 9.).

Nuorten terveystottumuksissa on tutkimuksen mukaan tapahtunut positiivista kehitystä vuosina 2000–2006. Epäterveellisten välipalojen syöminen koulussa, tupakointi ja huumeiden kokeilu ovat vähentyneet. Kouluruokailun kannalta huolestuttavaa on, että 70 prosenttia yläluokkalaisista ja 63 prosenttia lukiolaisista ilmoitti jättävänsä yleensä syömättä jonkin neljästä aterianosasta (pääruoka, salaatti, leipä ja juoma) (Luopa ym. 2006, 10.).

## 2 Kouluruokailuhanke

Tässä luvussa käsitellään kouluruokailuhanketta ja opinnäytetyötä yhtenä sen osana sekä kerrotaan tämän opinnäytetyön tutkimuskoulun keittiötyypeistä.

### 2.1 Kouluruokailuhanke ja tämä opinnäytetyö sen osana

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERAssa yhtenä joukkoruokailun kehittämishankkeena on joukkoruokailuhanke. Joukkoruokailuhankkeen tavoitteena on lasten ja nuorten terveyden edistäminen ravitsemuksen keinoin. Kouluruokailu ja välipalat ovat erityisen kehittämisen kohteena. Kouluruokailuhanke on osa joukkoruokailuhanketta. Hanke kerää yhteen alan tietoa, osaamista ja toimijoita. Kentän verkottumisella ja yhteistyöllä kehitetään toimintaa, jolla voidaan parantaa lasten ja nuorten jaksamista ja terveyttä. Pilottihankkeisiin liittyy lasten ja nuorten terveydentilan ja käyttäytymisen pitkäaikaisseurantaa ja interventiotutkimusta. Eri kohderyhmiä tavoittelevalla ravitsemusviestinnällä on hankkeessa tärkeä rooli. Kouluruokailun mallimaana Suomella on hyvät mahdollisuudet kehittää myös vientikelpoisia konsepteja. Suomen itsenäisyyden juhlarahaston Sitra Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERAn elintarvike- ja ravitsemusalan strategiaraportti "Suomi - kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä" -raportti julkaistiin keväällä 2006. (Sitra: Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004-2009)

Kouluruokailuhankkeen rahoittajia ovat Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA/Järkipalaa-koululaisten ravitsemus- ja välipalahanke, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia ja Maito ja Terveys ry.

Kouluruokailuhankkeeseen on valittu neljä Helsingin kaupungin alueen koulua, kustakin koulusta kaksi luokkaa, 6.-9.-luokkalaisia oppilaita. Empiirinen aineisto kerätään koululaisilta, koululaisten vanhemmilta, koulujen koulukeittiöhenkilökunnalta, kouluterveydenhoitajilta ja koulujen opettajilta.

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan Haagan peruskoulun 7C- ja 8A-luokkien ruokailutottumuksia ja tapoja sekä vanhempien, kouluruokailusta vastaavien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä koululaisten kouluruokailusta. Opinnäytetyö käsittelee kouluruokailua kasvatuksellisesta, ravitsemukselliselta ja lautasmallin näkökulmasta.

## 2.2 Keittiötyypit

Kouluruokailun toteutuksessa keittiötyyppi voi olla joko omavalmistuskeittiö, jakelukeittiö tai kuumennuskeittiö.

Omavalmistuskeittiössä kouluruoka valmistetaan itse, jakelukeittiössä muualla valmistettu ruoka jaellaan koululaisille, ja kuumennuskeittiössä muualla valmistettu ruoka kuumennetaan ennen jakelua koululaisille.

Kouluruokailu voi olla kunnan oman ruokapalvelun toteuttama tai ruokapalvelu on ulkoistettu yksityisille ruokapalveluja tarjoaville ketjuille.

Haagan peruskoulussa toimii kilpailutettu kuumennuskeittiö. Keittiötyyppi vaikuttaa siihen, minkälaiset mahdollisuudet ruokahuoltopäälliköllä on vaikuttaa kouluruokailuun ja sen sisältöön. Siitä, mikä keittiötyyppi kussakin koulussa on, päättävät kunnan poliittiset tahot. (Tikkanen 2006.)

### 3 Teoreettisia näkökulmia kouluruokailuun

Tässä luvussa tarkastellaan kouluruokailua kasvatuksellisesta, ravitsemukselliselta ja lautasmallin näkökulmasta. Muita teoreettisia näkökulmia kouluruokailuhankkeessa on muun muassa tähderuokanäkökulma, hyvinvointinäkökulma, ruoanvalintänäkökulma ja taloudellinen näkökulma.

#### 3.1 Kasvatuksellinen näkökulma

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

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

Perusopetuslaissa säädetään, että kouluaterian tulee olla ohjattu. Tämä velvoittaa koulun koko henkilöstöä eli rehtoria, opettajia ja keittiöhenkilöstöä huolehtimaan ruokailun sujuvuudesta, miellyttävästä ilmapiiristä ja hyvien tapojen edistämisestä. Kouluaterian täysipainoisuus viittaa sen riittävyteen ja ravintosisältöön. (Lintukangas ym. 1999, 5-6.)

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

Kouluruokailu vaikuttaa kotiruokailun lisäksi lasten ravitsemuskäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin. Nuorena opitut mallit heijastuvat vielä aikuisenakin ihmisten ravitsemuskäyttäytymiseen. Ylivieskassa kerättyjen tutkimustietojen mukaan 10.-12. -vuotiaista tutkituista 80 % syö päivällisen kotona ja heistä joka toinen nauttii päivällisen yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa. Epäsäännöllinen syöminen lisääntyy kuitenkin iän mukana. Tutkimuksen mukaan hyvin koulutettujen vanhempien lapset syövät useammin mm. kasviksia ja juovat useammin vähärasvaisempia maitoja. (Leino 2003, 7.; Maito ja Terveys 2003)

Kouluruokailu on osa oppilashuoltoa. Se kuuluu kaikille lasten ja nuorten terveydestä huolehtiville, mutta ennen kaikkea ruokailu on tärkeää lasten kotiväelle. Kouluruokailu on suora sosiaalinen tuki kaikille kouluikäisten perheille. Koulun ateriat pitää sovittaa kodissa tapahtuvan ruokailun kanssa, mutta kokonaisuutena kodilla on vastuu lasten ja nuorten syömisestä. Kouluruokailussa koulukohtaiset erot ovat suuret. Pitää löytää keinot vaikuttaa niin, että nykyistä useampi oppilaista syö kylliksi kouluateriailla. (Urho & Hasunen 2004, 7.)

### 3.2 Ravitsemuksellinen näkökulma

Epäterveellisistä ravitsemustottumuksista aiheutuu lukuisia erilaisia terveyshaittoja ja sairauksia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2005 uudet suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka pohjautuvat Pohjoismaiden ja Maailman Terveysjärjestö WHO:n suosituksiin. Maailman Terveysjärjestön yleiskokouksessa vuonna 2004 Suomi osaltaan hyväksyi maailmanlaajuisen strategian terveellisen ravinnon ja liikunnan edistämiseksi. Lisäämällä liikuntaa ja syömällä terveellisemmin olisi todennäköisesti saatavissa suurempi kansanterveydellinen parannus kuin muilla toimenpiteillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan kouluruoka tarjoaa kolmanneksen oppilaan päivittäisestä ravinnon tarpeesta (Lintukangas ym. 1999, 48). Käytännössä kouluruoan osuus lasten ravinnon saannin tarpeesta on noin 1/4 vuotuiset koulupäivät huomioonottaen (Urho 2006; Tikkanen 2006). Lasten ja nuorten tulisi syödä kouluruokailun lisäksi päivän aikana aamupalaa, välipaloja, päivällistä ja iltapalaa, jotta riittävä ravinnon saanti olisi turvattu (Pönkä ym. 2001, 3.). Koulussa myös opitaan ruokailun ja ravitsemuksen tavat ja merkitys, mitkä heijastuvat pitkälle tulevaisuuteen.

Nykypäivän kouluympäristöön kuuluu kasvava virvoitusjuomien ja makeisten nauttiminen. Usein korvataan kouluruoka kokonaan tai osittain makeisilla ja virvoitusjuomilla. Neljä



viidestä koululounaan väliin jättäneistä oli syönyt aamupalaa. Puolet oppilaista oli syönyt jotain muuta, kuten makeisia, virvoitusjuomia tai pullaa tms. Koululounaan syömättä jättäneistä joka toinen ei ollut syönyt koulussa mitään muutakaan (Urho & Hasunen 1999, 35-36).

Koululaisten ylipaino ja lihavuus lisääntyvät koko ajan. Toisaalta myös koululaiset eivät syö lautasmallin mukaista ruokavaliota, vaan vain osia siitä, jolloin ravitsemus jää puutteelliseksi. Lihavuus on kuitenkin ravitsemuksen osalta monitahoinen ongelma, jossa kouluruokailu on yksi osatekijä. Kansanterveydellisestä näkökulmasta koululaisten lihavuusongelman ehkäisy kehittämällä kouluruokailua on yksi tekijä.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004) terveystieto on yksi uusi oppiaine. Terveystiedon eräänä tavoitteena on, että oppilas ymmärtää terveellisen ravinnon vaikutukset omaan terveyteensä ja osaa valita terveyden kannalta tasapainoista ja monipuolista ruokaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee ravitsemuskasvatuksen osuuden lisäämistä opetussuunnitelmaan. Jotta oppilaille syntyisi kiinnostava ja selkeä kokonaisuus ravitsemuksesta, tarvitaan yhteistyötä kouluterveydenhuollon, ruokapalvelun henkilöstön ja eri oppiaineiden välillä. (Sivonen 2005, 3; Opetushallitus 2004, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003, 40)

### 3.3 Lautasmalli

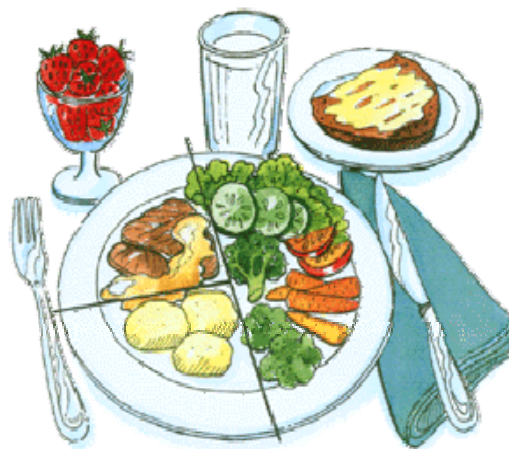
Suomen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa, sillä sekä perusopetuksessa että toisen asteen opinnoissa oppilaat saavat maksuttoman kouluaterian jokaisena työpäivänä. Kouluateriat suunnitellaan niin, että ravitsemussuositukset toteutuvat vain, jos oppilas syö aterian kaikki osat eli salaatin, pääruoan, leivän ja maidon. Jos oppilas valitsee tarjolla olevasta ruoasta vain osan, ei ateriasta tule riittävän monipuolista. (Lintukangas ym. 1999, 5-6)

Ravitsemussuositukset (Kuva 1) ovat lähtökohta koululaisille tarjottavaan koulupäivän aikaisiin ruokailuihin. Suositusten mukainen ruokavalio koostuu täysjyvävalmisteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista sekä perunasta. Siihen kuuluu myös rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita sekä kalaa, lihaa tai kananmunia. Rasvasta pehmeät rasvat, kuten kasviöljyt, ovat myös osa suositeltavaa ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35.)



Kuva 1. Ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.)

Lounasaterioissa noudatetaan ns. lautasmallia (Kuva 2). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus annoksesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi syödä riisiä tai pastaa. Lautasessa noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle. Se voidaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.)

#### 4 Empiirinen aineisto, hankinta ja analysointi

Empiirinen määrällinen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttäen sisältäen myös avoimia kysymyksiä sekä teemahaastattelurungon. Kohderymänä olivat koululaiset, vanhemmat, opettajat, kouluruokailusta vastaavat, keittiöhenkilökunta ja kouluterveydenhoitaja. Empiirinen määrällinen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmaa käyttäen.

##### 4.1 Kyselylomakkeen ja teemahaastattelurungon laadinta

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

Vanhemmille suunnattu kyselylomake laadittiin yhteistyönä koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankeeseen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet opintojakson opiskelijoiden kesken, samoin opettajille, kouluterveydenhoitajille ja keittiöhenkilökunnalle suunnattu kyselylomake. (Tikkanen 2007b.)

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

Keittiöstä vastaavalle ruokapalveluesimiehelle suunnattu teemahaastattelurunko laadittiin syksyllä 2007 yhteistyönä opettajien, kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden kesken. (Tikkanen 2007a.)

## 4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Helsingin kaupungin Opetusvirasto myönsi tutkimusluvan aineiston keräykselle 20.6.2007. Koulujen valinnan suoritti ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki Opetusvirastosta. Yliopettaja Irma Tikkanen informoi Haagan peruskoulun rehtoria Jukka Pietistä hankkeesta.

Ensimmäinen tapaaminen Haagan peruskoulussa oli 13.9.2007. Paikalla tapaamisessa oli tutkija Sari Sutinen, yliopettaja Irma Tikkanen, rehtori Jukka Pietinen ja apulaisrehtori Kristel Pursiainen. Ensimmäisellä käynnillä sovittiin aineiston keräämispäivämäärä kahden eri luokan osalta ja annettiin opettajille ja kouluterveydenhoitajalle suunnatut kyselylomakkeet, esittelymateriaali sekä arvontalipukkeet Kristel Pursiaiselle. Samalla sovimme päivämäärän, mihin mennessä täytetyt lomakkeet oli palautettava. Kouluravintolan henkilökunnalle suunnatut kyselylomakkeet ja esittelymateriaalin tutkija vei kouluravintolan keittiöön sekä sopi keittiöstä vastaavan Tiina Lehmuskallion kanssa ajan teemahaastattelulle. Empiirinen aineisto kerättiin 13.9.2007 oppitunneilla Haagan peruskoulussa 7C- ja 8A- luokkalaisilta oppilailta kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeet täytettiin 7C-luokalla oppilaanohjaustunnilla. Paikalla oli 21 oppilasta, joista tyttöjä oli 10 ja poikia 11. Luokan 8A oppilaat täyttivät kyselylomakkeet historian tunnilla. Paikalla oli 22 oppilasta, joista tyttöjä oli 19 ja poikia 13. Kyselylomakkeen täytti yhteensä 43 oppilasta. Ajankohdat oli valittu kouluruokailun jälkeen iltapäiväksi, joka helpotti kouluruokailuun suunnattujen kysymysten vastaamiseen. Tilaisuudet kestivät noin 45 minuuttia. Tilaisuudessa yliopettaja Irma Tikkanen esitteli oppilaille kouluruokailuhankeen sekä kyselylomakkeen. Tutkija esitteli oppilaille jaettavat Ravinto ja liikuntatasapainoon-esitteen, joka sisältää tietoa esimerkiksi lautasmallista. Lautasmallin esittelyssä käytettiin apuna Maito ja Terveys ry:n lahjoittamaa lautasmalli-julistetta. Tutkija esitteli myös tytöt + ruoka ja pojat + ruoka-esitteet sekä arvontalipukkeen. Vastaamisen jälkeen oppilaille annettiin kotiin täytettäväksi oppilaiden vanhemmille suunnatut kyselylomakkeet, esittelymateriaali sekä arvontalipukkeet. Lisäksi suoritettiin KOKO-mukin arvonta oppilaiden kesken. Arvonta suoritettiin kaikkien kyselyyn osallistujien kohderyhmien kesken.

Oppilaiden vanhemmille suunnatut kyselylomakkeet sekä täytetyt arvontalipukkeet oppilaat palauttivat luokanvalvojalle. Täytetyt lomakkeet ja arvontalipukkeet noudettiin apulaisrehtorilta Kristel Pursiaiselta.

Tässä tutkimuksessa empiirinen aineisto kerättiin kyselylomaketta (Liitteet 1, 2 ja 3) käyttäen, joka sisälsi myös avoimia kysymyksiä sekä ruokapalveluesimies Tiina Lehmuskalliolle tehdyn teemahaastattelun (Liite 4). Teemahaastattelu toteutettiin 28.9.2007. Haastattelu taltioitiin, minkä jälkeen se kirjoitettiin paperille.

### 4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Yliopettaja Irma Tikkanen syötti tiedot SPSS-ohjelmaan vastaajaryhmien mukaan. Kyselylomakkeiden vastauksista muodostettiin koululaiset-data, opettajat-data sekä vanhemmat-data. Kyselylomakkeiden viimeisen sivun avoimet kysymykset tämän opinnäytetyön tekijä kokosi omaksi kokonaisuudeksi, teki yhteenvedon sekä taltioi ruokapalveluesimiehelle tehdyn teemahaastattelun vastaukset.

Kyselylomakkeilla saatua aineistoa tutkija analysoi jakaumien, ristiintaulukoiden, pylväsdiagrammien ja piirakkakuvioiden avulla. Osasta tuloksia laskettiin keskiarvo, moodi ja mediaani, joista keskiarvo kuvaa havaintojen keskimääräisiä arvoja, moodi yleisimpiä havaintoarvoja ja mediaani tyypillisiä havaintoarvoja. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehtojen asteikot kuten välimatka- ja suhdeasteikot mahdollistivat vaativampienkin tilastollisten menetelmien käytön datan analysoinnissa SPSS-ohjelmalla.

## 5 Empiiriset tulokset

Tuloksina esitellään koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta.

### 5.1 Kuvaus koulusta

Länsi-Helsingissä sijaitseva Haagan peruskoulu on Etelä-Haagalaisten lähikoulu, jolla on yli satavuotinen historia. Koulun rehtorina toimii Jukka Pietinen. Luokat 1. - 6. opiskelevat Isonnevantie 16:ssa ja luokat 7. - 9 Mäkipellontie 19:ssä. Samassa rakennuksessa toimii Länsi-Helsingin lukio.

Liikuntaa ja matemaattis-luonnontieteellisiä aineita painottavalla koululla on neljä liikuntasalia ja kuntosali sisälajien harjoitteluun, useita urheilukenttiä ulkoliikuntalajeihin, fysiikan ja kemian opiskeluun tarkoitettut opetustilat ja kolme ATK-luokkaa. Koulussa on tietokonein varustetut kirjastot. (Haagan peruskoulu: perustiedot. 19.10.2007)

### 5.2 Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta

Haagan peruskoulun kouluravintolan sekä Länsi Helsingin lukion oppilasravintola on kilpailutettu. Ravintolapalveluja tarjoaa Fazer Amica. Kouluravintolan esimiehenä toimii Tiina Lehmuskallio. Hänellä on sekä kaupallinen että ravintola-alan koulutus. Työkokemusta hänellä on koulukeittiöstä reilu vuosi. Enemmän työkokemusta hänellä on ruokaravintoloista.

Keittiö on kooltaan 62 neliötä. Tiina Lehmuskallio luokittelee keittiön hyvätasoiseksi, vaikkakin mieltää tilan pieneksi ja ahtaaksi ja toivoo lisää työpintoja. Keittiölaitteet ovat viisi vuotta vanhoja. Seka-, bio- ja pahvijätteet lajitellaan ja kierrätetään.

Keittiöhenkilökuntaan kuuluu kolme vakinaista ja tarvittaessa yksi keittiöapulainen. Kaikilla työntekijöillä on ravintola-alan koulutus ja useampi vuosi työkokemusta. Henkilökunta tekee yhden työvuoron päivässä. Työntekijöiden toimenkuvat ovat kokki, ravintolatyöntekijä ja ravintolapäällikkö. Heidän keski-ikänsä on noin 44 vuotta. Keittiöhenkilökunnan työasut ovat

yhtenäiset. Kokin työasuun kuuluu kokkitakki, salihenkilökunta käyttää essuja, huiveja, t-paitoja tai paitapuseroita.

Kouluravintola tarjoaa päivittäin noin 650 lounasannosta. Koululounaalla noudatetaan kouluruokailusuositusta. Koululounaan tavoitteet keittiön näkökulmasta ovat, että ruoka täyttää ravitsemuskriteerit, näyttää ja maistuu hyvältä.

Lounaalla tarjotaan kerran viikossa yksi keitto-, kala-, kana- tai liharuoka-vaihtoehto. Joka päivä on myös tarjolla kasvisvaihtoehto sekä erikoisruokavalioannoksia niitä tarvitseville. Erikoisruokavaliot tilataan Fazer Amican dieettikeittiöstä. Satunnaisesti voidaan erikoisruokavalioannos valmistaa myös koulun keittiössä. Haastatteluhetkellä oppilaista yksi oli moniallerginen, jolle tilattiin erillinen erikoisruokavalioannos. Jokaisesta lounaalla tarjottavasta ruuasta on erillinen tuoteseloste oppilaiden nähtävillä.

Opettajat ja muu henkilökunta syövät kouluravintolassa, ateriat ovat samanlaisia kuin oppilailla. Koululaisten lempiruokiksi Tiina Lehmuskallio listasi kalapuikot ja pinaattiletut. Vuoden ajan vaihtelut näkyvät ruokalistassa kausituotteilla. Keittiöllä on teemaviikkoja kuten Italia-viikot. Ruokailusta annetaan tietoa opinto-oppaassa sekä viikoittaiset ruokalistat esitellään nettisivuilla.

Keittiössä käytetään kuuden viikon kiertävää ruokalistaa. Sen suunnittelee Fazer Amican työryhmä, joka on myös vastuussa aterioiden ravintoarvoista. Kaksi kertaa vuodessa tehdään asiakastytyväisyystutkimus ja pyritään mahdollisimman hyvin ottamaan koululaisten ruokatoiveet ja palaute huomioon.

Kouluravintolassa on 250 neliötä. Istumapaikkoja löytyy 238. Ruokailuvuorot on porrastettu. Kouluravintolassa tarjoillaan lounasta Haagan peruskoululaisille klo 10.45-11.50. Länsi-Helsingin lukiolaisille lounasta on tarjolla klo 11.45-12.40. Peruskoululaisille ja lukiolaisille on välipalaa tarjolla klo 13.45-14.15, välipalaa on tarjolla maanantaista torstaihin. Tarjolla on esimerkiksi sämpylöitä, hedelmiä, mehua ja jotain makeaa esimerkiksi pannukakkuja. Välipala maksaa 0,50 €:stä ylöspäin. Kouluravintolassa on käytössä välipalakortti, johon oppilas tai oppilaan holhooja voi ladata käyttörahaa. Koululta löytyy maksullisia virvoitusjuoma- yms. automaatteja. Koululaiset eivät saa poistua koulun alueelta ostamaan välipaloja. Omia eväitä oppilaat ovat tervetulleita syömään kouluravintolaan.

Tarjoiluprosessissa oppilas annostelee itse annoksensa linjastosta (Kuva 3 ja Kuva 4). Ruokalajien tarjoilujärjestys alkaa vedellä ja leivällä, jatkuu kylmäallassalaatilla, lisukkeella, lämpimällä ruualla ja kasvisvaihtoehdolla loppuen maitoautomaattiin. Tarjolla on kevytmaitoa ja rasvatonta maitoa, laktoositonta maitojuomaa sekä rasvatonta piimää.

Päivittäin on tarjolla näkkileipää. Muutamana päivänä viikosta on tarjolla pehmeää tummaleipää tai sekaleipää.



Kuva 3. Linjaston alkuosa



Kuva 4. Linjaston jälkiosa



Ruokaa jää yli. Tiina Lehmuskallio epäili syyksi, että oppilaat ottavat enemmän ruokaa kuin jaksavat syödä. Kouluravintolaan muodostuu jonoa lounasaikaan, eivätkä oppilaat tahdo jonottaa uudelleen ottaakseen ruokaa lisää, vaan ottavat ruokaa enemmän kuin jaksavat syödä. Oppilaat syövät koululounaalla enemmän, jos tarjolla on heidän lempiruokiaan. Peruskoululaiset syövät huomattavasti vähemmän ja huonommin kuin lukiolaiset.

Kouluravintolan esimiehen mielestä ruokailuympäristöä ei voi sanoa kiireettömän rauhalliseksi. Viihtyisyyttä ravintolaan on saatu pöydillä olevilla kaitaliinoilla ja maljakoissa olevilla tekokukilla. Seiniä koristavat oppilaiden piirustukset, joiden seassa on myös ruokapyramidi. Ravintolan ruokailuympäristöä voitaisiin Tiinan Lehmuskallion mukaan vielä kehittää ruokailua porrastamalla sekä vaikuttamalla kouluravintolan meluisuuteen.

### 5.3 Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan

Seuraavissa alaluissa esitetään empiiriset tulokset oppilaiden osalta.

#### 5.3.1 Vastaajien tausta ja perhetiedot

Koululaisia vastasi kyselyyn 43 kappaletta. Kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla tiedusteltiin vastaajan taustatietoja. Vastaajien sukupuoli- ja luokkajakauma ilmenee taulukosta 1. Vastaajista 19 eli 44,2 % oli tyttöjä. Poikia vastaajista oli 24 eli 55,8 %. Vastaajista 7.-luokkalaisia oli 21 eli 48,8 % ja 8.-luokkalaisia 51,2 %.

		Luokka		Yhteensä oppilasta
		7. luokka oppilasta	8. luokka oppilasta	
Sukupuoli	Tyttö	10	9	19
	Poika	11	13	24
Yhteensä		21	22	43

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli- ja luokkajakauma

Vastaajista 8 ilmoitti noudattavansa erityisruokavaliota. Tyttöjä heistä oli 5 ja poikia 3. Yleisin syy erikoisruokavalioon oli allergia (4 oppilasta, joista tyttöjä oli 3 ja poikia 1). (taulukko 2)

		Sukupuoli		Yhteensä oppilasta
		Tyttö	Poika	
Erityisruokavalio	ei	14	21	35
	kyllä	5	3	8
Yhteensä		19	24	43

Taulukko 2. Erityisruokavalio

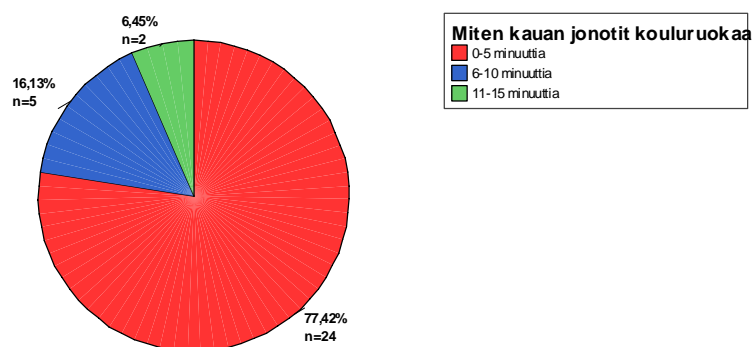
Vastanneiden oppilaiden perheeseen kuuluu äiti tai äitipuoli 40 tapauksessa 43:sta. Isä tai isäpuoli kuuluu 32 oppilaan perheeseen. Yleisemmin perheessä oli 2 tai 3 lasta. (taulukko 3)

		Äiti tai äitipuoli	Isä tai isäpuoli	Yksi lapsi	2 tai 3 lasta	4 tai 5 lasta	6 tai enemmän	Muita
		Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Luokka	7. luokka	18	13	8	11			3
	8. luokka	22	19	4	17	1		2

Taulukko 3. Perheenjäsenet

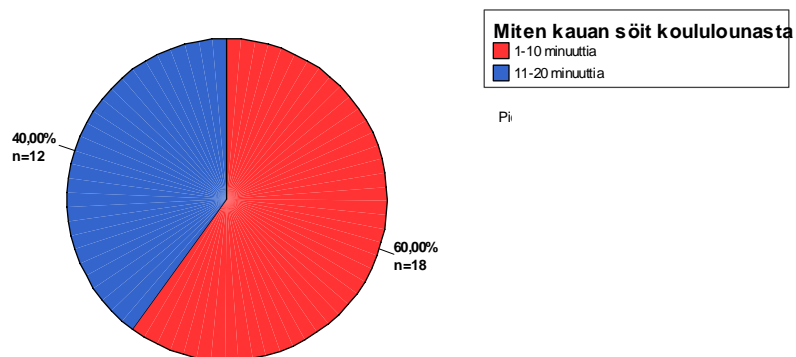
### 5.3.2 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Kyselyyn osallistuneista oppilaista 77 % ilmoitti jonottavansa kouluruokaa 0-5 minuuttia, 16 % jonotti kouluruokaa 6-10 minuuttia ja 7 % 11-15 minuuttia.



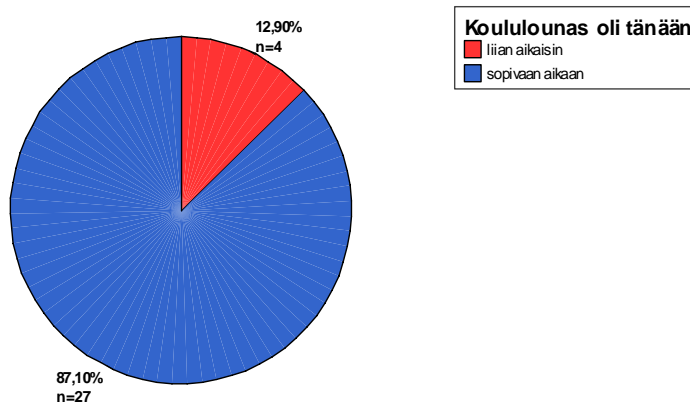
Kuvio 1. Jonotus

Vastaajista 60 % ilmoitti syövänsä koululounasta 1-10 minuuttia ja 40 % oppilaista söi koululounasta 11-20 minuuttia.



Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika

Yleisemmin vastanneiden mielestä koululounas oli sopivaan aikaan 87 %. Liian aikaisin lounas oli tarjolla 13 %:lle oppilaista.



Kuvio 3. Ruokailun ajankohta

### 5.3.3 Syödyn kouluruoan määrä

Syödyn kouluruoan määrän tulokseen vaikutti, että 15 seitsemännen luokan oppilaista oli syönyt kotitaloustunnilla. Kouluruokaa ilmoitti syöneensä 60 % oppilaista. Oppilaista 40 % eivät olleet syöneet kouluruokaa. (taulukko 4)

		Söitkö tänään	
		En	Kyllä
Sukupuoli	Tyttö	5	14
	Poika	11	13
Luokka	7. luokka	15	6
	8. luokka	1	21

Taulukko 4. Koululounaalle osallistuminen

Vastanneista 66,7 % oli syönyt alle puoli lautasellista pääruokaa. Puoli lautasellista pääruokaa oli syönyt oppilaista 22,2 %. Koko lautasellisen pääruokaa oli syönyt 7,2 % oppilaista. Loput vastanneista (3,7 %) ilmoittivat, että eivät syöneet lainkaan, tai kyseistä ruokaa ei ollut tarjolla (taulukko 5.).

Oppilaista 44,4 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista riisiä tai makaronia. Puoli lautasellista riisiä tai makaronia oli syönyt 14,8 % oppilaista. Loput 40,7 oppilasta vastasi, että ei syönyt ollenkaan tai ei ollut tarjolla (taulukko 5.).

Raastetta tai salaattia vastaajista 44,4 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista. Puoli lautasellista raastetta tai salaattia ilmoitti syöneensä 11,1 %. Oppilaista 44,4 % vastasi, että ei syönyt ollenkaan tai ei ollut tarjolla (taulukko 5.).

Oppilaista 74,1 % ei ollut syönyt perunoita koululounaalla. Ainoastaan yhden perunan söi 18,5 % oppilaista. Kaksi perunaa ilmoitti syövänsä 7,4 % oppilaista (Taulukko 5.).

	Pääruokaa	Riisiä ym.	Raastetta ym.	Perunoita	
	%	%	%	Perunoiden lukumäärä	%
En syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla	3,7%	40,7%	44,4%	0kpl	74,1%
Alle puoli lautasellista	66,7%	44,4%	44,4%	1kpl	18,5%
Puoli lautasellista	22,2%	14,8%	11,1%	2kpl	7,4%
Koko lautasellisen	7,4%			>3kpl	

Taulukko 5. Syödyn ruuan määrä

Oppilaista 17 eli 63 % ei syönyt leipää koululounaalla. 25,9 % eli 7 oppilasta söi yhden palan leipää. Kaksi palaa söi 3 oppilasta eli 11,1 %. Yksi oppilas söi kolme tai useamman palan leipää. Oppilaat, jotka söivät leipää, heistä kolme eli 11,1 % levittivät vähän rasvaa leivän päälle. Seitsemän oppilasta eli 25,9 % levitti jonkin verran rasvaa. En levittänyt, ei ollut tarjolla kohtaan vastasi 17 oppilasta eli 63 %.

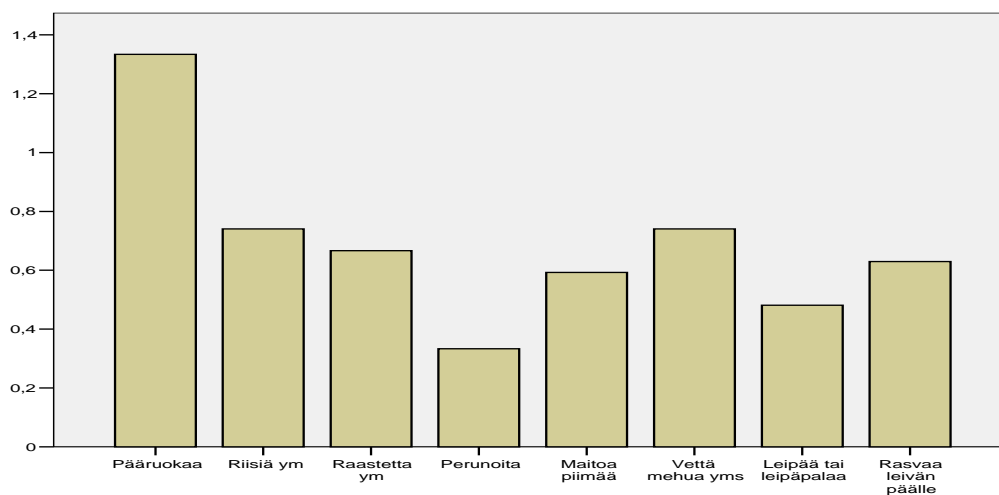
Vastaajista 59,3 % vastasi, että ei juonut tai ei ollut tarjolla maitoa/piimää koululounaalla. Yhden lasillisen maitoa/piimää oli juonut oppilasta eli 22,2 %. Yhdeksän oppilasta eli 18,5 % joi kaksi lasillista maitoa/piimää. (taulukko 6.)

Vastaajista 37 % ei juonut vettä, mehua, yms. Yhden lasillisen joi 51,9 % oppilasta. Kaksi lasillista joi 11,1 % (taulukko 6.).

	Maitoa/piimää	Vettä, mehua, yms.
	%	%
0 lasillista/Ei ollut tarjolla	59,3 %	37,0 %
1 lasillinen	22,2 %	51,9 %
2 lasillista	18,5 %	11,1 %

Taulukko 6. Juomat lounaalla

Kyselyyn vastanneet oppilaat ilmoittivat syövänsä koululounaalla eniten pääruokaa. Vähiten oppilaat söivät perunoita.



Kuvio 4. Syödyn ruuan määrä

Asteikko:

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

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

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

#### 5.3.4 Kouluruoan maistuvuus

Vastaajista suurin osa (16 oppilasta) eli 59,3 % oli sitä mieltä, että pääruoka oli keskinkertaisen makuista. Seuraavaksi eniten vastauksia sai melko hyvä (4 oppilasta) eli 14,8 % ja melko huono (3 oppilasta) 11,1 %. Oppilaista kaksi eli 7,4 % oli sitä mieltä, että pääruoka oli huonon makuista. Yhden oppilaan mielestä pääruoka maistui hyvältä. (taulukko 7.)

Oppilaista 8 eli 29,6 % oli sitä mieltä, että peruna maistui keskinkertaiselta. Neljä vastaajaa eli 14,8 % vastasi perunan maistuvan melko hyvältä. Hyvältä ja melko huonolta peruna maistui yhden oppilaan mielestä, 3,7 %. 13 eli 48,1 % oppilasta vastasi, että ei syönyt tai ei ollut tarjolla (taulukko 7.).

Yksi vastaajaa eli 3,8 % vastasi riisin tai makaronin maistuvan melko hyvältä. Kahden oppilaan eli 7,7 % mielestä riisi tai makaroni oli keskinkertaisen makuista. 23 eli 88,5 oppilasta vastasi, että ei syönyt tai ei ollut tarjolla (taulukko 7.).

Vastaajista neljä eli 14,8 % vastasi raasteen tai salaatin olevan melko hyvän makuista. Oppilaista 10 eli 37 % vastasi, että raasteen tai salaatin maku oli keskinkertainen. Kolmen oppilaan 11,1 % mielestä maku oli melko huono. Kymmenen eli 37 % oppilasta ei syönyt ollenkaan raastetta tai salaattia (taulukko 7.).

	Pääruoka maistui	Peruna maistui	Riisi/ makaroni maistui	Raaste tai salaatti maistui
	%	%	%	%
Ei ollut tarjolla tai en	3,7 %	48,1 %	88,5 %	37,0 %

syönyt/juonut				
huonolta	7,4 %			
melko huonolta	11,1 %	3,7 %		11,1 %
keskinkertaiselta	59,3%	29,6%	7,7%	37,0%
melko hyvältä	14,8%	14,8%	3,8%	14,8%
hyvältä	3,7%	3,7%		

Taulukko 7. Kouluruuan maistuvuus

Vastaajista viisi eli 18,5 % vastasi, että vesi tai mehu oli hyvän makuista. Melko hyvää arvioi neljä oppilasta eli 14,8 %. Keskinäinen sai kuusi vastausta eli 22,2 %. Yhden oppilaan mielestä vesi tai mehu oli huonon makuista. Oppilaista 11 eli 40,7 % vastasi, että ei juonut vettä eikä mehua tai sitä ei ollut tarjolla.

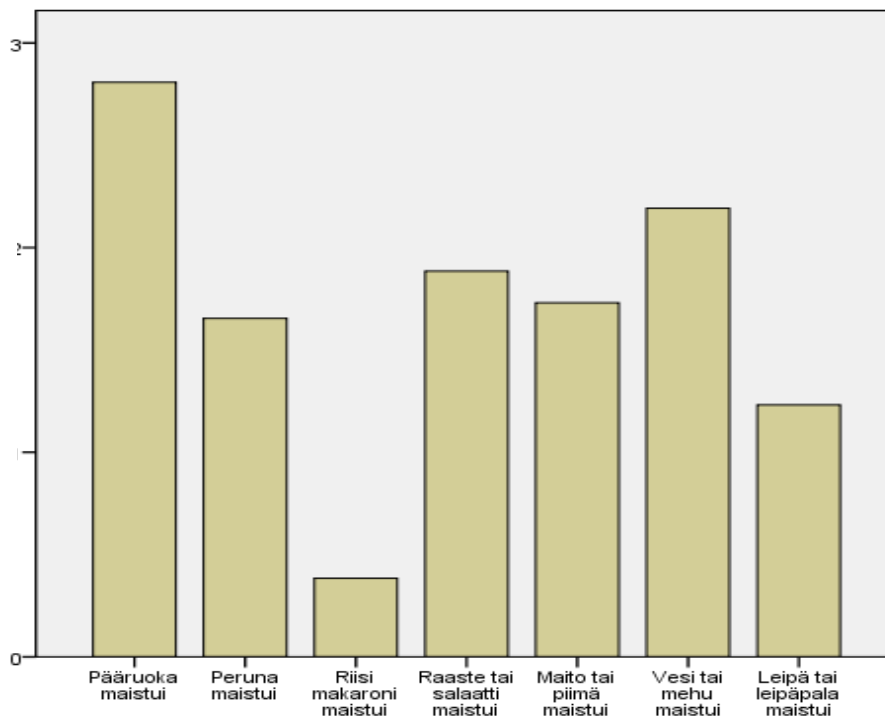
Vastaajista 6 eli 22,2 % oli sitä mieltä, että maito tai piimä oli hyvän makuista. Oppilaista neljä eli 10,4 % vastasi melko hyvältä ja keskinkertaiselta yksi vastaaja eli 3,7 %. Oppilaista 15 eli 31,2 % ei juonut maitoa eikä piimää tai sitä ei ollut tarjolla. (taulukko 8.).

	Vesi tai mehu maistui	Maito tai piimä maistui
	%	%
Ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut	40,7 %	59,3 %
huonolta	3,7 %	
keskinkertaiselta	22,2 %	3,7 %
melko hyvältä	14,8 %	14,8 %
hyvältä	18,5 %	22,2 %

Taulukko 8. Juomien maistuvuus



Oppilaat ilmoittivat, että keskimäärin parhaiten heille maistuu pääruoka. Huonoimman maistui riisi ja makaroni. Toiseksi huonoimmin maistui leipä tai leipäpala.

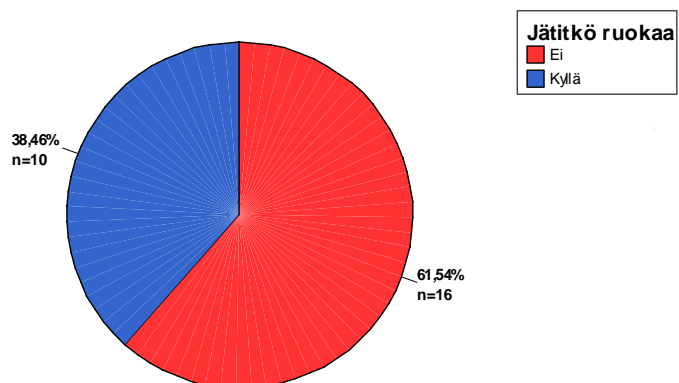


Kuvio 5. Kouluruuan maistuvuus

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

### 5.3.5 Tähderuoka

Oppilaista 62 % ei jättänyt tähderuokaa (Kuvio 6.) Tähderuokaa ei jättäneistä oppilaista tyttöjä oli seitsemän oppilasta ja poikia yhdeksän oppilasta. Pojista tähderuokaa jätti vain kolme, kun tytöistä tähderuokaa jätti seitsemän oppilasta. Yhteensä tähderuokaa jätti 38 % oppilaista.



Kuvio 6. Tähderuoka

### 5.3.6 Väittämiä kouluruokailusta

Taulukossa (taulukko 9.) on esitetty väittämien keskiarvo, havaintoaineistossa esiintyvän keskimmäisen muuttujan arvo (mediaani) ja havaintoaineistossa yleisimmin esiintyvän muuttujan arvo (moodi). Käytetty asteikko on 1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä.

Väittämistä parhaimman keskiarvon sai väittämä "oikea ravinto vaikuttaa terveyteen". Väittämistä pienimmän keskiarvon sai väittämä "vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni".

	Mediaani	Moodi	Keskiarvo
Koulu ja kotiruoka	3	1	2
Opetuksen vaikutus	2	2	2
Harrastusten vaikutus	2	1	2
Vanhempien vaikutus	2	1	2
Kavereiden vaikutus	1	1	2
TV:n ja mainosten vaikutus	1	1	2
Iltaruokien syöminen perheen kanssa	4	5	3

Kotona syön yleensä valmisruokaa	2	2	2
Pyrin syömään terveellistä ruokaa	3	3	3
Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5	5	5
Terveellisyys on rasvan ja sokerin	4	3	3
Valitsen ruokaa joka maistuu	3	3	4
Syömällä kouluaterian jaksan tehdä	4	4	4
Syömällä kouluaterian saan oppimist	3	3	3
Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi	2	3	2
Syömällä kouluaterian opin oikean ruokavalion	2	1	2
Syömällä kouluruokaa opin eri kulttuurien ruokia	2	1	2
Syömällä kouluruokaa opin syömään muiden seurassa	4	4	3
Kouluruokailussa opin pöytätapoja	3	3	2
Minua kiinnostaa terveystieto ja ravitsemusasiat	3	3	3
Kouluateria on sovitettu kotiruokailuni kanssa	2	1	2
Vanhemmillani on vastuu mitä syön	3	3	3
Syön mieluummin kaupan valmisruokaa	3	3	3
Syön kouluruokaa koska se on ilmainen	4	4	3
Lautasmallin mukainen ateria	2	2	2
Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa	1	1	1
Pidän koulussa tarjottavasta ruoasta	2	2	2
Olen tottunut syömään toisenlaista ruokaa	4	5	4
Koulussa ei tarjota ruokaa joka minulle maistuisi	3	3	3
Syön mielelläni minulle uusia ruokia	3	3	3

Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani	4	4	4
Ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen	4	5	4
Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat	4	5	4
Kouluruoka lihottaa	2	2	2
Kun valitsen itse ruokaa, jätän yleensä osan syömättä	2	2	2
Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän osan syömättä	2	2	2

Taulukko 9. Väittämiä kouluruokailusta; koululaisten vastaukset

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

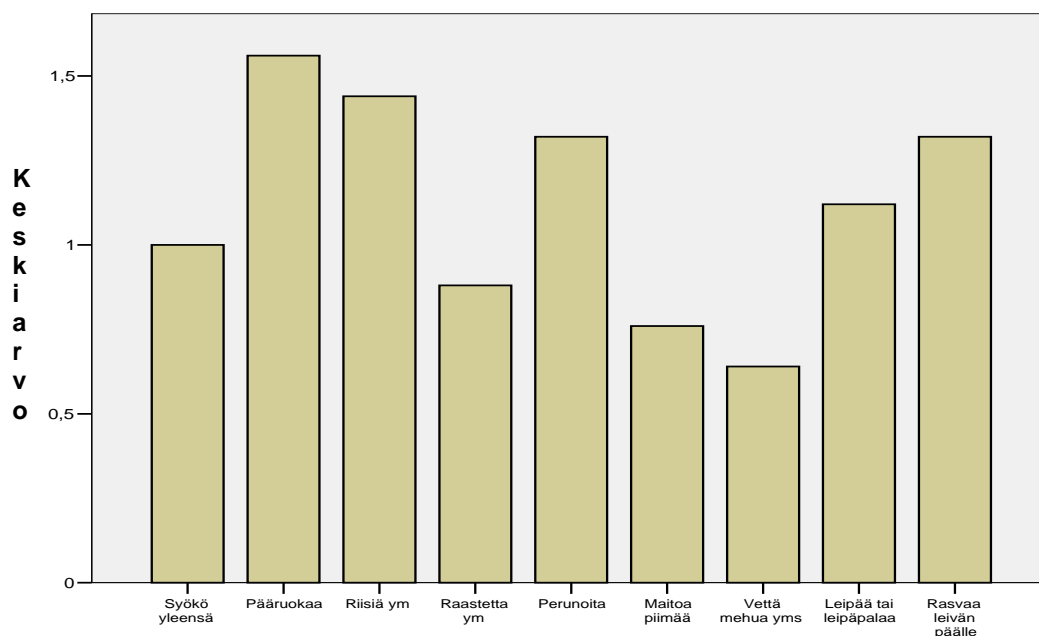
#### 5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista

Oppilaiden vanhemmilta vastauksia kyselyyn saatiin 27 kappaletta. Vastaajista 21 oli naisia ja kuusi miestä.

Vanhemmat ilmoittivat kolmessa tapauksessa, että lapsella on jokin allergia ja noudattaa erityisruokavaliota. Vastanneista vanhemmista viisi ilmoitti lapsensa noudattavan erityisruokavaliota.

Vanhemmat ilmoittivat 26 perheessä olevan äiti tai äitipuoli. Isä tai isäpuoli on 21 perheessä. 18 perheessä lapsia oli 2 - 3. Yksi lapsi oli yhdeksässä perheessä eli 34,6 % vastauksista ja "muita" perheessä oli yhdessä tapauksessa.

Kaikki vanhemmat arvioivat, että lapsi syö koulussa koululounaan. Viisi heistä ilmoitti lapsensa syövän kouluravintolassa välipalaa. Vanhempien mukaan oppilaat syövät eniten pääruokaa, jota hieman yli puoli lautasellista ja riisiä ym. hieman alle puoli lautasellista. Vanhempien arvion mukaan oppilaat juovat vähiten vettä ja mehua, jota juodaan hieman yli puoli lasillista. (kuvio 7.).



Kuvio 7. Vanhempien näkemykset syödyn kouluruuan määrästä

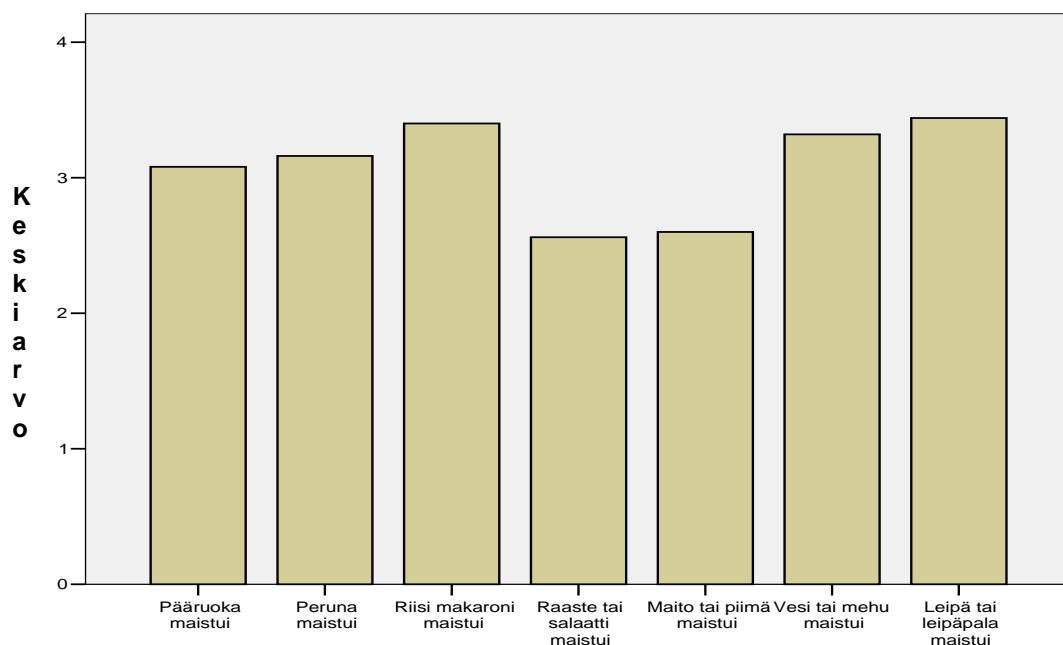
Asteikko:

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

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

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

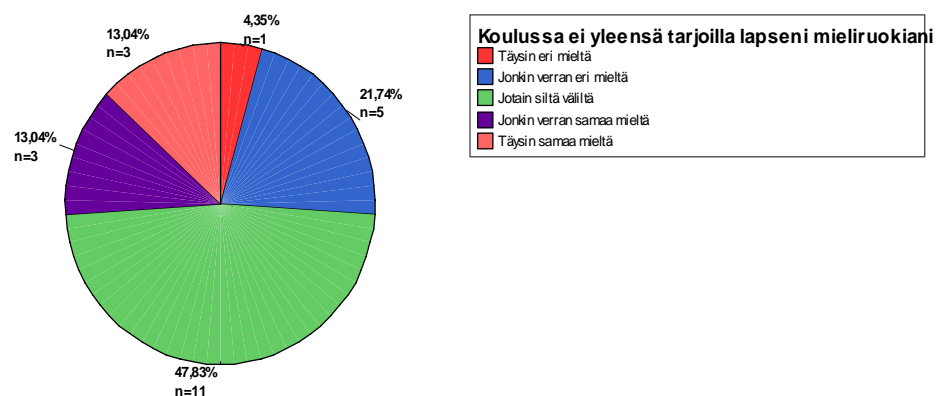
Vanhemmat arvioivat eri aterianosien maistuvan lapselleen seuraavasti (kuvio 8.). Vanhemmat arvioivat, että leipä tai leipäpala maistuu lapselle parhaiten ja vähiten maistuu raaste ja salaatti.



Kuvio 8. Vanhempien näkemykset kouluruuan maistuvuudesta

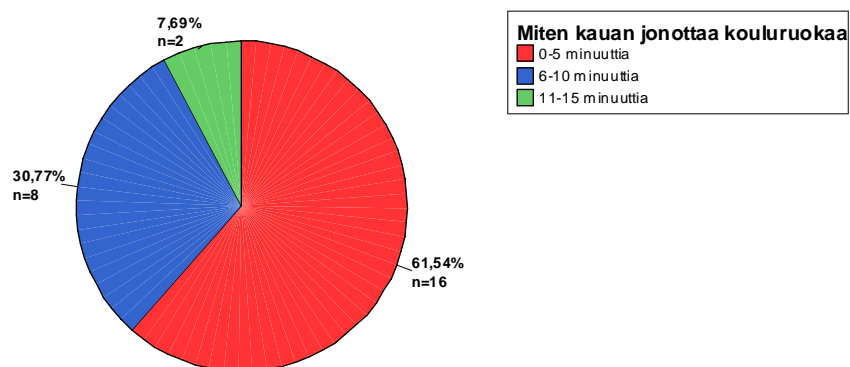
Asteikko: 5 = hyvältä; 4 = melko hyvältä; 3 = keskinkertaiselta; 2 = melko huonolta; 1 = huonolta; 0 = ei syönyt

Vanhemmista 13 % ovat samaa mieltä väittämän "koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia" (Kuvio 9.). Vanhempien mukaan 61,5 % oppilaista syö kaiken ruoan jättämättä tähderuokaa. Jos oppilas jättää tähderuokaa, niin se on yleisimmin perunaa, riisiä, makaronia tai salaattia. Vanhempien mukaan 46,2 % tähderuokaa jätetään, koska ruoka ei maistu oppilaalle.

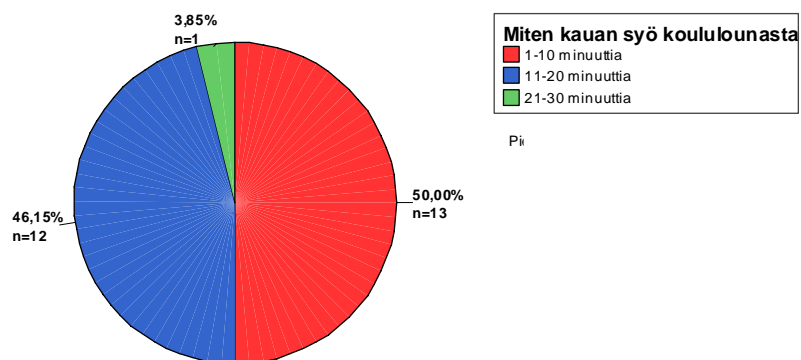


Kuvio 9. Vanhempien arvio tarjottavista lasten mieliruouista

Vanhemmat arvioivat oppilaan jonottavan kouluravintolaan useimmiten alle viisi minuuttia 61,5 % (Kuvio 10.). 50 % tapauksista vanhemmat arvioivat oppilaan ruokailevan 1-10 minuuttia (Kuvio 11.). Vanhemmista 80,7 % on sitä mieltä, että koululounaan ajankohta on sopivaan aikaan.



Kuvio 10. Vanhempien arvio jonotusajasta



Kuvio 11. Vanhempien arvio ruokailuun käytettävästä ajasta

Taulukossa (taulukko 10.) on esitetty väittämien keskiarvo, havaintoaineistossa esiintyvän keskimmäisen muuttujan arvo (mediaani) ja havaintoaineistossa yleisimmin esiintyvän muuttujan arvo (moodi). Käytetty asteikko on 1= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä. Eniten kannatusta sai väittämä ”Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”, ”Pyrkii syömään terveellistä ruokaa” ja ”Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen”. Väittämistä vähiten kannatusta sai väittämä ”Lapseni vaihtaa kavereiden kanssa ruokaa”. (taulukko 10.).

	Keskiarvo	Mediaani	Moodi
Koulu ja kotiruoka	3	3	3
Opetuksen vaikutus	3	3	3
Harrastusten vaikutus	2	1	1
Vanhempien vaikutus	3	4	4
Kavereiden vaikutus	3	3	1
TV:n ja mainosten vaikutus	2	2	1
Illtaruoka syödään perheen kanssa	4	5	5
Kotona syö yleensä valmisruokaa	2	2	1
Pyrkii syömään terveellistä ruokaa	5	5	5
Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5	5	5
Terveellisyys on rasvan ja sokerin	4	4	5
Valitsee ruokaa joka maistuu	4	4	4



Syömällä kouluaterian jaksaa tehdä	4	5	5
Syömällä kouluaterian saa oppimist	4	4	3
Syömällä kouluaterian on rauhallisempi	4	4	5
Syömällä kouluaterian oppii oikean ruokavalion	4	4	5
Syömällä kouluruokaa oppii eri kulttuurien ruokia	3	3	3
Syömällä kouluruokaa oppii syömään muiden seurassa	4	4	5
Kouluruokailussa oppii pöytätapoja	3	3	3
Lastani kiinnostaa terveystieto ja ravitsemusasiat	4	4	4
Kouluateria on sovitettu kotiruokailun kanssa	3	3	3
Vanhemmilla on vastuu mitä lapseni syö	4	5	5
Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa	2	2	1
Lapseni syö kouluruokaa koska se on ilmainen	3	3	5
Lautasmallin mukainen ateria	3	3	3
Vaihtaa kavereiden kanssa ruokaa	1	1	1
Pitää koulussa tarjottavasta ruoasta	3	3	3
On tottunut syömään toisenlaista ruokaa	3	3	3
Koulussa ei tarjota ruokaa joka lapselleni maistuisi	3	3	3
Lapseni pitää hänelle uusista ruuista	3	3	2
Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokiani	3	3	3
Ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen	4	5	5
Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat	5	5	5
Kouluruoka lihottaa	2	2	1

Kun valitsee itse ruokaa, jättää yleensä osan syömättä	3	3	3
Kun tarjoillaan valmis ateria, jättää osan syömättä	2	2	1

Taulukko 10. Väittämiä kouluruokailusta: vanhempien vastaukset

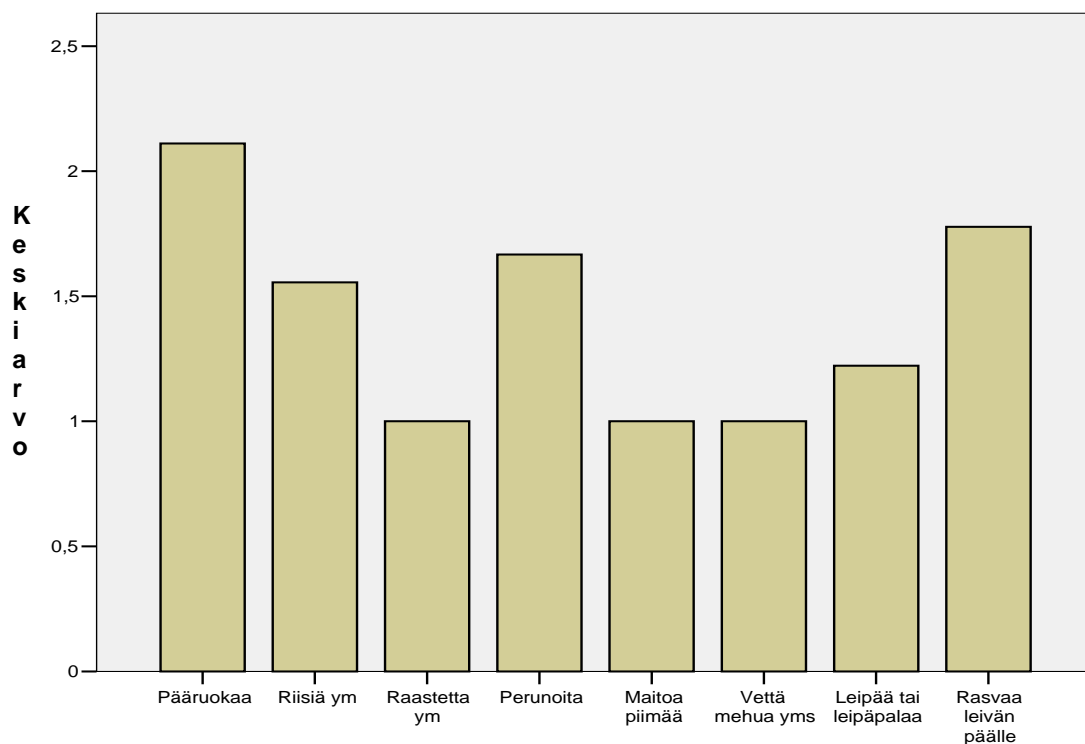
Asteikko: 5= täysin samaa mieltä, 4= jonkin verran samaa mieltä, 3= jotain siltä väliltä, 2= jonkin verran eri mieltä, 1= täysin eri mieltä

### 5.5 Opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta

Kyselyyn vastasi 11 opettajaa, heistä yhdeksän oli naisia ja kaksi miestä.

Kaikki vastaajat arvioivat, että heidän oppilaansa käyvät kouluravintolassa syömässä.

Opettajat arvioivat oppilaiden syövän eniten pääruokaa. Vähiten opettajat arvioivat oppilaiden syövän raastetta ym., juovan vettä ja mehua sekä maitoa ja piimää. (Kuvio 12.).

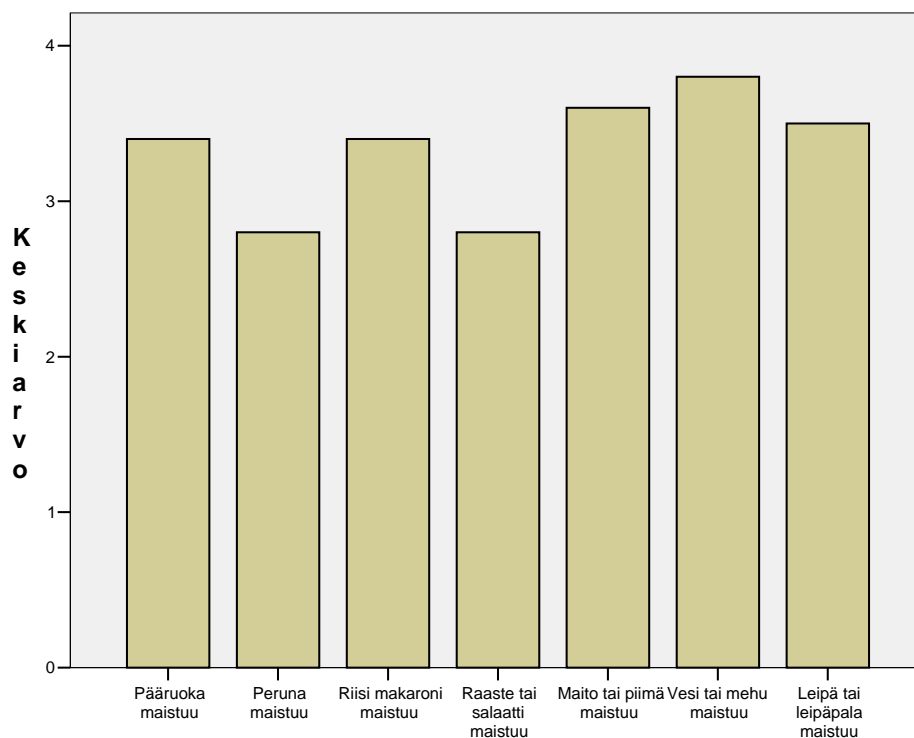


Kuvio 12. Opettajat arvioivat syödyn kouluruuan määrästä

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

Peruna (kpl), maito (lasillinen), vesi/mehu (lasillinen) ja leipä (kpl): 3 = kolme tai useampia kpl/lasillista, 2 = kaksi kpl/lasillista, 1 = yksi kpl/lasillinen, 0 = ei syönyt/juonut Rasva: 3 = paljon, 2 = jonkin verran, 1 = vähän, 0 = ei levittänyt

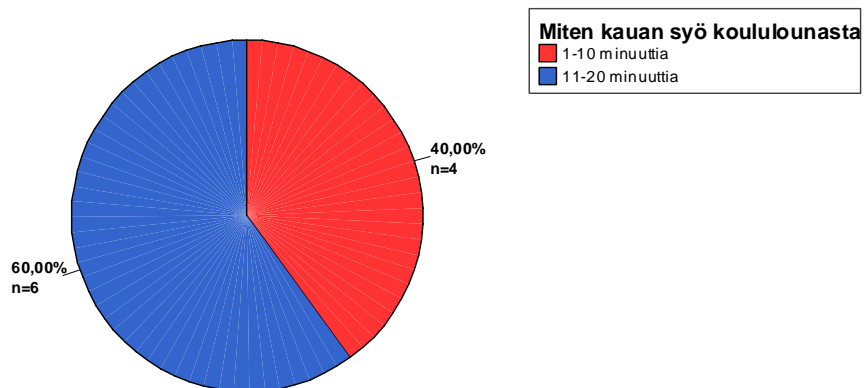
Opettajien mielestä oppilaille maistuu eniten vesi tai mehu. Vähiten arvioitiin oppilaille maistuvan raaste tai salaatti ja peruna.



Kuvio 13. Opettajien arviot kouluruuan maistuvuudesta

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

Vastanneista opettajista 60 % arvioi oppilaiden jonottavan ruokailemaan 6-10 minuuttia. Opettajista 40 % arvioi jonotusajaksi 0-5 minuuttia. Oppilaiden arvioitiin syövän koululounasta 1-10 minuuttia (40 %) ja 11-20 minuuttia (60 %). (Kuvio 14.) 80 % mielestä ruokailun ajankohta oli sopiva.



Kuvio 14. Opettajien arvio jonotusajasta

Taulukossa 11 on esitetty väittämien keskiarvo, havaintoaineistossa esiintyvän keskimmäisen muuttujan arvo (mediaani) ja havaintoaineistossa yleisimmin esiintyvän muuttujan arvo (moodi).

Väittämistä parhaimman keskiarvon sai väittämä "Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen", "Syömällä kouluaterian jaksaa tehdä koulutyönsä", "Syömällä kouluaterian saa parempia oppimistuloksia", "Syömällä kouluaterian on rauhallisempi" ja "Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat". Väittämistä pienimmän keskiarvon saivat väittämät "Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni" ja "Koulussa ei tarjota ruokaa, joka oppilaille maistuisi"

	Keskiarvo	Mediaani	Moodi
Koulu ja kotiruoka	3	3	3
Opetuksen vaikutus	4	4	4
Harrastusten vaikutus	4	4	4
Vanhempien vaikutus	4	4	4
Kavereiden vaikutus	4	4	4
TVn ja mainosten vaikutus	4	4	4
Iltaruoka syödään perheen kanssa	3	2	2
Kotona syö yleensä valmisruokaa	4	4	4

Pyrkii syömään terveellistä ruokaa	4	4	4
Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5	5	5
Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa	4	4	4
Valitsee ruokaa joka maistuu	4	4	4
Syömällä kouluaterian jaksaa tehdä koulutyönsä	5	5	5
Syömällä kouluaterian saa parempia oppimistuloksia	5	5	5
Syömällä kouluaterian on rauhallisempi	5	5	5
Syömällä kouluaterian oppii oikean ruokavalion	4	4	4
Syömällä kouluruokaa oppii eri kulttuurien ruokia	3	2	2
Syömällä kouluruokaa oppii syömään muiden seurassa	4	4	4
Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja	4	4	4
Oppilaita kiinnostaa terveystieto ja ravitsemusasiat	3	3	3
Kouluateria on sovitettu kotiruokailun kanssa	3	2	2
Vanhemmillä on vastuu mitä oppilas syö	4	4	4
Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa	3	3	3
Oppilaat syövät kouluruokaa koska se on ilmainen	3	3	2
Lautasmallin mukainen ateria	3	3	2
Vaihtaa kavereiden kanssa ruokaa	2	2	2
Pitää koulussa tarjottavasta ruoasta	3	3	3
On tottunut syömään toisenlaista ruokaa	3	4	4
Koulussa ei tarjota ruokaa joka oppilaille maistuisi	2	2	2
Oppilaat pitävät heille uusista ruuista	3	3	3

Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia	3	2	2
Ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen	4	4	4
Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat	5	5	5
Kouluruoka lihottaa	2	2	2
Kun valitsee itse ruokaa, jättää yleensä osan syömättä	3	3	4
Kun tarjoillaan valmis ateria, jättää osan syömättä	4	4	4

Taulukko 11. Väittämiä kouluruokailusta: opettajien vastaukset

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

## 5.6 Teemahaastattelu kouluravintolasta vastaavalle

Tässä osiossa esitellään Haagan peruskoulun kouluravintolapäällikkö Tiina Lehmuskallion teemahaastattelun tulokset.

Koululaisten valistusta tulisi kehittää ravitsemussuositusten toteuttamisessa. Koululaisten koulupäivän tasapainoista ravintoaineiden ja energian saantia voidaan kehittää tarjoamalla terveellistä, ravitsevaa ja maukasta kouluruokaa sekä välipaloja.

Tarjoilemalla kevyempiä ateriavaihtoehtoja ja vähärasvaisia tuotteita voitaisiin kouluruokailussa edistää koululaisen terveyttä ja ehkäistä terveysongelmia. Oppilaita valistamalla Tiina Lehmuskallion mielestä voitaisiin vaikuttaa tähderuuan määrään. Ruoka-annoksien annosteluun oppilaan lautaselle ei ole resursseja.

Keittiöhenkilökunta on jonkin verran mukana tapakasvatuksessa, mutta aikaa ja henkilökuntaa on vähän, joten mahdollisuudet ovat rajalliset. Keittiöhenkilökunta kuitenkin huomauttaa oppilaita, jos jotakin huomauttamisen arvoista havaitsee, esimerkiksi suhtautuminen ruokaan ja käyttäytyminen kouluravintolassa.

Kouluruokailuympäristöä voitaisiin kehittää toimivuudessa. Ruuanottopisteitä tarjoilulinjastossa voisi olla enemmän, jolloin jonotusaika lyhenisi.

Tiina Lehmuskallio toivoisi, että oppilaat oppisivat arvostamaan kouluruokailussa tarjottavaa ruokaa sekä ymmärtäisivät olevansa etuoikeutetussa asemassa saadessaan "ilmaisen" koululounaan. Kouluruoka ei ole ilmaista, vaan veronmaksajat maksavat sen. Kouluruuan tekemiseen käytetään paljon aikaa ja vaivaa. Nämä asiat olisi hyvä ottaa huomioon koululaisen kasvatuksessa ja huomioida enemmän opetussuunnitelmassa.

Vanhemmat voisivat katsoa netistä koulupäivän ruokalistan. Näin Tiina Lehmuskallion mielestä kouluruokailua voitaisiin integroida kodin ruokailuun. Elintarviketeollisuuden, järjestöjen ja liittojen kanssa toivottaisiin enemmän yhteistyötä esimerkiksi esitteiden, vinkkien ja yhteydenpidon muodossa.

#### 5.7 Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista

Kyselylomakkeiden viimeisellä sivulla oli esitetty avoimia kysymyksiä ja väittämiä. Avoimia kysymyksiä oli yhteensä kaksitoista. Tässä osiossa esitellään yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista.

##### *Pääruoka*

"Söisin pääruokaa enemmän, jos" -kysymyksessä vastauksia saatiin oppilailta yhteensä 38 kappaletta. Oppilaista suurin osa eli 55 % oli sitä mieltä, että söisi enemmän, jos se olisi parempaa. Loput vastauksista ovat jakaantuneet. Muutamit oppilaat söisivät enemmän, jos pääruoka olisi "laadukkaampaa" tai "perinteisempää".

Vanhemmista 19 henkilöä vastasi kysymykseen. Vanhemmat uskoivat heidän lastensa syövän pääruokaa enemmän, jos ruoka olisi paremman makuista ja laadukkaampaa. Ruoan toivottiin olevan myös lähempänä perinteistä kotiruokaa sekä vähemmän kasviksia sekoitettuna pääruokaan.

Opettajista seitsemän henkilöä vastasi "Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos" -kysymykseen. Pääruokaa uskottiin syötävän enemmän, jos ruoka olisi maukkaampaa ja houkuttelevamman näköistä. Yksi opettaja uskoi kotona keskustelun edistävän pääruuan



syöntiä ja yksi opettaja toivoi oppilaiden ymmärtävän monipuolisen ruokavalion merkityksen heidän koko elämälleen.

### *Salaatti*

”Söisin salaattia enemmän, jos” -kysymykseen saatiin yhteensä 34 vastausta. Oppilaista 23 % vastasi jos ”se olisi parempaa”. Oppilaista 17 % toivoi laadukkaampaa ja tuoreempaa salaattia salaattipöytään. 17 % oppilasta toivoi salaattiin hedelmiä tai monipuolisempaa salaattia. Kaksi oppilasta toivoisi parempia salaattikastikkeita. Yksi oppilas toivoi normaalimpia salaatteja.

”Lapseni söisi salaattia enemmän, jos” -kysymykseen saatiin yhteensä 18 vastausta. Lapset söisivät enemmän salaattia, jos salaatti olisi tuoreempaa, maukkaampaa ja monipuolisempaa. Vanhemmat toivoivat, että oppilas itse voisi koota salaattinsa.

”Oppilaani söisivät salaattia enemmän, jos” -kysymyksessä olivat vastaajat samaa mieltä toivoessaan salaattitarjonnan olevan monipuolisempaa.

### *Maito*

”Joisin maitoa enemmän, jos” -kohtaan vastauksia saatiin yhteensä 27 kappaletta. Oppilaista 18 % vastasi, jos ”pitäisin maidosta”. Oppilaista 15 % joisi maitoa enemmän, jos maito-automaatin sijainti olisi parempi eikä maitoa tarvitsisi jonottaa. 11 % vastaajista ilmoitti, että juo maitoa jo tarpeeksi. Yksi oppilas toivoi maidon olevan purkissa sekä puhtaita laseja.

”Lapseni joisi maitoa enemmän, jos” -kysymykseen vanhempien mielestä lapset joisivat enemmän maitoa, jos maito olisi kylmää.

”Oppilaani joisivat maitoa enemmän, jos” -kysymykseen vastanneet toivoivat, että ”maidon tärkeyttä korostettaisiin kotona” sekä ”lisää valistusta”.

### *Leipä*

”Leipä maistuisi minulle paremmin, jos” -kysymykseen vastasi 36 oppilasta. Suuri osa oppilaista eli 58 % toivoisi monipuolisempaa leipävalikoimaa. 22 % oppilaista toivoi leivän päälle leikkelettä, juustoa tai kasviksia. Yksi oppilas toivoi ”puhtaampia voiveitsiä”.

"Leipä maistuisi lapselleni paremmin, jos" -kysymykseen suurimmaksi osaksi vanhemmat toivoivat leipävalikoimaan vaihtelua ja laajentamista näkkileivän ohella. Leivän päälle toivottiin tuorejuustoa sekä siistimpiä voiveitsiä.

"Leipä maistuisi oppilailleni paremmin jos" -kysymykseen vastanneet toivoivat "monipuolisempaa tarjontaa", "muutakin kuin näkkileipää".

### *Kouluravintola*

"Kouluravintolassa voisi olla" -väittämään vastauksia saatiin 32 oppilaalta. Oppilaista 12 % vastasi, että "viihtyisämpää". Kouluravintolaan oppilaat toivoivat rauhaa (6 %), musiikkia (6 %) sekä yksi oppilas toivoi kasveja. 19 % mielestä kouluravintolassa voisi olla "parempaa ruokaa". Muutama oppilas halusi useammin tarjottavaksi kalaa, marjoja ja hedelmiä sekä jälkiruokaa. Oppilaista 28 % toivoi kouluravintolaan enemmän tilaa ja tarjoilutiskejä.

"Kouluravintolassa voisi olla" -lauseeseen vanhempien mukaan kouluravintolassa saisi olla kotoisampaa, viihtyisämpää ja rauhallisempaa. Lisäksi kouluravintolaan toivottiin hedelmiä sekä musiikkia.

"Kouluravintolassa voisi olla" vastanneiden mukaan (opettajat ym.) "muutamia vaihtoehtoja pääruuaksi" ja "terveellisiä jälkiruokia". Kouluravintolan toivottiin olevan rauhallinen ja viihtyisä.

### *Ruokailuvälineet*

"Ruokailuvälineet voisivat olla" -väittämään vastasi 29 oppilasta. Oppilaista 48 % vastasi, että "puhtaampia". Kahdeksan oppilaan eli 27 % mielestä ruokailuvälineet "ovat jo hyviä". Kolme oppilasta eli 14 % toivoi "suorempia" tai "uudempia ruokailuvälineitä".

"Ruokailuvälineet voisivat olla" vanhempien mukaan puhtaampia. Ruokailuvälineiden toivottiin olevan myös uudempia.

"Ruokailuvälineet voisivat olla" -lauseeseen yksi vastaajista toivoi ruokailuvälineiden olevan "iloisen värisiä", muut vastaajat olivat tyytyväisiä ruokailuvälineisiin.

### *Välipala*

"Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos" -kysymykseen vastattiin 35 oppilasta toimesta. Oppilaista 40 % vastasi, jos "välipala olisi ilmainen" ja 34 %, jos "maksaisivat vähemmän niin

söisin välipalaa”. Muutamat oppilaat söisivät, jos olisi ”lisää aikaa” tai ”enemmän vaihtoehtoja”. Yksi oppilas ilmoitti jo syövänsä välipaloja.

”Koulussa tarjottavia välipaloja lapseni söisi, jos” -lauseeseen suurin osa vanhemmista vastasi, jos välipala olisi ”halvempi” tai ”ilmainen”. Yksi vastaajista toivoi terveellisiä välipaloja. Välipalalle toivottiin myös ruisleipien sijaan kolmioleipiä. Yhden oppilaan vanhempi ilmoitti, ettei oppilaalla ole tarpeeksi aikaa käydä välitunnilla syömässä välipalaa.

”Koulussa tarjottavia välipaloja oppilaani söisivät, jos” -kysymykseen opettajat ym. mielestä välipalaa syötäisiin enemmän, jos ne olisivat monipuolisempia, houkuttelevampia, halvempia ja aikaa olisi riittävästi ruokailuun.

#### *Keittiöhenkilökunta*

”Keittiöhenkilökunta voisi” -väittämään saatiin vastauksia yhteensä 22 kappaletta. Oppilaista 50 % vastasi, että keittiöhenkilökunta voisi olla ”mukavampia”, ”ystävällisempiä”, ”kivempia”. Neljä eli 18 % oppilasta oli tyytyväisiä nykyiseen keittiöhenkilökuntaan. Muutama oppilas toivoi keittiöhenkilökunnan siivoavan ja tiskaavan paremmin.

”Keittiöhenkilökunta voisi” -väittämään vastasi seitsemän vanhempaa. Vanhemmista suurin osa toivoi keittiöhenkilökunnan olevan ”ystävällisiä” tai ”ystävällisempiä”. Yksi vanhemmista halusi keittiöhenkilökunnan jatkavan ”samaa malliin” ja yksi toivoi, että ”kuuntele lasta/nuorta, joka pyytää pienen annoksen, sen sijaan että antaisivat ison annoksen”.

”Keittiöhenkilökunta voisi” -väittämään vastasi viisi opettajaa ym. Vastaajat toivoivat keittiöhenkilökunnan olevan ”ehkä enemmän vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa”, ”hymyillä”, ”pitää paikat siistimpänä” sekä ”olla kohteliaampaa ja palveluhenkisiä oppilaita kohtaan”.

#### *Kouluruoka*

”Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska” -väittämään vastauksia saatiin yhteensä 29 kappaletta. Oppilaista 93 % oli sitä mieltä, että kouluruoka olisi samanlaista kuin kotonakin, koska kotona ruoka on hyvää, parempaa ja monipuolisempaa. Yhden oppilaan mielestä kouluruoka on hyvää ja yhden oppilaan mielestä samanlaista kuin kotona.

”Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska” -väittämään vastauksia saatiin yhteensä 13 kappaletta. Vanhemmista suurin osa oli sitä mieltä, että kouluruoka olisi samanlaista kuin kotonakin, koska kotona ruoka on hyvää ja maistuu paremmin. Väittämää

jatkettiin myös "sitä ei kuljetettaisi", "syömme perussuomalaista kotiruokaa" ja "mielestäni sen ei tarvitse olla kuin kotona".

"Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska" -väittämään saatiin opettajien kaksi vastausta. Vastaajien mukaan kouluruuan ei tarvitse olla samanlaista kuin kotona ja "silloin se maistuisi".

#### *Kouluruokailun kehittäminen*

"Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää" -kysymykseen vastasi 18 oppilasta. Oppilaista 16 % vastasi, että "parempaa ruokaa". Vastaajista 11 % toivoisi "monipuolisempaa" ruokatarjoilua sekä 11 % "tavallista ruokaa".

"Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää" -kysymykseen vastasi viisi vanhempaa. Vanhempien mielestä kouluruokailua voitaisiin kehittää "jättämällä kasvikset pois pääruuan seasta ja salaattit olisi jaoteltu", "enemmän vaihtoehtoja, kiireettömyys", "tasalaatuisemmaksi - ei liian suolaista, perunat kypsiä, pinaattiletut ei palaneita", "kokeilemalla rohkeasti erilaisia mausteita, ja ruokia eri kulttuureista. "Teema viikkoja" sekä "siemeniä, leseitä, vehnänalkioita ripoteltavaksi ruokaan". Mausteiksi toivottiin Tabascoa, soijakastikkeita yms. Yksi vastaaja toivoi herkullisempaa ruokaa.

"Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää" -kysymykseen vastasi neljä opettajaa. Kouluruokailua voitaisiin kehittää "monipuolisemmaksi ja houkuttelevammaksi", "massaruokailusta rauhallisempaa, ravintolamaisempaan suuntaan, jolloin esimerkiksi käytöstavat korostuisivat". Yhden vastaajan mielestä kouluruokailua olisi kehitettävä koko ajan ja nyt hänen mielestään siihen panostetaan, "kehitetään aktiivisesti (mm. ruokalistojen uudistus, teemaviikot)", vastaajan mielestä enemmän rahalla saisi aikaan vielä parempaa. Yksi vastaajista kiitteli "Ruoka on parantunut huomattavasti verrattuna luvuvuoteen 2006-2007".

#### *Osallistuminen kouluruokailuun*

"Haluaisin osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia pikkuasioita (TET, tarjoilu koulun eri tilaisuuksissa, kouluravintolan koristeluun yms.)" -väittämään vastasi vain 6 oppilasta. Oppilaista 5 eli 83 % vastasi kielteisesti. Yksi oppilas eli 16 % oli valmis tekemään kouluruokalan viihtyisämmäksi.

"Lapseni haluaisi osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita" -vastasi yksi vanhempi "ruuan osavalmistusta kotitaloudessa".

"Oppilaani haluaisi osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita". Kolmesta vastaajasta kaksi toivoi oppilaittensa suunnittelevan ruokalistoja. Yksi vastaaja toivoi 7-luokkalaisille oppilaille TET-harjoittelua.

#### *Välipala-automaatti*

"Voisin ostaa välipalaa automaattista, jos" -kysymykseen vastasi 32 oppilasta. Vastaajista 46 % ilmoitti, jos "olisi halvempia" tai "olisi rahaa". Oppilaista 12 % ilmoitti, jos "olisi terveellistä", yksi oppilas toivoi "muutakin kuin suklaata". Oppilaista 9 % ilmoitti ostavansa välipalaa, kun nälkä yllättää. Yksi oppilas toivoi pystyvänsä "ostamaan välipalan kännykällä".

"Lapseni voisi ostaa välipalaa automaattista, jos" -kysymykseen vastasi 10 vanhempaa. Suuri osa vastaajista toivoi "terveellisiä välipaloja", ei siis limsaa, pullaa, makeisia ym. Vastaajat toivoivat myös edullisia hintoja ja allergisille sopivia välipalavaihtoehtoja.

"Oppilaani voisivat ostaa välipalaa automaattista, jos" -lauseeseen vastasi 10 opettajaa ym. Vastaajat toivoivat välipala-automaatista saatavien välipalojen olevan "terveellisiä", "monipuolisia vaihtoehtoja" ja "edullisia hintoja". Vastaajista kaksi uskoi oppilaiden ostavan välipalaa automaattista, "jos sellainen olisi" koulussa. Yksi vastaajista ilmoitti oppilaiden ostavan välipalaa automaattista.

## 6 Yhteenveto ja tulosten tarkastelu

Lopputuloksena luodaan yhteenveto, miten koululaisten ruokailutottumuksia voidaan kehittää koululaisten, vanhempien, opettajien ja kouluruokailusta vastaavien yhteistyönä.

### 6.1 Vastaajien tausta ja perhetiedot

Vastaajista koululaisia tutkimuksessa oli 43 oppilasta, heistä tyttöjä 19 ja poikia 24. Oppilaiden vanhemmilta vastauksia kyselyyn saatiin 27 kappaletta. Suuri osa vastaajista oli naisia 21, miehiä vastasi kyselyyn kuusi. Kyselyyn vastasi 11 opettajaa, heistä yhdeksän oli naisia ja kaksi miestä. Oppilaitten vastausprosentti kyselyyn oli 100 %. Vanhemmilta ja opettajilta saatujen vastausten määrä oli tyydyttävä.

Oppilaista 8 ilmoitti noudattavansa erikoisruokavaliota. Tyttöjä heistä oli 5 ja poikia 3. Yleisin syy erikoisruokavaliioon oli allergia (4 henkilöä). Vanhemmat ilmoittivat kolmessa tapauksessa, että lapsella on jokin allergia ja noudattaa erityisruokavaliota. Vastanneista vanhemmista viisi ilmoitti lapsensa noudattavan erityisruokavaliota.

Vastanneiden oppilaiden perheeseen kuuluu äiti tai äitipuoli 40 tapauksessa 43:sta. Isä tai isäpuoli kuuluu 32 oppilaan perheeseen. Yleisemmin perheessä oli 2 tai 3 lasta. Vanhemmat ilmoittivat kyselyssä 26 perheessä olevan äiti tai äitipuoli. Isä tai isäpuoli on 21 perheessä. 18:sta perheessä lapsia oli 2 - 3 eli 69 %. Yksi lapsi oli yhdeksässä perheessä eli 35 % vastauksista ja muita perheessä oli yhdessä tapauksessa.

### 6.2 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Oppilaista 77 % ilmoitti jonottavansa kouluruokaa 0-5 minuuttia, 16 % jonotti kouluruokaa 6-10 minuuttia ja 7 % 11-15 minuuttia. Oppilaiden vanhemmat olivat samoilla linjoilla lastensa kanssa jonotukseen käytettävästä ajasta. Vanhemmat arvioivat oppilaan jonottavan kouluravintolaan useimmiten alle viisi minuuttia 62 %. Opettajista 70 % arvioi oppilaiden jonottavan ruokailemaan hieman pidemmän aikaa, eli 6-10 minuuttia. Opettajista 30 % arvioi jonotusajaksi 0-5 minuuttia.

Oppilaista 60 % ilmoitti syövänsä koululounasta 1-10 minuuttia. 50 % tapauksista vanhemmat arvioivat oppilaan ruokailevan 1-10 minuuttia. Opettajat arvioivat oppilaiden syövän koululounasta 1-10 minuuttia (40 %) ja 11-20 minuuttia (60 %).

Vastanneiden oppilaiden 87 %, vanhempien 81 % ja opettajien 80 % mielestä koululounas oli sopivaan aikaan.

### 6.3 Kouluruokailukäyttäytyminen

Syödyn kouluruoan määrään vastanneiden osalta vaikutti se, että 15 seitsemännän luokan oppilaista oli syönyt kotitaloustunnilla.

Kouluruokaa ilmoitti syöneensä 60 % oppilaista. Oppilaista 40 % ei ollut syönyt kouluruokaa. Vastanneista 67 % oli syönyt alle puoli lautasellista pääruokaa. Oppilaista 44 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista riisiä tai makaronia. Raastetta tai salaattia vastaajista 44 % ilmoitti syöneensä alle puoli lautasellista. Oppilaista 17 eli 63 % ei syönyt leipää koululounaalla. Oppilaat, jotka söivät leipää, heistä 17 eli 63 % ei levittänyt rasvaa leivän päälle. Vastaajista 59 % vastasi, että ei juonut tai ei ollut tarjolla maitoa/piimää koululounaalla. Oppilaista 52 % juo vettä tai mehua yhden lasillisen. Kaikki vanhemmat ja opettajat arvioivat, että lapsi syö koulussa koululounaan. Vanhempien mukaan oppilaat syövät eniten pääruokaa, jota hieman yli puoli lautasellista ja riisiä ym. hieman alle puoli lautasellista. Vanhempien arvion mukaan oppilaat juovat vähiten vettä ja mehua, jota juodaan hieman yli puoli lasillista. Opettajat arvioivat oppilaiden syövän eniten pääruokaa. Vähiten opettajat arvioivat oppilaiden syövän raastetta ym., juovan vettä ja mehua sekä maitoa ja piimää.

Oppilailta kysyttäessä ruoan maistuvuutta he ilmoittivat, että keskimäärin parhaiten heille maistuu pääruoka. Huonoimmin maistui riisi ja makaroni. Vastaajista suurin osa (16 oppilasta eli 59 %) oli sitä mieltä, että pääruoka oli keskinkertaisen makuista. Vain yhden oppilaan mielestä pääruoka maistui hyvältä. Oppilaista 8 eli 30 % oli sitä mieltä, että peruna maistui myös keskinkertaiselta. 13 eli 48 % oppilasta vastasi, että ei syönyt tai sitä ei ollut tarjolla. Yksi vastaajaa eli 4 % vastasi riisin tai makaronin maistuvan melko hyvältä, 23 eli 88 % oppilasta vastasi, että ei syönyt tai sitä ei ollut tarjolla. Oppilaista 11 eli 41 % ei juonut vettä eikä mehua tai sitä ei ollut tarjolla, 15 eli 31 % ei juonut maitoa eikä piimää tai sitä ei ollut tarjolla. Vanhemmat arvioivat, että leipä tai leipäpala maistuu lapselleen parhaiten, oppilaiden vastausten perusteella se maistui oppilaille toiseksi huonoimmin. Vanhempien ja opettajien mielestä oppilaille vähiten maistuu raaste ja salaatti. Tulosten mukaan raaste ja

salaatti maistui oppilaille kolmanneksi parhaiten, vaikka 10 oppilaan eli 37 % mielestä raasteen tai salaatin maku oli keskinkertainen, 37 % oppilaista ei syönyt ollenkaan raastetta tai salaattia.

#### 6.4 Tähderuoka

Tähderuokaa jätti 38 % oppilaista. Vanhempien mukaan 38 % oppilaista jättää tähderuokaa. Jos oppilas jättää tähderuokaa, niin se on yleisimmin perunaa, riisiä, makaronia tai salaattia. Vanhempien mukaan 46 % tähderuokaa jätetään, koska ruoka ei maistu oppilaalle.

#### 6.5 Avointen kysymysten ja väittämien kouluruokailun kehittämisehdotukset

Avointen kysymysten ja väittämien kehittämisehdotuksissa oppilaat, vanhemmat ja opettajat ovat yhtä mieltä, että kouluruuan tulisi olla laadukkaampaa, parempaa ja houkuttelevampaa. Salaatteihin toivottiin monipuolisuutta ja tuoreita laadukkaita aineksia. Vanhemmat toivoivat, että oppilas voisi itse koota salaattinsa. Oppilaat halusivat hedelmiä salaatin sekaan. Tulosten mukaan "perinteisempi" ruoka voisi maistua oppilaille paremmin. Oppilaista 55 % oli sitä mieltä, että söisi enemmän, jos ruoka olisi "laadukkaampaa" tai "perinteisempää". Oppilaista 15 % joisi maitoa enemmän, jos maitoautomaatin sijainti olisi parempi eikä oppilas joutuisi jonottamaan. Yksimielisesti kyselyyn vastaajat toivoivat laajempaa leipävalikoimaa, vaihtelua näkkileivälle. Leivän päälle toivottiin muutakin kuin voita. Jälkiruuksi ehdotettiin marjoja ja hedelmiä. Kouluravintolan toivotaan olevan viihtyisä ja rauhallinen sekä puhtaampia ruokailuvälineitä. Tiina Lehmuskallio toivoisi, että kouluruokailuympäristöä voitaisiin kehittää toimivuudessa lisäämällä ruuanottopisteitä linjastoon.

#### 6.6 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä keskitytään kouluruokailun kehittämiseen Haagan peruskoululaisille kolmesta eri näkökulmasta: kasvatuksellinen näkökulma, ravitsemuksellinen näkökulma ja lautasmallinäkökulma.



Haagan peruskoulussa toimii kilpailutettu kuumennuskeittiö. Keittiötyyppi vaikuttaa siihen, minkälaiset mahdollisuudet ruokapalvelupäälliköllä on vaikuttaa kouluruokailuun ja sen sisältöön. Monesti kouluruokailun kehittämisen esteeksi muodostuu ruokailuun varatut määrärahat.

Koululaista ohjaamalla terveellisiin ruokavalintoihin ja ruokatottumuksiin on kodilla sekä koululla tärkeä rooli. Koulussa koululaisilla on mahdollisuus harjoitella, miten koostaa ravitsemuksellisesti tasapainoinen ateria. Kodilla on vastuu koululaisen syömisestä. Kodin ja koulun välille tarvittaisiin parempaa tiedonjakoa oppilaan syömistä ja kouluravintolan ruokalistaista.

Lautasmallin puitteissa olisi suotavaa pyrkiä kuulemaan ja tarjoamaan koululaisen mieliruokia. Esimerkiksi hedelmien ja marjojen osuutta lounaalla voitaisiin lisätä jälkiruokien ominaisuudessa. Juomien kulutusta voitaisiin lisätä tarjoiluprosessia kehittämällä. Leivän kulutusta voitaisiin lisätä laajentamalla leipävalikoimaa ja tarjoamalla levitteitä leivän päälle.

Kouluravintolaa ruokailuympäristönä voisi kehittää tarkastelemalla ruokasalin viihtyisyyttä kriittisesti ja innoittaa oppilaita tekemään yhdessä uutta ilmettä kouluravintolaan. Viihtyisyys ja rauhallinen ilmapiiri parantavat kouluruokailuun osallistumista.

## Lähteet

- Föhr, A. 2006. Ravitsemussuositusten toteutuminen juutalaisen seurakunnan kouluruokailussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Hallikainen, T. 2007. opetusmateriaali nuorten ravitsemuskasvatukseen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Honkanen, S. & Salmela, S-P., 2008. Välipalatarjoilumallin kehittäminen peruskoululle. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Immonen, R. 1999. Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksessa ja keskuskeittiössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Kuluttaja-asiamies, 2005. Lapset & Elintarvikkeidenmarkkinointi. Kuluttajavirasto, Kansanterveyslaitos.
- Kurkaa, L. & Väisänen, H., 2007 Kouluruokailun kehittäminen Mustakiven ala-asteella: koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Leino, R. 2003. Elämä väreissä - terveyttä kasviksilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, projektityö.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu, terveyttä ja tapoja. Opetushallitus. Hakapaino Oy.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Opetushallitus.
- Lunkka. 2005 Opiskelijaravintoloiden palvelujen kehittäminen Helsingin ammattikorkeakoulu stadian opiskelijaravintolassa Bulevardin yksikössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Luopa, P., Pietikäinen, M., Puusniekka, R., Jokela, J. & Sinkkonen, A. 2006. Nuorten hyvinvointi Etelä-Suomen, Itä-Suomen ja Lapin lääneissä 2000-2006. Stakes.
- Lytle, L., Kubik, M., Perry, C., Story, M., Birnbaum, A. & Murray, D. 2006. Influencing healthful food choices in school and home environments: Results from the teens study. Preventive Medicine 43/2006, 8-13.
- Makkonen, J., 2008. Kouluruokailun kehittäminen Pikku Huopalahden ala-asteen koulussa: koululaisten, vanhempien, opettajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

Pulkkinen, P., 2006. Kouluruokailun kehittäminen Hakunilanrinteen koulussa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

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

Räihä, T., Tossavainen, K., Turunen, H., Enkenberg, J. & Halonen, P. 2006. Adolescents' nutrition health issues: opinions of Finnish seventh-graders. Health Education 2, 114-132.

Sivonen, T. 2005. Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

Soikkeli, T. 2004. Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

Suomalainen, M. 2007. Kouluruokailun kehittäminen Itäkeskuksen peruskoulussa. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja henkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

Suomen Sydänliitto 2005. Toimenpideohjelma suomalaisten sydän- ja verisuoniterveyden edistämiseksi vuosille 2005-2011. Sydän- ja verisuoniterveyden edistämistä ja -sairauksien ehkäisyä koskeva osa suomalaisesta sydänohjelmasta. Suomen Sydänliitto ry, Helsinki

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

Tikkanen, I. 2007a. Tikkanen Irma, kouluruokailuhanke-projekti esite.

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

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

Urho, U-M. & Hasunen K. 1999. Ylä-asteen kouluruokailu. Sosiaali- ja Terveysministeriö.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita publishing Oy.

#### Internet-lähteet

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004-2008. Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Luettu 20.9.2007.  
<http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era.htm>

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004-2008. Viitattu 5.11.2007.  
<http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era.htm>

Haagan peruskoulu: perustiedot. Luettu 19.10.2007.  
<http://www.haaga.edu.hel.fi>

Lautasmallilla terveelliseen ruokailuun. Leipätiedotus. Luettu 14.11.2007.  
<http://www.leipatiedotus.fi/default.aspx>

Maito ja Terveys 2003. Viitattu 29.9.2003.  
[http://www.maitojaterveys.fi/Urho\\_Tampere03.htm](http://www.maitojaterveys.fi/Urho_Tampere03.htm)

Opetushallitus 2004. Luettu 10.11.2007.  
[http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf)

Sitra: Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004-2009 ERA:n strategiaraportti (pdf) "Suomi - kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä" (2006). Viitattu 14.11.2007.  
<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/ELVIRA/ERA%20strategiaraportti.pdf>

Suomesta terveellisen ravitsemuksen mallimaa. 2006. Luettu 14.11.2007.  
[http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era\\_toteutus/era\\_toteutus.htm](http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era_toteutus/era_toteutus.htm)

Suomen Sydänliitto ry. Hyvä välipala on päivän pelastaja. Luettu 12.10.2007.  
[http://www.hyvalipala.fi/yleista\\_tietoa/fi\\_FI/valipalan\\_kokoaminen](http://www.hyvalipala.fi/yleista_tietoa/fi_FI/valipalan_kokoaminen)

Tämä on Sitra. Luettu 12.10.2007. <http://www.sitra.fi/fi/Sitran+esittely/sitra.htm>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003. Viitattu 12.3.2008.  
<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/ravitsemussuositusivu.htm>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Ruokakuvat. Viitattu 22.5.2007.  
[http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat\\_SU.htm](http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat_SU.htm)

## Liitteet

Liite 1. Kyselylomake koululaisille .....	64
Liite 2. Kyselylomake vanhemmille .....	70
Liite 3. Kyselylomake opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle .....	76
Liite 4. Teemahaastattelurunko kouluruokailuvastaavalle .....	82

## Kuvat

Kuva 1. Ruokaympyrä.....	17
Kuva 2. Lautasmalli.....	17
Kuva 3. Linjaston alkuosa.....	23
Kuva 4. Linjaston jälkiosa.....	23

## Kuviot

Kuvio 1. Jonotus.....	26
Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika.....	26
Kuvio 3. Ruokailun ajankohta.....	27
Kuvio 4. Syödyn ruuan määrä.....	29
Kuvio 5. Kouluruuan maistuvuus.....	32
Kuvio 6. Tähteruoka.....	33
Kuvio 7. Vanhempien näkemykset syödyn kouluruuan määrästä.....	36
Kuvio 8. Vanhemmat näkemykset kouluruuan maistuvuudesta.....	37
Kuvio 9. Vanhempien arvio tarjottavista lasten mieliruuista.....	38
Kuvio 10. Vanhempien arvio jonotusajasta.....	38
Kuvio 11. Vanhempien arvio ruokailuun käytettävästä ajasta.....	39
Kuvio 12. Opettajien arviot syödyn kouluruuan määrästä.....	42
Kuvio 13. Opettajien arviot kouluruuan maistuvuudesta.....	43
Kuvio 14. Opettajien arvio jonotusajasta.....	44

## Taulukot

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli ja luokkajakauma.....	24
Taulukko 2. Erityisruokavalio.....	25
Taulukko 3. Perheenjäsenet.....	25
Taulukko 4. Koululounaalle osallistuminen.....	27
Taulukko 5. Syödyn ruuan määrä.....	28
Taulukko 6. Juomat lounaalla.....	29
Taulukko 7. Kouluruuan maistuvuus.....	30
Taulukko 8. Juomien maistuvuus.....	31
Taulukko 9. Väittämiä kouluruokailusta: koululaisten vastaukset.....	33
Taulukko 10. Väittämiä kouluruokailusta: vanhempien vastaukset.....	39
Taulukko 11. Väittämiä kouluruokailusta: opettajien vastaukset.....	44



## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake koululaisille

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

KYSELYLOMAKE

31.8.2007

Hyvä oppilas!

Mitä mieltä olet kouluruokailusta ja miten haluaisit sitä kehittää?

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

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin  
Yliopettaja Irma Tikkanen  
Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
puh. 046 856 7250  
irma.tikkanen@stadia.fi

## VASTAAJAN TIEDOT

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

A2. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):  
1 tyttö  
2 poika

A3. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):  
1 6. luokalla  
2 7. luokalla  
3 8. luokalla  
4 9. luokalla

A4. Noudatanko lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää erityisruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei  
Jos noudatat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei  
A4b. allergia 1 0  
A4c. keliakia 1 0  
A4d. diabetes 1 0  
A4e. laktoosi-intoleranssi 1 0  
A4f. kasvisruokavalio 1 0  
A4g. muu, mikä: \_\_\_\_\_

A5. Samassa taloudessa olevaan perheeseeni kuuluu (Ympyröi oikeat vaihtoehdot):  
Kyllä Ei  
A5a. äiti/äitipuoli 1 0  
A5b. isä/isäpuoli 1 0  
A5c. vain 1 lapsi eli minä 1 0  
A5d. 2 - 3 lasta minä mukaan lukien (alle 18 v) 1 0  
A5e. 4 - 5 lasta minä mukana lukien (alle 18 v) 1 0

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

**KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN**

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

- 1 Kyllä  
0 En. Siirry kysymykseen B4.

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

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

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

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

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

- B4a. En pitänyt ruoasta \_\_\_\_\_  
B4b. Söin kotiloustunnilla \_\_\_\_\_

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

**TÄHDERUOKA**

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

**JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA**

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

**VÄLIPALAT**

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

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

#### VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

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

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

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

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

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

G5c. Joisin maitoa enemmän, jos .....

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

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

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

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

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

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....

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

.....

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

.....

Kiitokset vastauksistasi!

## Liite 2. Kyselylomake vanhemmille

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

KYSELYLOMAKE

31.8.2007

Hyvä koululaisen vanhempi!

Mitkä ovat näkemyksesi lapsesi kouluruokailusta ja miten haluaisit kehittää kouluruokailua?

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

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin  
Yliopettaja Irma Tikkanen  
Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia  
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
puh. 046 856 7250  
irma.tikkanen@stadia.fi

## VASTAAJAN TIEDOT

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

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

1	nainen	1	6. luokalla
2	mies	2	7. luokalla
		3	8. luokalla
		4	9. luokalla

A4. Noudattaako lapsesi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää erityisruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a.      Kyllä      Ei

Jos noudattaa, niin mitä seuraavista:      Kyllä      Ei

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

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

		Kyllä	Ei
A5a.	äiti/äitipuoli	1	0
A5b.	isä/isäpuoli	1	0
A5c.	1 lapsi	1	0
A5d.	2 - 3 lasta (alle 18 v.)	1	0
A5e.	4 - 5 lasta (alle 18 v.)	1	0
A5f.	6 tai enemmän lapsia (alle 18 v.)	1	0
A5g.	muuta, ketä _____		

### KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

B1. Käykö lapsesi yleensä syömässä kouluravintolassa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)  
 1 Kyllä  
 0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

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

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

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

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

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

- B4a. Ei pidä kouluruoasta \_\_\_\_\_  
 B4b. Syö kotitaloustunnilla \_\_\_\_\_  
 B4c. Ei ole nälkä \_\_\_\_\_  
 B4d. Kaverit eivät syö \_\_\_\_\_  
 B4e. Jono on liian pitkä \_\_\_\_\_



uo

- B4f. Ei ole aikaa syödä \_\_\_\_\_  
 B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua \_\_\_\_\_  
 B4h. Muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

**TÄHDERUOKA**

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

**JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA**

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

**VÄLIPALAT**

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

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

#### VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

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

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

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

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

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

G5c. Lapseni joisi maitoa enemmän, jos .....

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

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

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

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

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

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....

G5k. Lapseni haluaisi osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita:

.....

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

.....

Kiitokset vastauksistasi!

Liite 3. Kyselylomake opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle  
 HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA KYSELYLOMAKE  
 Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

31.8.2007

Hyvä opettaja/kouluterveydenhoitaja/keittiöhenkilökunnan edustaja!

Mitä mieltä olet koulusi kouluruokailusta ja miten haluaisit sitä kehittää?

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

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin  
 Yliopettaja Irma Tikkanen  
 Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia  
 Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma  
 puh. 046 856 7250  
 irma.tikkanen@stadia.fi

**VASTAAJAN TIEDOT**

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

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

<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td style="width: 10px;">1</td><td>nainen</td></tr> <tr><td>2</td><td>mies</td></tr> </table>	1	nainen	2	mies	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td style="width: 10px;">0.</td><td>en opeta</td></tr> <tr><td>1.</td><td>6. luokalla</td></tr> <tr><td>2.</td><td>7. luokalla</td></tr> <tr><td>3.</td><td>8. luokalla</td></tr> <tr><td>4.</td><td>9. luokalla</td></tr> </table>	0.	en opeta	1.	6. luokalla	2.	7. luokalla	3.	8. luokalla	4.	9. luokalla
1	nainen														
2	mies														
0.	en opeta														
1.	6. luokalla														
2.	7. luokalla														
3.	8. luokalla														
4.	9. luokalla														

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

	1	0
--	---	---

Jos noudattavat, niin mitä seuraavista:      Kyllä      Ei

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

A5. Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):

1	opettaja, minkä aineen? _____
2	kouluterveydenhoitaja
3	keittiöhenkilökunnan edustaja

### KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

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

- 1 Kyllä  
0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

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



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

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

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

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

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

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

G5e. Kouluravintolassa voisi olla .....

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla .....

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

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi .....

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

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää .....

.....

G5k. Oppilaani haluaisivat osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita:

.....

.....

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

.....

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

.....

.....

G5n. Miten oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun?

.....

.....

.....

.....

Kiitokset vastauksistasi!

Liite 4. Teemahaastattelurunko kouluruokailusta vastaavalle  
HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU STADIA

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

1 (4)

**TEEMAHAASTATTELU KOULUN KEITTIÖN RUOKAPALVELUESIMIEHELLE**

**KOULU**

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

**KEITTIÖ**

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

**KEITTIÖHENKILÖKUNTA**

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

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

#### ATERIAT

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

## VÄLIPALAT

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

## TARJOILUPROSESSI

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

## RUOKAILUYMPÄRISTÖ

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

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

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

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