

RUOKAILU YLÄKOULUSSA

Opettajan etu vai velvollisuus?

Sirkka Veistämö

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2013

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) VEISTÄMÖ, Sirkka	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 15.4.2013
	Sivumäärä 34	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi RUOKAILU YLÄKOULUSSA. Opettajan etu vai velvollisuus?		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VÄISÄNEN, Karoliina		
Toimeksiantaja(t) Kylän Kattaus		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, ruokailevatko yläkoulujen opettajat oppilaidensa kanssa samassa pöydässä ja vaikuttaako opettajan läsnäolo oppilaiden käytökseen. Kysely tehtiin Jyväskylän kaupungin kahden yläkoulun opettajille ja muille opetustyöhön osallistuville. Vastaajilta kysyttiin myös, osallistuvatko opettajat kouluruokailuun ja velvoittavatko he oppilaita ruokailemaan koulussa. Lisäksi kysyttiin opettajien ravintoedusta.</p> <p>Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Kysely tehtiin marraskuussa 2012 opettajien yhteistoimintatunnin (YT) aikana. Kyselyyn vastasi 66 opettajaa tai opetustyöhön osallistuvaa. Kyselylomakkeet analysoitiin Digium-kyselyohjelmalla.</p> <p>Vastaajien mukaan opettajat eivät ehdi valvoa oppilaidensa ruokailuun menoa. Lisäksi opettajat ruokailevat yleensä omissa pöydissään. Vastaajat pitivät tärkeänä sitä, että oppilaat ruokailisivat koulussa ja pitäisivät siten vireystasoaan yllä. Lisäksi toivottiin nykyistä pidempää ruokailuaikaa, pienempiä valvontaryhmiä ja ateriaetua. Vastaajien mielestä oli tärkeää, että myös ruokalahenkilöstö osallistuisi ruokailuun. Oppilailta toivottiin nykyistä avoimempaa suhtautumista kouluruokailuun. Oppilaiden pitäisi myös ymmärtää koululounaan merkitys hyvinvoinnille.</p> <p>Haasteena on saada yläkouluikäiset syömään kouluruokaa. Lisäksi kaikkien opettajien pitäisi saada ateriaetu, jotta he voisivat osallistua täysipainoisesti ruokailun valvontaan ja toimia esimerkkinä ruokailussa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) yläkouluikäisten kouluruokailu, terveellinen kouluruoka, opettajien ateriaetu		
Muut tiedot		



Author(s) VEISTÄMÖ, Sirkka	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 15042013
	Pages 34	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title DINING AT THE COMPREHENSIVE SCHOOL UPPER LEVEL. A Benefit Or An Obligation For Teachers?		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) VÄISÄNEN, Karoliina		
Assigned by Kylän Kattaus		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to report whether the teachers dine with pupils in the same table and how this affects the dining behavior of the pupils. This work was conducted with a questionnaire and was aimed to teachers and other educational staff working in the comprehensive school upper level in the city of Jyväskylä. The other interest of this thesis work was whether the teachers participate in the school dining. The questions, do the teachers oblige pupils to dine at school and do they consider that all educational staff should get a meal benefit, were also asked.</p> <p>The data of this quantitative thesis was gathered in November 2012 during the teachers' meetings. Altogether 67 participants filled the questionnaire. The data was analyzed with a computer program called Digium.</p> <p>The results showed that the teachers didn't have enough time to monitor pupils' attendance at the dining and they dined mainly in their own tables. The teachers considered important that the pupils, however, would dine and maintain therefore their vitality. The teachers also wished longer dining breaks, smaller groups of diners at the same time and a meal benefit. Moreover, the respondents regarded significant that the canteen staff would also participate in the dining. The respondents hoped that the pupils would have more open-hearted attitude towards the school dining and they would also understand its meaning to well-being.</p> <p>The future challenge is to improve the pupils' attendance at the school dining. Also, every teacher should get a meal benefit so they could monitor pupils' behavior better in school dining and fulfill their responsibility to be an example diner.</p>		
Keywords Lunch in comprehensive school upper level, healthy school meals, teacher's meal benefit		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	KOULURUOKAILUN MERKITYS SUOMESSA	4
2.1	Kouluruokailua ohjaavat säädökset	4
2.2	Kouluruokailun kasvatukselliset tavoitteet	5
2.3	Kouluruokailun suositukset	6
2.3.1	Ruokailumotivaatio koulussa	7
2.3.2	Oppilaat suunnittelijoina	8
2.3.3	Annoskustannukset	9
3	RUOKAILUTOTTUMUKSET	11
3.1	Yläkouluikäisten kouluruokailu	12
3.2	Asenne ja trendit	12
3.3	Kouluruoan terveellisyys	13
3.4	Ravinto ja liikunta	15
3.5	Opettajien ruokailu	15
3.5.1	Opettajien ateriaetu	16
3.5.2	Ruokailuvalvonta	17
4	TUTKIMUSPROSESSI	18
5	TUTKIMUSTULOKSET	19

6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET	22
7 POHDINTA	24
LÄHTEET	27
LIITTEET	29
Liite 1. Kyselylomake.....	29
KUVIOT	
KUVIO 1. Kustannusvertailu Jyväskylän kaupungissa	10
KUVIO 2. Oppilaan kanssa ruokaileminen	20
KUVIO 3. Arvio opettajan läsnäolon vaikutuksesta ruokailukäyttäytymiseen .	20
KUVIO 4. Opettajan vaikutus oppilaan suhtautumiseen kouluruokaan	21
KUVIO 5. Opettajan huoneentaulu	24

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on yläkoulun opettajien ruokailu. Idealistisena tavoitteena on vuoteen 2020 mennessä saada kaikki yläkouluikäiset osallistumaan kouluruokailuun, jolloin opettajat olisivat ruokailussa oppilaille ohjaajia ja keskustelukumppaneita. Tämä mahdollistaisi sen, että oppilaat alkaisivat arvostaa kouluruokaa ja oppisivat keskustelutaitoja ja sosiaalisia taitoja. Aikuinen samassa pöydässä pystyy vaikuttamaan hyvin paljon ruokailukäyttäytymiseen.

Kiinnostukseni kouluruokailua kohtaan nousee omasta työstäni. Työskentelen kyläkoululla ruokapalvelutyöntekijänä, joten elän kouluruokailun arkea ja minulla on kokemusta oppilaiden ja opettajien tavoista toimia koulun ruokalassa. Oma osallistumiseni kouluruokailuun on tärkeää, sillä toimin yhtenä esimerkkinä. Lisäksi voin jakaa tietoa kouluruokailun tärkeydestä ja sen merkityksestä oppilaan jaksamisessa. Kokemukseni rajoittuu alakouluun, joten halusin tämän opinnäytetyön avulla laajentaa omaa tietämystäni yläkoulun ruokailun arjesta opetushenkilöstön näkökulmasta.

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen kyselytutkimus. Kysely tehtiin Jyväskylän kaupungin kahden yläkoulun opettajille ja muille opetustyöhön osallistuville. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka mielellään opettajat osallistuvat ruokailun valvontaan, haluavatko he ruokailla oppilaan kanssa samassa pöydässä ja onko opettajien läsnäololla vaikutusta oppilaiden ruokailukäyttäytymiseen. Kysymyksissä tiedusteltiin myös mielipidettä opettajien atoriaetuun.

Kouluruokailu antaa hyvät eväät oppilaalle hänen terveyteensä, kasvuunsa, hyvinvointiinsa ja kehitykseensä. Kouluruokailulla on merkitys myös syömishäiriöiden ehkäisyssä. Sosiaalista tilannetta ja toisen huomioimista mukavassa seurassa ja samassa pöydässä syödessä ei voi vähätellä. Ruokailuhetki päivän aikana virkistää ja auttaa jaksamaan sekä keskittymään loppupäivän.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen merkitys kouluruokailulla on oppilaalle?
2. Miten opettajien ruokailu vaikuttaa oppilaiden kouluruokailuun?
3. Miten opettajien ravintoetu vaikuttaa kouluruokailuun?

Kysymyksiin haettiin vastauksia kyselyllä.

2 KOULURUOKAILUN MERKITYS SUOMESSA

Suomessa on tarjottu kouluruokaa jo yli kuusikymmentä vuotta. Kouluruokailu on tänä aikana vakiintunut merkittäväksi osaksi suomalaista ruokakulttuuria. Miltei kaikilla suomalaisilla on kokemusta tarjotusta kouluruoasta. (Lintukangas & Palojoki 2012, 10.)

Kouluruokailu ei pelkästään ole ravintoa, vaan se on myös terveyden, hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen edistäjä. Se on sosiaalinen ja kasvatuksellinen tapahtuma ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Yhdessä syöminen kasvattaa ruokakulttuuriin ja kannustaa arvostamaan ruokaa ja ruokailutilannetta. Ruokailutauko antaa tarpeellisen lepotauon työpäivän keskellä sekä oppilaille että opettajille. (Urho & Hasunen 2004, 11–12.)

Kouluateria antaa oppilaille ravintoa ja energiaa, jotta he jaksavat opiskella ja säilyttää työvireytensä koulupäivän ajan. Tasapainoinen kouluateria on oppilaan hyvän ravitsemuksen ja terveyden perusta. Kouluateria täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo pohjaa koululaisen terveyttä edistäville ruokailutottumuksille. (Lintukangas, Manner, Mikkola-Mononen, Mäkinen & Partanen 1999, 48.)

2.1 Kouluruokailua ohjaavat säädökset

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaissa, Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§: *Lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Perusopetuslaissa todetaan lisäksi, että ”opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työ-*

päivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria". (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008, 5.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 velvoittavat kuntia määrittelemään paikallisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet osana koulun oppilashuoltoa sekä kouluruokailuun liittyvät terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. (Mts, 2008, 5.)

Opetussuunnitelmassa kouluruokailu nivelletään opetustyöhön. Opetussuunnitelmaan kirjattua ja vahvistettua kouluruokailun toiminta-ajatusta voidaan siten pitää koko kouluruokailutoiminnan ohjekirjana. Koulun opetussuunnitelmassa tulee olla selvitykset kouluruokailun tavoitteista ja tarkoituksesta, ja siinä voidaan antaa ohjeet myös kouluruokailun tuloksellisen toiminnan edellytyksistä ja ruokailun ohjauksesta. (Lintukangas & Palojoki 2012, 16.)

Ravitsemuksellisesti kouluruokailu täydentää päivän muita aterioita. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuosituksen (2008, 8) mukaan kouluaterian pitäisi kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energiansaannista.

2.2 Kouluruokailun kasvatukselliset tavoitteet

Jotta oppilaat arvostaisivat kouluruokaa, heitä ohjataan miettimään ruoan terveellisyyttä, laatua ja hintaa. Oppilaille kerrotaan, kuinka ilmainen kouluruoka Suomessa saavutti valtavan suosion ja kuinka sitä pidettiin tärkeänä oppilaiden jaksamisen ja oppimisen kannalta. Lisäksi voidaan keskustella perinneruoista ja siitä, kuinka kouluissa on mahdollista huomioida eri kulttuurista tulevat ruokailijat sekä eri ruokavaliota noudattavat. Oppilaiden ruokailu opettajien kanssa samassa pöydässä kehittää nuorten sosiaalista taitoa. He oppivat keskustelutaitoja ja toisen huomioon ottamista. Tapakasvatuksessa on kyse koko koulun toiminnasta. Aikuisen antama malli toisen ihmisen huomioon ottamisessa niin puheissa kuin toiminnassakin on tehokas vaikuttamisen tapa. (Lintukangas 2009, 21.)

Kouluruokailussa oppilaat ja opettajat kohtaavat toisensa joka päivä. Kiire on kuitenkin hyvien tapojen oppimisen este. Kouluruokaselvityksen mukaan mo-

net oppilaat syövät ateriansa alle kymmenessä minuutissa. Näin lyhyessä ajassa ei ehdi huomioimaan ruokailunaapuriaan eikä ruokailutilanteesta pääse muodostumaan rauhallista lepoaika. Oppilaita on ohjattava kiireettömään ruokailuhetkeen ja noudattamaan hyviä ruokailutapoja. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

"Hyvät tavat kaunistavat" on sanonta, jota käytän omassa työpaikassani, kun ohjaan oppilaita hyvien ruokailutapojen noudattamiseen. Eri juhlapäivien ja teemapäivien aikaan ruokasalin koristelu vaikuttaa positiivisesti ruokailukäyttäytymiseen, oppilaat suhtautuvat ruokailutapahtumaan kunnioittavasti ja he nauttivat tarjotusta ateristiasta. Hyvät tavat ja toisten huomioon ottaminen ovat taitoja, joita voidaan harjoitella joka päivä kouluruokailussa aikuisen ohjauksessa. Ruokapöytäkeskustelu on taito, jota tarvitaan koko elämän ajan.

2.3 Kouluruokailun suositukset

Uudet kouluruokailusuositukset ovat julkaisuna, ja ne löytyvät suomen- ja ruotsinkielisinä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Internet-sivuilta. Suositukset korostavat kouluruokailun vaikutusta oppilaan työvireyteen. Opetushallitus on antanut vuonna 2008 tiedotteen, jossa mainitaan, että Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2008, 3) on täydentänyt kansallisia ravitsemussuosituksia uusilla kouluruokailusuosituksilla. Niiden tarkoituksena on antaa suuntaviivat kouluikäisen ruokailun järjestämiseen kuntapäätäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville ja kouluille.

Suosituksissa painotetaan kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välistä yhteistyötä, jotta kouluruokailun merkitys oppilaan hyvinvoinnille ymmärrettäisiin ja sitä pyrittäisiin tukemaan. Kouluruokailun järjestämiseen annetaan ohjeita ruokailun ajoituksesta, ruokailuympäristöstä, välipaloista ja aterioiden ravintosisällöstä.

Suosituksessa käsitellään laajasti aterioiden koostumusta ja ruoka-aineiden valintaa. Lautasmallin mukaista malliateriaa tulisi käyttää aterioiden annosteluun opastamisessa. Kouluaterian ravitsemuksellisen laadun seuranta on tär-

keää, ja suosituksessa annetaan siihen tarvittavia työkaluja. Seurannassa käytetään neljää kriteeriä, jotka ovat perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteerit. Lisäksi painotetaan, että ravitsemukselliset tekijät tulisi huomioida yhtenä kriteerinä, kun kouluruokailuun liittyviä hankintoja kunnassa kilpailutetaan.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtajan professori Pekka Puskan mielestä kouluateria kattaa merkittävän osan koululaisen päivittäisestä ravinnosta ja siksi se on myös kansanterveydellisesti merkittävä asia. Kouluruokailu on osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää. Sen vuoksi on tärkeää, että uudet kouluruokasuositukset otetaan käyttöön kaikissa kunnissa niin kouluruokailun rahoituksesta päätettäessä kuin kouluruokailun suunnittelussa ja käytännön toteutuksessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 4.)

Kouluaikaisen ruokailun tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia ja tervettä kasvua ja kehitystä. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ja ateriat, jotka oppilaat myös säännöllisesti syövät, ylläpitävät oppilaan työvireyttä koulupäivän aikana ja vähentävät levottomuutta oppitunneilla. Opetushallituksen pääjohtajan Timo Lankisen mielestä riittävä, terveellinen ja maittava kouluateria kiireettömästi nautittuna on enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on nautinto, joka lisää kouluviihtyvyyttä. (Mts. 4.)

Vuodesta 1948 on Suomessa tarjottu lakisääteinen, maksuton kouluateria kaikille oppivelvollisille oppilaille. Vuodelta 1998 oleva (ja sittemmin osin uudistettu) opetustoimen lainsäädäntö turvaa edelleen maksuttoman kouluaterian, jonka peruskoulussa on oltava *tarkoituksenmukaisesti järjestetty, ohjattu ja täysipainoinen*. Tämän tarkempia ohjeita kouluruoan sisällöstä tai käytännön järjestämisestä ei lainsäädännössä ole. Kouluruokailu on osa koulujen normitettua, opetussuunnitelman mukaista tavoitteellista opetusta. Kouluruokailun järjestäminen on kunnan ja koulun vastuulla. (Mts. 3.)

2.3.1 Ruokailumotivaatio koulussa

Yläkouluikäiset pitäisi saada motivoitumaan kouluruokailusta. Yläkoulussa suositaan vapaata ruokailuun menoa, mikä ei aina toimi toivotulla tavalla, jolloin osa oppilaista voi välttää kouluruokailuun osallistumisen. Itsenäistyvä ylä-

koululainen nuori etsii itseään ja hahmottaa suhdettaan ruokaan ja sen vaikutuksiin, joten hän tarvitsee edelleen aikuisen ohjausta kouluruokailussa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22, 65.)

Osa yläkouluikaisista on hyvin tarkkoja ruokavalinnoistaan. Aikuisen antama ohjaus ja malli ovat erittäin merkittäviä nuoren asennoitumisessa kouluruokailuun. Samoin ruokailuympäristöllä on vaikutusta ruokailumotivaatioon. Kouluruuan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Esimerkiksi niin sanotut kumiperunat eivät vaikuta ainoastaan oppilaiden ruokailuun, vaan opettajien negatiivinen asenne lisää myös oppilaiden ennakkoluuloja ruokailua kohtaan. Yleisesti ottaen kouluruoka on hyvää ja ravitsevaa tavallista arkiruokaa, mutta se ei jostain syystä kelpaa koululaisille. Pienessä koulukeittolassa ruoasta saadaan kuitenkin kotiruokaan verrattavaa ruokaa, jossa ei käytetä puolivalmisteita ja joka on lisäaineetonta.

2.3.2 Oppilaat suunnittelijoina

Oppilaiden osallisuus koulun asioihin lisää koulumotivaatiota ja -viihtyvyyttä. Osallistuminen lisää sosiaalista kasvua ja ehkäisee syrjäytymistä. Innokkainta oppilaiden osallistuminen on ollut koulun teemapäivien, juhlien ja retkien järjestelyihin. On harvinaisempaa, että oppilaat voivat osallistua kouluruokailua koskeviin järjestelyihin. (Puusniekka 2010, 28.)

Jyväskylässä oppilaat ovat päässeet ensimmäistä kertaa vaikuttamaan siihen, millaista ruokaa kouluissa päivittäin tarjoillaan. Muutama oppilas yläkoulusta valittiin ruokalistaryhmään, jossa päätettiin kuuden viikon ruokalistan sisällöstä. Ryhmään kuuluvat oppilaat toivat mukanaan myös muiden koululaisten terveisiä. Oppilaat pääsivät muokkaamaan ruokalistaa, mutteivät muuttamaan sitä kokonaan, koska listassa on otettava huomioon myös täysipainoinen ateriakokonaisuus. (Suihkonen 2011, 6.)

Vaikka oppilailla olisi mahdollisuus osallistua ruokalistan suunnitteluun, ei se vaikuta merkittävästi kouluruokailun suosioon. Oppilaat, jotka osallistuvat suunnitteluun, ruokailevat koulussa, mutta osa oppilaista ei edelleenkään osallistu kouluruokailuun.

Työskentelen kyläkoulun keittiössä. Keittiössä valmistetaan 35 ateriaa päivässä. Kyseessä on Jyväskylän ainoa kyläkoulu, jossa on valmistuskeittiö. Lisäksi koulussa valmistetaan kaksi kertaa viikossa maksullinen välipala. Kyläkoulun oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa lounas- ja välipalavaihtoehtoihin. Esimerkiksi, jos ruokalistan ruoasta on olemassa vastaava, suositumpi vaihtoehto, valmistetaan sitä. Tällaiset käytänteet vaikuttavat suoraan oppilaiden ruokailuun.

2.3.3 Annoskustannukset

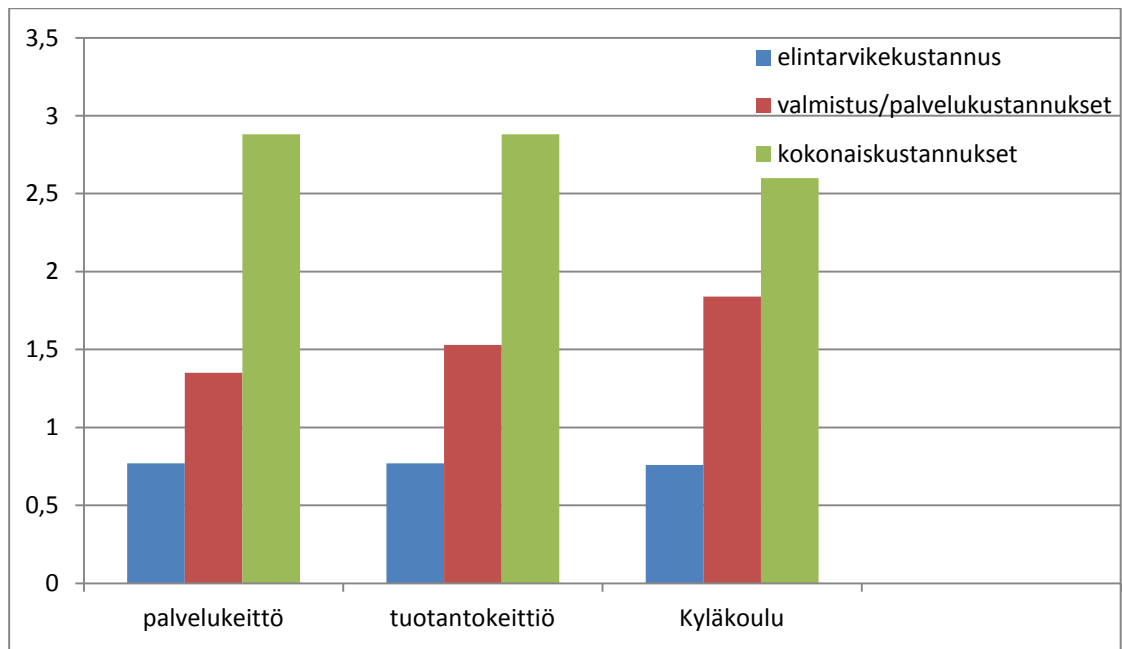
Kustannukset eivät saa ratkaista valintoja. Päättäjien on nähtävä kouluruoka investointina lasten ja nuorten terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Elintarvikkeiden laadun on oltava tärkeämpi kuin ruoasta aiheutuvat kustannukset. Laadukkaalla ja maukaalla ruoalla lisätään kouluruoan suosiota. Säännöllinen ruokailu ja kaikkien lounaan osien nauttiminen takaa terveellisen kasvun ja kehityksen perustan nuorelle. Lähiruoka on laadultaan parempaa kuin käsitelty ja kaukaa tuotava ruoka. Kouluruoka on terveellistä ja edullista, vaikkakin valmistuksessa ei käytettäisikään teollisesti valmistettuja, lisäaineilla kylästettyjä kastike- ja liemivalmisteita vaan lisäaineettomia mausteita.

Kouluruoan hintaa ei ole tutkittu viimeisen 10 vuoden aikana. Vuonna 2003 Opetushallituksen tutkimuksessa keskimääräinen oppilaskohtainen elintarvikkekustannus oli 0,61 euroa vaihteluvälin ollessa 0,46–0,92 euroa. Opetushallituksen keräämä koko maata koskeva keskimääräinen oppilaskohtainen kokonaiskustannus vuonna 2001 oli 2,08 euroa päivässä. (Urho & Hasunen 2004, 21.) Nämä hinnat eivät ole enää vertailukelpoista, koska raaka-aine- ja työ- kustannukset ovat kymmenen vuoden aikana nousseet huomattavasti.

Kustannukset vaihtelevat siis kunnittain. Tässä vertailuarvoina on käytetty Jyväskylän kaupungin ruokapalveluliikelaitoksen Kylän Kattauksen tuotanto- ja palvelukeittiöiden kustannuksia ja Jyväskylän kaupungin kyläkoulun valmistuskeittiön kustannuksia. Jyväskylän kaupungin Kylän Kattauksessa vuonna 2011 kouluaterian valmistuskustannus oppilasta kohden oli 1,53 euroa ja kokonaiskustannus 2,88 euroa. Valmistuskustannus sisältää elintarvikkeiden raaka-ainekustannuksia 0,77 euroa. Palvelukustannukset olivat 1,35 euroa.

Valmistuskustannukset koostuvat ruoan valmistamisesta keskuskeittiöllä ja sen toimittamisesta palvelu- tai jakelukeittiölle. Valmistuskustannuksiin kuuluvat: henkilöstö-, raaka-aine-, muut aine- ja materiaalikustannukset sekä kuljetuskustannukset, muut palvelut ja keskuskeittiön vuokra. Palvelukustannukset koostuvat palvelukeittiöiden henkilöstö-, aine- ja materiaalikustannuksista, esimerkiksi siivousaineista ja -tarvikkeista, palveluista, kuten puhelinpalvelut, ja palvelukeittiön vuokrasta. (Ukkonen 2012.)

Pienessä kyläkoulussa, jossa on valmistuskeittiö, vuonna 2012 elintarvikekustannukset olivat annosta kohden 0,76 euroa, valmistuskustannukset 1,84 euroa ja kokonaiskustannus 2,60 euroa. Pienessäkin yksikössä voi saada hyvää halvalla. Pienessä koulussa on vaikea jakaa vuokra- ja vesikustannuksia, koska niitä ei ole jyvitetty keittiölle, vaan ne ovat kokonaiskustannuksia koko kiinteistölle. Pienen koulun kokonaiskustannus koostuu elintarvike-, henkilöstö-, materiaali- ja siivouskustannuksista. Tuotanto-, palvelukeittiön ja kyläkoulun valmistuskeittiön kustannusvertailu on nähtävissä kuviossa 1.



KUVIO 1. Kustannusvertailu Jyväskylän kaupungissa

3 RUOKAILUTOTTUMUKSET

Säännöllinen ruokailu ja kunnollinen koululounas tukevat nuoren kasvua ja kehitystä sekä ehkäisevät lihavuutta ja syömishäiriöitä. Perusruokiin totuttaminen on tärkeää, ja onnistumisen edellytykset ovat parhaat silloin, kun opettaja on aidosti läsnä ruokailutilanteessa ja luo omalla toiminnallaan esimerkillistä ilmapiiriä. (Lintukangas, Manninen, Mikkola- Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 22–23.)

Suomalaisten nuorten ruokailutottumukset ovat muuttuneet arkisesta kotiruosta pikaruokiin ja naposteltaviin pikkupaloihin sekä puolivalmisteisiin. Pizzat, hampurilaiset, ranskalaiset ja nakit sekä pastat, joita saadaan nopeasti valmistettua, ovat syrjäyttäneet ruoat, joiden valmistaminen vaatii työtä. Kodeissa paljon käytettävät puolivalmisteet eivät totuta nuoria perinteisen arkiruoan makuun.

Jos koulussa ei ole nuorten mieleistä ruokaa, he korvaavat lounaan makeisilla, limonadeilla, välipalapatukoilla, vauvojen hedelmäsoseilla ja energiajuomilla. Näiden tuotteiden sisältämät lisäaineet voivat vaikuttaa negatiivisesti terveyteen. Lisäksi terveellisten vitamiinien ja kuitujen saanti jää vähäiseksi.

Päivittäisten terveysoireiden ja energiajuomien käyttäjien välillä on todettu olevan yhteyttä. Energiajuomien käyttäjillä on muita enemmän päivittäisiä uni- vaikeuksia, päänsärkyä, väsymystä, ärtymystä ja keskittymiskyvyn muutoksia, joihin vaikuttaa juomien sisältämä kofeiini. Kofeiini vaikuttaa käyttäjään keskushermoston kautta. (Salonen, Vuokko & Tähtinen 2013,16.)

Pizza- ja hampurilaisaterioista nuoret saavat ylimääräisiä kaloreita, joita he eivät ehdi kuluttaa. Hiilihydraattipitoiset tuotteet saavat aikaan väsymystä, rauhattomuutta ja kärtyisyyttä, eivätkä oppilaat jaksata seurata tunneilla opetusta.

3.1 Yläkouluikäisten kouluruokailu

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n tekemän kouluterveytystutkimuksen mukaan joka neljäs yläkoululainen ei syö päivittäin kouluruokaa. Tytöt ovat poikia nirsompia. Joka kymmenes oppilas syö koulussa lounaan korkeintaan kahdesti viikossa. Yli puolet oppilaista jättää syömättä jonkin ateriaosan. Leivän syöminen on vähentynyt selvästi. Neljännes yläkoulun pojista juo vähintään kerran viikossa koulussa energiajuomia. (Suihkonen 2011, 6.)

Kouluruokailu on osa koulun kasvatusta, ja hyvän kouluaterian tulee ohjata terveellisyyteen ja kehittää ruoka- ja makutottumuksia. Kouluruokailussa opetellaan käytöstapoja, yhdessäoloa ja ruokakulttuuriin tutustumista. Kouluruokailututkimuksen mukaan alle 13 % yläasteen oppilaista syö koululounaan kaikki osat, vaikka yläkouluikäisillä on energian ja ravintoaineiden tarve suurimmillaan. (Urho & Hasunen 2004, 52–53.)

Yläkouluikäiset kenties pitävät maustetusta ruoasta, minkä vuoksi ruoka pitäisi maustaa puhtailla mausteilla eikä lisäaineita sisältävillä liemijauheilla. Samoin lähiruokaa ja kausituotteita sekä lähellä tuotettuja marjoja voisi käyttää enemmän kuin esimerkiksi säilykehedelmiä. Vaikka budjetti on tiukka, kouluruoan valmistuksessa eivät kustannukset saa olla este maukkaan ruoan valmistukselle.

3.2 Asenne ja trendit

Kouluruokailuun liittyy myös negatiivinen asenne ruokaa kohtaan. Siihen voi vaikuttaa kulttuurinen asenne. Oppilaat eivät osaa arvostaa ilmaista kouluruokaa, koska se on itsestäänselvyys. Asenne kouluruokailuun tuli esille Yleisradion Itä-Suomen alueuutisissa 25.2.2013, kun Joensuussa vietettiin retroruokaviikkoa 1980-luvun tapaan. Retroviikolla tarjottiin lihapullia, perunoita ja lanttu-rusinaraastetta, kanaviillokkia ja riisiä, verilettuja ja valkokastiketta, sianlihaperunavuokaa ja perunavelliä. Yhdeksäsluokkalaisia haastateltiin ohjelmassa, jolloin ilmeni, etteivät he ylipäätään pidä kouluruoasta. Verilettuja pidettiin syötävinä, jos ne ovat maukkaita, mutta veriletut eivät maistu, jos ne ovat kou-

luruokaa. Toki on oppilaita, jotka antavat arvon lämpimälle ja täysipainoiselle aterialle. Jos koulussa ei tarjottaisi ilmaista ruokaa, söisivät koululaiset entistä epäterveellisemmin, mikä vaikuttaisi nykyistä enemmän koululaisten terveyteen ja painonhallintaan. Monelle oppilaalle kouluruoka on päivän ainoa lämmin ateria, jonka hän syö jonkun toisen seurassa.

Jos verrataan maahanmuuttajataustaisten oppilaiden ja heidän vanhempiansa ja kantasuomalaisten arvostusta kouluruokailua kohtaan, eivät tulokset ole yhteneviä. Maahanmuuttajat suhtautuvat erittäin positiivisesti suomalaiseen kouluun, koska suomalainen perusopetus on laadukasta. Lisäksi koulutuksen ja kouluruokailun maksuttomuus koetaan tärkeiksi. (Kivirauma, Rinne & Tuittu, 2012, 266.)

Laihuuden ihannointi yläkouluiässä on niin vahvaa, että oppilaat eivät ymmärrä säännöllisen, täysipainoisen aterian nauttimisen merkitystä painonhallinnalle. Ihannepainon tavoittelu saattaa johtaa helposti syömishäiriöihin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 92.)

Vanhempien ja opettajien olisi hyvä keskustella oppilaan kanssa kouluruoan vaikutuksista jaksamiseen ja oppimiseen sekä kannustaa häntä osallistumaan kouluruokailuun ja totuttelemaan uusiin makuihin ja ruokalajeihin.

3.3 Kouluruoan terveellisyys

Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Hyvä ja terveellinen ruoka on maukasta ja monipuolista, ja se takaa ihmiselle riittävästi välttämättömiä ravintoaineita. Ammattikeittiöllä on osavastuu ruokailijan hyvästä ja terveellisestä ruokavaliosta. Terveellisen ruokavalion raaka-aineet ovat tuoreita, mahdollisimman vähän käsiteltyjä ja vähän lisäaineita sisältäviä. (Mau-no & Lipre, 2005, 11.)

Hyvät elintavat edistävät terveyttä ja jaksamista koulussa ja työssä. Lasten ja nuorten ruokatottumuksissa on kohentamisen varaa. Säännöllinen ruokarytmi auttaa jaksamaan. Hyvä lounas tauottaa koulu- ja työpäivän. Jokaisella koulu-

laisella ja työssä käyvällä tulee olla mahdollisuus nauttia maittava, terveellinen lounas. (Lahti & Koski, 18–19.)

Yhä yleistyvä ylipainoisuus uhkaa terveyttä ja työkykyä. Erityinen haaste on lasten ja nuorten ylipainoisuus. Monelle koululaiselle päivän ainoa lämmin ateria on koulussa syötävä kouluruoka. Niillä, jotka syövät henkilöstöravintolassa, on todettu olevan ravitsemuksellisesti parempi ruokavalio kuin niillä, jotka eivät käytä ruokapalvelua. Myös koululaisen ruokavalion voidaan olettaa kohentuvan, mikäli hän söisi koulussa täysipainoisen aterian. (Mts. 19.)

Elintarvikkeiden hinta sekä valmistus- ja kuljetuskustannusten nousu vaikuttavat koulujen ruokalistoihin. Näin ei saisi olla, koska ruoan monipuolisuus ja terveellisyys saattaa kärsiä kustannusten noususta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuosituksessa (2008, 9) on määriteltä suomalaiset ravitsemussuositukset. Kouluruoan on oltava täysipainoista ja ravitsemussuositusten mukaista, maittavaa ja syömään houkuttelevaa.

Kouluruokailussa salaattivaihtoehdot ja proteiinin määrä kasvisruokapäivänä ovat supistuneet kustannusnousujen myötä. Juuresten, kaalin ja perunan vitamiiniarvot ovat keväällä alhaisemmat kuin syksyllä, mikä vaikuttaa annoksen kokonaisravintoarvoon.

Kouluruoan terveellisyyttä ei voida ainoastaan määritellä ravitsemuksellisesta näkökulmasta, vaan on huomioitava myös hygieenisuus ruoanvalmistuksessa. Pelkkä hygieniavalvonta ei riitä, vaan on noudatettava lakisääteistä omavalvontasuunnitelmaa. Suunnitelmassa mainitaan tilanteet, joissa mikrobien kasvu voi lisääntyä virheellisistä työtavoista tai ruoan kuljetus- ja säilytyslämpötiloista johtuen, jolloin ruokamyrkytyksen vaara on olemassa. (Mauno & Lipre 2005, 40.)

Terveydensuojelulain (1994) tarkoituksena on väestön ja yksilön terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä ennalta ehkäistä, vähentää ja poistaa sellaisia tekijöitä kouluruokailusta, jotka voivat aiheuttaa terveyshaittaa.

3.4 Ravinto ja liikunta

Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja vähentävät kunnan terveystenonja tulevaisuudessa. Koululaisen tulisi syödä viisi ateriaa päivän aikana: aamupala, kouluateria, välipala, päivällinen ja iltapala. Säännöllisesti syömällä jaksaa keskittyä koulussa, tehdä kotitehtävät, harrastaa ja viettää kavereiden kanssa aikaa. Säännöllinen ateriointi vähentää epäterveellisen napostelun määrää. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 64, 67.)

Säännöllisen ruokailun lisäksi liikunta ja hyvin nukuttu yö pitävät koululaisen mielialan hyvänä ja virkeänä. Liikunta on unen kannalta tärkeää. Kuitenkin kouluikäisten liikkuminen on melko vähäistä. Yläkouluikäisen tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti. Liikunta voi olla pitkin päivää kestävää lyhytkestoista liikkumista, joka voi koostua liikuntatunneista, koulumatkoista, välituntiliikunnasta tai vapaa-ajan liikunnasta. Päivittäinen liikkuminen on perusta hyvinvoinnille ja perusterveydelle. (Mts. 64, 74.)

3.5 Opettajien ruokailu

Luokanopettajien ja aineenopettajien koulutuksessa ei ole ollut kouluruokailuun ja ravitsemuskasvatukseen liittyviä opintoja, joten vankka kouluruokailun haltuunotto kouluissa ontuu näistä syistä. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksessa on opiskelijoille tarjolla kouluruokailukurssi, jota on pidetty hyvin tarpeellisena. (Lintukangas & Palojoki 2012, 11.)

Riittävien tietojen lisäksi opettajilla tulee olla myönteinen asenne kouluruokailuun, jotta oppilaita pystytään ohjaamaan. Opettajien välinpitämättömyys, omat mieltymykset tai ääneen lausuttu ruoan moittiminen vaikuttavat oppilaiden syömiseen ja kouluruokailuun suhtautumiseen. (Lintukangas ym. 1999, 24.) Kouluruoan väliin jättävä opettaja viestii negatiivisesti päiväaikaisen ruokailun merkityksestä koululaisille. Opettajien ruokailussa on kysymys asenteista ja kouluruoan arvostuksesta. (Lahti-Koski 2010, 19.)

Kysyin loppuvuodesta 2012 sähköpostitse opetusneuvos Marjaana Mannisel-ta, onko oppilaan osallistuminen kouluruokailuun vapaaehtoista. Manninen kertoi Opetushallituksen lakimiesten tulkitsevan siten, että perusopetuslain 26 §:n nojalla oppilailla on velvollisuus osallistua ruokailuun. Kouluruokailu on osa perusopetusta. Perusopetuslain 31 §:n 2 momentin nojalla ruokailun tulee olla ”ohjattu” eli valvonta ruokailun aikana tulee järjestää.

Opetushallituksen toimivalta liittyy opetussuunnitelman laatimiseen ja sen to-teutumisen seurantaan (liite 2). Kouluruokailu on ollut vuodesta 2004 lähtien osa opetussuunnitelmaa (muutettu ja täydennetty 2010) ja siksi kiinteä osa koulun opetus-, ohjaus- ja kasvatustyötä. Käytännössä ohjauksen pitäisi ta-pahtua siten, että opettajat syövät yhdessä oppilaitten kanssa. Ohjaavalla opettajalla on mahdollisuus syödä ravintoedun puitteissa. Kaikkien aikuisten esimerkki on tärkeä koululaisille. Yläkouluikäisten ruokailun esimerkkiaterioin-illa opettajat ohjaavat oppilaat kokoamaan terveellisen kouluaterian lautasel-leen, opettelemaan hyviä tapoja ja keskustelutaitoa sekä aikaansaamaan ruo-karauhan ruokailutilaan. Ruokailun ohjauksella tarkoitetaan opettajan esimer-killistä aterian koostamista sekä hyviä ruokailutapoja. (Manninen 2012.)

3.5.1 Opettajien ateriaetu

Opettajien ateriaedusta on syntynyt paljon keskustelua, koska joissain kunnis-sa on poistettu opettajilta ateriaetu, mikä on lisännyt ruokailussa syntyvää le-vottomuutta. Kansanedustaja Sari Palm esitti kirjallisen kysymyksen opetus-ministerille opettajien ateriaedusta. Opetusministeri Henna Virkkunen vastasi seuraavasti: "Kouluruokailun käytännön toteutus on kuntien itsenäisesti päät-tämää ja järjestämää. Kunnat siis osoittavat niin taloudelliset kuin henkilöstön määrään liittyvät resurssit. Näin ollen myös esimerkiksi opettajien ateriaetu on kuntatyönantajan eli opetuksen järjestäjän päätettävissä oleva asia."

Oppilaiden ruokailun valvonnan yhteydessä saadulle ravintoedulle on vahvis-tettu alhaisempi luontoisetuarvo. Soveltamisen edellytyksenä on, että opettaja on velvollinen oman ruokailunsa yhteydessä valvomaan (ohjaamaan) oppilai-den ruokailua. Verottaja vahvistaa vuosittain opettajien valvonta-aterialle vero-tusarvon, joka on muuta ateriaetua alempi ohjaamis- ja valvontavelvoitteen

takia. Ateriaedusta ja ohjauskäytänteistä päättää koulutuksen järjestäjä – se ei ole opettajan subjektiivinen oikeus. (Manninen 2012.)

Opettajien valvonta-ateriaedun palauttamisesta on tehty laskelmia, joiden mukaan ateriaedun palauttamisesta syntyisi lisäkustannuksia vuotuisesti noin 15 000 €. Yhdenmukaisella ateriaedulla säästettäisiin hallinnollista työtä, joka nykyisellä menettelyllä liittyy valvonta-aterioiden suunnitteluun, kirjaamiseen ja laskutukseen. Todellinen kustannus vuositason tulisi jäämään alle yllä mainitun summan. (Ylöjärven kaupunki 2011.)

3.5.2 Ruokailuvalvonta

Ateriaedun poistaminen on johtanut siihen, etteivät opettajat ruokaile oppilaiden kanssa. Jo pelkästään erikoisruokavalioiden ja syömishäiriöiden määrä on lisääntynyt huomattavasti. Valvovien opettajien pitää kantaa vastuu oppilaista jokaisena koulupäivänä myös ruokailutilanteiden aikana. Mikäli opettajat eivät ruokaile, on valvominen ja ohjaaminen hankala. (Ylöjärven kaupunki 2011.)

Yläkouluun siirtyminen edellyttää nuorelta aikaisempaa suurempaa itsenäisyyttä ja itsestään huolehtimista. Yläkoulun alussa tuleekin kouluruokalassa käyttäytymiseen kiinnittää erityistä huomiota, antaa oppilaille ohjeita ja tuoda esiin hyvän ruokailun vaikutus jaksamiseen. (Urho & Hasunen 1999, 39.)

Kun opettaja ohjaa ja valvoo kouluruokailua syöden ateriansa oppilaidensa kanssa, hän maksaa ateriansa ainoastaan verotusarvon. Jos opettaja syö erikseen esimerkiksi henkilökunnan taukokuoneessa tai erillisessä ruokailukabinetissa, eikä oppilaidensa kanssa, hän maksaa ateriansa täyden euro määrän, joka vaihtelee kunnittain. Kun työyhteisössä kaikilla aikuisilla on samansuuntainen käsitys tapa- ja ruokakulttuurin tarpeellisuudesta, on helpompi edellyttää oppilailta myös hyvien tapojen noudattamista. (Lintukangas ym. 1999, 23.)

Vaikka kouluruokailu on monelle vain ruokailua, on se myös osa opetusta. Ruokailun yhteydessä voidaan oppilaiden kanssa keskustella vapaasti vaikka kouluun liittyvistä asioista, eivätkä oppilaat miellä sitä opettamiseksi. Samalla

huomion kiinnittäminen ruokailutilanteen sujuvuuteen ja viihtyvyyteen lisäksi luultavasti kouluruokailun suosiota. Ruokailuun liittyvät positiiviset asenteet, asiallinen käyttäytyminen ja kiittäminen ruoasta eivät ole itsestäänselvyksiä oppilaille. Näitä taitoja voidaan luontevasti opetella jokaisena koulupäivänä. (Mts. 36.)

Jos oppilaat ruokailevat keskenään tai jos opettaja on paikalla vain valvojana, ei ohjausvelvoite täyty, siten kuin se on laissa määritelty. Ruokailun ohjaus on opettajan esimerkki aterian kokoamisesta sekä hyvien ruokailutapojen näyttämistä. Opettajien aito läsnäolo ruokailussa on erityisen tärkeää. (Lintukan-
gas & Palojoki 2012, 53–54.)

4 TUTKIMUSPROSESSI

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, osallistuvatko yläkoulujen opettajat kouluruokailuun, ruokailevatko he oppilaiden kanssa samassa pöydässä ja onko opettajien ruokailulla vaikutusta oppilaiden käytökseen. Kyselylomakkeeseen (liite 1) vastasi yhteensä 66 opettajaa tai muuta opetustyöhön osallistuvaa (14 % vastaajista). Naisia vastaajista on reilusti yli puolet (71 %). Vastaajat työskentelevät kahdessa Jyväskylän kaupungin yläkoulussa. Kyse-
lylomakkeet täytettiin yhteistoimintakokouksissa. Vastaukset analysoitiin Digi-
um -kyselyohjelmalla.

Lokakuun lopulla soitin Jyväskylän kaupungin neljän yläkoulun rehtoreille ja kysyin lupaa saada tehdä kysely opettajien yhteistoimintatunnilla (YT). Kahdella yläkoululla marraskuun YT-tunnit oli niin kiireisiä, ettei löytynyt aikaa ja mahdollisuutta tehdä tutkimuskysymyksiä. Kahdella muulla yläkoululla oli mahdollisuus tehdä kysely marraskuun alkupuolella. Otoksen koko oli siten 80 henkilöä, joista paikalla oli 66, mutta kaikki eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

Kyselyä pidetään survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Aineisto, joka kerätään surveyn avulla, käsitellään yleensä kvantitatiivisesti. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto.

Se on myös tehokas, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivaa. Aineisto voidaan analysoida tietotekniikan avulla. Kyselytutkimuksen heikkoutena pidetään pinnallisuutta ja tutkimuksen teoreettista vaatimattomuutta. Haittoina voidaan pitää myös sitä, ovatko vastaajat suhtautuneet vakavasti tutkimukseen ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Ei ole myöskään selvää miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Ei tiedetä, miten vastaajat ylipäänsä ovat perehtyneet kysytyyn asiaan. Lisäksi kato eli vastaamattomuus nousee joissakin tapauksissa suureksi. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 189, 191.) Kyselyn vastaajat valittiin harkinnanvaraisella otannalla. Otannassa perusjoukko eli populaatio on joukko, joka on tutkimuksen kohteena. Jos ei ole mahdollista tutkia koko perusjoukkoa, voidaan tutkia perusjoukon osajoukko, jota kutsutaan otokseksi. (Virtuaali - AMK n.d.)

Aineisto on kerätty kontrolloidun kyselyn avulla. Informoitu kysely tarkoittaa sitä, että tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti. Hän voi mennä sellaisiin paikkoihin, joissa hänen suunnittelemansa kohdejoukot ovat henkilökohtaisesti tavoitettavissa. Samalla tutkija kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa kysymyksiin. (Hirsijärvi ym. 1997, 192–193.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Vastaajista 89 % ei valvonut oppilaidensa ruokailuun menoa. Syyksi mainittiin se, etteivät vastaajat ehdi lähteä oppilaidensa kanssa yhtä aikaa ruokailuun, koska heidän täytyy tunnin jälkeen siivota ja järjestellä luokkansa. Myös väli-tuntivalvonta voi sattua ruokatunnin kanssa päällekkäin. Osalla muista opetus-työhön osallistuvista esimerkkiruokailu ei kuulu tehtäviin, jolloin heillä on palkaton ruokatauko. Kouluruokalan lounas on myös kallis. Jotkut oppiaineet opetetaan lisäksi toisessa rakennuksessa, josta opettaja ei lähde valvomaan ruokailua. Osa vastaajista oli sitä mieltä, ettei oppilaiden ole pakko mennä ruokailuun tai että koulussa ei ole käytäntönä valvoa oppilaiden menoa ruokailuun. Opettajilla ei myöskään välttämättä ole tapana ruokailla koulun ruokalas-

sa. Ruokailuun menon valvonta on siis vaihtelevaa. Vain 59 % vastaajista tiesikin, että myös yläkouluikäisillä on velvollisuus osallistua kouluruokailuun.

Joskus oppilaiden kanssa samassa pöydässä ruokaili yli puolet vastaajista, (kuvio 2). Yleisin vastaus kuitenkin oli, että opettajat mieluummin ruokailevat opettajien pöydässä kuin oppilaiden kanssa, koska he haluavat syödä ruokansa rauhassa.

	n	%	20%	40%	60%	80%	100%
Aina	0	0 %					
Joskus	40	62 %	■				
En koskaan	25	38 %	■				
Yhteensä	65	100 %					

KUVIO 2. Oppilaan kanssa ruokaileminen

Vastaajien mielestä oppilaiden ruokailukäyttäytyminen muuttuisi, jos opettajat ruokailisivat oppilaiden kanssa samassa pöydässä, (kuvio 3). Vastaajien mielestä oppilaat käyttäytyisivät tällöin paremmin. Ruokalassa olisi myös nykyistä rauhallisempaa ja sotkeminen vähentyisi. Oppilaiden kanssa syntyisi keskusteluyhteys muustakin kuin kouluasioista. Toisaalta oppilaat saattavat mennä niin sanotusti kipsiin, minkä vuoksi he poistuvat pikaisesti ruokailusta.

	n	%	20%	40%	60%	80%	100%
Kyllä	48	74 %	■				
Ei	9	14 %	■				
En tiedä	8	12 %	■				
Yhteensä	65	100 %					

KUVIO 3. Arvio opettajan läsnäolon vaikutuksesta ruokailukäyttäytymiseen

Kun opettaja ruokaillee samassa pöydässä oppilaan kanssa, antaa hän käyttäytymisesimerkin. Vastaajien mielestä opettajat toimivat malliruokailijoina,

jolloin oppilas näkee, että ruoka on syötävää ja maistuvaa. Samalla voidaan keskustella ruokailutavoista, ruokaa jää nykyistä vähemmän hukkaan ja siisteys paranee. Lähes puolet vastaajista ei kuitenkaan osannut arvioida, vaikuttaako opettajan ruokailu samassa pöydässä positiivisesti oppilaiden suhtautumiseen kouluruokailuun (kuvio 4).

	n	%	20%	40%	60%	80%	100%
Kyllä	18	30 %					
Ei	16	26 %					
En tiedä	27	44 %					
Yhteensä	61	100 %					

KUVIO 4. Opettajan vaikutus oppilaan suhtautumiseen kouluruokaan

Suurin osa opettajista keskustelee oppilaidensa kanssa siitä mitä merkitystä kouluruoalla on oppilaan terveydelle, hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Lähes kaikkien vastanneiden mielestä kouluruoalla on merkitystä oppilaan vireystasolle. Kouluruokailuun liittyvissä keskusteluissa oppilaiden kanssa olivat opettajat tuoneet esiin oppilaan näkökulmasta hyvin monipuolisia asioita. Terveystiedon tunneilla puhutaan asiasta paljon, samoin biologiassa kerrotaan terveellisestä ruoasta. Keskustelua oli käyty myös kouluruoan vaikutuksesta vireystasoon ja jaksamiseen, vitamiineista, salaattipöydän tarpeellisuudesta, ruoan laadusta ja riittävydestä. Ruokailutavat ja toisen huomioon ottaminen olivat olleet niin ikään keskustelun aiheina. Vastaajista 98 % olikin sitä mieltä, että kouluruoalla on merkitystä oppilaan vireystasolle.

Myös opettajien ateriaetu on puhuttanut jopa valtakunnallisesti, kun joistakin kunnista on poistettu ateriaetu tai sitä on supistettu. Vastaajista 94 % toivoo kaikille opettajille ateriaetua ja 98 % hyödyntäisi etua, jos sellainen olisi saatavilla.

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys kuului seuraavasti: "Mitä pitäisi muuttua, että kouluruokailu täyttäisi sille asetetut kasvatukselliset tavoitteet?" Vas-

taajilta tuli paljon hyviä ehdotuksia, jotka antavat hyvän suunnan yläasteikäisten kouluruokailun kehittämiseksi. Yläkoulun oppilaiden pitäisi mennä ohjatusti ja valvotusti opettajan johdolla syömään. Opettajia pitäisi olla enemmän läsnä ruokailussa. Jokaisen ryhmän mukana pitäisi olla opettaja, ja oppilaiden pitäisi ruokailla opettajansa kanssa yhdessä. Vastaajien mielestä ruokailuaikaa pitäisi olla nykyistä enemmän ja ruokailuryhmien pienempiä. Asenteen ilmaista kouluruokaa kohtaan pitäisi muuttua, ja opettajien pitäisi ehdottomasti saada ruokailuetu. Luokanvalvojien tunnilla pitäisi keskustella kouluruokailusta, samoin kotona. Myös ruokalahenkilöstön olisi hyvä osallistua kouluruokailuun.

6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus kehittää kouluruokailuun osallistumista, ei niinkään kouluruoan laatua. Yleensä kouluruokaan suhtaudutaan negatiivisesti, jolloin puhutaan itse ruoasta, ei ruokailusta. Kouluruoan arvostus saataisiin nousemaan, jos ruokailusta tehtäisiin merkittävä osa koulupäivää, ei välttämättömän pakko.

Opetushallituksen koolle kutsumassa kouluruokailun sidosryhmäfoorumissa käytiin keskustelua kouluruokailun nykytilasta, sen vahvuuksista ja haasteista. Lisäksi pohdittiin, mitä voisi tehdä asijan parantamiseksi. Foorumi päättyi yhteen visioon, Kouluruokailu 2020 - Kaikki syö! Kehittämisehdotukset liittyivät ruoan makuun, kouluruokailun opetuksellisiin tavoitteisiin ja kouluruokailuasioiden huomioimiseen opettajien koulutuksessa. Kouluruokailun sosiaalista ja yhteisöllistä merkitystä korostettiin. Kouluruokailun mallia haluttiin levittää maailmanlaajuisesti osana suomalaisen koulutuksen ilosanomaa. (Itkonen 2012.)

Kun kouluruokailu kirjataan opetussuunnitelmaan, se kuuluu silloin koulun aikuisten työtehtäviin. Kouluruokailusta saadaan yhteisöllinen tapahtuma, jos koulun toimintakulttuuri tukee ruokailun arvostusta. Rehtorit voivat kannustaa henkilökuntaa yhteistyöhön, velvoittaa ohjaamaan oppilaita ja rohkaista heitä luomaan kiireetön ja viihtyisä ruokailuhetki. Jos yläkoulun opettaja menisi

syömään sen oppilasryhmän kanssa, jonka tunti päättyy ruokatuntiin, jokaisen ryhmän kanssa olisi opettaja ruokailemassa.

Kouluruoan arvostusta voitaisiin lisätä vaikuttamalla vanhempiin. Oppilaan asenteet ovat useimmiten kotoa peräisin, joten vanhemmat voivat toimia kouluruokailun edistäjänä. Kouluruokailun kehittämistä varten voisi perustaa myös työryhmän, jossa olisi mukana koulun henkilöstöä, oppilaita ja vanhempia. Oppilaiden kanssa voitaisiin lisätä keskustelua eri tilanteissa, niin kotona kuin koulussakin. Ruokalahenkilöstölle pitäisi saada mahdollisuus osallistua kouluruokailuun ja aikaa keskustella oppilaiden kanssa leppoisassa ilmapiirissä.

Kouluruokailuun osallistumista ja ruoasta nauttimista voitaisiin parantaa erilaisilla toimenpiteillä. Oppilaiden toiveet pitäisi huomioida ruokalistoja suunniteltaessa. Ruokalistoja pitäisi myös vaihdella, eikä tarjota aina samoja ruokia. Ruokien nimien listalla ei myöskään pitäisi olla liian eksoottisia, vaan ruoat on hyvä nimetä arkisesti ja annosta kuvaavasti. Jos nimestä ei selviä, mitä ruoka sisältää, se saattaa aiheuttaa ennakkoluuloja. Oppilaat kuitenkin pitävät eniten perusruoista. Kuuden viikon ruokalistan kierto on ehkä liian lyhyt, koska samat ruoat kiertävät liian nopeasti tarjoaviksi.

Opettajien ja keittiöhenkilökunnan tulisi tehdä yhteistyötä ruokailun valvonnassa ja luoda ruokatilasta viihtyisä ympäristö. Ruokapalveluhenkilöstö voisi koota joka päivä malliaterian kaikkine koululounaan osineen ja kirjoittaa selityksen, mitä ruoka sisältää. Valvoessaan ruokailua keittiöhenkilökunta voisi seurata samalla jonottamista ja ruoan ottamista ja miettiä, onko ruokailutapah- tumassa jotain korjattavaa.

Ei sovi unohtaa, että oppilaat ovat kouluruokailun tärkeimmät asiakkaat, joten asiakaspalveluun olisi tärkeää kiinnittää huomiota: kuinka saadaan asiakkaat tulemaan ruokailuun ja viihtymään siellä. Asiakastytyvyyteen voitaisiin vaikuttaa ruoan maittavuudella, esillepanolla, aikuisten ystävällisyydellä, ruokailutilan viihtyvyydellä ja ennen kaikkea ruokailuun käytettävällä ajalla, koska kiireinen ruokahetki ei ole miellyttävä.

Saamieni tulosten pohjalta kehitin opettajille yhteisen ohjenuoran, joka voisi toimia opettaja huoneentauluna (kuvio 5) kouluruokailussa. Huoneentaulussa-

on neljä kohtaa, jotka painottavat opettajan roolin merkitystä kouluruokailun edistäjänä ja oppilaiden ruokailuun osallistumisen mahdollistajana. Tämän huoneentaulun avulla voitaisiin lisätä kenties oppilaiden ja opettajien yhteisiä keskusteluhetkiä ja sosiaalista kanssakäymistä.

1. Ruokaile oppilaan kanssa ja ole esimerkkinä.
2. Huomioi oppilas! Vuorovaikuta ja ole läsnä.
3. Luo kiireetön ruokailuhetki.
4. Älä etuile!

KUVIO 5. Opettajan huoneentaulu

7 POHDINTA

Maassamme ilmainen kouluateria on monille lapsille kenties ainoa täysipainoinen ja lämmin ateria päivän aikana. Kouluruoka mahdollistaa terveellisen ateriakokonaisuuden oppilaille ja saattaisi estää ylipainoa, jos ymmärrettäisiin kouluruoan merkitys. Opettajien ruokailuvalvonnalla voitaisiin vaikuttaa kenties syömishäiriöiden syntymiseen yläkouluikäisten keskuudessa. Ruokalassa esillä oleva malliateria ohjaa oppilaita kokoamaan lautaselleen kaikki aterian osat, ja näin oppilas oppii ymmärtämään terveellisen ateriakokonaisuuden merkityksen.

Kouluruokailun suosio on laskenut viime vuosina yläkoulussa. Suosion laskuun saattavat olla syynä välinpitämättömyys kouluruokailua kohtaan ja ruokailuajan lyhyys. Yläkoulussa aikuisen antamalla ohjauksella ja esimerkillä on suuri merkitys. Yläkoululainen ei pysty vielä itsenäisesti ymmärtämään ravitsemuksellista näkökantaa kouluruokailussa.

Tässä opinnäytetyössä perehdytään myös kouluruokailun merkitykseen ruoan arvostuksen ja terveydellisten syiden kannalta. Kouluruokailu on aina ollut kasvatuksellinen ja terveydellinen oppimistilanne, joka puuttuu pikaruokala-konseptista. Kouluruokailussa on pystyttävä tarjoamaan yläkouluikäisille terveellisten ruokailutapojen oppimiskokemuksia. Kouluruokailussa voitaisiin joskus tarjota myös jotain ei-terveellistä nuorten suosimaa ruokaa.

Saamistani vastauksista käy ilmi, että opettajien mielipiteillä on merkitystä kouluruokailun kehittämisessä. Tärkeää on huomioida myös oppilaiden mielipiteet. Jatkossa olisikin syytä korostaa yhä enemmän oppilaiden näkökulmaa sekä pohtia kotien roolia ruokakulttuurissa. Miksi kouluruokailua leimaa aliarvostaminen? Suomessa ollaan kuitenkin edelläkävijöitä maksuttoman kouluruoan tarjoajana.

Aineistostani nousi selvästi esiin, että opettajat haluaisivat saada kaikille opettajille ateriaedun. Opetushallituksen visio *Kaikki syö 2020* on toteutuskelpoinen, jos kouluruokailulle saadaan merkittävä arvonnousu myös kunnallisella tasolla. Kysymys onkin vain siitä, mitä kukin haluaa ruokailuun liittyvillä panostuksillaan ja valinnoillaan viestittävän. Kouluruokailussa olisi tärkeää olla enemmän kuin yksi opettaja ryhmää kohti. Tällöin saataisiin oppilaiden ja opettajien kohtaamisesta jopa päivittäinen tapahtuma.

Tämän opinnäytetyön keskeinen anti on, että opettajien ruokailu yläkouluikäisten kanssa on erittäin tärkeää myös sosiaalisesta näkökulmasta. Se voi olla jollekin nuorelle jopa ainoa mahdollisuus saada kontakti aikuiseen hektisessä yhteiskunnassamme. Arjen perustoiminnolla, kuten kouluruokailulla, voi olla merkittävä rooli yläkouluikäisen henkisen kasvun kannalta. Se voi jopa ennaltaehkäistä syrjäytymistä.

Keskeiseksi kysymykseksi nouseekin arvokeskustelu kouluruokailun merkityksestä. Voisiko pienillä muutoksilla ja panostuksella tehdä kouluruokailusta päivän kohokohdan? Kouluruokailuun tulisi saada enemmän resursseja, jotta voidaan jatkossa tarjota yhä laadukkaampaa ja maukkaampaa ruokaa. Sillä voi olla kauaskantoiset vaikutukset oppilaiden kehityksen kannalta.

Eräs naisopettaja tiivisti asian vastauksessaan: *Opettajille oikeus ja velvollisuus syödä oppilaiden kanssa joka päivä!*

LÄHTEET

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.). 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Viitattu 13.1.2013. [Http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi_FI/ktl_tutkimus/files/82128137948894740/default/KTL_tutkimus.pdf](http://www.jarkipalaa.fi/ktl/fi_FI/ktl_tutkimus/files/82128137948894740/default/KTL_tutkimus.pdf).

Itkonen, S. 2012. Kouluruokailu 2020: Kaikki syö! Opetushallituksen uutiskirje Spektri 3/2012. Viitattu 3.3.2013. [Http://www.oph.fi](http://www.oph.fi)

Kivirauma, J., Rinne, R. & Tuittu, A. 2012. Vähemmistönä koulussa. Maahanmuuttajalasten ja -vanhempien kokemuksia suomalaisesta koulusta. Teoksessa M. Jahnukainen (toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. 12. painos. Tampere: Vastapaino, 249–274.

Lahti-Koski, M. 2010. Hyvästä ruoasta virtaa kouluun, työhön ja vapaa-aikaan. Terveyslehti 15, 4, 18–19. Helsinki: Terveys ry.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteen laitoksen julkaisu 20. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu. Terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.

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

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Lahti: Edutaru.

Manninen, M. 2012. Kaikki syö. Sähköpostiviesti 22.11.2012. Vastaanottaja S. Veistämö. Opetushallituksen opetusneuvoksen vastaus opinnäytetyötä kirjoitavalle restonomiopiskelijalle Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Opetushallitus 2008. Uudet suositukset korostavat kouluruokailun tärkeyttä oppilaan työvireydelle. Viitattu 19.1.2013. [Http://www.oph.fi/](http://www.oph.fi/)

Palm, S. 2009. Opettajien ateriaedun säilyttäminen. Kirjallinen kysymys opetusministerille. KK 733/2009 vp. Viitattu 2.3.2013. [Http://www.eduskunta.fi/](http://www.eduskunta.fi/)

Puusniekka, R. 2010. Oppilaan ääni ei kuulu koulun asioissa. Terveyslehti 15, 4, 28. Helsinki: Terveys ry.

Salonen, I., Vuokko, T. & Tähtinen, E. 2013. Nuorten oireilu yhteydessä energiajuomiin. Terveystieteiden tutkimus 30, 1, 16. Helsinki: Apteekkariliitto.

Suihkonen, R. 2011. Jyväskylän kouluruoka. Nuorten sana painaa. Keskisuomalainen 24.9.2011, 6.

Terveystieteiden tutkimuslaki 763 / 1994 Viitattu 28.2.2013. [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)

Ukkonen, O. 2012. Kylän Kattaus -liikelaitoksen talouspäällikkö. Puhelinkeskustelu 17.1.2013.

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Helsinki: Edita.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Virkkunen, H. 2009. Vastaus kirjalliseen kysymykseen 733 / 2009 vp. Viitattu 2.3.2013 [Http://www.eduskunta.fi](http://www.eduskunta.fi)

Virtuaaliamk n. d. Otanta. Viitattu 11.3.2013.

[Http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/otanta.htm](http://www2.amk.fi/mater/tutkimusmenetelmat/kvantitat/kuvailu/otanta.htm).

Ylöjärven kaupunki 2011. Kaupunginvaltuuston pöytäkirja 15.12.2011 82 §. Viitattu 2.3.2012.

[Http://www2.ylojarvi.fi/Dynasty/kokous/KOKOUS-2007-14.HTM](http://www2.ylojarvi.fi/Dynasty/kokous/KOKOUS-2007-14.HTM).

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Hyvä vastaaja

Olen Sirkka Veistämö, Jyväskylän ammattikorkeakoulun restonomi-opiskelija. Teen opinnäytetyötäni, joka liittyy yläkouluikäisten kouluruokailuun. Kyselyyn vastaamalla pystytte vaikuttamaan kouluruokailun kehittämiseen.

Kyselyyn kuluu aikaa noin 10 min.

Rengastakaa oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero, tai kirjoittakaa vastauksenne sille varattuun tilaan.

1. Sukupuoli

1 Nainen

2 Mies

2. Ammattiryhmä

1 Rehtori

2 Opettaja, toimitko luokanvalvojana? Kyllä (), En ()

3 Muu, mikä? _____

3. Valvotko oman tuntisi jälkeen, että kaikki oppilaat menevät ruokasaliin ja ruokailevat siellä?

1 Kyllä

2 En, miksi? _____

4. Ruokailetteko oppilaiden kanssa samassa pöydässä?

1 Aina

2 Joskus

3 En koskaan, miksi _____

5. Vaikuttaako mielestäsi opettajan ruokailu samassa pöydässä ruokailukäyttäytymiseen?

1 Kyllä, miten? _____

2 Ei

3 En tiedä

6. Onko opettajan ruokailulla samassa pöydässä oppilaan kanssa positiivista vaikutusta oppilaan suhtautumista kouluruokaan?

1 Kyllä, millainen? _____

2 Ei

3 En tietä

7. Keskusteletko oppilaiden kanssa kouluruoan tärkeydestä?

1 Kyllä

2 Joskus

3 En koskaan

8. Pidätkö tärkeänä kouluruoan merkitystä oppilaille ja sen vaikutusta oppilaan vireystasoon?

1 Kyllä

2 En

9. Millaisista asioista olet keskustellut oppilaiden kanssa, liittyen kouluruokailuun?

10. Haluaisitko kaikille opettajille ruokailuedun?

1 Kyllä

2 En

11. Hyödyntäisitkö ruokailuedun jos siihen olisi mahdollisuus?

1 Kyllä

2 En

12. Tiedätkö, että yläkouluikäisen nuoren kouluruokailu kuuluu opetussuunnitelmaan ja oppilaalla on velvoite osallistua ruokailuun?

1 Tiedän

2 En tiedä

13. Mitä pitäisi muuttua, että kouluruokailu täyttäisi sille asetetut kasvatukselliset tavoitteet?**Kiitos ajastanne!**

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.