

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN ITÄKESKUKSEN PERUSKOULUSSA

Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja
keittiöhenkilökunnan näkemyksiä

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen
koulutusohjelma
Restonomi
Opinnäytetyö
Syksy 2007

Mikko Suomalainen



TIIVISTELMÄ		Opinnäytetyö
Tekijä Mikko Suomalainen		Opinnäytetyön ohjaajat KTT Irma Tikkanen FM Elina Hovila
Työn nimi Kouluruokailun kehittäminen Itäkeskuksen peruskoulussa: Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä		
Syksy 2007	Sivuja: 50	Liitteitä: 4
<p>Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Tämän opinnäytetyön pääongelma oli "Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokailuun muuttuisi myönteisemmäksi?" Tutkimuksessa oli kolme erityisnäkökulmaa: sosiaalisen ympäristön näkökulma, ruoanvalintänäkökulma ja lautasmallinäkökulma.</p> <p>Empiirinen aineisto kerättiin syys-lokakuussa 2007 Itäkeskuksen 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 40 oppilasta, jotka olivat kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla. Näiden oppilaiden vanhemmilta saatiin vastauksia kyselylomakkeeseen yhteensä 17 kappaletta. Opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta saatiin vastauksia yhteensä 5 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.</p> <p>Tulokseksi saatiin, että oppilaat syövät kouluruokaa melko pitkälle lautasmallin mukaisesti. Pääruokaa ja hiilihydraattilisäkkeitä syötiin hieman suosituksia enemmän. Salaatin, leivän ja ruokajuoman kulutusta sen sijaan voitaisiin hieman lisätä. Tuloksista selvisi myös, että oppilaat ovat melko tietoisia ja kiinnostuneita ruokaan ja terveyteen liittyvistä asioista ja että ravitsemustietoa on jo integroitu opetukseen.</p> <p>Oppilaiden, vanhempien ja kouluhenkilökunnan kehittämisehdotuksista nousi esiin toivomus monipuolisemmasta ja vaihtelevammasta valikoimasta koululounaalla etenkin pääruoan, salaatin ja leivän osalta. Lisäksi kouluravintolaan kaivattiin lisää tilaa ja rauhallisempaa ruokailuympäristöä. Oppilaiden suhtautumista kouluruokailuun voisi parantaa esimerkiksi vuorovaikutteisuuden lisääminen oppilaiden ja kouluruokailusta vastaavien välillä.</p>		
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
Avainsanat kehittäminen, kouluruokailu, lautasmalli, ravitsemus		



BACHELOR'S THESIS ABSTRACT

MIKKO SUOMALAINEN

Tutors

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

Developing School Meals in the Comprehensive School of Itäkeskus: Opinions of Pupils, Parents, Teachers, School Health Nurse and the Kitchen Personnel

Autumn 2007

Pages: 50

Appendices: 4

This bachelor's thesis is a part of a larger school meal project that is connected to the food and nutrition program ERA of the Finnish innovation fund Sitra. The main research problem in this thesis was "how to develop school meals in a way to get the pupils eat more school food in accordance with the plate model, to integrate school meals more in the curriculum and to turn the students' attitudes more positive towards the school meals?" The thesis had three special theoretical points of view: social environment, food choice and the plate model.

The empirical data was collected in September-October 2007 by using 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). 40 answers were received from the students of 8th and 9th grade. 17 answers were received from the parents and 5 answers from the teachers/ the school health nurse/ the kitchen personnel. The received answers in the question forms were analysed with the SPSS for Windows 15.0 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 quite well in accordance with the plate model. The main and side dishes were had even somewhat over the recommendations. On the other hand, the consumption of salad, bread and drinks could be raised a little. It also turned out that the students are quite aware of food and nutrition. Finally, nutrition knowledge has already been included in the curriculum.

From the developing suggestions of the students, parents and the teachers/ school health nurse and kitchen personnel it turned out, that there is need for a wider and more varying range of dishes at school meals, especially concerning the main dish, salad and bread. A way of turning the students' attitudes into a more positive direction about school meals could be to increase the interaction between the students and the persons responsible for the school meal.

Place of Storage

Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu, Helsinki, Finland

Keywords

developing, nutrition, plate model, school meal

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Taustaa opinnäytetyölle	1
1.2	Pääongelma ja alaongelmat.....	2
2	KOULURUOKAILUHANKE	3
2.1	Tämä opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta.....	4
2.2	Keittiötyypit	4
3	TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN	6
3.1	Aiemmat tutkimukset	6
3.2	Kouluruokailun tavoitteet	9
3.3	Sosiaalisen ympäristön näkökulma	11
3.4	Ruoanvalintanäkökulma	12
3.5	Lautasmallinäkökulma.....	14
4	EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI.....	16
4.1	Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadinta.....	16
4.2	Empiirisen aineiston hankinta.....	17
4.3	Empiirisen aineiston analysointi	18
5	EMPIIRISET TULOKSET: KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN ITÄKESKUKSEN PERUSKOULUSSA	19
5.1	Kuvaus koulusta	19
5.2	Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta.....	19
5.3	Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan.....	21
5.3.1	Kouluruokailukäyttäytyminen	22
5.3.2	Tähteruoka	24
5.3.3	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta	25
5.3.4	Väittämiä kouluruoasta.....	26
5.4	Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista.....	28
5.5	Opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta	33
5.6	Kouluravintolan esimiehen näkemykset kouluruokailusta.....	37
5.7	Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista.....	38
6	TULOSTEN TARKASTELU.....	42
6.1	Taustatiedot.....	42

6.2	Kouluruokailukäyttäytyminen	43
6.3	Tähderuoka	44
6.4	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta	44
6.5	Väittämiä kouluruokailusta.....	45
6.6	Kehittämisehdotukset	45
7	POHDINTA	47

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake koululaisille

Liite 2. Kyselylomake vanhemmille

Liite 3. Kyselylomake opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle

Liite 4. Teemahaastattelurunko kouluruokailuvastaavalle

KUVIOT

Kuvio 1. Tähderuoka

Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika

Kuvio 3. Vanhempien näkemys tähderuoasta

Kuvio 4. Vanhempien näkemys koululounaan ajankohdasta

TAULUKOT

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli- ja luokkajakauma

Taulukko 2. Erityisruokavalioiden määrä

Taulukko 3. Erityisruokavalioiden jakauma

Taulukko 4. Perheenjäsenet

Taulukko 5. Koululounaalle osallistuminen

Taulukko 6. Syödyn ruoan määrä

Taulukko 7. Ruoan maistuvuus

Taulukko 8. Syy pääruoan syömättä jättämiseen

Taulukko 9. Väittämiä kouluruokailusta

Taulukko 10. Vastaajan sukupuoli ja lapsen luokka

Taulukko 11. Syödyn ruoan määrä

Taulukko 12. Ruoan maistuvuus

Taulukko 13. Syyt tähderuoan jättämiseen

Taulukko 14. Väittämiä kouluruokailusta

Taulukko 15. Vastaajien jakauma

Taulukko 16. Syödyn ruoan määrä

Taulukko 17. Ruoan maistuvuus

Taulukko 18. Väittämiä kouluruokailusta

KUVAT

Kuva 1. Lautasmalli

Kuva 2. Ruokaympyrä

Kuva 3. Ruokapyramidi

Ilmaisella kouluateriaalla on Suomessa pitkät perinteet ja sitä pidetään tärkeänä. Kouluruoan asema on jopa määritelty koululaissa (Urho 2007). Pää tavoitteena koulun ruokahuollolla on tarjota oppilaalle ravitsemuksellisesti laadukas, monipuolinen ja maukas ateria, jolla hän jaksaa läpi koulupäivän. Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa, ja sitä koskevat päätökset tehdään paikallistasolla. Oppilaan huoltajien on voitava vaikuttaa etenkin opetussuunnitelman mukaiseen kasvatustavoitteiden määrittelyyn. Oppilaiden osallistaminen ja sitouttaminen kouluruokailun yhteisiin tavoitteisiin alkaa opetussuunnitelman yhteisestä laadinnasta. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Mononen, Palojoki, Partanen M. & Partanen R. 2007, 11.)

Yhteiskunnan muuttuessa myös kouluruokailun täytyy mukautua vallitsevaan tilanteeseen. Ajankohtaisia haasteita kouluruokailuun liittyen ovat muun muassa ylipainaisuuden lisääntyminen niin lasten kuin koko väestönkin keskuudessa, maahanmuuttajien määrän kasvu sekä ruokailutilanteen koettu rauhattomuus. Myös elintarvikkeiden hinnannousu luo paineita kouluruokailun laadukkaalle toteuttamiselle. Esimerkiksi Helsingissä käytetään kouluruokaan tällä hetkellä noin 1,70 euroa aterialta. Vuosina 2003–2006 koulussa tarjottavien aterioiden hintaa ei korotettu ollenkaan, vaikka elintarvikkeiden hinta ja henkilöstökustannukset nousivat koko ajan. (Seuri 2007.) Kouluruokailua kehitettäessä tulee muistaa, että koulussa tarjottava ateria on merkittävä osa kasvavan nuoren ravintoa. Lisäksi kouluruokailu on osa tapakasvatusta ja sosiaaliseen elämään oppimista.

1.1 Taustaa opinnäytetyölle

Tässä opinnäytetyössä kartoitetaan 8.- ja 9.-luokkalaisten oppilaiden, heidän vanhempiansa ja opettajiensa, kouluterveydenhoitajan sekä kouluruokailusta vastaavien suhtautumista kouluruokaan Itäkeskuksen peruskoulussa Helsingissä. Lähdin mukaan kouluruokailuhankkeeseen, koska tarvitsin aihetta opinnäytetyöhön ja lisäksi pidin projektia mielenkiintoisena ja tärkeänä. Näin saatoin olla mukana vaikuttamassa suomalaisen kouluruokailun

kehittämiseen. Suurimmat kiitokset haluan antaa yliopettaja Irma Tikkaselle. Hän on paitsi toiminut tämän opinnäytetyön ohjaajana, myös kouluruokailuhankkeen koordinaattorina. Lisäksi haluan kiittää viestinnän opettaja Elina Hovilaa sekä muita kouluruokailuhankkeessa mukana olleita opinnäytetyön tekijöitä.

1.2 Pääongelma ja alaongelmat

Tämän tutkimuksen 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?” Erilaisia alaongelmia voidaan asettaa seuraavasti:

- Millaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa?
- Mitkä ovat koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten ruokailutottumuksista?
- Mitkä ovat koulun keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajan ja opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta?
- Miten kouluruokailua koululaisten mielestä voitaisiin kehittää siten, että he syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa?
- Miten kouluruokailua vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa?
- Miten kouluruokailua keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajan ja opettajien mielestä voitaisiin kehittää siten, että
 - kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen
 - oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun
 - koululaiset söisivät kouluruokaa määrällisesti enemmän? (Tikkanen 2006, 10.)

2 KOULURUOKAILUHANKE

Tämä opinnäytetyö on osa laajempaa kouluruokailuhanketta, joka liittyy Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran rahoittamaan elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA:aan. Hankkeen muut rahoittajat ovat Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia ja Maito ja Terveys ry. ERA-ohjelmassa kiinnitetään erityishuomiota koululaisten terveyden edistämiseen ravitsemuksen keinoin. Laajassa yhteistyöhankkeessa etsitään keinoja, joilla vaikutetaan lasten terveyteen ja luodaan vientikelpoisia malleja. (Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008.) ERA-ohjelmaan liittyy ”Järkipalaa”-hanke, joka on jaettu kolmeen eri osioon: tutkimus, kehitys ja viestintä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opiskelijoita on mukana opinnäytetöidensä osalta tutkimus- ja kehitys-osioissa. Yksi opinnäytetöistä keskittyy välipalatarjoilun kehittämiseen kouluissa, kun taas muut neljä opinnäytetyötä käsittelevät kouluruokailun kehittämistä kokonaisuudessaan. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa tehdyistä opinnäytetöistä tekee yhteenvedon ja loppuraportin yliopettaja, dosentti, KTT Irma Tikkanen, joka toimii myös kouluruokailuhankkeen opinnäytetöiden ohjaajana sekä koordinaattorina.

Sitran ”Järkipalaa”-hanke kokoaa yhteen elintarvike- ja ravitsemisalalan osaamista. Mukana on monia eri tahoja ja yrityksiä, kuten Kansanterveyslaitos, Kuopion yliopisto, VTT, Leipätiedotus ry, Valio Oy, Raisio Oyj sekä Sodexo Oy.

Tutkimushankkeen alkuperäisenä tavoitteena oli, että aineistoa hankitaan sekä valmistuskeittiöstä, jakelukeittiöstä että kuumennuskeittiöstä. Helsingin kaupungin opetusviraston alaisissa kouluissa ei kuitenkaan ole jakelukeittiöitä kuin vain poikkeustapauksissa, esimerkiksi remonttien aikana. Täten jakelukeittiöillä varustettuja kouluja ja niistä hankittavaa aineistoa ei saatu kouluruokailuhanke-tutkimukseen.

2.1 Tämä opinnäytetyö osana kouluruokailuhanketta

Tämän opinnäytetyön yhteistyökouluksi valittiin Itäkeskuksen peruskoulu Helsingissä. Yliopettaja Irma Tikkanen oli sopinut yhteistyökouluista Helsingin kaupungin ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäen kanssa. Tarkoituksena oli valita keittiötyypiltään erilaisia kouluja, jotta keittiötyypin mahdollista vaikutusta tuloksiin voitaisiin tarkastella eri opinnäytetöiden kesken.

Tässä opinnäytetyössä on kolme erityisnäkökulmaa kouluruokailuun: ruoanvalintänäkökulma, lautasmallinäkökulma sekä sosiaalisen ympäristön näkökulma. Näistä tärkeimpänä voidaan koko kouluruokailuhankkeen kannalta pitää lautasmallinäkökulmaa, joka on keskeisenä osana myös muissa kouluruokailuhankkeeseen liittyvissä opinnäytetöissä. Tutkimusote on sekä kvantitatiivinen että kvalitatiivinen, koska aiheen tutkimiseksi tarvitaan sekä numeerista että laadullista tietoa.

2.2 Keittiötyypit

Kouluruokailun tarkoituksenmukaisen toteuttamisen perusedellytykset ovat hyvin hoidetut kouluruokailutilat varusteineen. Kouluruoka pitää pystyä tuottamaan tehokkaasti, hygieenisesti ja ravitsemuksellisesti laadukkaasti. Keittiön koko ja varustetaso mitoitetaan toiminnan laajuuden ja toimintaperiaatteiden mukaisesti. Lisäksi keittiötä suunniteltaessa tulee muistaa, että se on sekä monien ihmisten työpaikka että mahdollisesti myös opiskelijoiden harjoittelupaikka. Usein keittiön olisi myös hyvä voitava joustaa erilaisiin toimintoihin. (Lintukangas ym. 2007, 81.)

Suurkeittiötyypit voidaan yleisesti jakaa kolmeen eri tyyppiin: valmistus-, kuumennus- ja jakelukeittiöihin. Valmistuskeittiössä ruoka tehdään pääosin itse, esimerkiksi paistamalla, parilalla, uunissa tai uppokeittämällä. Esimerkkejä valmistuskeittiöistä ovat esimerkiksi ravintoloiden, kahviloiden sekä henkilöstöravintoloiden keittiöt. Kuumennuskeittiössä esikypsennettyjä puolivalmisteita tai valmiita ruokia kuumennetaan uunissa, vesihauteessa tai keittämällä. Jakelukeittiössä muualla valmistettu, joko kuuma tai kylmä ruoka, annostellaan. (Helsingin kaupungin ympäristökeskus 2003.) Keittiötyyppi osaltaan vaikuttaa siihen,

millaiset mahdollisuudet ruokahuoltopäälliköllä on vaikuttaa kouluruokailuun ja sen sisältöön. Lisäksi kouluruokailu voi olla kunnan oman ruokapalvelun toteuttama tai vaihtoehtoisesti ulkoistettu yksityisille ruokapalveluja tarjoaville ketjuille. (Tikkanen 2006, 8.) Itäkeskuksen peruskoulun kouluravintolan keittiö on tyypiltään kuumennuskeittiö ja sen omistaa Helsingin kaupungin liikelaitos Palmia. Tämän tutkimuksen osalta voidaan olettaa, että keittiötyypillä on vaikutusta tutkimuksen tuloksiin.

3 TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA KOULURUOKAILUUN

Kouluruokailua on tutkittu melko paljon sekä Suomessa että muualla maailmassa. Ruokakulttuuri ja kouluruokajärjestelmät eroavat paljon eri maissa, joka ilmenee myös tehdyistä tutkimuksista. Tässä luvussa esitellään aiempia kouluruokailuun ja koululaisten terveyteen liittyviä tutkimuksia sekä Suomesta että muualta maailmasta. Lisäksi kerrotaan kouluruokailun tavoitteista ja käsitellään kouluruokailua tämän opinnäytetyön kolmesta erityisnäkökulmasta. Myös kouluruokailuhankkeeseen keskeisesti kuuluva lautasmalli esitellään tässä luvussa.

3.1 Aiemmat tutkimukset

Pönkän, Heikkisen, Parviaisen, Rintamäen, Suur-Uskin ja Airaksisen (2001) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin peruskoulun 7.- ja 9.-luokkalaisten sekä lukion 2.-luokkalaisten ruokailutottumuksia Helsingissä. Vastaajia oli 853 ja heidän keski-ikänsä oli luokittain 13, 15 ja 17 vuotta. Pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi koululounaan tutkimusviikolla joka päivä. Yleisimmin koulussa söivät lukiolaiset ja harvimminkin 9.- luokkalaisten tytöt. Oppilaista noin puolet ilmoitti nauttivansa myös muuta kuin kouluruokaa koulupäivän kuluessa. Kouluruoan kokonaan syömättä jättäneistä 43 % ei syönyt mitään koulupäivän aikana, 61 % söi ostamiaan elintarvikkeita ja 13 % kotoa tuotuja eväitä. Vastanneista suurin osa ilmoitti olevansa ainakin ajoittain nälkäisiä koulupäivän aikana, heistä kaksi kolmasosaa iltapäivällä ja lähes puolet aamupäivällä. (Pönkä ym. 2001, 1).

Yleisin syy kouluruokailusta pois jäämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt ruoasta (68 % vastaajista). Toinen merkittävä syy oli, ettei oppilaalla ollut nälkä (37 % vastaajista). Pääruoan ilmoitti syövänsä 84 % oppilaista, kun taas perunaa, riisiä, pastaa, raastetta, salaattia ja leipää vain noin 50–60 % oppilaista. Leipärasvan käyttö oli vähäistä (35 % vastaajista). Ruokajuomista suosituimmat olivat vesi ja maito. Piimää käytti vain alle prosentti vastaajista. (Pönkä ym. 2001, 4).

Pönkä ym. (2001, 7) toteavat, että helsinkiläiset koululaiset, etenkin nuoremmat, osallistuvat yhä harvemmin kouluruokailuun. Lukioikäiset alkavat olla itsenäisempiä ja osaavat myös arvostaa useammin ilmaista ateriala. Yksi keino kouluruokailun viihtyisyyden lisäämiseksi on esimerkiksi ruokailuaikojen porrastaminen, jolloin jonotusajat lyhenevät ja ruokalinjastoja ehditään täyttää rauhassa. Eniten huomiota tulisi kuitenkin kiinnittää siihen, että kouluissa tarjotaan ruokaa, joka oppilaiden mielestä maistuu hyvältä. Esimerkiksi pelkästä ruoan suolapitoisuudesta ei kuitenkaan ole kysymys, koska tutkimukseen vastanneista suurin osa piti ruokia sopivan suolaisena. Sen sijaan mausteita suuri osa vastaajista olisi kaivannut ruokiin enemmän. (Pönkä ym. 2001, 1).

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 vihanneksien 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 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 vaike-

ampi 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 ja 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, 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 tytöillä 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 kouluterveyskyselyjä vuodesta 1999 lähtien. Vastaajat ovat olleet peruskoulun 8.-9.-luokkalaisia sekä lukion 1.-2.-luokkalaisia. 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).

3.2 Kouluruokailun tavoitteet

Kouluruoka on monin tavoin tärkeä osa lapsen ravitsemusta ja kasvua. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmannes koululaisen päivittäisestä ravinnontarpeesta (Kylliäinen & Lintunen 2002, 127.) Kouluikäiselle suositeltava ruokavalio on muun väestön tapaan monipuolinen, tasapainoinen, kohtuullinen ja maittava. Ravitsemussuosituksen mukaan koululounaan pääpaino on oltava vähärasvaisuudessa, rasvan laadussa, vähäsuolaisuudessa, täysjyvävalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen runsaassa ja vaihtelevassa käytössä sekä lihan ja kalan monipuolisessa valikoimassa. Myös eettiset ja uskonnolliset seikat on otettava kouluruokailussa mahdollisimman hyvin huomioon. (Lintukangas ym. 2007, 93). Koululounaan lisäksi tulee luonnollisesti myös kiinnittää huomiota aamupalan sekä muiden koulun

ulkopuolella syötävien aterioiden laatuun, sekä siihen, että virvoitusjuomia, pika-ruokia ja vastaavia nautitaan kohtuuden rajoissa. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 126.)

Marjaana Manninen kirjoittaa kouluruokailusta artikkelissaan ”Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys” (Kotitalous 1/2006, 14–15). Manninen toteaa koulu-ruoan olevan parhaimmillaan monipuolinen ja tasapainoinen ateria, joka järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti edistäen terveyttä, kasvua ja kehitystä. Jotta nämä seikat toteutuisivat, täytyy kouluruokailun ja -ruoan kuitenkin olla hyvin suunniteltu ja mietitty kokonaisuus. Mannisen (Kotitalous 1/2006, 14–15) mukaan hyvään koulu-ateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Pääsääntöisesti kouluruoka on suomalaista perusruokaa. Ruoan nautittavuuteen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Esimerkiksi valintamahdollisuudet, ruoan tarjoilulämpötila ja ruokailuympäristö ovat olennaisia tekijöitä ruokailutilanteen mielekkyyden kannalta. Erilaiset teemaviikot, sesonkiruoat ja paikalliset erikoisuudet ovat esimerkkejä keinoista, joilla ruokailuun saadaan vaihtelevuutta, muistuttaa Manninen (Kotitalous 1/2006, 14–15).

Kouluruokailu on myös tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää yhteistyössä kotien kanssa. Päivittäisellä kouluruokailulla on suuri merkitys lapsen kannalta, koska varhain omaksutuilla ruokailutottumuksilla saattaa olla elinikäiset terveydelliset vaikutukset. Säännöllinen ruokailu ja kunnollinen koululounas tukevat lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä sekä ehkäisevät osaltaan lihavuutta ja syömishäiriötä, kuten bulimiam ja anoreksiaa. (Lintukangas ym. 2007, 22.) Koulun ja vanhempien vuorovaikutus olisi kaikin puolin suotavaa, koska koululla ja kodilla on yhteinen kasvatustehtävä. On tärkeää, että vanhemmat kannustavat lapsiaan osallistumaan kouluruokailuun ja maistamaan erilaisia ruokia. Toisaalta vanhemmille tulisi myös tiedottaa, kuinka kouluruokailu nykyään järjestetään, mikä osuus sillä on opetuksessa ja millä mahdollisuuksilla se toteutetaan. Kouluruokailu voidaan ottaa keskustelun aiheeksi esimerkiksi vanhempainilloissa ja muissa koulun yhteisissä tilaisuuksissa. Suotavaa on, että myös kouluruokailusta vastaava on mukana tapahtumassa. (Lintukangas ym. 2007, 35.)

Maamme kuntatalouden tila on kauttaaltaan lisännyt paineita myös ruokapalveluiden kustannusten alentamiseksi. On kuitenkin muistettava kouluruokailun merkitys lapsen kasvu- ja kehitykselle, joten ravitsemussuosituksista tinkiminen ei ole järkevää eikä hyväksyttävää. (Lintukangas ym. 2007, 49.)

3.3 Sosiaalisen ympäristön näkökulma

Sosiaaliseen ympäristöön voidaan koululaisen tapauksessa lukea koko kouluyhteisö, kuten opettajat ja muut oppilaat sekä koululaisen perhe. Koululainen on kehitysvaiheessa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Sosiaalisen ympäristön vaikutuksilla voi olla merkittäväkin vaikutus siihen, millaiset ovat koululaisen ruokailutottumukset ja mitkä ovat hänen mieltymyksenä ruoan suhteen. Sosiaalinen ympäristö voi antaa malleja, kannustaa, kieltää tai jopa pakottaa tietynlaisiin valintoihin ruoan suhteen. (Story, Neumark-Sztainer & French 2002, 41.) Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa oppilas tai opiskelija toimii sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. Ruokapöydässä keskustelemisen taitoa tarvitaan erilaisissa elämäntilanteissa. Oppilas ei pysty omaksumaan hyviä tapoja ja sosiaalisia taitoja vain teoriaopetuksessa tai käskystä. Varsinkin alimmilla vuosiluokilla olisi suotavaa, että opettajat söisivät yhdessä oppilaiden kanssa ja voisivat siten näyttää esimerkkiä hyvistä ruokailutavoista. (Lintukangas ym. 2007, 27.)

Perhe on tärkeä sosiaalisen ympäristön tekijä koululaisen kannalta. Perheyhteisö vaikuttaa arvoihin ja mieltymyksiin, joita koululaisella on ruokaa kohtaan. Nuorten syöminen kodin ulkopuolella on lisääntynyt, mutta edelleenkin vanhempien vaikutus kouluikäisen syömiseen on merkittävä. Kouluikäisten useimmiten syömä ateria onkin juuri illallinen kotona, ja suurin osa kouluikäisistä myös pitää perheen yhteisiä aterioita tärkeänä. Useimpia syitä kodin ulkopuolella syömiseen ovat muun muassa lasten ja vanhempien eroavaiset aikataulut, halu itsenäistyä, huonot perhesuhteet tai kotona tarjotusta ruoasta pitämättömyys. Koko yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset kuten kiireen lisääntyminen ja perhekäsitteen epämääräistyminen ovat osaltaan johtaneet siihen, että yhteinen perheateria on entistä vaikeampi järjestää. (Story ym. 2002, 44.)

Mahdolliset vanhempien syömishäiriöt, kuten anoreksia tai bulimia, voivat myös vaikuttaa lasten ruokailutottumuksiin. Syömishäiriöistä kärsivillä vanhemmilla on usein ongelmia lastensa ruokailun ohjaamisessa. Äidit, joilla on syömishäiriöitä, ovat taipuvaisia ruokki-
maan lapsiaan epäsäännöllisesti, tekemään ruokaa ja syömään lastensa kanssa harvemmin, sekä ilmaisemaan negatiivisia kommentteja lapsilleen ruokailun aikana. (Coulthard, Blisset & Harris 2004, 104.) Lisäksi vanhemmat saattavat siirtää oman ongelmansa lapsilleen esi-

merkiksi kieltämällä heitä syömästä rasvaisia tai makeita ruokia siinä pelossa, että heidän lapsensakin omaksuisivat huonoja ruokailutottumuksia (Coulthard ym. 2004, 105). Kaikki tämä saattaa esimerkiksi lisätä lasten ruoasta kieltäytymistä, myös koulussa.

Kouluympäristöä ajatellen eräs tärkeä sosiaalisen ympäristön tekijä on oppilaan koulu-kaverit. Kaveripiireille muodostuu erilaisia käyttäytymisnormeja, jotka edelleen vaikuttavat yksilön toimintaan. Yhdessä syöminen on eräs ryhmää yhdistävä tekijä. Ryhmän yksilö saattaa ruokavalinnoillaan hakea hyväksyntää muulta ryhmältä tai heijastaa persoonallisuuttaan, mutta myös jättää tekemättä ruokavalintoja, jotka eivät kuulu ryhmän hyvänä pitämiin. Aiempien tutkimusten perusteella ikätovereiden vaikutus koululaisen ruokailutottumuksiin ei ole yhtä suuri kuin perheen. (Story ym. 2002, 45.)

3.4 Ruoanvalintanäkökulma

Ruoanvalintaan liittyvät lukuisat eri tekijät, kuten sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuurilliset seikat. Lesley Douglas kirjoittaa artikkelissaan ”Children's food choice” (Nutrition & Food Science 1/1998, 14–18) 12-vuotiaiden lasten ruoanvalintaan liittyvistä tekijöistä koululoussa. Artikkelissa käsitellyn tutkimuksen mukaan lapset valitsivat mieluummin paljon rasvaa ja sokeria sisältäviä ruokia terveellisempien vaihtoehtojen sijaan. Esimerkiksi lähes 90 % lapsista piti virvoitusjuomaa maitoa mieluisampana ruokajuomana. Lisäksi esimerkiksi ranskanperunat ja hampurilaiset olivat lasten mieleen, toisin kuin kasvikset ja kala. Suurin osa lapsista koki, että he olivat saaneet vain vähän ravitsemukseen liittyvää opetusta. Douglasin mielestä nimenomaan koulun pitäisikin panostaa enemmän ravitsemus- ja terveysoppiin. Koululaisia pitäisi muistuttaa terveellisen ruokavalion eduista, kuten vaikutuksesta parempaan fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan.

Perusruokavaliosta poikkeavat ruokavaliot kuten kasvisruokavalio ovat yleistymään päin. Maahanmuuttajien määrän lisääntyessä myös kulttuurilliset seikat saavat enemmän painoarvoa. Kaikki oppilaat eivät esimerkiksi voi tai halua syödä sianlihaa. Kouluruokailusta vastaavien tulisi kuitenkin huolehtia siitä, että myös erityisruokavaliota noudattavien ruoka on monipuolista, maukasta ja ravitsevaa. Esimerkiksi kasvisruoassa tulisi olla erilaisia proteiinipitoisia raaka-aineita, kuten palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä (Kotitalous 1/2006,

14–15.) Toisaalta huomioon täytyy ottaa myös esimerkiksi pähkinöille allergiset henkilöt. Tavoite on kuitenkin oltava se, että kasvisruoasta saa saman energiamäärän kuin vastaavasta perusvaihtoehdosta. Oppilaalla on uskonnollisista tai eettisistä syistä oikeus poikkeavaan kouluruokaan, mutta toisaalta oppilaan täytyy myös sitoutua noudattamaan kyseistä ruokavaliota.

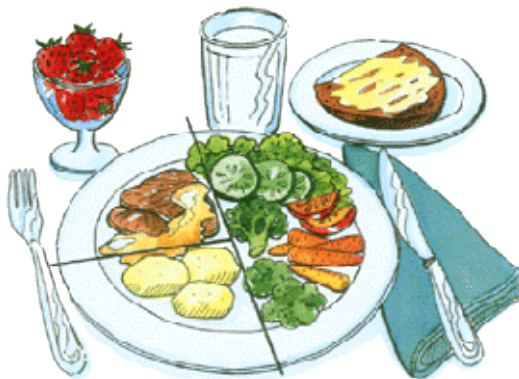
Ruoanvalintatilanteen edessä koululaisella on erilaisia kriteerejä ja motiiveja ruoan suhteen, jotka voivat olla myös keskenään ristiriidassa. Contendon, Williamsin, Michelin ja Franklinin (2006, 578) mukaan erityyppisille ruoille asetetaan erilaisia kriteerejä. Esimerkiksi jos koululainen valitsee hampurilaisen tai kanaa, on ruoan maku etusijalla. Sen sijaan salaattia valitessa ruoan terveys on tärkeintä. Contendon ym. (2006, 578) suorittamassa tutkimuksessa 11–18-vuotiaita koululaisia pyydettiin laittamaan kouluateriaalla tarjolla olevat ruokakomponentit mieluusjärjestykseen. Ensimmäiseksi oppilaat valitsivat mieluiten paistettua tai keitettyä kanaa tai hampurilaisen. Tärkeimmät valintakriteerit näille ruoille olivat maku tai tapa. Toiseksi ruoaksi valittiin mieluiten ranskanperunat, kypsennetyt kasvikset, salaatti tai tuoremehu. Toisen ruoan tärkein valintakriteeri oli jälleen maku. Toiseksi tärkein kriteeri oli sopivuus ensiksi valitun ruoan kanssa tai toisiaan täydentävä ominaisuus. Kolmanneksi valituista komponenteista suosituin oli tuoremehu. Maku oli edelleen tärkein peruste tälle valinnalle, mutta myös terveellisyys koettiin perusteena. Ruokajuomista maito oli vähiten suosittu, muiden vaihtoehtojen ollessa tuoremehu tai virvoitusjuoma.

Contendon ym. (2006, 579) mukaan koululounaan ja kotona syötävän aterian, esimerkiksi illallisen välillä, on havaittavissa eroja. Tutkimuksessa mukana olleista lapsista suurin osa koki, että heillä on paljon valinnanvaraa ruoan suhteen, mutta silti he syövät usein kotona samaa ruokaan kuin muutkin. Perusteluna tälle pidetään sitä, että pidemmän ajan kuluessa ruokamieltymykset ja -tavat samankaltaistuvat muun perheen kanssa. Oppilaat eivät pitäneet koululounasta yhtä tärkeänä kuin kotona syötävää illallista. Koululounasta pidettiin lähinnä välipalana, jolla jaksaa iltaan asti. Illallista sen sijaan pidettiin ravitsemuksellisesti tärkeämpänä ja ateriana, jolla on enemmän vaihtoehtoja.

Myös lapsen tai koululaisen iällä on merkitystä ruoanvalinnan kannalta. Pagliarinin, Gabbiadinin ja Rattin (2005, 137) saamien tulosten mukaan lapsen kriittisyys ruokaa kohtaan kasvaa iän myötä, kuten myös yksilöllisyys ruoanvalinnan suhteen.

3.5 Lautasmallinäkökulma

Lautasmalli on ravitsemussuosituksen mukaan laadittu väline, joka havainnollistaa ateriakokonaisuuden ja ateriakomponenttien suositellun suhteen (kuva 1.). Ravitsemussuosituksen mukaisesti puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, jotka ovat joko salaatteina, raasteena tai kypsennettyinä. Yksi neljännes lautasesta tulisi olla perunaa, pastaa, tai riisiä ja toinen neljännes varataan pääruoalle, joka on lihaa, kalaa, kanaa tai kasvisruoassa vastaavaa proteiinipitoista ruokaa. Pääaterialle sopivat luonnollisesti myös keitto- ja pataruoat, samoin vilja- ja kasvisruoat. Kasvisruokavaliossa liha korvataan pavuilla ja siemenillä. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 95.) Aterian ohessa tulisi nauttia 1-2 viipaletta leipää, jonka päällä on sipaisu kasvipohjaista rasvaa. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. (Lautasmallilla terveelliseen ruokailuun, 14.8.2007.) Lisäksi lautasmalliin katsotaan kuuluvaksi jälkiruoka, kuten marjoja tai hedelmiä.



Kuva 1. Lautasmalli. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.

Lautasmallin lisäksi yleisesti käytettyjä vastaavia malleja ovat ruokaympyrä (kuva 2.) ja ruokapyramidi (kuva 3.). Ruokaympyrä kuvaa monipuolisuutta ja elintarvikeryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. Päivittäiseen ruokavalioon tulisi valita jotakin kaikista ympyrän lohkoista. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 94.)



Kuva 2. Ruokaympyrä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.

Ruokapyramidi koostuu neljästä tasosta ja kuvaa hyvin ruoka-aineryhmien suositeltua suhdetta (Kylliäinen & Lintunen 2002, 94).



Kuva 3. Ruokapyramidi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007.

4 EMPIIRINEN AINEISTO, HANKINTA JA ANALYSOINTI

Tässä luvussa kerrotaan, kuinka tutkimuksessa käytetyt kyselylomakkeet ja teemahaastattelurunko laadittiin sekä esitellään empiirisen aineiston hankinta- ja analysointimenetelmät.

4.1 Kyselylomakkeiden 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. Kyselylomakeluonnosta kommentoivat kaikki Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opettajat. Laaditun kyselylomakeluonnoksen eri versioita testasi noin kymmenen eri-ikäistä koululaista. Saatujen parannusehdotusten perusteella tehtiin lopullinen kyselylomake (ks. liite 1). (I. Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

Vanhemmille suunnattu kyselylomake laadittiin yhteistyönä koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden kesken, samoin opettajille, kouluterveydenhoitajille ja keittiöhenkilökunnalle suunnattu kyselylomake (ks. liitteet 2 ja 3). (I. Tikkanen, henkilökohtainen tiedonanto 2007).

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

4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Tutkija kävi yliopettaja Irma Tikkasen kanssa tapaamassa Itäkeskuksen peruskoulun rehtori Matti Raikusta 12.9.2007. Tässä tapaamisessa rehtori Raikuselle esiteltiin kouluruokailuhanketta sekä sovittiin kyselyiden toteuttamisaikatauluista. Lisäksi sovimme kahdesta luokasta, joille kysely tultaisiin tekemään. Kyselylomakkeet ylä-asteen opettajille sekä koulu-terveydenhoitajalle toimitettiin rehtorin välityksellä. Kyselylomakkeet toimitettiin suoraan vastaajien koululla oleviin postilaatikoihin. Kouluravintolan henkilökunnalle suunnatun kyselylomakkeen tutkija kävi viemässä henkilökohtaisesti kouluravintolan keittiöön. Lisäksi kouluruokailusta vastaavan henkilön kanssa sovittiin aika temahaastatteluun.

Empiirinen aineisto hankittiin tässä tutkimuksessa kyselylomakkeilla, lukuun ottamatta kouluruokailusta vastaavan, Susanna Kolehmainen kanssa tehtyä temahaastattelua. Tutkija kävi haastattelemassa häntä 20.9.2007. Haastattelu äänitettiin sanelimelle josta se myöhemmin kirjattiin paperille. Itäkeskuksen peruskoulun luokkien 8b ja 9c oppilaat vastasivat kyselylomakkeisiin. Kysely toteutettiin 18.–19.9.2007. Luokalle 9c kysely suoritettiin terveystiedon tunnin aikana. Paikalla oli 23 oppilasta, joista 15 oli tyttöjä ja 8 poikia. Luokan 8b kysely suoritettiin opinto-ohjaajan tunnilla. Paikalla oli 17 oppilasta, joista 7 oli tyttöjä ja 10 poikia. Luokka 9c ei ollut vielä tutkimuspäivänä käynyt koululounaalla, joten heitä pyydettiin muistelemaan, mitä he olivat syöneet koululounaalla edellisenä päivänä. Molemmat tilaisuudet kestivät noin 45 minuuttia. Näissä tilaisuuksissa tutkija ja yliopettaja Irma Tikkanen esittelivät aluksi kouluruokailuhankeen lyhyesti, jonka jälkeen oppilaille jaettiin ravitsemukseen ja terveellisiin elämäntapoihin liittyviä esitteitä. Lisäksi oppilaille esiteltiin tutkimukseen keskeisesti liittyvä lautasmalli. Lautasmallin esittelyssä käytettiin apuna Maito ja Terveys ry:n lahjoittamaa julistetta. Oppilaat täyttivät kukin kyselylomakkeen itsenäisesti, vaikka useat oppilaat keskustelivatkin keskenään kyselylomakkeessa olleista kysymyksistä. Tunnin päätteeksi oppilaille jaettiin vielä vanhemmille tarkoitettut kyselylomakkeet, joiden palauttamiseen annettiin aikaa muutama päivä.

Kyselylomakkeiden ohessa jaettiin hankkeeseen liittyvää materiaalia sekä yleistä ravitsemustietoa. Koululaisille jaettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatima ”Ravinto ja liikunta tasapainoon” -esite, kouluruokailuhankkeesta kertova projektiesite, Maito ja Terveys ry:n ”Ota maidosta mallia” -esite sekä tytöille ja pojille erikseen ”Tytöt & ruoka”- ja ”Pojat & ruoka” -esitteet. Lisäksi koululaisille jaettiin arvontalipuke, joiden täyttäneiden

kesken arvottiin Maito ja Terveys ry:n lahjoittama muki. Koululaisten vanhemmille jaettiin samat materiaalit lukuun ottamatta ”Tytöt & ruoka”- ja ”Pojat & ruoka” -esitteitä. Opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja kouluravintolan työntekijälle jaettiin samat materiaalit kuin oppilaille. Kouluravintolasta vastaavalle henkilölle jaettiin haastattelun yhteydessä myös samat materiaalit kuin koululaisille, lukuun ottamatta ”Tytöt & ruoka”- ja ”Pojat & ruoka” -esitteitä. Lisäksi hänelle annettiin kaksi hankkeeseen liittyvää julistetta laitettavaksi kouluravintolan seinälle. Arvontaan osallistuneiden kesken arvottiin niin ikään Maito ja Terveys ry:n lahjoittamat mukit, jotka toimitettiin opettajille, vanhemmille ja kouluruokailuvastaavalle.

4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Kyselylomakkeiden vastaukset syötettiin SPSS-tilasto-ohjelmaan. Irma Tikkanen laati kolme SPSS-aineistoa: koululaisetdata, opettajatymdata ja vanhemmatdata. Kyselylomakkeilla saatua aineistoa analysoitiin 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. Näiden niin sanottujen keskilukujen avulla voidaan kuvata tulosjakauman suuntaa ja hajaantuneisuutta. Koululaisille, vanhemmille, opettajille, kouluterveydenhoitajalle ja keittiöhenkilökunnalle suunnattujen kyselylomakkeiden viimeisellä sivulla oli lauseentäydennystekniikalla täydennettäviä lauseita ja toteamuksia, jotka käsiteltiin erillisenä osiona. Vastaukset kirjattiin allekkain lausekohtaisesti. Tämän jälkeen kvalitatiivisista osioista tehtiin yhteenveto. Kouluruokailuvastaavan kanssa suoritettu teemahaastattelu äänitettiin sanelimelle, jonka jälkeen saadut vastaukset kirjattiin ylös paperille.

5 EMPIIRISET TULOKSET: KOULURUOKAILUN KEHITTÄMINEN ITÄKESKUKSEN PERUSKOULUSSA

Tässä luvussa esitellään hankitun empiirisen aineiston avulla saadut tutkimustulokset. Tulokset on eritelty koululaisilta, vanhemmilta sekä opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnalta saatuihin tutkimustuloksiin.

5.1 Kuvaus koulusta

Itäkeskuksen peruskoulu on kielipainotteinen yhteiskoulu, joka sijaitsee Helsingissä, osoitteessa Olavinlinnanpolku 1. Kouluun kuuluvat sekä ala- että yläkoulu. Koulu on toiminut Itäkeskuksessa reilut 25 vuotta. Eri puolilta Helsinkiä tulleita oppilaita on koulussa yhteensä noin 470, joista reilu puolet on alakoulun oppilaita. Koulun erityistehtävänä on opettaa Suomessa harvemmin opiskeltuja kieliä: ranskaa, saksaa ja venäjää. (Itäkeskuksen koulu: kielikoulu 25 vuotta.) Lukuvuoden yhteisenä teemana vaihtelevat vuosittain kansainvälisyys, ympäristö ja viestintä. Koulurakennus on tällä hetkellä osittaisessa saneerauksessa, osa tiloista on jo uusittu viime vuosina. Sekä ala- että yläkoulun oppilaat käyvät koulua samoissa rakennuksissa. Kouluravintolarakennus sijaitsee erillään muista rakennuksista. Koulun rehtorina toimii FM Matti Raikunen. (Itäkeskuksen koulu: perustiedot. 2.10.2007.)

5.2 Kuvaus keittiöstä ja tarjottavasta kouluruokailusta

Itäkeskuksen peruskoulun kouluravintolan esimiehenä toimii Susanna Kolehmainen. Hän on koulutukseltaan suurtalouskokki ja haastatteluhetkellä hänellä oli työkokemusta koulukeittiöistä noin seitsemän vuotta. Itäkeskuksen peruskoulussa hän oli työskennellyt vasta muutaman kuukauden.

Itäkeskuksen peruskoulussa koulukeittiö on tyypiltään kuumennuskeittiö, eli ruoka tulee pääosin valmiina ja kuumennetaan ennen tarjoilua. Susanna Kolehmaisena mukaan suunni-

telmissä on kuitenkin siirtyminen valmistuskeittiöön, mikäli keittiöön saadaan lisää henkilökuntaa. Toistaiseksi keittiössä työskentelee kaksi vakituista ja kokoaikaista työntekijää, joiden keski-ikä on noin 40 vuotta. Toisen työntekijän pääasiallinen tehtävä on keskittyä ruoanlaittoon, toinen huolehtii esimerkiksi astianpesusta. Työntekijöillä on yhtenäiset työa-

Helsingin kaupungin omistuksessa oleva Palmian keittiö on Susanna Kolehmaisien mukaan varsin hyvässä kunnossa, sillä keittiö on remontoitu talvella 2006–2007. Myös ruokalinjasto on asianmukaisessa kunnossa. Täten hän ei nähnyt kriittisiä parannuskohteita keittiötilaan liittyen. Ruoka-aineet tulevat keittiöön usealta eri yritykseltä, kuten Ingmanilta, Fazerilta sekä Palmian cateringilta. Keittiössä lajitellaan jätteet sekajätteisiin, biojätteisiin ja energiajakeeseen.

Kouluravintolassa tarjotaan päivittäin vähintään kaksi erilaista lounasta, ns. peruslounas sekä kasvislounas. Lisäksi tarvittaessa tarjotaan muslimeille sopiva lounas sekä päivittäin joitain ruoka-aineallergisille sopivia annoksia. Osa erityisruoista tulee suoraan tavarantoi-
mittajilta, osa valmistetaan itse keittiössä. Lounaalla tarjotaan päivittäin kahta erilaista näk-
kileipää ja kaksi kertaa viikossa pehmeää leipää, joko vaaleaa tai tummaa. Juomavaihto-
ehtoja ovat rasvaton- ja kevytmaito, laktoositon maitojuoma sekä laktoositon piimä ja vesi.
Susanna Kolehmaisien mukaan päivittäin käyvät syömässä lähes kaikki oppilaat eli noin
470 oppilasta (ylä- ja alakoulun oppilaat) sekä opettajat, jotka syövät yhdessä oppilaiden
kanssa. Ruokailijat käyvät kouluravintolassa yleensä klo 9.45 ja klo 12.15 välisenä aikana.
Kouluravintolassa on käytössä kiertävä kuuden viikon ruokalista, jonka suunnittelevat Hel-
singin kaupungin kouluruokailusta vastaavat henkilöt. Ajoittain kouluravintolassa järjeste-
tään toiveruokaviikkoja, jolloin oppilaat saavat esittää toiveitaan. Lisäksi ruokalistaan vai-
kuttavat myös teemaviikot ja juhlapyhät. Ruokasali koostuu pääosin neljän hengen pöy-
distä, joita on salissa noin 20. Susanna Kolehmaisien mukaan ruokailutila on hieman liian
ahdas, mikä saattaa aiheuttaa rauhattomuutta tai epäviihtyisyyden tunnetta.

5.3 Koululaisten ruokailutottumukset ja suhtautuminen kouluruokaan

Koululaisilta saatiin vastauksia kyselyyn 40 kappaletta. Heille suunnatun kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla tiedusteltiin vastaajan taustatietoja. Vastaajien sukupuoli- ja luokkajakauma käy ilmi taulukosta 1. Vastaajista 23 eli 57,5 % oli tyttöjä. Poikia vastaajista oli 17 eli 42,5 %. Vastaajista 8.-luokkalaisia oli 17 eli 42,5 % ja 9.-luokkalaisia 57,5 %.

Taulukko 1. Vastaajien sukupuoli- ja luokkajakauma

		Luokka		Yhteensä
		8. luokka	9. luokka	
Sukupuoli	Tyttö	8	15	23
	Poika	9	8	17
Yhteensä		17	23	40

Vastaajista erityisruokavaliota ilmoitti noudattavansa 12 henkilöä eli yhteensä 30,0 % vastaajista (taulukko 2.). Tytöistä erityisruokavaliota ilmoitti noudattavansa n. 35,0 % ja pojista n. 23,5 %.

Taulukko 2. Erityisruokavalioiden määrä

Erityisruokavalioiden määrä			Luokka		Yhteensä
			8. luokka	9. luokka	
Ei	Sukupuoli	Tyttö	4	11	15
		Poika	6	7	13
	Yhteensä		10	18	28
Kyllä	Sukupuoli	Tyttö	4	4	8
		Poika	3	1	4
	Yhteensä		7	5	12

Erityisruokavalioiden yleisin oli allergia. Allergisia jollekin ruoka-aineelle ilmoitti olevansa 5 henkilöä. Laktoosi-intolerantteja oli 4, kasvisruokavaliota noudattavia 3 ja keliakikoja 1 henkilö (taulukko 3.).

Taulukko 3. Erityisruokavalioiden jakauma

	Allergia	Keliakia	Diabetes	Laktoosi-intoleranssi	Kasvisruokavalio	Muu
n	5	1		4	3	1

Vastaajan perheenjäsenet käyvät ilmi taulukosta 4. Vastaajien perheistä 85,0 %:in kuului äiti ja 72,5 %:in isä. Kaikkien yksinhuoltajaperheiden tapauksessa huoltaja oli oppilaan äiti. Vastaajista 6 eli 15,0 % ilmoitti, että heidän perheeseensä ei kuulu äitiä eikä isää. Yleisin lapsimäärä vastaajien perheessä oli 2 tai 3 lasta. Lisäksi viisi vastaajaa ilmoitti perheeseen kuuluvan yhden tai useamman täysi-ikäisen sisaren. Yksi vastaajista ilmoitti perheenjäseniin kuuluvan myös isoäidin.

Taulukko 4. Perheenjäsenet

	Äiti tai äiti-puoli	Isä tai isä-puoli	Yksi lapsi	2 tai 3 lasta	4 tai 5 lasta	6 tai enemmän	Muita
n	34	29	8	30	2	0	6
%	85,0	72,5	20,0	75,0	5,0	0,0	15,0

5.3.1 Kouluruokailukäyttäytyminen

Vastaajista kaikki paitsi yksi ilmoittivat osallistuneensa koululounaalle tutkimuspäivän aikana (luokka 9c ei ollut vielä käynyt koululounaalla tutkimuspäivän aikana, joten heitä pyydettiin muistelemaan, mitä he olivat syöneet koululounaalla edellisenä päivänä). Tulokset selviävät taulukosta 5.

Taulukko 5. Koululounaalle osallistuminen

	Tyttö				Poika			
	8. luokka		9. luokka		8. luokka		9. luokka	
	Söi tänään		Söi tänään		Söi tänään		Söi tänään	
	Määrä	%	Määrä	%	Määrä	%	Määrä	%
Kyllä	8	100,0 %	15	100,0 %	8	88,9 %	8	100,0 %
Ei	0	0,0 %	0	0,0 %	1	11,1 %	0	0,0 %

Syödyn ruoan määrää (taulukko 6.) vastaajat arvioivat asteikolla 0-3, jossa 0=minimi ja 3=maksimi. Taulukosta ilmenevät keskiarvo, moodi ja mediaani (ks. luku 4.2). Pääruokaa vastaajat ilmoittivat syövänsä keskimäärin alle puoli lautasellista. Myös riisiä, makaronia tai perunamuusia ja salaattia syötiin molempia alle puoli lautasellista. Perunoita syötiin noin 0,5 kpl. Maitoa tai piimää vastaajat ilmoittivat juoneensa keskimäärin yhden lasillisen ja vettä tai mehua noin puoli lasillista. Leipää syötiin keskimäärin alle yksi pala ja rasvaa käytettiin leivän päällä erittäin vähän.

Taulukko 6. Syödyn ruoan määrä

	Keskiarvo	Moodi	Mediaani
B2a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset *1)	1,38	1	1
B2b. Riisiä/makaronia/ Perunamuusia *1)	1	1	1
B2c. Raastetta tai salaattia *1)	0,92	1	1
B2d. Montako perunaa söit? *2)	0,44	0	0
B2e. Maitoa/piimää *2)	0,90	1	1
B2f. Vettä/mehua yms. *2)	0,49	0	0
B2g. Leipää/leipäpalaa *2)	0,67	0	0
B2h. Levitkö rasvaa leivän päälle? *3)	0,50	0	0

*1) Asteikko: 3= koko lautasellinen, 2= puoli lautasellista, 1= alle puoli lautasellista, 0=ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*2) Asteikko: 3= 3 tai useamman kappaleen/lasillista/palaa, 2= 2 kappaletta/lasillista/palaa, 1= 1 kappaleen/lasillisen/palan, 0= ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*3) Asteikko: 3= paljon, 2= jonkin verran, 1=vähän, 0= ei levittänyt/ei ollut tarjolla

Ruoan maistuvuutta vastaajat arvostelivat asteikolla 0-5, jossa 0= minimi ja 5= maksimi (taulukko 7.). Parhaiten vastaajille maistui pääruoka, jonka keskiarvoksi tuli 2,95 (maistui keskinkertaiselta). Vähiten vastaajille maistui peruna tai perunasose, jonka keskiarvoksi tuli 0,85 (maistui huonolta).

Taulukko 7. Ruoan maistuvuus

	Keskiarvo	Moodi	Mediaani
B3a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	2,95	3	3
B3b. Peruna/perunasose	0,85	0	0
B3c. Riisi/makaroni	2,13	0	3
B3d. Raaste tai salaatti	2,38	3	3

B3e. Maito/piimä	2,59	0	4
B3f. Vesi/mehu yms.	1,69	0	0
B3g. Leipä/leipäpala	1,69	0	0

Asteikko: 5= maistui hyvältä, 4= maistui melko hyvältä, 3= maistui keskinkertaiselta, 2= maistui melko huonolta, 1= maistui huonolta ja 0= ei ollut tarjolla tai ei syönyt/juonut

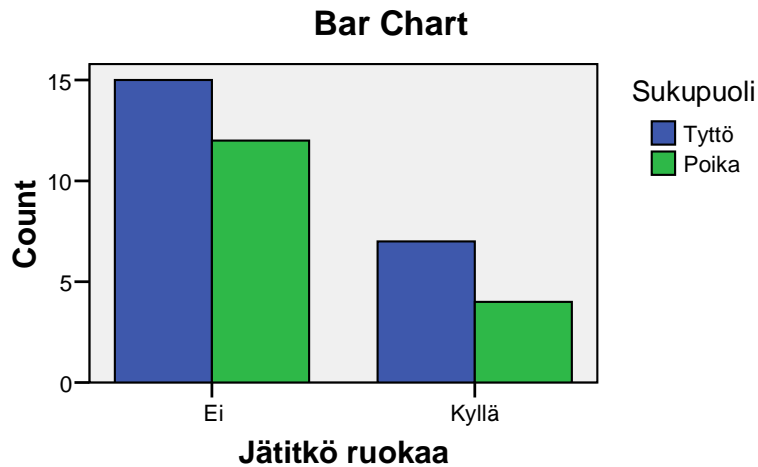
Vastaajia pyydettiin kertomaan syitä pääruoan syömättä jättämiseen (taulukko 8.). Yleisin syy pääruoan syömättä jättämiseen oli se, että vastaaja ei pitänyt ruoasta. Muita syitä olivat muun muassa se, että vastaajalla ei ollut nälkä tai että kouluravintolassa oli liikaa melua. Eräs henkilö ilmoitti käyneensä syömässä koulun ulkopuolella.

Taulukko 8. Syy pääruoan syömättä jättämiseen

	En pitänyt ruoasta	Söin kotiloustunnilla	Ei ollut nälkä	Kaverit eivät syöneet	Jono oli liian pitkä	Ei ollut aikaa syödä	Kouluravintolassa oli liikaa melua	Muu syy
n	4	0	2	0	0	0	1	1

5.3.2 Tähderuoka

Noin 29 % vastaajia ilmoitti jättäneensä tähderuokaa (kuvio 1.). Pojista tähderuokaa ilmoitti jättäneensä 25,0 % ja tytöistä noin 32,0 %. Vastaajia pyydettiin arvioimaan mahdollisen tähderuoan määrää jokaisen ateriakomponentin osalta. Tähderuokaa jättäneistä perunaa, riisiä tai makaronia ilmoitti jättäneensä 20,0 %, salaattia 2,5 %, lihaa tai kalaa 7,5 % ja juomaa 2,5 % vastaajista. Leipää vastaajat eivät ilmoittaneet jättäneensä lainkaan.

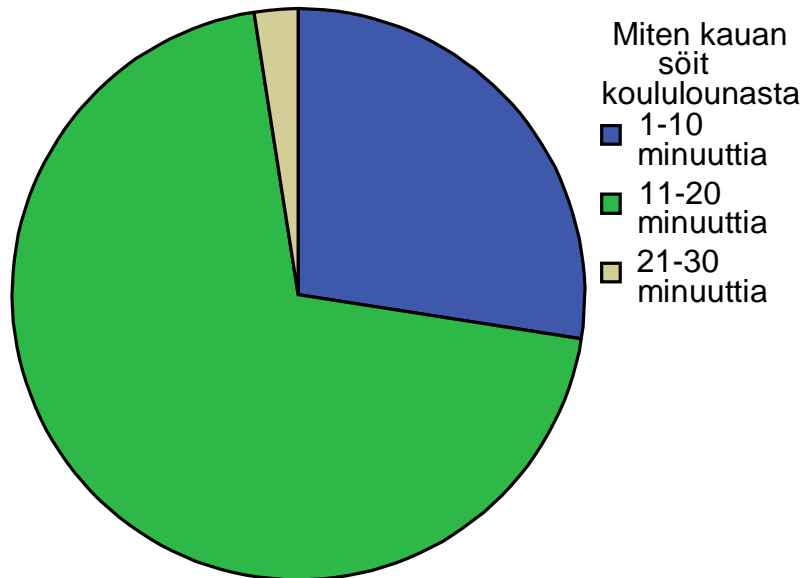


Kuvio 1. Tähderuoka

Tärkeimpiä syitä tähderuoan jättämiseen olivat se, että ruoka ei maistunut (20,0 % vastaajista), ruokailija tuli kylläiseksi (10,0 %) tai että ruokailija otti liian suuren annoksen (10,0 % vastaajista). Yksi vastaajista ilmoitti jättäneensä ruokaa, koska kaverit lopettivat syömisensä häntä ennen ja vastaaja poistui ruokalasta heidän mukanaan.

5.3.3 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Vastaajista kaikki ilmoittivat jonottaneensa 0–5 minuuttia koululounaalle. 70,0 % eli suurin osa oppilaista ilmoitti käyttäneensä koululounaan syömiseen aikaa 11–20 minuuttia (kuvio 2.). Muut vastaajat yhtä lukuun ottamatta ilmoittivat käyttäneensä ruokailuun aikaa 1–10 minuuttia. Tasan puolet vastaajista oli sitä mieltä, että koululounas oli sopivaan aikaan, ja puolet sitä mieltä, että lounas oli liian myöhään.



Kuvio 2. Ruokailuun käytetty aika

Itäkeskuksen peruskoulussa ei ole järjestettyä välipalatarjoilua. Silti noin 5,0 % vastaajista ilmoitti syöneensä kouluravintolassa välipalaa. Vastaajien mukaan välipalaan kuuluivat tai kuuluvat yleensä muun muassa maito, mehu, leipä, keksit, purukumi tai pastillit. Noin 42,0 % välipalaa syöneistä ilmoitti tuovansa välipalat kotoa, noin 35,0 % kaupasta tai kioskilta ja noin 23,0 % kaverilta. Lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan, mikä olisi sopiva hinta koulussa tarjottavalle välipalalle. Vastaajista vajaa puolet oli sitä mieltä, että välipalojen tulisi olla ilmaisia. Noin 25,0 %:n mielestä sopiva hinta olisi enintään 1 euro/päivä ja noin 16,0 %:n mielestä enintään 2 euroa/päivä. Lisäksi muutama vastaajista ilmoitti, että sopiva hinta riippuu tarjottavasta välipalasta.

5.3.4 Väittämiä kouluruoosta

Vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa kouluruokailua koskeviin väittämiin (taulukko 9.). Arvoasteikko oli 1-5, jossa 1=täysin eri mieltä ja 5=täysin samaa mieltä. Eniten vastaajat yhtyivät väitteeseen ”Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen”, jonka keskiarvoksi muodostui 4,75. Yli 4,0 keskiarvon saivat myös väitteet ”Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen” ja ”Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”. Vähiten vastaajat yhtyivät väitteeseen ”TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa (kes-

kiarvo 1,23). Suurin osin vastaajista oli myös eri mieltä myös väitteistä ”Kouluruokailussa opin pöytätapoja”, ”Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa” ja ”Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa”.

Taulukko 9. Väittämiä kouluruokailusta

	Keskiarvo	Moodi	Mediaani
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	2,45	2	2
F2 Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,28	1	2
F3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,77	1	1
F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,70	1	1
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,64	1	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,23	1	1
F7 Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa.	3,38	4	4
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	1,80	1	2
F9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	3,38	3	3,5
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	4,79	5	5
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,18	4	3,5
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,48	3	3
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	3,75	3	4
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	2,73	3	3
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	2,55	1	2,50
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	2,28	2	2
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	1,9	2	2
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	2,6	2	2,5
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	1,59	1	1
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,51	4	4
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	2,25	1	2
F22 Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	2,3	1	2
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,0	3	3
F24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,33	4	3,5

F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	2,37	2	2
F26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	1,75	1	1
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,50	3	3
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,70	3	4
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	2,70	3	3
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	3,18	2	2
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	3,83	4	4
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,03	5	4
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,25	5	5
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	2,50	3	3
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä.	2,65	3	2

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 saatiin vastauksia kyselyyn 17 kappaletta. Vastanneista 8.-luokkalaisten vanhempia oli 3 ja 9.-luokkalaisten vanhempia 14. Naisia vastaajista oli 14 ja miehiä 3 (taulukko 10).

Taulukko 10. Vastaajan sukupuoli ja lapsen luokka

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Lapsen luokka	8. luokka	3	0	3
	9. luokka	11	3	14
Yhteensä		14	3	17

Vanhempien mukaan 23,5 % heidän lapsistaan eli oppilaista noudattaa erityisruokavaliota, joihin kuuluvat allergia, laktoosi-intoleranssi ja kasvisruokavalio. Vastaajien perheistä

kaikkiin kuului äiti tai äitipuoli ja noin 71,0 %:iin isä tai isäpuoli. Suurimpaan osaan vastaajien perheistä kuului 2 tai 3 lasta.

Kaikkien vanhempien mukaan heidän lapsensa osallistuvat yleensä koululounaalle. Vanhemmat arvioivat, kuinka paljon heidän lapsensa syövät yleensä koululounaalla kutakin ateriakomponenttia (taulukko 11.). Heidän mukaansa lapset syövät eniten pääruokaa, jota noin puoli lautasellista. Vähiten lapset nauttivat vanhempien mukaan maitoa, piimää, vettä ja mehua.

Taulukko 11. Syödyn ruoan määrä

	Keskiarvo
Pääruokaa *1)	1,76
Riisiä, makaronia tms. *1)	1,38
Raastetta tai salaattia *1)	1,13
Perunoita *2)	1,44
Maitoa tai piimää *2)	0,81
Vettä tai mehua *2)	0,56
Leipää tai leipäpalaa *2)	1,31
Rasvaa leivän päälle *3)	1,31

*1) Asteikko: 3= koko lautasellinen, 2= puoli lautasellista, 1= alle puoli lautasellista, 0=ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*2) Asteikko: 3= 3 tai useamman kappaleen/lasillista/palaa, 2= 2 kappaletta/lasillista/palaa, 1= 1 kappaleen/lasillisen/palaa, 0= ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*3) Asteikko: 3= paljon, 2= jonkin verran, 1=vähän, 0= ei levittänyt/ei ollut tarjolla

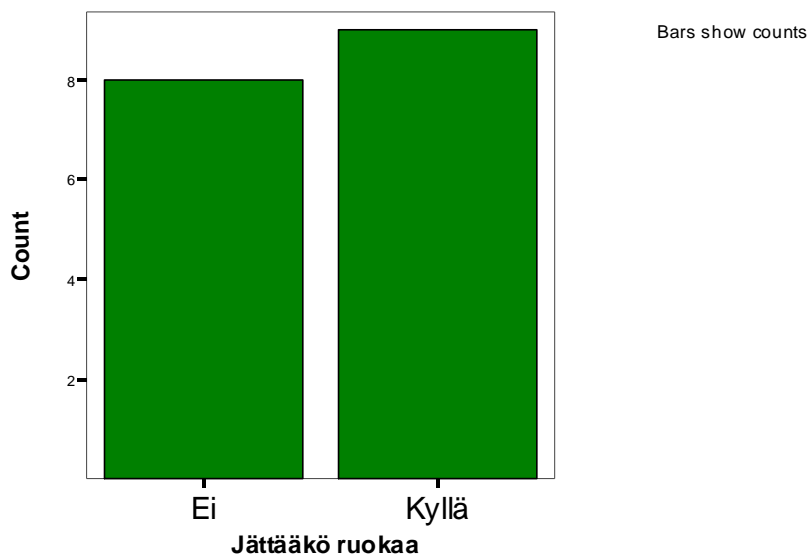
Vanhemmat arvioivat ruoan maistuvuutta lapsille asteikolla 0-5, jossa 0= minimi ja 5= maksimi. Keskiarvot ilmenevät taulukosta 12. Parhaiten oppilaille maistuu vanhempien mukaan vesi tai mehu (keskiarvo 3,76). Myös leipä ja pääruoka maistuvat vanhempien mukaan oppilaille hyvin. Heidän mukaansa oppilaille maistuu huonoiten peruna.

Taulukko 12. Ruoan maistuvuus

	Pää- ruoka	Peruna	Riisi tms.	Raaste tai salaatti	Maito tai pii- mä	Vesi tai me- hu	Leipä tai lei- pöpala
Keskiarvo	3,29	2,65	3,12	2,88	3,00	3,76	3,59

Asteikko: 5= maistui hyvältä, 4= maistui melko hyvältä, 3= maistui keskinkertaiselta, 2= maistui melko huonolta, 1= maistui huonolta ja 0= ei ollut tarjolla tai ei syönyt/juonut

Tärkeimmäksi syyksi pääruoan syömättä jättämiseen vanhemmat nimeävät sen, että oppilas ei pidä kouluruoasta. Muiksi syiksi he nimeävät sen, että oppilaalla ei ole nälkä tai että oppilas on syönyt kotitaloustunnilla. Noin 53,0 % vanhemmista on sitä mieltä, että oppilas jättää yleensä tähderuokaa (kuvio 3.). Vanhempien mukaan oppilaat jättävät syömättä eniten lihaa, kalaa, perunaa, riisiä ja makaronia. Juomia oppilaat eivät vanhempien mukaan juurikaan jätä.



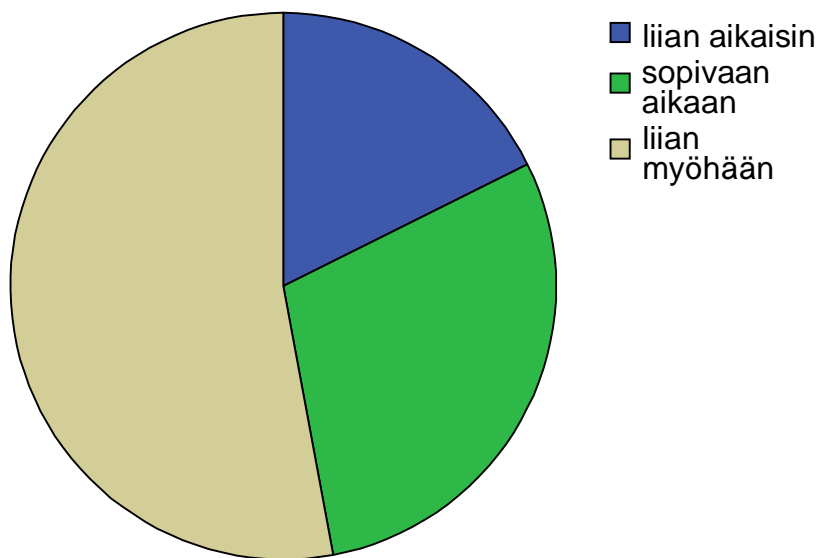
Kuvio 3. Vanhempien näkemys tähderuokasta

Tärkeimmät syyt tähderuokan jättämiseen vanhempien mukaan ilmenevät taulukosta 13. Vanhemmat ilmoittavat tärkeimmiksi syiksi sen, että ruoka ei maistu oppilaalle, että oppilas tulee kylläiseksi tai että hän on ottanut liian suuren annoksen.

Taulukko 13. Syyt tähderuoan jättämiseen

	Tulee kylläiseksi	Ruoka ei maistu hänelle	Ottaa/saa suuren annoksen	Aika loppuu kesken	Ei viihdy kouluravintolassa	Muu syy
n	5	8	3	1	0	0

Noin 88,0 % vanhemmista on sitä mieltä, että oppilas jonottaa kouluravintolaan 0-5 minuuttia. Loput ovat sitä mieltä, että jonotusaika on 6-10 minuuttia. Suurin osa vanhemmista ilmoittaa oppilaan syövän koululounasta 11–20 minuuttia. Noin 53,0 % vanhemmista on sitä mieltä, että koululounas järjestetään liian myöhään. Noin 29,0 % on sitä mieltä että ruokailu on sopivaan aikaan ja noin 18,0 % sitä mieltä, että ruokailu järjestetään liian aikaisin (kuvio 4.).



Kuvio 4. Vanhempien näkemys koululounaan ajankohdasta

Vanhemmista kaikki ilmoittavat, että oppilaat eivät syö välipaloja kouluravintolassa. Sen sijaan vanhempien mukaan oppilaat syövät jonkin verran välipaloja kouluravintolan ulkopuolella. Välipaloihin kuuluvat vanhempien mukaan muun muassa hedelmät, leipä ja muut

leivonnaiset, purukumi sekä makeiset. Heidän mukaansa välipalat tuodaan pääasiassa kotoa. Suurin osa vanhemmista on sitä mieltä, että mahdollinen koulussa tarjottava välipala tulisi maksaa korkeintaan 1 euron tai olla ilmainen.

Vanhemmat ottivat kantaa kouluruokailuun liittyviin väittämiin. Vastausvaihtoehdot olivat välillä 1-5, jossa 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Keskiarvot ilmenevät taulukosta 14. Eniten vanhemmat yhtyivät väitteisiin ”Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen” (keskiarvo 4,94), ”Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa” (keskiarvo 4,71) ja ”Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”. Eniten eri mieltä vanhemmat olivat väitteistä ”Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa” (keskiarvo 1,47) ja ”Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään” (keskiarvo 1,82).

Taulukko 14. Väittämiä kouluruokailusta

	Keskiarvo
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	2,59
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	3,41
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,53
F4 Meillä vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	3,35
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,94
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,06
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	4,00
F8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	1,47
F9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,71
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	4,94
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,88
F12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,71
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	4,47
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	3,88
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	3,71
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,35

F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	2,65
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	3,53
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytätapoja.	2,71
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	4,13
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	2,65
F22 Meillä vanhemmillani on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	4,18
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,59
F24 Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,12
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	3,00
F26 Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	1,82
F27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,18
F28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,41
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	2,47
F30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	3,47
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	3,69
F32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,47
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,71
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,94
F35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,24
F36 Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateria, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,81

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, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta

Opettajilta vastauksia saatiin neljä kappaletta, joista naisia oli kolme ja miehiä yksi. Lisäksi kouluterveydenhoitajalta saatiin vastaus kyselyyn (taulukko 15.). Keittiöhenkilökunnan edustajalta ei saatu vastausta kyselylomakkeeseen, mutta kouluruokailusta vastaavan teemahaastattelussa esittämät näkemykset kouluruokailusta esitellään kappaleessa 5.6.

Taulukko 15. Vastaajien jakauma

		Sukupuoli		Yhteensä
		Nainen	Mies	
Vastaaja	Opettaja	3	1	4
	Kouluterveydenhoitaja	1	0	1
Yhteensä		4	1	5

Sekä opettajat että kouluterveydenhoitaja olivat sitä mieltä, että heidän oppilaansa käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Opettajien ja kouluterveydenhoitajan näkemykset oppilaiden syömän ruoan määrästä käyvät ilmi taulukosta 16. Vastausasteikko oli välillä 0-3, jossa 0= minimi ja 3= maksimi. Opettajien ja kouluterveydenhoitajan mukaan oppilaat söivät eniten leipää (keskiarvo 1,80), perunaa (keskiarvo 1,60) ja pääruokaa (keskiarvo 1,60). Laiskimmin oppilaat nauttivat heidän mukaansa raastetta ja salaattia, maitoa ja piimää sekä vettä ja mehua (kaikkien keskiarvo 1,00).

Taulukko 16. Syödyn ruoan määrä

	Keskiarvo
Pääruokaa	1,60
Riisiä, makaronia tms.	1,40
Raastetta tai salaattia	1,00
Perunoita	1,60
Maitoa tai piimää	1,00
Vettä tai mehua	1,00
Leipää tai leipäpalaa	1,80
Rasvaa leivän päälle	1,40

*1) Asteikko: 3= koko lautasellinen, 2= puoli lautasellista, 1= alle puoli lautasellista, 0=ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*2) Asteikko: 3= 3 tai useamman kappaleen/lasillista/palaa, 2= 2 kappaletta/lasillista/palaa, 1= 1 kappaleen/lasillisen/palan, 0= ei syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla

*3) Asteikko: 3= paljon, 2= jonkin verran, 1=vähän, 0= ei levittänyt/ei ollut tarjolla

Ruoan maistuvuutta oppilaille arvosteltiin asteikolla 0-5, jossa 0=minimi ja 5=maksimi. Keskiarvot eri ateriakomponenttien osalta ilmenevät taulukosta 17. Vastaajien mukaan oppilaille maistuu parhaiten leipä tai leipäpala (keskiarvo 4,80). Heidän mukaansa myös maito, piimä, vesi ja mehu maistuvat oppilaille melko hyvin. Huonoiten oppilaille maistuu heidän mukaansa peruna. Vastaajien mielestä tärkeimmät syyt siihen, että oppilas ei syö pääruokaa, ovat oppilaiden kouluruoasta pitämättömyys, nälän puute, kaverien vaikutus sekä kotitaloustunnilla syönti.

Taulukko 17. Ruoan maistuvuus

	Pää- ruoka	Peruna	Riisi tms.	Raaste tai salaatti	Maito tai pii- mä	Vesi tai me- hu	Leipä tai lei- päpala
Keskiarvo	3,00	2,60	3,40	2,80	4,40	4,60	4,80

Asteikko: 5= maistui hyvältä, 4= maistui melko hyvältä, 3= maistui keskinkertaiselta, 2= maistui maistui melko huonolta, 1= maistui huonolta ja 0= ei ollut tarjolla tai ei syönyt/juonut

Opettajien ja kouluterveydenhoitajan mukaan oppilaat jättävät yleensä tähderuokaa. Heidän mukaansa oppilaat jättävät syömättä ateriakomponenteista eniten lihaa, kalaa, salaattia, perunaa, riisiä tai pastaa. Tärkeimmiksi syiksi tähderuoan syntymiseen vastaajat näkevät ruoasta pitämättömyyden tai liian suuren annoksen ottamisen. Vastaajien mukaan oppilaat käyttävät koululounaalle jonottamiseen aikaa yleensä 0-5 minuuttia ja lounaan syömiseen noin 10 minuuttia. Vastaajien mielestä koululounas järjestetään sopivaan aikaan. Heidän mukaansa oppilaat eivät yleensä syö välipalaa kouluravintolassa, mutta muualla koulussa kylläkin. Välipaloihin kuuluvat muun muassa makeiset, virvoitusjuoma, mehu, hedelmät, leivonnaiset ja pizza. Niitä tuodaan vastaajien mukaan sekä kotoa että kaupasta. Sopiva hinta koululla tarjottavalle välipalalle olisi heidän mielestään 0-1 euroa.

Opettajat ja kouluterveydenhoitaja ottivat kantaa kouluruokailua koskeviin väitteisiin. Vastausvaihtoehdot olivat välillä 1-5, jossa 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä. Vastausten keskiarvot ilmenevät taulukosta 18. Eniten vastaajat yhtyvät väitteisiin ”Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen”, ”Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään” ja ”Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”. Eri

mieltä he olivat eniten väitteistä ”Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian”, ”Oppilaat vaihtavat kavereiden kanssa ruokaa syödessään” ja ”Kouluruoka lihottaa”.

Taulukko 18. Väittämiä kouluruokailusta

	Keskiarvo
F1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	3,60
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,40
F3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,40
F4 Vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,20
F5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,40
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,40
F7 Oppilaat syövät iltaruokan yleensä perheen kanssa.	2,80
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	3,40
F9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa.	3,20
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5,00
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	4,00
F12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5,00
F13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	4,80
F14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	4,40
F15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	4,80
F16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	4,40
F17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,00
F18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa.	3,80
F19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	3,00
F20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,80
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	2,60
F22 Vanhemmillä on vastuu siitä, mitä oppilas syö.	3,40
F23 Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,60

F24 Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen.	2,60
F25 Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	2,00
F26 Oppilaat vaihtavat kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	2,00
F27 Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,60
F28 Oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	2,80
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.	2,20
F30 Oppilaat pitävät heille uusista ruuista.	3,00
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia.	2,40
F32 Oppilaiden nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,60
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5,00
F34 Kouluruoka lihottaa.	2,00
F35 Kun oppilaat valitsevat itse kouluruokaa, he jättävät yleensä osan syömättä.	2,60
F36 Kun oppilaille tarjoillaan valmis aterია, he jättävät yleensä osan syömättä.	3,00

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 Kouluravintolan esimiehen näkemykset kouluruokailusta

Itäkeskuksen peruskoulun kouluravintolaesimiehen Susanna Kolehmaisien mukaan koululounaan tavoitteet ovat keittiön näkökulmasta tarjota oppilaille terveellistä, hyvää ja monipuolista ruokaa. Viime aikoina kouluravintolassa on panostettu etenkin salaatteihin, Susanna Kolehmainen toteaa. Itäkeskuksen peruskoulussa keittiöhenkilökunta ei osallistu aktiivisesti opetussuunnitelman laatimiseen tai vanhempainiltoihin. Kolehmaisien mukaan kommunikointi keittiöhenkilökunnan, koulun muun henkilökunnan sekä oppilaiden välillä tapahtuu lähinnä muiden kuin keittiöhenkilökunnan aloitteesta. Ruoan ravintoarvoja ei seurata erityisemmin keittiössä, sillä ruokalistan laativat henkilöt ovat miettineet niitä jo valmiiksi.

Susanna Kolehmaisien mukaan oppilaat syövät koululounasta melko pitkälle tavoitteiden mukaisesti, joskin esimerkiksi oppilaiden vaikutus toisiinsa kouluravintolassa on ilmeinen. Esimerkiksi ruokalinjaston jonossa esitetyt negatiiviset kommentit ruokaa kohtaan saatta-

vat vaikuttaa siihen, että jotkut jättävät ruokaa ottamatta. Alakoulun oppilaat syövät Susanna Kolehmaisen mukaan huonommin salaattia kuin vanhemmat oppilaat. Tähderuokaa kokonaisuudessaan ei synny kovinkaan paljon, toteaa Kolehmainen. Hänen mukaansa syynä on ainakin se, että kaikki ruokailijat annostelevat itse oman ruokansa, jolloin he yleensä osaavat ottaa ruokaa sopivan määrän. Ruokien järjestys linjastolla on pääruoka, salaatti, leipä ja juomat. Kolehmaisen mukaan olisi hyvä, jos salaatti olisi heti ensimmäisenä, mutta tämä ei hänen mukaansa ole teknisistä syistä mahdollista. Koulussa ei toistaiseksi ole erillistä aamupala- tai välipalatarjoilua, kuten ei myöskään välipala-automaatteja. Kolehmaisen mukaan suunnitelmissa on kuitenkin välipalatarjoilun aloittaminen. Välipalan hinnaksi tulisi hänen mukaansa arviolta 0,5–1,0 euroa. Välipalatarjoilu järjestettäisiin kouluravintolassa, ja oppilaat hakisivat välipalan linjastolta normaaliin tapaan. Koululaiset tuovat ajoittain kouluun omia eväitä, kuten mehua, toteaa Kolehmainen. Omat eväät täytyy kuitenkin nauttia kouluravintolan ulkopuolella, eivätkä oppilaat saa poistua kesken päivän ostamaan ruokaa koulun ulkopuolelta.

Puhuttaessa ruokailun kehittämisestä Kolehmainen toteaa, että opettajat voisivat valvoa enemmän, mitä oppilaat syövät ja kuinka he käyttäytyvät kouluravintolassa. Myös kouluravintolan henkilökunta saattaa ajoittain puuttua sopimattomaan käytökseen tai siihen, että jotkut oppilaat kävelevät ruokalinjaston ohi ottamatta ruokaa tai ottamalla sitä vain hyvin vähän. Kolehmaisen mukaan välipalatarjoilu voisi olla yksi hyvä keino lisätä koululaisten tasapainoista ja riittävää ravinnonsaantia, mutta samalla hän muistuttaa, että koululainen päättää viime kädessä itse siitä, mitä syö. Myös kouluravintolan ja erilaisten järjestöjen yhteistyötä hän pitää tervetulleena, mutta toteaa samalla, että pelkät julisteet tai esitteet eivät välttämättä tehoa oppilaisiin, vaan oppilaille pitäisi antaa samalla jotain pientä, kuten juomanalusia tai vastaavia.

5.7 Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämis ehdotuksista

Kyselylomakkeen viimeisellä sivulla oli lauseita ja toteamuksia, joita vastaajia pyydettiin jatkamaan oman mielipiteensä mukaisesti. Kohdassa ”Söisin enemmän pääruokaa, jos-” ilmoitti noin 40 % oppilaista voitavansa syödä pääruokaa enemmän, jos se olisi ”hyvää”,

"parempaa", "maukkaampaa" tai "ei pahaa". Noin 15 % oppilaista toivoi ruoan olevan monipuolisempaa tai aterialla olevan enemmän vaihtoehtoja ja noin 8 % toivoi ruoan olevan valmistettu paikan päällä, paremmista raaka-aineista. Jotkut oppilaista toivoivat ruoan olevan useammin lämmintä, että heidän lempiruokiaan tarjottaisiin useammin tai että ruoan kanssa olisi useammin lisäkkeitä. Kouluhenkilökunnan mukaan oppilaat voisivat syödä enemmän pääruokaa, jos se olisi *"kauniisti tarjolla"* tai jos *"oppilaat ja opettajat söisivät samassa pöydässä"*. Vanhempien mukaan pääruoka voisi olla maukkaampaa tai monipuolisempaa.

Kohdassa *"Söisin enemmän salaattia, jos-"* toivoi noin 28 % oppilaista salaattivalikoiman olevan monipuolisempaa. Noin 25 % vastaajista olisi toivonut salaatin olevan *"hyvää"* tai *"parempaa"*. Lisäksi useat oppilaista ilmoittivat, että salaattissa voisi olla useammin ja enemmän hedelmiä, kuten melonia, ananasta tai persikkaa. Myös kouluhenkilökunta ja vanhemmat toivoivat salaattivalikoimiin lisää vaihtelevuutta ja monipuolisuutta. Lisäksi todettiin, että oppilaat voisivat syödä enemmän salaattia, jos saisivat itse koota sen aineksista.

Kohdassa *"Joisin maitoa enemmän, jos-"* ilmoitti noin 27 % oppilaista voivansa juoda maitoa enemmän, jos se olisi *"kylmempää"*, *"parempaa"*, *"ei seisonutta"* tai saatavilla purkissa. Noin 13 % oppilaista toivoi, että maito ei olisi *"aina loppu"*. Eräät vastaajista ilmoittivat, että joisivat enemmän maitoa, jos pitäisivät siitä ylipäättään. Kouluhenkilökunta ja vanhemmat ilmoittivat muun muassa, että oppilaat joisivat enemmän maitoa, jos he ymmärtäisivät sen merkityksen terveydelle tai jos maito olisi useammin kylmää.

Kohdassa *"Leipä maistuisi minulle paremmin, jos-"* ilmoitti yli puolet oppilaista voivansa syödä enemmän leipää, jos se olisi *"muutakin kuin näkkäriä"* (näkkileipää), *"tuoretta"* tai pehmeää leipää kuten ruisleipää tai vaaleaa leipää. Lisäksi noin 14 % vastaajista ilmoitti, että he söisivät enemmän leipää, jos olisi leivän päälle laitettavia lisäkkeitä, kuten juustoa tai vihanneksia. Myös kouluhenkilökunta ja vanhemmat toivoivat enemmän pehmeää, tuoretta leipää sekä lisäkkeitä.

Kohdassa *"Kouluravintolassa voi olla-"* vastaajat saivat esittää ideoitaan kouluravintolan viihtyvyyden tai ruokailutilanteen mieluisuuden parantamiseksi. Noin neljännes oppilaista toivoi kouluravintolaan lisää tilaa. Välipalatarjoilua toivoi noin 15 % oppilaista. Lisäksi

oppilaat toivoivat kouluravintolaan muun muassa enemmän jälkiruokia, leivänpaahtimia, televisiota tai musiikkia. Kouluhenkilökunta ja vanhemmat toivoivat kouluravintolaan enemmän tilaa sekä viihtyisämpää ja rauhallisempaa ruokailuympäristöä.

Kohdassa ”Ruokailuvälineet voisivat olla-” oli noin 38 % oppilaista sitä mieltä, että nykyiset ruokailuvälineet kelpaavat. Noin 15 % vastaajista toivoisi ruokailuvälineiden olevan puhtaampia. Lisäksi ruokailuvälineiden toivottiin olevan muun muassa ”suoria”, ”kuivia”, ”antiikkista hopeaa” tai ”kultaisia”. Myös muut vastaajat toivoivat ruokailuvälineiden olevan useammin puhtaita.

Kohdassa ”Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos-” noin 75 % oppilaista ilmoitti voidensa syödä välipaloja, jos niitä olisi tarjolla. Monet oppilaista kertoivat lisäksi, että voisivat syödä välipaloja, jos ne olisivat ”hyviä” tai jos tarjolla olisi hedelmiä. Myös kouluhenkilökunta ja vanhemmat toivoivat mahdollisten välipalojen olevan hedelmiä tai muita terveellisiä ruokia.

Kohtaan ”keittiöhenkilökunta voisi-” tuli erilaisia vastauksia runsaasti. Keittiöhenkilökunnan toivottiin olevan muun muassa ”ystävällistä”, ”huomaavaista”, ”viisasta” tai ”kohdeltiaampaa”. Lisäksi keittiöhenkilökunnan toivottiin valvovan enemmän jälkiruokien ottamista sekä huolehtia paremmin puhtaudesta.

Kohdassa ”Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska-” noin puolet oppilaista oli sitä mieltä että kotiruoka on parempaa tai laadukkaampaa. Myös kouluhenkilökunta ja vanhemmat olivat sitä mieltä, että kotiruoka maistuu oppilaille paremmin, koska se on ”itse tehtyä” ja ”laadukkaista raaka-aineista valmistettua”.

Kohtaan ”Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää-” tuli monenlaisia vastauksia. Monet toivoivat koululounaalle enemmän vaihtoehtoja. Lisäksi toivottiin, että oppilaiden mieli-ruokia valmistettaisiin useammin ja että heitä kuunneltaisiin enemmän kouluruokailua kehitettäessä. Lisäksi toivottiin esimerkiksi kansainvälisempiä ruokia ja useammin jälkiruokia.

Oppilailta kysyttiin, haluaisivatko he osallistua kouluruokailuun esimerkiksi koristelemalla ruokailutilaa, osallistumalla tarjoiluun tai työelämään tutustuminen- jakson kautta. Suurin

osa oppilaista ei ilmoittanut olevansa kiinnostunut osallistumaan näihin asioihin. Vanhempien ja kouluhenkilökunnan mukaan oppilaat voisivat esimerkiksi avustaa keittiöhenkilökuntaa tai auttaa ruokailutilan siistimisessä.

Kohdassa ”Voisin ostaa välipalaa automaatista, jos-” ilmoitti suurin osa oppilasta, että he voisivat ostaa välipalaa, jos automaatti olisi ensinnäkin olemassa ja jos tarjottavat tuotteet olisivat edullisia ja terveellisiä. Myös vanhemmat ja kouluhenkilökunta toivoivat terveellisiä välipaloja.

6 TULOSTEN TARKASTELU

Tässä luvussa esitellään kerätyn empiirisen aineiston avulla saadut vastaukset tutkimuksen pää- ja alaongelmiin.

6.1 Taustatiedot

Oppilaita kyselyyn osallistui 40 ja heidän vastausprosenttikseen saatiin 100,0 %. Jokainen oppilas sai mukaansa kyselylomakkeen vietäväksi vanhemmille, mutta heiltä vastauksia saatiin vain 17 kappaletta. Kyselyyn vastanneista vanhemmista selkeästi suurin osa oli naisia ja 9.-luokkalaisten vanhempia. Naisten aktiivisuutta voitaneen perustella muun muassa sillä, että he huolehtivat miehiä useammin perheen ravinnosta ja ovat yleensä myös miehiä kiinnostuneempia ruokaan liittyvistä asioista. Syytä siihen, miksi 8.-luokkalaisten vanhemmilta saatiin vastauksia huomattavasti vähemmän kuin 9.-luokkalaisten vanhemmilta, ei tiedetä. Opettajilta, kouluterveydenhoitajalta ja keittiöhenkilökunnan edustajilta saatiin vastauksia yhteensä vain 5 kappaletta, jota voidaan pitää pienenä pettymyksenä. Vastausten vähäinen lukumäärä saattaa osoittaa kiinnostuksen puutetta aihetta kohtaan. Oppilaita erityisruokavaliota ilmoitti noudattavansa jopa 30,0 %. Vanhempien mukaan heidän lapsistaan eli oppilaita erityisruokavaliota sen sijaan noudattaa vain 23,5 %. Tarkasteltaessa oppilaiden vastauksia eroa löytyi kuitenkin tyttöjen ja poikien väliltä, sillä tyttöillä erityisruokavalioiden osuus oli 11,5 prosenttiyksikköä suurempi kuin pojilla. On mahdollista, että vanhemmat eivät ole tietoisia kaikista erityisruokavalioiden, joita heidän lapsensa noudattaa. Suurimpaan osaan oppilaiden perheistä kuuluivat äiti ja isä, mutta yllättävää on, että peräti 15,0 % vastaajista ilmoitti, että heidän perheeseensä ei kuulu äitiä eikä isää. Sen sijaan samansuuruisen osuus oppilaita ilmoitti, että heidän talouteensa kuuluu vähintään 18-vuotias veli tai sisko. Tämä voidaan tulkita esimerkiksi niin, että osa näistä oppilaita asuu heidän täysi-ikäisten sisarustensa luona tai jossain muualla kuin vanhempien luona.

6.2 Kouluruokailukäyttäytyminen

Oppilaista kaikki paitsi yksi ilmoittivat käyneensä syömässä tutkimuspäivän aikana, jota voidaan pitää hyvänä tuloksena. Toisaalta koululounaalle osallistuminen on pakollista Itäkeskuksen peruskoulussa. Verrattuna esimerkiksi Pönkän ym. (2001) tekemään tutkimukseen oppilaiden osallistuminen koululounaalle vaikuttaa varsin aktiiviselta. Myös vanhemmat ja kouluhenkilökunta olivat sitä mieltä, että oppilaat käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Ajateltaessa oppilaiden syömän ruoan määrää lautasmallin kannalta, voidaan todeta, että oppilaat syövät melko hyvin kaikkia aterian osia. Kuitenkin pääruoan ja hiilihydraattisäkkeiden eli riisin, makaronin tai perunoiden suhteellista osuutta aterialta voitaisiin hieman pienentää ja toisaalta salaatin, leivän ja ruokajuoman osuutta lisätä. Kouluruokailuvastaava Susanna Kolehmainen mukaan etenkin salaatteihin on panostettu viime aikoina, mutta ilmeisesti tämä ei ole saanut oppilaita lisäämään salaatin syöntiä merkittävästi. Oppilaat ilmoittivat käyttävänsä hyvin vähän rasvaa leivän päällä, joten sitäkin heillä olisi varaa käyttää hieman reilummin. Vertailtaessa oppilaiden antamia vastauksia vanhempien ja kouluhenkilökunnan antamiin vastauksiin voidaan todeta, että oppilaat itse ilmoittavat syövänsä aterianosia vähemmän kuin vanhemmat ja kouluhenkilökunta uskovat. Tutkimustulosten mukaan aterianosista etenkin pääruoka maistuu oppilaille melko hyvin. Perunan ja perunasoseen saamat alhaiset arvostelut voidaan uskoa johtuneen siitä, että niitä ei mahdollisesti ollut tarjolla tutkimuspäivän aikana. Vesi, mehu ja leipä eivät oppilaiden mukaan maistu heille kovinkaan hyvin. Sen sijaan vanhemmat ja kouluhenkilökunta arvelevat juuri näiden aterianosien maistuvan oppilaille parhaiten. Muutenkin tuloksista voidaan päätellä, että vanhemmat ja kouluhenkilökunta uskovat ruoan maistuvan oppilaille paremmin kuin mitä oppilaat itse ilmoittavat. Sekä koululaiset, vanhemmat että kouluhenkilökunta ovat yhtä mieltä siitä, että ruoasta pitämättömyys on merkittävin syy pääruoan jättämiseen. Verrattuna esimerkiksi Lesley Douglasin artikkeliin (*Nutrition & Food Science* 1/1998), saadut tulokset ovat hieman erilaisia. Itäkeskuksen peruskoulussa oppilaat eivät juurikaan toivoneet ruokalistalle paljon rasvaa tai sokeria sisältäviä ruokia. Toisaalta tutkimuksen mukaan Itäkeskuksen peruskoulun oppilailla on melko hyvät perustiedot ravitsemuksesta.

Itäkeskuksen peruskoulussa ei toistaiseksi ole järjestettyä välipalatarjoilua, mutta tulosten perusteella oppilaat syövät kuitenkin jonkin verran välipaloja koulupäivän aikana. Eräät oppilaat ilmoittivat jopa syöneensä omia eväitä kouluravintolassa, mikä ei ole sallittua Itäkeskuksen peruskoulussa. Kaikkien vastaajaryhmien mukaan oppilaiden eväisiin kuului-

vat useimmiten leipää, sämpylää, mehua tai hedelmää. Tämä voidaan osaltaan tulkita niin, että näille tuotteille olisi kysyntää myös koulun järjestämällä välipalalla. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että sopiva hinta koulun tarjoamalle välipalalle olisi korkeintaan yksi (1) euro.

6.3 Tähderuoka

Oppilaista noin 30,0 % ilmoitti jättäneensä tähderuokaa tutkimuspäivän aikana. Myös suurin osa vanhemmista ja kouluhenkilökunnasta on sitä mieltä, oppilaat jättävät yleensä tähderuokaa. Sen sijaan kouluruokailuvastaava Susanna Kolehmainen mukaan tähderuokaa ei synny kovinkaan paljon. Kaikkien vastaajaryhmien mukaan oppilaat jättävät eniten syömättä pääruokaa, riisiä, makaronia tai perunaa. Tytöt ilmoittivat jättäneensä enemmän tähderuokaa kuin pojat, mutta varsinaista syytä siihen ei tässä tutkimuksessa tullut esiin.

6.4 Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

Vastausten perusteella suurin osa oppilaista jonottaa kouluruokailuun 0-5 minuuttia, mikä on positiivinen tulos. Ruokailuun jonottaminen ei siis näytä olevan ongelma Itäkeskuksen peruskoulussa. Syömiseen kaikki vastaajaryhmät ilmoittivat kuluvan noin 10–20 minuuttia. Voidaan siis olettaa, että syömiseen on riittävästi aikaa. Kouluruokailun ajankohtaa suurin osa vastaajista piti sopivana, mutta osan mielestä ruokailua voitaisiin hieman aikaistaa. Tämä välttämättä ole kuitenkin käytännössä mahdollista, koska Itäkeskuksen peruskoulussa ruokailuajat ovat porrastetut ja ensimmäiset oppilaat tulevat syömään jo klo 10 aikoihin.

6.5 Väittämiä kouluruokailusta

Tuloksista voidaan yleisesti tehdä havainto, jonka mukaan kaikki vastaajaryhmät pääosin uskovat oikeanlaisen ravinnon vaikuttavan positiivisesti terveyteen. Lisäksi vastaajat ilmoittivat, että oppilaita kiinnostaa melko paljon terveystiedon asiat. Vanhempien ja kouluhenkilökunnan vastaukset olivat keskimäärin oppilaiden vastauksia positiivisempia ja enemmän väittämiin yhtyviä. Tuloksista voidaan myös päätellä, että oppilaan vanhemmilla ja kavereilla ei välttämättä ole niin merkittävää vaikutusta oppilaan ruokailuun koulussa kuin mitä vanhemmat ja kouluhenkilökunta uskovat. Tämä saattaa olla eräs osoitus oppilaiden itsenäisyydestä. Etenkin kouluhenkilökunnan mukaan oppilaat myös valitsevat koululounaalla usein sellaista ruokaa, josta he pitävät, vaikka se ei olisi terveellistäkään. Eräs huolestuttava havainto on, että oppilaat eivät juuri koe oppivansa pöytätapoja kouluruokailussa. Vanhemmista ja kouluhenkilökunnasta sen sijaan suurempi osa uskoo oppilaiden oppivan kouluruokailussa pöytätapoja. Kaikki vastaajaryhmät uskovat, että oppilas jättää ruokaa vähemmän, jos hän annostelee itse annoksensa. Tutkimustulosten perusteella sosiaalisen ympäristön vaikutus ei välttämättä aina ole merkittävä tekijä kouluruokailukäyttäytymisen kannalta, toisin kuin esimerkiksi Storyn ym. (2002) tekemästä tutkimuksesta voidaan tulkita.

6.6 Kehittämisehdotukset

Eri vastaajaryhmien kehittämisehdotuksista nousee selvästi esiin toivomus vaihtelevammasta ja monipuolisemmasta tarjonnasta etenkin pääruoan, salaatin ja leivän osalta. Pääruoalle toivotaan enemmän vaihtoehtoja ja maukkaampaa ruokaa. Kouluhenkilökunnan mielestä ruoan esillepanoon voisi panostaa enemmän ja heidän mukaansa voisi olla hyvä sekä itse syömisen että tapakasvatuksen kannalta, jos oppilaat söisivät yhdessä opettajan kanssa. Salaatteihin kaivataan muun muassa enemmän hedelmiä ja mahdollisuutta koota salaattiannos itse raaka-aineista. Kaikki vastaajaryhmät toivoivat myös tarjolla olevan pehmeää leipää useammin kuin tällä hetkellä. Vastaajien mukaan ruoille voisi myös olla enemmän lisäkkeitä, kuten juustoa, vihanneksia tai leikkeleitä. Oppilaat toivoivat keittiöhenkilökunnan kiinnostavan enemmän huomiota maidon riittävyys ja kylmäsäilytykseen. Osa oppilaista toivoi maidon olevan tarjolla tavallisissa maitotölkeissä nykyisen Novobox-

annostelijan sijaan. Käytännössä tämä saattaisi kuitenkin aiheuttaa logistisia ongelmia, koska maitotölkkejä jouduttaisiin vaihtamaan täysin melko usein. Ruokailuvälineisiin vastaajat olivat melko tyytyväisiä, mutta niiden puhtauteen ja kuivaamiseen toivotaan kiinnitettävän hieman enemmän huomiota. Monet oppilaat toivoivat myös tarjolla olevan useammin jälkiruokaa. Heidän mukaansa tämä voisi piristää päivää. Muita ruokailuviihtyvyyttä lisääviä tekijöitä voisivat vastaajien mukaan olla esimerkiksi lisätilan saaminen kouluravintolaan sekä rauhallisemman ja viihtyisämmän ruokailuympäristön kehittäminen erilaisin sisustus-elementein. Esimerkiksi sopivanlainen taustamusiikki ja viherkasvit voisivat lisätä viihtyisyyttä. Itäkeskuksen peruskoulussa kouluruokailua on jo integroitu opetukseen esimerkiksi keittiössä suoritettavan TET-jakson kautta sekä käsittelemällä ravitsemusta terveystiedon tunneilla. Toisaalta ravitsemustietoa opitaan myös seitsemänneltä luokalta lähtien kotitalouden tunneilla. Lisäksi opettajien mukaan esimerkiksi englannin tunneilla laaditaan reseptejä englanniksi. Oppilaat toivoivat kuitenkin, että he voisivat olla enemmän mukana vaikuttamassa kouluruokailun kehittämiseen.

7 POHDINTA

Tutkimustuloksia käsiteltäessä tulee muistaa keittiötyypin mahdollinen vaikutus tuloksiin. Itäkeskuksen peruskoulussa on toistaiseksi käytössä kuumennuskeittiö, jonka valmiudet valmistaa monipuolista ja maukasta kouluruokaa eivät ole yhtä hyvät kuin valmistuskeittiöllä. Toisaalta suunnitelmissa oleva siirtyminen valmistuskeittiöön voisi parantaa sekä ruoan laatua että oppilaiden suhtautumista kouluruokailuun. Myös kouluruokailulle myönnetyt määrärahat asettavat rajoja kehittämiselle. Koululounaan monipuolisuutta voidaan kehittää budjetin suomissa rajoissa. Oppilaiden toivomia jälkiruokia voitaisiin tarjoilla useammin myös ravitsemusnäkökulman perusteella. Esimerkiksi marjajälkiruokien sisältämät vitamiinit lisääisivät koululounaan ravintoarvoa kokonaisuudessaan. Koululaisten, vanhempien ja kouluhenkilökunnan nykyistä laajempi vuorovaikutus olisi toivottavaa kouluruokailun kehittämisen kannalta. Kouluruokailusta voitaisiin keskustella esimerkiksi vanhempainilloissa ja lisäksi oppilailta voitaisiin pyytää säännöllisesti palautetta kouluruokaa koskien. Myös oppilaiden toiveruokia voitaisiin tarjoilla useammin.

Välipalatarjoilun kokeileminen Itäkeskuksen peruskoulussa olisi tutkimustulosten mukaan kannattavaa. Koulun tarjoama välipala voisi auttaa oppilaita jaksamaan paremmin läpi koulupäivän ja toisaalta vähentää omien, joskus epäterveellisten eväiden syöntiä. Tarjottavan välipalan tulisi kuitenkin olla kohtuullisen hintaista, maukasta ja ravitsevaa. Sopivia välipaloja voisivat olla esimerkiksi hedelmät, leivät ja sämpylät.

Tätä tutkimusta voidaan pitää Itäkeskuksen peruskoulun 8. ja 9. luokkien tasolla melko luotettavana, mutta suhteellisen pienen vastaajamäärän vuoksi sitä ei välttämättä voida yleistää esimerkiksi koko Itäkeskuksen peruskoulun tasolle. Tämän opinnäytetyön ollessa osa laajempaa kouluruokailuhanketta voitaneen tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia verrata kouluruokailuhankkeessa mukana olleista muista kouluista saatuihin tuloksiin. Mahdollisiin jatkotutkimuksiin voisivat kuulua esimerkiksi vastaavanlaisen tutkimuksen tekeminen nuoremmille oppilaille, jolloin voitaisiin tutkia iän aiheuttamia eroavaisuuksia suhtautumisessa kouluruokailuun. Myös vertailua muista koulusta saatuihin tutkimustuloksiin voitaisiin pitää hyödyllisenä.

LÄHTEET

- Contendo, I., Williams, S., Michela, J. & Franklin, A. 2006. Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of Adolescent Health*. Vol 38, Issue 5, May, 575-582.
- Coulthard, H., Blissett, J. & Harris, G. 2004. The relationship between parental eating problems and children's feeding behaviour. *Eating Behaviours*, Vol 5, Issue 2, May, 103-115.
- Douglas, L. 1998. Children's food choice. *Nutrition & Food Science*. 1/1998.
- Helsingin kaupungin ympäristökeskus 2003. Ravitsemisliikkeiden suunnitteluohjeita.
- Kotitalous- lehti 1/2006. Kouluruokailun ravitsemuksellinen ja sosiaalinen merkitys. 14–15.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitseminen ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki P., Partanen M. & Partanen R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Opetushallitus.
- 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.
- Pagliarini, E., Gabbiadini, N., Ratti, S. 2005. Consumer testing with children on food combinations for school lunch. *Food Quality and Preference*, 16, 131–138.

Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. & Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokaan 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.

Seuri, V. 2007. Ruuan hinnankorotus panee kouluruokailun tiukoille. *Helsingin Sanomat* 13.9.2007, A11.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S., 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviours. *JADA* S40-S51 (suppl).

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

Tikkanen, I. 2007. Henkilökohtainen tiedonanto 28.9.2007. Kyselylomakkeen ja teemahaastattelurungon laatiminen.

Urho, U-M. 2007. Kouluruokailu osaksi opetusta. *Helsingin Sanomat* 7.7.2007, A2.

Internet-lähteet

Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008. Suomen Itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

<http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/era.htm>. 16.8.2007.

Itäkeskuksen koulu: perustiedot.

<http://www.itispk.edu.hel.fi/index.htm>. 2.10.2007.

Itäkeskuksen koulu: kielikoulu 25 vuotta.

<http://www.itispk.edu.hel.fi/index.htm>. 2.10.2007

Lautasmallilla terveelliseen ruokailuun. Leipätiedotus.

<http://www.leipätiedotus.fi/default.aspx?path=4;175;190;281>. 14.8.2007

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ruokakuvat.

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kuvat_SU.htm. 23.8.2007

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. Noudatko lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää erityisruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei
1 0

Jos noudatat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei

A4b. allergia 1 0

A4c. keliakia 1 0

A4d. diabetes 1 0

A4e. laktoosi-intoleranssi 1 0

A4f. kasvisruokavalio 1 0

A4g. muu, mikä: _____

A5. Samassa taloudessa olevaan 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.	muita, ketä _____		

KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

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

1 Kyllä

0 En. Siirry kysymykseen B4.

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

	Koko 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 kylläiseksi		_____
C2b.	Ruoka ei maistunut minulle		_____
C2c.	Otin/sain liian suuren annoksen		_____
C2d.	Aika loppui kesken - en ehtinyt syödä loppuun		_____
C2e.	En viihtynyt kouluravintolassa		_____
C2f.	Muu syy, mikä? _____		

JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA

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

VÄLIPALAT

E1.	Söitkö koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa? (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	Kyllä	Ei
	Jos et syönyt, oliko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos söit, mitä?	1	0
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0
E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	En muuta		___
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia		___
E2c.	Hedelmiä		___
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia		___
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia		___
E2f.	Jäätelöä/jugurttia		___
E2g.	Virvoitusjuomaa		___
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä hankit muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	Toin kotoa	___	
E3c.	Koulussa olevasta automaatista	___	
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1

F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	5	4	3	2	1
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	5	4	3	2	1
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	5	4	3	2	1
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	5	4	3	2	1
F24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	5	4	3	2	1
F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	5	4	3	2	1
F26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	5	4	3	2	1
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	5	4	3	2	1
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	5	4	3	2	1
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	5	4	3	2	1
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	5	4	3	2	1
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	5	4	3	2	1
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	5	4	3	2	1
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5	4	3	2	1

F34 Kouluruoka lihottaa.	5	4	3	2	1
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1

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

G5a. Söisin pääruokaa enemmän, jos

G5b. Söisin salaattia enemmän, jos

G5c. Joisin maitoa enemmän, jos

G5d. Leipä maistuisi minulle paremmin, jos

G5e. Kouluravintolassa voisi olla

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla

G5g. Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi

G5i. Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää

.....

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

.....

G5l. Voisin ostaa välipalaa automaatista, jos

.....

Kiitokset vastauksistasi!

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

2 mies

1 6. luokalla

2 7. luokalla

3 8. luokalla

4 9. luokalla

A4. Noudattaako lapsesi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää Kyllä

Ei

eritysruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a.

1

0

Jos noudattaa, niin mitä seuraavista:

Kyllä

Ei

A4b. allergia

1

0

A4c. keliakia

1

0

A4d. diabetes

1

0

A4e. laktoosi-intoleranssi

1

0

A4f. kasvisruokavalio

1

0

A4g. muu, mikä: _____

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

Kyllä

Ei

A5a. äiti/äitipuoli

1

0

A5b. isä/isäpuoli

1

0

A5c.	1 lapsi	1	0
A5d.	2 - 3 lasta (alle 18 v.)	1	0
A5e.	4 - 5 lasta (alle 18 v.)	1	0
A5f.	6 tai enemmän lapsia (alle 18 v.)	1	0
A5g.	muita, ketä _____		

KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

B1. Käykö lapsesi yleensä syömässä kouluravintolassa? (Ympyröi oikea vaihtoehto)

1 Kyllä

0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

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

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

- B4. Mikäli lapsesi ei syö yleensä pääruokaa, miksi hän ei syö? (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa).
- B4a. Ei pidä kouluruoasta _____
- B4b. Syö kotitaloustunnilla _____
- B4c. Ei ole nälkä _____
- B4d. Kaverit eivät syö _____
- B4e. Jono on liian pitkä _____
- B4f. Ei ole aikaa syödä _____
- B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua _____
- B4h. Muu syy, mikä? _____

TÄHDERUOKA

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

JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA

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

VÄLIPALAT

E1.	Syökö lapsesi koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa?	Kyllä	
	Ei (Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	Jos ei syö, onko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos syö, mitä?		
	E1c. Pizzaa	1	0
	E1d. Sämpylää	1	0
	E1e. Jäätelöä	1	0
	E1f. Puuroa	1	0
	E1g. Leipää	1	0
	E1h. Hedelmiä	1	0
	E1i. Maitoa, mehua, vettä	1	0
	E1j. Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa hän syö koulussa yleensä? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
	E2a. Ei muuta	___	
	E2b. Karkkia/suklaata/muita makeisia	___	
	E2c. Hedelmiä	___	
	E2d. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
	E2e. Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	___	
	E2f. Jäätelöä/jugurttia	___	
	E2g. Virvoitusjuomaa	___	
	E2h. Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä hän hankkii muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
	E3a. Kaupasta, kioskista	___	
	E3b. Tuo kotoa	___	
	E3c. Koulussa olevasta automaatista	___	
	E3d. Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
	E4a. Ilmaisia	1	0
	E4b. Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
	E4c. Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
	E4d. Muu hinta, mikä? _____		

VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta	5	4	3	2	1

siihen, mitä lapseni syö koulussa.					
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
 Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

KYSELYLOMAKE

31.8.2007

Hyvä opettaja/kouluterveydenhoitaja/keittiöhenkilökunnan edustaja!

Mitä mieltä olet koulusi kouluruokailusta ja miten haluaisit sitä kehittää?

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

Kiitämme vastauksestasi etukäteen!

Terveisin

Yliopettaja Irma Tikkanen

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

puh. 046 856 7250

irma.tikkanen@stadia.fi

VASTAAJAN TIEDOT

A1. Koulun nimi: _____

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

1 nainen

2 mies

0. en opeta

1. 6. luokalla

2. 7. luokalla

3. 8. luokalla

4. 9. luokalla

A4. Noudattavatko oppilaasi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymiä Kyllä

Ei

eritysruokavalioita? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. 1 0

Jos noudattavat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei

A4b. allergia 1 0

A4c. keliakia 1 0

A4d. diabetes 1 0

A4e. laktoosi-intoleranssi 1 0

A4f. kasvisruokavalio 1 0

A4g.	muu, mikä: _____
A5.	Olen (Ympyröi oikea vaihtoehto):
1	opettaja, minkä aineen? _____
2	kouluterveydenhoitaja
3	keittiöhenkilökunnan edustaja

KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

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

- 1 Kyllä
0 Ei. Siirry kysymykseen B4.

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

	Koko 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 kotitaloustunnilla _____
- B4c. Ei ole nälkä _____
- B4d. Kaverit eivät syö _____
- B4e. Jono on liian pitkä _____
- B4f. Ei ole aikaa syödä _____
- B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua _____
- B4h. Muu syy, mikä? _____

TÄHDERUOKA

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

JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA

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

2	sopivaan aikaan
3	liian myöhään

VÄLIPALAT

E1.	Oppilaani syövät koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa	Kyllä	
	Ei		
	(Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	Jos he eivät syö, onko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos he syövät, niin mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0
E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa oppilaasi syövät koulussa?		
	(Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	Ei muuta	___	
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia	___	
E2c.	Hedelmiä	___	
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	___	
E2f.	Jäätelöä/jugurttia	___	
E2g.	Virvoitusjuomaa	___	
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä oppilaasi hankkivat muut syömiset? (Rastita oikea vaihtoehto)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	Tuo kotoa	___	
E3c.	Koulussa olevasta automaatista	___	
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	
	Ei		
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	5	4	3	2	1

F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F4 Vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Oppilaat syövät iltaruokan yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa.	5	4	3	2	1
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	5	4	3	2	1
F14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Vanhemmillä 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 ateria, he jättävät yleensä osan syömättä.	5	4	3	2	1

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

G5a. Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos

G5b. Oppilaani söisivät salaattia enemmän, jos

G5c. Oppilaani joisivat maitoa enemmän, jos

G5d. Leipä maistuisi oppilailleni paremmin, jos

G5e. Kouluravintolassa voisi olla

G5f. Ruokailuvälineet voisivat olla

G5g. Koulussa tarjottavia välipaloja oppilaani söisivät, jos

G5h. Keittiöhenkilökunta voisi

G5i. Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska

G5j. Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää

G5k. Oppilaani haluaisivat osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita:

.....

G5l. Oppilaani voisivat ostaa välipalaa automaatista, 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 m²?
- B10. Keittiön kunto (laitteet, peruskorjaus, ikä)?
- B11. Keittiön toimivuus ja parantamiskohteet?
- B12. Mistä raaka-aineet ja puolivalmisteet toimitetaan - tavarantoimittajat?
- B13. Miten keittiössä hoidetaan jätehuolto?

KEITTIÖHENKILÖKUNTA

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

C18.	Mikä on työntekijöiden keski-ikä?
C19.	Onko keittiöhenkilökunnalla yhtenäiset työasut, minkälaiset?
C20.	Osallistuuko keittiöhenkilökunta vanhempainiltaan? Jos osallistuu, miten?
C21.	Miten vanhemmille tiedotetaan kouluruokailusta?
C22.	Osallistuuko keittiöhenkilökunta opetussuunnitelman ja oppituntien suunnitteluun? Miten?

ATERIAT

D23.	Mitkä ovat koululounaan tavoitteet keittiön näkökulmasta?
D24.	Mitä aterioita tarjotaan?
D25.	Kuinka monta lounasateriaa tarjotaan päivittäin?
D26.	Noudatetaanko koululounaalla kouluruokailusuositusta?
D27.	Käytetäänkö lautasmallin mukaista malliannosta?
D28.	Minkälaisia erityisruokavalioita tarjotaan ja kuinka paljon?
D29.	Valmistetaanko erityisruokavaliot tässä keittiössä?
D30.	Syövätkö opettajat ja muu henkilökunta kouluravintolassa? Onko ateria samanlainen kuin oppilailla?
D31.	Käytetäänkö keittiössä kiertävää ruokalistaa? Kuinka monen viikon?
D32.	Kuka suunnittelee 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 syytä?
D40.	Kuinka hyvin oppilaat syövät koululounaan? Mikäli syövät hyvin, miksi? Jos huonosti, miksi?

VÄLIPALAT

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

TARJOILUPROSESSI

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

RUOKAILUYMPÄRISTO

- G55. Minkälainen on koulun kouluravintola? Montako paikkaa? Koko, sijainti? Ruokailevatko kaikki koululaiset tässä tilassa?
- G56. Montako ruokailuvuoroa on päivittäin? Miten ruokailuvuorot on järjestetty?
- G57. Kuinka monta opiskelijaa mahtuu kerralla yhteen vuoroon syömään? Mitkä ovat ruokailuajankohdat?
- G58. Onko ruokailuympäristö viihtyisä, kiireetön ja rauhallinen?

- G59. Minkälaiset ovat lautaset, haarukat, veitset, lusikat, lasit, liinat, lautasliinat, kukat, koristelu yms.?
- G60. Miten koululaiset osallistuvat kouluruokailuun ja muuhun koulun keittiön toimintaan? TET? Tarjoilu? Ruokalistat? Teemaviikot? Koristelu? Kilpailut? Ruokailun järjestelyt?
- G61. Osallistuvatko koululaiset ruokasalin koristeluun tms.?
- G62. Miten ruokailuympäristöä voitaisiin kehittää?
- G63. Onko kouluravintolalla nimi? Mikä? Miten nimi on valittu?

KEHITTÄMINEN

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

SIDOSRYHMÄT

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