

Irma Tikkanen

Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen

Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveyden-
hoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä

SITRA

ISBN 978-951-563-660-7
URL:<http://www.sitra.fi>

SISÄLTÖ

ESIPUHE	4
YHTEENVETO	5
EXECUTIVE SUMMARY	9
1 JOHDANTO	13
1.1 Suomalainen kouluruokailu lyhyesti	13
1.2 Kouluruokailuhankkeen tutkimusasetelma, tarkoitus ja tavoitteet	14
2 KOULURUOKAILU AIKAISEMMAN TUTKIMUKSEN VALOSSA	18
2.1 Kouluruokailu kansainvälisen tutkimuksen valossa	18
2.2 Kouluruokailu kotimaisen tutkimuksen valossa	22
2.3 Koululaisten terveystottumukset STAKESin kouluterveyskyselyn valossa	25
2.4 Koulunkäynnistä pitäminen kansainvälisen tutkimuksen mukaan	26
3 KOULURUOKAILUVERKOSTON TOIMIJAT, KEITTIÖTYYPIT JA KOULURUOKAILUSUOSITUKSET	27
3.1 Kouluruokailuverkoston toimijat ja vaikuttajat	27
3.2 Keittiötyypit	28
3.3 Kouluruokailusuositukset	29
4 EMPIIRISEN TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	31
4.1 Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laatiminen	31
4.2 Empiirisen aineiston hankinta	32
4.3 Empiirisen aineiston analysointi	34
4.4 Aikataulu	35
4.5 Tulosten luotettavuus ja pätevyys	36
5 EMPIIRISET TULOKSET: Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä kouluruokailusta ja sen kehittämisestä	37
5.1 Empiirisen aineiston keittiötyypit ja kouluruokailupalvelujen tarjoajat	37
5.2 Vastaajien taustatiedot: koululaiset	38
5.3 Koululaisten kouluruokailutottumukset	40
5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista	56
5.5 Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista	74
5.6 Hypoteesien testaus	84
5.7 Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämis ehdotuksista	86
6 ASIAKASLÄHTÖISEN KOKONAISSVALTAISEN KOULURUOKAILUMALLIN KEHITTÄMINEN JA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISSUOSITUKSET	89
6.1 Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen	89
6.2 Kouluruokailun kehittämissuosituksien saatujen tulosten perusteella	92
7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	94
7.1 Yhteenveto	94
7.2 Tulosten hyödyntäminen	97
7.3 Pohdinta	97
8 HANKKEEN JULKAISUT	99
LÄHDELUETTELO	100
Liite 1	106
Liite 2	112
Liite 3	118
Liite 4	124

Kuvio 1. Lautasmalli	13
Kuvio 2. Tutkimusasetelma	15
Kuvio 3. Hankkeen tarkoitus ja tutkimus-/kehittämispöytä	17
Kuvio 4. Kouluruokailuun liittyvien toimijoiden verkosto	27
Kuvio 5. Koulut ja opiskelijoiden osallistuminen hankkeeseen opinnäytetöiden tekijöinä	32
Kuvio 6. Empiirisen aineiston keräys kouluista	33
Kuvio 7. Kouluruokailuhankkeen ajallinen eteneminen	35
Kuvio 8. Miltä kouluruoka koululaiselle maistuu – vanhempien näkemykset	59
Kuvio 9. Asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli	90
Taulukko 1. Mitä ateriavaihtoehtoja pääruoan syöneet oppilaat valitsivat? (%)	23
Taulukko 2. Mitä aterian osia pääruokaa syömättömät oppilaat valitsivat? (%)	23
Taulukko 3. Syyt jättää pääruoka syömättä (%)	24
Taulukko 4. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2006: Pääkaupunkiseudun 8.–9. luokkien oppilaat	29
Taulukko 5. Koulukeittiöiden jakaantuminen keittiötyypin mukaan kuntakokoluokittain	29
Taulukko 6. Empiirinen aineisto ryhmittäin	34
Taulukko 7. Vastaajien taustatiedot kouluittain	38
Taulukko 8. Koululaisten ruokailutottumukset koulussa	40
Taulukko 9. Miten paljon söit tänään koulussa?	41
Taulukko 10. Miksi et syönyt pääruokaa?	42
Taulukko 11. Jätitkö ruokaa, mitä?	43
Taulukko 12. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta	44
Taulukko 13. Söitkö koulussa kouluravintolassa välipalaa?	45
Taulukko 14. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään?	46
Taulukko 15. Mistä hankit muut syömiset?	46
Taulukko 16. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	47
Taulukko 17. Väittämiä kouluruoasta: koululaisten näkemyksiä	48
Taulukko 18. Koululaiset: Väittämiä kouluruoasta – Kuusi faktoria	52
Taulukko 19. Klustereiden profiilit faktoripisteinä	54
Taulukko 20. Keskeiset erot klusterien välillä	55
Taulukko 21. Vanhemmat: Vastaajien taustatiedot kouluittain	57
Taulukko 22. Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailukäyttäytymisestä	58
Taulukko 23. Miksi ei syö pääruokaa?	60
Taulukko 24. Jättääkö lapsesi ruokaa, mitä?	61
Taulukko 25. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta	62
Taulukko 26. Syökö lapsesi koulussa kouluravintolassa välipalaa?	63
Taulukko 27. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa hän syö koulussa yleensä?	64
Taulukko 28. Mistä hän hankkii muut syömiset?	64
Taulukko 29. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	65
Taulukko 30. Väittämiä kouluruokailusta: Vanhempien näkemyksiä	66
Taulukko 31. Vanhemmat: Väittämiä kouluruoasta – Kuusi faktoria	69
Taulukko 32. Klustereiden profiilit faktoripisteinä	71
Taulukko 33. Keskeiset erot klusterien välillä	72
Taulukko 34. Vastaajien taustatiedot kouluittain	74
Taulukko 35. Koululaisten ruokailutottumukset koulussa	75
Taulukko 36. Miksi oppilaat eivät syö pääruokaa?	76
Taulukko 37. Jättävätkö he ruokaa, mitä?	77
Taulukko 38. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta	78
Taulukko 39. Syövätkö oppilaat koulussa kouluravintolassa välipalaa?	79
Taulukko 40. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa oppilaasi syövät koulussa?	80
Taulukko 41. Mistä oppilaat hankkivat muut syömiset?	80
Taulukko 42. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	81
Taulukko 43. Väittämiä kouluruoasta: Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä	82

ESIPUHE

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta valmistuu restonomeja (amk), jotka valmistuttuaan voivat työskennellä kouluruokailuun liittyvissä erilaisissa tehtävissä esimerkiksi ruokapalveluesimiehinä ja ruokapalvelupäällikköinä julkisella sektorilla tai yksityisissä ruokapalveluyrityksissä. Kouluruokailunäkökulma tulee keskeisesti esille restonomien (amk) -tutkintoon liittyvissä opinnoissa.

Keväällä 2006 Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra julkisti Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008 -rahoitusohjelman yhtenä osana olevan lasten ja nuorten terveyden edistämisen hankkeen. Tällöin syntyi ajatus tämän kouluruokailun kehittämishankkeen toteuttamisesta. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran, Maito ja Terveys ry:n ja Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian rahoituksen turvin tämä kouluruokailun kehittämishanke on ollut mahdollista toteuttaa. Kiitämme lämpimästi näitä kolmea rahoittajaa heidän antamastaan rahoituksesta.

Projektiorganisaatio koostui seuraavista henkilöistä: vastuullinen johtaja, koulutusjohtaja Jukka Nivala; projektin valvonta: koulutusjohtaja Jukka Nivala, ma. vararehtori, tutkimusjohtaja Sari Heinonen-Lindqvist, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, ja projektipäällikkö Markku Mikola, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra; projektin johto: yliopettaja, KTT Irma Tikkanen (hankkeen johto ja koordinointi sekä opinnäytetöiden ohjaus, loppuraportin laadinta); koulutus­päällikkö, KM, ETM Päivi Laalo-Hokkanen (opinnäytetöiden ohjaus); päätoiminen tuntiopettaja, MMM Marja Mikkola (opinnäytetöiden ohjaus) sekä seitsemän opiskelijaa, jotka tekivät viisi opinnäytetyötä.

Hankkeen empiirisen osan toteuttaminen onnistui Helsingin kaupungin opetusviraston ja sen alaisten koulujen myötävaikutuksella. Ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki Helsingin kaupungin opetusvirastosta valitsi hankkeeseen koulut. Rehtori Matti Raikunen/Itäkeskuksen peruskoulu, apulaisrehtori Kristel Pursiainen/Haagan peruskoulu, vararehtori Tuija Lujanen-Lampi/Mustakiven ala-aste ja apulaisrehtori Silva Lehtisalo/Pikku Huopalahden ala-aste mahdollistivat empiirisen aineiston keräyksen kouluissaan. Välipalatarjoilumallin kehittäminen -opinnäytetyön osalta empiirinen aineisto kerättiin kahdesta koulusta: rehtori Kirsi Kaarela/Hiidenkiven peruskoulu ja apulaisrehtori Rita Huhtala/Aurinkolahden peruskoulu mahdollistivat empiirisen aineiston keräyksen välipalatarjoilumalliopinnäytetyöhön. Lisäksi haastateltiin Espoon kaupungin Ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikkö Regina Ekroosia ja Vantaan kaupungin Ateriapalveluiden aluepäällikkö Marjukka Myötämäkeä. Heille kaikille haluan lausua lämpimät kiitokseni hyvin sujuneesta yhteistyöstä. Lisäksi lämpimät kiitokset myös Helsingin kaupungin opetusvirastolle tutkimusluvan myöntämisestä, mikä mahdollisti aineiston keräyksen edellä mainituista kouluista.

Huhtikuussa 2008

Irma Tikkanen
KTT, dosentti, yliopettaja
raportin laatija

ESIPUHE

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmasta valmistuu restonomeja (amk), jotka valmistuttuaan voivat työskennellä kouluruokailuun liittyvissä erilaisissa tehtävissä esimerkiksi ruokapalveluesimiehinä ja ruokapalvelupäällikköinä julkisella sektorilla tai yksityisissä ruokapalveluyrityksissä. Kouluruokailunäkökulma tulee keskeisesti esille restonomien (amk) -tutkintoon liittyvissä opinnoissa.

Keväällä 2006 Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra julkisti Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA 2004–2008 -rahoitusohjelman yhtenä osana olevan lasten ja nuorten terveyden edistämisen hankkeen. Tällöin syntyi ajatus tämän kouluruokailun kehittämishankkeen toteuttamisesta. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran, Maito ja Terveys ry:n ja Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian rahoituksen turvin tämä kouluruokailun kehittämishanke on ollut mahdollista toteuttaa. Kiitämme lämpimästi näitä kolmea rahoittajaa heidän antamastaan rahoituksesta.

Projektiorganisaatio koostui seuraavista henkilöistä: vastuullinen johtaja, koulutusjohtaja Jukka Nivala; projektin valvonta: koulutusjohtaja Jukka Nivala, ma. vararehtori, tutkimusjohtaja Sari Heinonen-Lindqvist, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, ja projektipäällikkö Markku Mikola, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra; projektin johto: yliopettaja, KTT Irma Tikkanen (hankkeen johto ja koordinointi sekä opinnäytetöiden ohjaus, loppuraportin laadinta); koulutuspäällikkö, KM, ETM Päivi Laalo-Hokkanen (opinnäytetöiden ohjaus); päätoiminen tuntiohjaaja, MMM Marja Mikkola (opinnäytetöiden ohjaus) sekä seitsemän opiskelijaa, jotka tekivät viisi opinnäytetyötä.

Hankkeen empiirisen osan toteuttaminen onnistui Helsingin kaupungin opetusviraston ja sen alaisten koulujen myötävaikutuksella. Ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki Helsingin kaupungin opetusvirastosta valitsi hankkeeseen koulut. Rehtori Matti Raikunen/Itäkeskuksen peruskoulu, apulaisrehtori Kristel Pursiainen/Haagan peruskoulu, vararehtori Tuija Lujanen-Lampi/Mustakiven ala-aste ja apulaisrehtori Silva Lehtisalo/Pikku Huopalahden ala-aste mahdollistivat empiirisen aineiston keräyksen kouluissaan. Välipalatarjoilumallin kehittäminen -opinnäytetyön osalta empiirinen aineisto kerättiin kahdesta koulusta: rehtori Kirsi Kaarela/Hiidenkiven peruskoulu ja apulaisrehtori Rita Huhtala/Aurinkolahden peruskoulu mahdollistivat empiirisen aineiston keräyksen välipalatarjoilumalliopinnäytetyöhön. Lisäksi haastateltiin Espoon kaupungin Ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikkö Regina Ekroosia ja Vantaan kaupungin Ateriapalveluiden aluepäällikkö Marjukka Myötämäkeä. Heille kaikille haluan lausua lämpimät kiitokseni hyvin sujuneesta yhteistyöstä. Lisäksi lämpimät kiitokset myös Helsingin kaupungin opetusvirastolle tutkimusluvan myöntämisestä, mikä mahdollisti aineiston keräyksen edellä mainituista kouluista.

Huhtikuussa 2008

Irma Tikkanen
KTT, dosentti, yliopettaja
raportin laatija

YHTEENVETO

Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin toteuttaminen

1. Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän hankkeen tavoitteena oli asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Hankkeessa etsittiin keittiötyypeittäin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa? Mitkä ovat em. koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista? Mitkä ovat koulujen keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajien ja opettajien näkemykset koululaisten kouluruokailusta? Miten kouluruokailua koululaisten ja vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa ruokaa lautasmallin mukaisesti? Miten kouluruokailua keittiöhenkilökunnan, kouluterveydenhoitajien ja opettajien mielestä voitaisiin kehittää siten, että kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen, oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja että koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän?

2. Empiirinen aineisto ja sen käsittely

Empiirinen aineisto kerättiin neljästä koulusta. Kohderyhminä olivat koululaiset, vanhemmat, opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta. Lisäksi teemahaastateltiin kunkin koulun kouluravintolasta vastaava ruokapalveluesimies. Empiiristä aineistoa analysoitiin käyttäen jakaumia, moodeja, mediaaneja, ristiintaulukointia, pylväsdiagrammeja, faktorianalyysejä, klusterianalyysejä ja Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa sekä kvalitatiivisen aineiston osalta teemoittelua.

3. Tulokset

Koululaiset

Kyselylomakkeeseen vastasi 168 koululaista. Tutkimuspäivänä heistä 150 kävi syömässä kouluravintolassa. Pääruokaa syötiin keskimäärin alle puoli lautasellista, samoin riisiä/makaronia/perunamuusia, kuten myös raastetta tai salaattia. Perunoita syötiin yleisimmin 2 kappaletta, maitoa juotiin lasillinen, samoin vettä, ja leipää syötiin yksi pala. Merkittävää on, että 7 % koululaisista ei syönyt pääruokaa, 33 % ei syönyt raastetta tai salaattia, maitoa ei juonut 46 % ja leipää ei syönyt 49 %.

Koululaiset vastasivat 36 väittämään. Väittämiä käytettiin muuttujina ajettaessa faktorianalyysi. Saatiin kuusi faktoria - oppiminen, kouluruoan vastaisuus, sosioekologisen ympäristön vaikutus, energia, taloudellisuus ja terveellisyys. Em. faktoreiden faktoripisteitä käytettiin muuttujina ajettaessa klusterianalyysi, jossa löytyi kaksi klusteria. Ne nimettiin "Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet" (klusteri 1: 66 koululaista) ja "Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalltiit" (klusteri 2: 56 koululaista).

“Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet” koululaiset korostavat ”oppiminen” näkökulmaa eli paremmat oppimistulokset, rauhallisuus, oikea ruokavalio, muiden kulttuurien ruoat, pöytätavat, terveystiedon ja ravitsemuksen asiat. He myös valitsevat enemmän lautasmallin mukaisen aterian ja pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta. He myös syövät mielellään uusia ruokia. He pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa ja syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin kotonakin. He syövät pääruokaa, raastetta ja salaattia, maitoa/piimää, leipää ja rasvaa enemmän kuin klusterin 2 koululaiset.

“Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalttiit” koululaiset syövät mieluummin kaupan valmisruokaa. He valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään. He ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin mitä koulussa tarjotaan, eikä koulussa tarjota sellaista ruokaa, joka heille maistuisi. He eivät pidä koulussa tarjottavasta ruoasta. Koulussa ei myöskään tarjoilla heidän mieliruokiaan. He jättävät enemmän tähderuokaa kuin klusterin 1 koululaiset. Heidän mielestään vanhemmat, kaverit, tv ja mainokset vaikuttavat heidän kouluruokailuun enemmän kuin klusterissa 1. Toisaalta he myös korostavat terveellisyyttä: oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, he pyrkivät syömään terveellistä ruokaa, ja makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.

Vanhemmat

Koululaisten vanhempia vastasi kyselylomakkeeseen 83 kappaletta. Vanhempien mielestä kaikkien vastanneiden lapset käyvät syömässä kouluravintolassa. Pääruokaa lapset syövät alle puoli lautasellista, samoin riisiä/perunaa/makaronia, kuten myös raastetta/salaattia. Maitoa ja vettä juodaan noin yksi lasillinen, ja leipää syödään keskimäärin vähän yli yksi pala. Lautasmallin eri osat maistuvat keskinkertaiselta.

Vanhemmat vastasivat 36 väittämään. Väittämiä käytettiin muuttujina ajettaessa faktorianalyysi. Saatiin kuusi faktoria - oppiminen, kouluruoan vastaisuus, vaikutusalttius, ympäristön vaikutus, terveellisyys ja energia sekä taloudellisuus. Em. faktoreiden faktoripisteitä käytettiin muuttujina ajettaessa klusterianalyysi, jossa löytyi kaksi klusteria. Ne nimettiin ”Terveellisyyttä ja energiaa korostavat” (49 vanhempaa) ja ”Kouluruoan vastaiset” (10 vanhempaa).

Klusterissa 1 *“Terveellisyyttä ja energiaa korostavien”* vanhempien näkemykset painottuvat ”oppimiseen”, kuten syömällä kouluaterian saa parempia oppimistuloksia, syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa, ja syömällä kouluaterian lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota. ”Vaikutusalttius” korostaa vanhempien vastuuta siihen, mitä lapsi syö, koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö, ja kavereilla sekä tv:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapsi syö koulussa. ”Terveellisyys ja energia” korostaa, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa ja vitamiinien mukanaoloa, lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat ja syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Lisäksi vanhempien mielestä lapsi valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.

Klusterissa 2 *“Kouluruoan vastaiset”* vanhemmat korostavat, että lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa, koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia, kouluruoka lihottaa (jonkin verran eri mieltä), ja lapseni jättää tähderuokaa, vaikka hän valitsee itse. Toisaalta he ovat sitä mieltä, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, ja että syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Samoin kuin klusterin 1 vanhemmat, heidän mielestään vanhemmilla on vastuu siitä, mitä lapsi syö.

Opettajat, kouluterveydenhoitajat, keittiöhenkilökunta

Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan vastauksia kyselylomakkeilla kertyi yhteensä 43 kappaletta. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että oppilaat käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Oppilaat syövät pääruokaa keskimäärin vähän alle puoli lautasellista, riisiä/makaronia/perunamuusia alle puoli lautasellista, raastetta/salaattia alle puoli lautasellista, perunaa vähän yli yhden perunan, maitoa/piimää noin lasillisen, samoin vettä/mehua sekä vähän yli yhden leipäpalan keskimäärin. Lautasmallin eri osat maistuvat keskinkertaiselta, mutta maito/piimä, vesi/mehu ja leipä/leipäpala melko hyvältä

Seuraavana alaongelmana oli, miten kouluruokailua koululaisten ja vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa. Viimeisenä alaongelmana oli, miten kouluruokailua opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä voitaisiin kehittää siten, että kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen, oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja että koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän. Molempien alaongelmien osalta saadut tulokset on raportoitu alaluvussa 5.7.

Lopputuloksena luotiin asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli, jonka avulla koululaisten ruokailutottumuksia voidaan kehittää koululaisten, vanhempien, opettajien ja kouluruokailusta vastaavien yhteistyönä. Asiakaslähtöisessä kokonaisvaltaisessa kouluruokailumallissa yhdistyvät koululaisen tarpeet, ravitsemuksellinen näkökulma, valinta- ja tähdenäkökulma, hyvinvointi- ja energianäkökulma, kouluruokailuympäristönäkökulma, terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma, kasvatuksellinen näkökulma ja sosiaalisen ympäristön näkökulma (ks. alaluku 6.1).

Koululaisten toivomuksia tulisi kuunnella ja toteuttaa entistä enemmän, jotta koululaiset söisivät kaikkia lautasmallin eri osia ja kutakin osaa määrällisesti enemmän.

Suoritetun tutkimuksen perusteella esitetään seuraavia kouluruokailun kehittämissuosituksia:

- Tarjotaan useammin koululaisten mieliruokia ravitsemuksellisissa puitteissa.
- Lisätään leipävalikoimaa: näkkileipää, vaaleaa ja tummaa leipää, myös lämpimänä
- Leivän päälle myös kasviksia.
- Lisätään maitovalikoimaa: myös rasvatonta maitoa ja laktoositonta maitojuomaa. Maito tarjotaan kylmänä.
- Salaatit tarjotaan komponentteina, jolloin kukin komponentti sisältää vain yhdenlaisesta raaka-aineesta tehtyä salaattia. Tarjotaan useammanlaisia salaatteja.
- Jälkiruokien tarjoamisen lisääminen.
- Kouluravintolan tulisi olla hiljaisempi, viihtyisämpi, enemmän tilaa ja istumapaikkoja. Mahdollisesti koristeltu ja rauhallista musiikkia.
- Ruokailuvälineiden tulisi olla puhtaampia ja mitoitettuja koululaisen iän mukaan: ala-asteella pienemmät, yläasteella isommat.
- Opettajat mukaan ruokailemaan samaan pöytään koululaisten kanssa.
- Välipalatarjoilun lisääminen koulun tiloissa: joko keittiöhenkilökunnan tarjoamana, välipala-automaatin tarjoamana tai koululaiset tuovat omat eväät kouluun. Tarjottavat tuotteet terveellisiä, kuten leipää, hedelmiä, tuoremehua, sämpylöitä, jogurttia, marjakeittoa. Välipalatarjoilun mieltäminen osaksi oppilashuoltoa.
- Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit pois kouluista.
- Keittiöhenkilökunta voisi olla enemmän koululaisten käytettävissä koululounaan aikana.
- Koululounaan suuntaaminen kotiruoan suuntaan. Valmisruokien vähentäminen koululounaalla.

- Koululounaan ruokailuaikojen uudelleen suunnittelu koululaisen tarpeita vastaavaksi.
- Koululaisten osallistumisen lisääminen kouluruokailun eri tehtäviin, kuten tarjoilu, kouluravintolan koristelu, kouluravintolan siisteydestä huolehtiminen, ruokalistojen tekoon osallistuminen, likaisten astioiden kerääminen, pöytien pyyhkiminen, tuolien nostelu, jälkiruokien jakaminen, TET-jaksot.
- Pyrkimys vaikuttaa sekä kotien että koululaisten asenteisiin kouluruokailua kohtaan viestinnän keinoin.
- Yhteistyön kehittäminen kouluravintolan henkilökunnan, opettajien ja kouluterveydenhoitajan välillä.

Avainsanat Keittiö, kouluruokailu, kouluruokailumalli, lautasmalli, ravitseminen

EXECUTIVE SUMMARY

Developing a Customer-Focused and Holistic School Meal Model

1. Purpose and Goals

The purpose of this project was to develop a customer-focused and holistic model for school meals. The project investigated the following themes: the kinds of dieting behaviours that are adapted at school by the pupils and their attitudes towards school meals. Finally, dieting behaviour as a general phenomenon is explored. Also the following questions were considered: what are the parents' opinions about the pupils' dieting behaviour? What are the opinions of the school kitchen personnel as well as the school nurses and the teachers? How could school meals be developed on the basis of the pupils' and the parents' opinions so that the pupils would eat all of the served food as indicated by the plate model? Furthermore, the question arises, how the school meals could be developed based on the opinions of the kitchen personnel, the school nurses and the teachers so that the school meals could be better integrated into the curriculum? How could the pupils' attitudes towards the school meals be turned into a more positive direction so that the pupils would eat more of the school meals?

2. Empirical Data and Analysis

The empirical data were collected from four schools. The data were collected by using questionnaires including open questions. The target groups were pupils, parents, teachers, kitchen personnel and school nurses. In addition, also a restaurant manager in each school was theme interviewed. The empirical data were analysed by using frequencies, modes, medians, cross tables, bar charts, factor analyses and cluster analyses. Finally, Spearman's rank correlation coefficient and thematic analysis are also among the utilized methods.

3. Results

Pupils

168 pupils from four schools filled in the questionnaire. On the day of the analysis, 150 had lunch at the school restaurant. The main course which consisted of less than half a plate on average was served with rice/pasta/mashed potatoes and grated vegetables or salad. The meal included mostly 2 potatoes, a glass of milk, water as well as one piece of bread. It was striking that 7 % of the pupils did not eat the main course, 33 % did not eat grated vegetables or salad, 46 % did not have milk and 49 % did not touch bread.

The pupils answered 36 arguments. The arguments were used as variables when conducting a factor analysis. As a result, six factors emerged as follows: learning; opposition to school meals; impact of the social-ecological environment; energy; economy and health. The factor scores were used as variables when a cluster analysis was conducted, and two clusters emerged. They were titled as *"those who have a positive attitude towards school meals and are interested in learning"* (66 pupils) and *"those who have a negative attitude towards school meals and are impressionable"* (56 pupils).

The pupils characterized as *“those who have a positive attitude towards school meals and are interested in learning”* emphasize better results in learning, staidness, having a right diet, and knowledge of another culture’s food. They also emphasize table manners, health and nutrition related facts, as try to choose food that is good for their health. In addition, they choose the meal more in accordance with the plate model and they also like the school food better. In addition, the pupils try out new dishes more frequently and eat similar food at school as they do at home. Furthermore, they eat a main course, grated vegetables, salad, milk, bread and fat more than the pupils in cluster 2.

The pupils characterized as *“those who have a negative attitude towards school meals and are impressionable”* prefer to eat the convenience food. At school, they choose the kind of food that they like even though it would not be good for their health. They are used to eating different food at home from what is served at school, and consequently, school does not serve their favorite food. They produce leftovers more often than the pupils in cluster 1. The pupils also think that the parents, friends, TV and advertisements have an impact on school dieting more than the pupils in cluster 1. However, they also emphasize the health aspects: they agree on the right nourishment having an impact on health, and therefore, they try to eat food that is good for their health. They also acknowledge that sweets and fatty snacks are fattening.

Parents

The number of answerers amounted to 83. The parents think that all their children visit the school restaurant and eat there. They also think that for the children the main course takes up less than half a plate, and there is a similar sized portion of rice/potato/pasta, as well as grated vegetables/salad on the plate. On average, they estimate a pupil to consume about a glass of milk and water, and a little bit more than one piece of bread. The taste is evaluated to be moderate.

The parents answered the 36 arguments. The arguments were used as variables when the factor analysis was conducted. Six factors emerged as follows: learning; opposition to school meals; impressionable behaviour, the impact of the environment; health and energy aspects; and finally economy. The factor scores were used as variables when a cluster analysis was conducted. As a result, two clusters emerged. They were titled as *“those emphasizing health and energy aspects”* (49 parents) and *“those in opposition to school meals”* (10 parents).

The cluster 1 *“those emphasizing health and energy aspects”* emphasized “learning”. In other words, by having a school meal the child gains better results in learning, is calmer at school, and learns how to follow the right diet. “Impressionable behaviour” entails the parents’ responsibility concerning what the child eats, even though the instructions at school also play a role. Finally, friends as well as both TV and advertisements have an impact on the child’s nutritional choices. “Health and energy” aspect emphasizes the right nourishment and the way it affects health. Being healthy is understood as a lack of fat and sugar but as a presence of vitamins. Further aspects include the child showing interest in health and nutrition education. Also by having the school meal, the child was perceived as capable of finishing his school work. In addition, the parents think that the child chooses the school meal according to the plate model.

In the cluster 2 *“those in opposition to school meals”* the parents emphasize the fact that their children prefer to eat convenience food rather than school food. They also perceive the school not serving the child’s favorite food, or partly think that the school food is fattening and finally acknowledge that their children leave leftovers, although he/she chooses the portions her/himself. On the other hand, they think that the right nutrition has an impact on health and by

eating a school meal the child is able to do his/her school work. In a similar way to the parents in cluster 1, they think that the parents bear the responsibility for what their children eat.

Teachers, School Nurses, Kitchen Personnel

43 teachers, school nurses, and kitchen personnel answered the questionnaire. All the respondents thought that usually the pupils visit the school restaurant and eat there. The main course consists of less than half a plate on average, whereas rice/pasta/mashed potatoes and grated vegetables/salad also take up less than half a plate. The portion consists of more than one potato, about a glass of milk/sour milk, the same amount of water/juice and more than a piece of bread on average. The parts of the meal taste moderately good, whereas milk/sour milk, water/juice and bread/a piece of bread taste quite good.

The following sub question was, how the school meals could be developed regarding the pupils' and the parents' opinions so that the pupils would eat all the served food in accordance with the plate model. The last sub question was how the school meals could be developed based on the opinions of the kitchen personnel, the school nurses and the teachers so that the school meals could be integrated more into the curriculum. A further aim was to change the pupils' attitudes towards a more positive direction so that the pupils would eat more of meals served at school. The results related to both sub questions are reported in the section 5.7.

In conclusion, a model which aims at developing the pupils' dieting habits can be developed in cooperation with the pupils, the parents, the teachers and those who are responsible for school catering. In a customer-focused and holistic school meal model, the pupils' needs are linked to the nutritional view, educational view and social-ecological view. There is also a close connection to the pupils' well-being and their food choices. The waste as well the energy use are also taken into account. Furthermore, factors such as the dining environment at school, maintaining health and preventing health problems view play a vital role. (see section 6.1)

Pupils' wishes should be heard and implemented more often so that the pupils would consume all the items which belong to the plate model and increase the amount of consumed nutrients from all the sections of the plate model.

Based on the research results, the following suggestions for developing the school meals are proposed:

- Pupils' favourite dishes are served more often within the nutritional framework.
- More variety concerning bread; crisp bread, white and brown bread, also warm bread.
- Vegetables to be served with bread.
- More extensive milk selection: also fat free milk and lactose-free milk. Milk is served cool.
- Salads are served as components, where each component includes only one type of ingredient. Various salads are served.
- The amount of desserts are increased.
- School restaurant could be more peaceful, cosier and there should be more space and seats. It could be decorated and there could be peaceful music.
- The cutlery could be cleaner and sized according to the pupils' age: smaller for younger pupils, bigger for older pupils.
- The teachers could have their school lunch with pupils at the same table.
- Increasing snack serving in a school restaurant: either served by the kitchen personnel or improving the availability of vending machines. Alternatively, the pupils could bring their own snacks from home. The served products should be healthy, such as bread, fruit,

juice, rolls, yoghurt and berry soup. Serving snacks should be perceived as a part of the pupils' well-being.

- Candy and soft drink vending machines should be removed from schools.
- The kitchen personnel could be better available for the pupils during school lunch.
- The school lunch could be more similar to the meals served at home. The amount of convenience meals should be decreased during school lunch.
- The school lunch times could be rescheduled based on the pupils' needs.
- The pupils could participate in various tasks related to school meals, such as serving, decorating the school restaurant, cleaning the school restaurant, planning the menus, collecting the dirty dishes, wiping the tables, raising the chairs, delivering desserts, and taking part in training periods in the school kitchen.
- Trying to influence attitudes of both the parents and the pupils by means of better communication.
- Improving the cooperation between the school restaurant personnel, teachers and nurses.

Keywords kitchen, nutrition, late model, school meal, school meal model

1 JOHDANTO

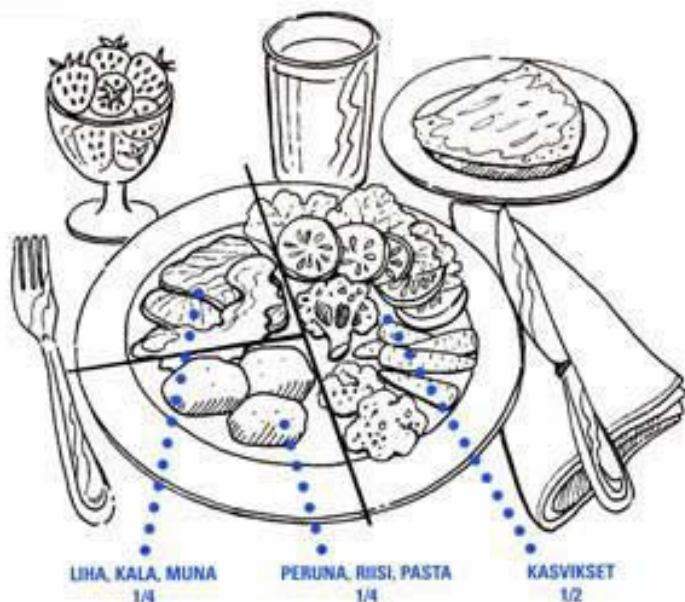
Tässä luvussa tarkastellaan suomalaista kouluruokailua lyhyesti ja esitellään kouluruokailuhankkeen tutkimusasetelma.

1.1 Suomalainen kouluruokailu lyhyesti

Suomen kouluruokailujärjestelmä on ainutlaatuinen koko maailmassa, sillä sekä perusopetuksessa että toisen asteen opinnoissa oppilaat saavat maksuttoman kouluaterian jokaisena työpäivänä. Vain Ruotsissa Suomen lisäksi tarjoillaan koululaisille maksuton kouluateria.

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

Koulussa lounasaterioissa tulisi noudattaa ns. lautasmallia (Kuvio 1). Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus annoksesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi syödä riisiä tai pastaa. Lautasessa noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle. Se voidaan korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)



Kuvio 1. Lautasmalli

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.

Suomessa kouluateriat suunnitellaan niin, että ravitsemussuosittelukset toteutuvat vain, jos oppilas syö aterian kaikki osat eli salaatin, pääruoan, leivän ja maidon. Jos oppilas valitsee tarjolla olevasta ruoasta vain osan, ei ateristiasta tule riittävän monipuolista. Perusopetuslaissa säädetään,

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

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

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

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

Ravitsemussuosituksen mukaan toteutetusta kouluruokailusta huolimatta koululaisten ylipaino ja lihavuus lisääntyvät, mikä johtuu liiallisesta energian saannista, vääristä ruokailutottumuksista ja vähäisestä liikunnasta. Lihavuuden yleistyminen kouluikäisillä on aiheuttanut aikuisiän diabetekseen sairastumista jo peruskouluikäisillä.

Suomalainen kouluruokailu on vuosikymmenien saatossa kehittynyt vaihe vaiheelta. Vielä tänäkin päivänä kouluruokailulla on omat kehittämishaasteensa, joista yksi on, miten koululaiset saataisiin syömään kouluruokaa enemmän. Tämä hanke pyrkii myös tuomaan esille kouluruokailun kehittämiskohteita.

1.2 Kouluruokailuhankkeen tutkimusasetelma, tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuksen tutkimusotteina on sekä eksploraatiivinen eli etsinnällinen tutkimusote että konklusiivinen eli päätelmiin pyrkivä tutkimusote. Eksploraatiivisen tutkimusotteen tehtävänä on antaa yleiskuva aiemman tutkimuksen perusteella koululaisten kouluruokailusta sekä hankitun empiirisen aineiston avulla kuva eri ryhmien näkemyksistä koululaisen kouluruokailuun ja etenkin kouluruokailun kehittämisestä. Konklusiivisen tutkimusotteen tavoitteena on esittää saatujen tulosten avulla ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseksi sekä rakentaa asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli.

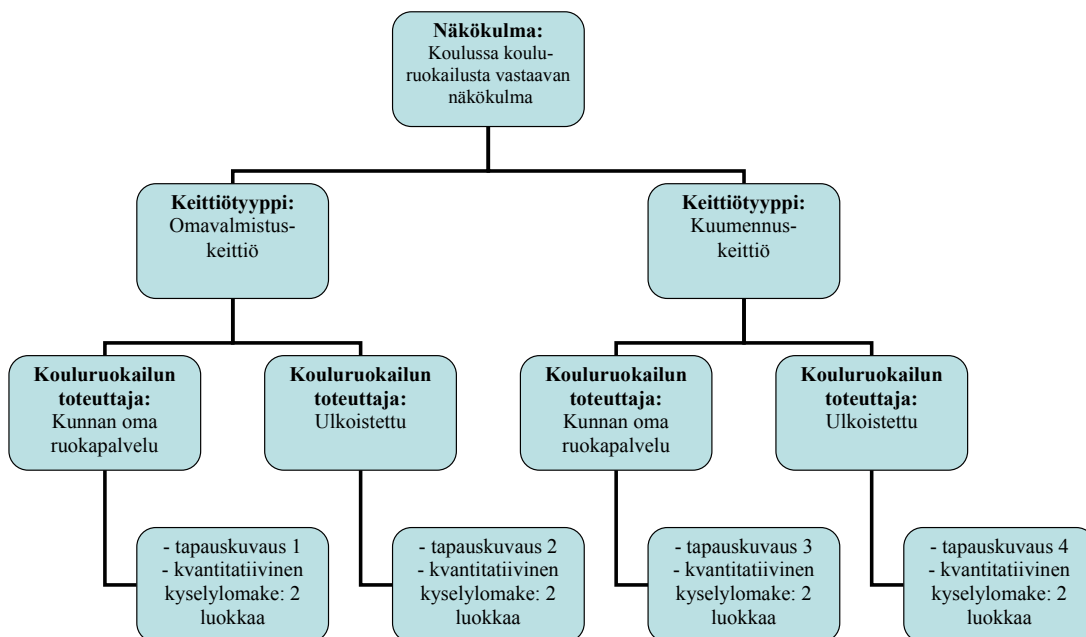
1.2.1 Tutkimusasetelma

Tässä hankkeessa on kouluruokailusta vastaavan näkökulma. Valittu näkökulma liittyy Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman restonomitutkinnon sisältöön siten, että restonomitutkinnon suorittaneet saattavat työskennellä kunnan kouluruokailusta vastaavan tehtävässä esimerkiksi ruokapalveluesimiehenä tai ruokapalvelupäällikkönä.

Keittiötyyppi vaikuttaa siihen, minkälaiset mahdollisuudet ruokapalveluesimiehellä on vaikuttaa kouluruokailuun ja sen sisältöön. Siitä, mikä keittiötyyppi kussakin koulussa on, päättävät kunnan poliittiset päätöksentekijät. Kouluruokailun toteutuksessa keittiötyyppi voi olla joko omavalmistuskeittiö, jakelukeittiö tai kuumennuskeittiö. Tässä tutkimuksessa mukana olevat keittiötyypit ovat valmistuskeittiö ja kuumennuskeittiö. Tutkimusasetelmassa oletetaan, että keittiötyypillä on osaltaan merkitystä tutkimustuloksiin ja mahdollisuuksiin kehittää kouluruokailua koulussa.

Kustakin keittiötyypistä, kouluruokailun toteuttajaorganisaatiosta ja tarjotusta kouluruoasta laaditaan tapauskuvaus sekä suoritetaan kvantitatiivinen tutkimus kyselylomaketta käyttäen kunkin keittiötyypin koulun kahdelle luokalle kohderyhmänä koululaiset, vanhemmat, opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta. Ko. koulun ruokahuollosta vastaava haastatellaan teemahaastattelurunkoa hyväksikäyttäen. Koulujen keittiöiden tapauskuvaukset ja keittiöiden ruokapalvelupäälliköiden teemahaastattelut esitellään koulukohtaisissa opinnäytetöissä tarkemmin (ks. Luku 8). (Kuvio 2)

Kuvio 2. Tutkimusasetelma



Kouluruokailu voi olla joko kunnan oman ruokapalvelun toteuttama (Helsingissä Palmia) tai ruokapalvelu on ulkoistettu yksityisille ruokapalveluja tarjoaville ketjuille, esimerkiksi Fazer Amica.

1.2.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Kouluruokailuhankkeen tarkoituksena on selvittää neljän ala-/yläasteen koulun ja kustakin niistä valittavien kahden luokan koululaisten kouluruokailutottumukset.

Tavoitteena on kouluruokailun kehittäminen siten, että luodaan asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli. Hankkeessa etsitään vastauksia seuraavaan pääongelmaan ja alaongelmiin:

Pääongelma:

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

Alaongelmat:

- Minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa? (alaluku 5.3)
- Mitkä ovat em. koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista? (alaluku 5.4)
- Mitkä ovat em. koulujen opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta? (alaluku 5.5)
- Miten kouluruokailua koululaisten mielestä voitaisiin kehittää siten, että he syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa? (alaluku 5.7)
- Miten kouluruokailua vanhempien mielestä voitaisiin kehittää siten, että koululaiset syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa? (alaluku 5.7)
- Miten kouluruokailua opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä voitaisiin kehittää siten, että
 - o kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen
 - o oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja
 - o koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän. (alaluku 5.7)

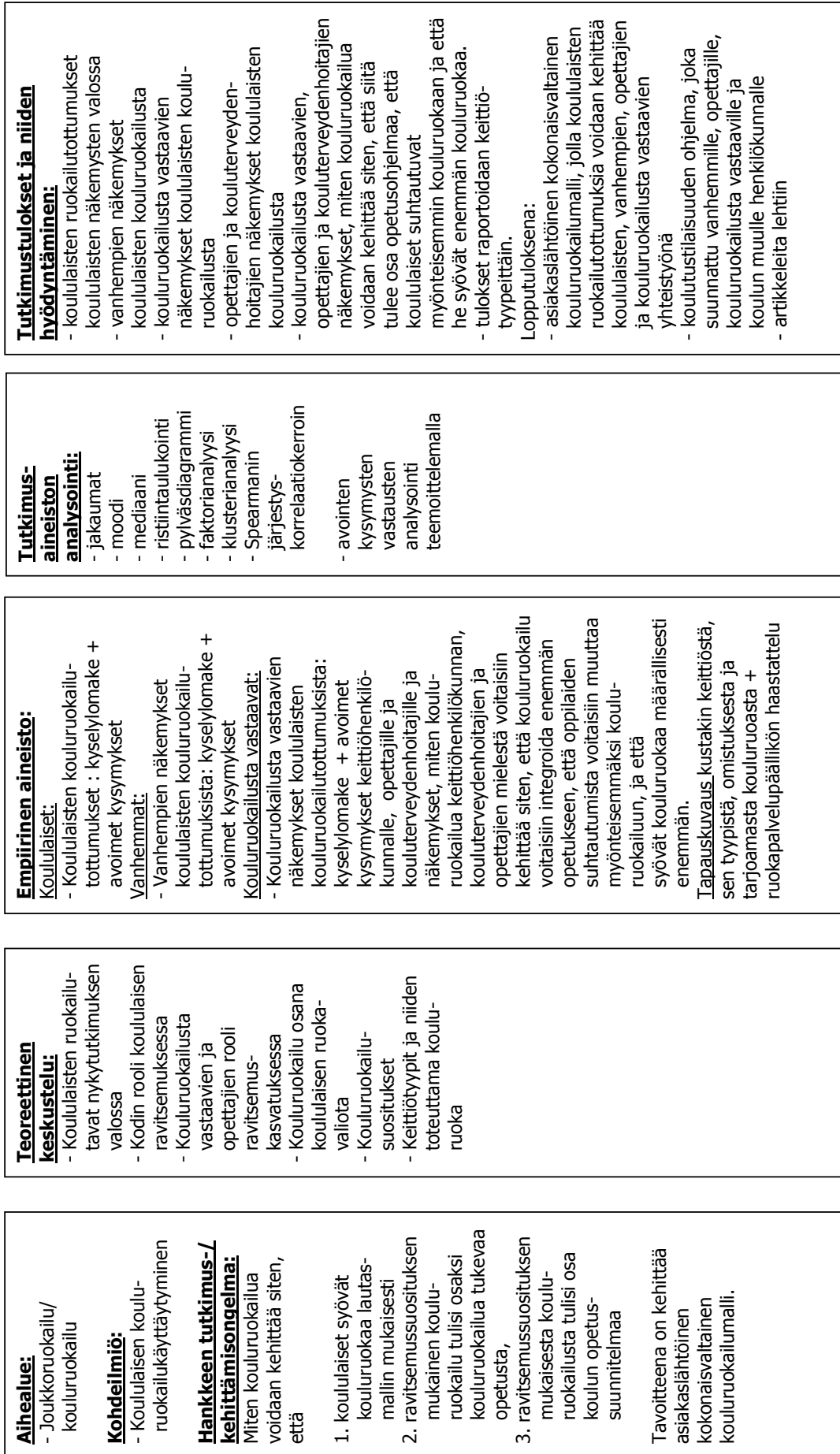
Kouluruokailuhankkeen tuloksena esitellään asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli (Luku 6), jonka avulla voidaan kehittää koululaisten ruokailutottumuksia koululaisten, vanhempien, opettajien ja kouluruokailusta vastaavien yhteistyönä. Hankkeen tulosten avulla pyritään vaikuttamaan koululaisten terveellisten ruokailutottumusten oppimiseen ja sitä kautta vaikuttamaan välillisesti koululaisten terveyteen.

Lisäksi kouluruokailuhankkeen osatavoitteena on kehittää välipalatarjoilumalli, joka perustuu kahden helsinkiläisen peruskoulun välipalatarjoilumalleihin sekä Espoon kaupungin Ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikön ja Vantaan kaupungin Ateriapalveluiden aluepäällikön teemahaastatteluihin. Tulokset esitellään erillisessä opinnäytetyössä (ks. Honkanen & Salmela 2008).

Ongelmina nykyisessä kouluruokailussa on muun muassa, että maahanmuuttajien määrän lisääntyessä kouluissa on entistä enemmän maahanmuuttajien lapsia, joiden ruokailukulttuuri on aiemmin ollut erilainen verrattuna suomalaiseen ruokailukulttuuriin. Lisäksi erilaisten ruokayliherkkyyksien määrä koululaisilla lisääntyy, jolloin kouluruokailusta vastaavat joutuvat tarjoamaan kullekin koululaiselle sopivaa ruokaa. Kouluruokailua toteuttaa kunnassa kunnan oma ruokapalvelu, mutta kilpailutuksen myötä myös eri ketjut (esimerkiksi Fazer Amica), jolloin kouluruokailun toteutus ei välttämättä ole samanlainen eri kouluissa. Keittiötyypillä voi olla merkitystä kouluruokailusta koulussa vastaavan henkilön mahdollisuuksiin vaikuttaa koulussa tarjottavaan ruokaan.

Hankkeen tarkoitus ja tutkimus-/kehittämispöytäselitys esitellään kuviossa 3.

Kuvio 3. Hankkeen tarkoitus ja tutkimus-/kehittämispörosessi



2 KOULURUOKAILU AIKAISEMMAN TUTKIMUKSEN VALOSSA

Tässä luvussa tarkastellaan kouluruokailua kansainvälisen ja kotimaisen tutkimuksen valossa sekä esitellään lyhyesti STAKESin kouluterveyskyselyn tutkimustuloksia.

2.1 Kouluruokailu kansainvälisen tutkimuksen valossa

Kansainvälisessä kouluruokailua koskevassa tutkimuksessa on identifioitavissa kolmetoista teoreettista näkökulmaa kouluruokailututkimukseen. Nämä ovat sosiaalisen ympäristön näkökulma, terveyden ylläpitämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma, energianäkökulma, kasvatuksellinen näkökulma, yhteiskunnallinen näkökulma, ruoanvalintanäkökulma, ravitsemuksellinen näkökulma, ruokailutottumusnäkökulma, tähderuokanäkökulma, taloudellinen näkökulma, evoluutionäkökulma, ruokapolitiikanäkökulma ja hyvinvointinäkökulma. Seuraavassa esitellään lyhyesti edellä mainittuja näkökulmia. Näistä keskeisesti kouluravintolasta vastaavan tehtäviin liittyviä näkökulmia hyödynnetään kyselylomakkeissa eri vastaajaryhmille esitettävissä väittämässä. Lisäksi yhdeksästä näkökulmasta laaditaan hypoteeseja, joita testataan hankitulla empiirisellä aineistolla.

Lytle ym. (2006) tarkastelevat nuorten syömismalleja käyttäen *sosiaalisen ympäristön (social-ecological)* viitekehystä, jonka mukaan sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä, kuten perheillä, koululla ja eri yhteisöillä on tärkeä rooli siinä, mitä nuori valitsee syödäkseen (Sallis & Owen 2002; Story ym. 2002; Kubik ym. 2005; Wardle ym. 2005; Bogden & Vega-Matos 2000; CDC 1996). Aiemmin Seaman ym. (1997) huomasivat toisiinsa liittyviä tekijöitä, kuten kulttuuri, sosio-ekonomiset tekijät, vanhempien vaikutus, ikätovereiden painostus, media ja koulussa saatu ravitsemuskasvatus (Noble ym. 2000). Tehokkaita ympäristön muutosstrategioita on korostettu avaintekijänä parannettaessa nuorten syömiskäyttäytymistä (eating behaviors) ja nautittua ruoan määrää (dietary intakes) (Lytle ym. 2006; Stettler 2002; Booth ym. 2001; IOM 2005). Lytle ym. (2006) toteavat, että kodin ruokailuympäristön muuttaminen on hyvin vaikeaa. Perheiden päätökset kodissa tarjottavan ruoan osalta koostuvat suunnattomasta määrästä monimutkaisesti toisiinsa liittyviä tekijöitä käsittäen perheenjäsenten ja kulttuuriset mieltymykset sekä työhön että kouluun liittyvät tekijät.

H1: Vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa ja oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F4 ja F25)

Lukuisat tutkimukset ovat tarkastelleet koululaisten käsityksiä ruoan terveellisyydestä ja heidän asenteitaan ruokaan ja terveyteen. *Ylläpitääkseen terveyttä ja ehkäistäkseen terveysongelmia* koululaisia rohkaistaan omaksuma terveellisiä ruokailutottumuksia (eating habits). Koululaisilla on päivittäinen mahdollisuus harjoitella, miten koostaa ravitsemuksellisesti (nutritionally) tasapainoinen ateria koulun ravintolassa. (Seppänen 2004; Lintukangas ym. 1999) Noble ym. (2000) huomasivat tutkimuksessaan, että lapsilla oli selkeä käsitys ruoan terveellisyydestä. Kuitenkin ruoan tai ravintoaineiden ja terveyden välisen suhteen ymmärtäminen oli vain osittain havaittavissa, kuten oli myös kohtuullisuuden taso. Jotkut lapset kokivat terveellisyyden rasvan poissaolona, kun taas jotkut pitivät sitä vitamiinien mukanaolona. Huomattiin myös vahva päinvastainen suhde lasten käsityksissä terveellisten ruokien ja heidän niihin liittyvien mieltymystensä välillä. Turner (1994; Noble ym. 2000) huomasi, että vaikka koululaiset olivat tietoisia, että "me tarvitsemme ruokaa" "kasvaaksemme", "terveyttä" ja "energiaa" varten, ja että sekä vitamiinit että kuidut ovat "hyviä minulle" ja että sokeri ja rasva ovat "pahoja minulle", heillä oli kuitenkin vähän ymmärrystä ravintoaineiden tehtävistä kehossa.

H2: Oppilaat ymmärtävät ruoan terveellisyyden ja he valitsevat lautasmallin mukaisen kouluaterian. (Muuttujat F10 ja F25)

Energianäkökulmassa keskustelu kohdistuu esimerkiksi aamiaisen rooliin ja sen merkitykseen koulutyöhön keskittymisessä (Benton & Jarvis 2006) ja aamiaisen syönnin yhteyttä oppilaiden parempiin sanallisen ilmaisun tuloksiin (Wyon ym. 1997). Kolmannes Ruotsin kouluista tarjoaa jo aamupalaa. Aamupalaa tarjonneissa kouluissa luokissa on ollut rauhallisempaa kuin ennen ja oppilaat ovat olleet kiinnostuneita ruoan ja terveyden asioista. Aamupala on lisännyt oppilaiden ja keittiöhenkilökunnan yhteistyötä. (Ravitsemuskatsaus 2006, 19) WHO:n (2004) tutkimuksen mukaan 11–15 -vuotiaista suomalaisista koululaisista 54,8 % - 78,7 % syö aamiaisen jokaisena koulupäivänä. Vastaavasti 13,5 % - 26,7 % em. koululaisista syö hedelmiä ja 13,8 % - 28,7 % vihanneksia joka päivä. Soft drinkkejä heistä juo joka päivä 4,6 % - 11,5 % ja syö makeisia 6,8 % - 11,3 %. WHO:n (2004) tutkimuksen mukaan suomalaisista koululaisista kokee itsensä ylipainoiseksi 19,8 % - 43,3 %, ja heistä 3,7 % - 15,5 % on noudattanut dieettiä tai painonhallintaa. Painoindeksin mukaan arvioituna em. ikäisistä suomalaisista koululaisista on ylipainoisia 1,2 % - 14,3 %.

H3: Oppilaat syövät kouluaterian jaksakseen tehdä koulutyönsä ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F13 ja F25)

Kouluruokailulla on tärkeä *kasvatuksellinen tehtävä*, koska ruokavalio vihjaa lukuisista piilevistä merkityksistä, kuten fysiologinen merkitys oppia syömään oikein, kulttuurimerkitys tuntemaan ruokien eri valikoimia ja alkuperiä, ja psykologinen merkitys ymmärtää, miksi tietyt elintarvikkeet saattavat herättää tunnetiloja. (Pagliarini ym. 2005) Koulut voivat merkittävästi rohkaista ja helpottaa koululaisten terveellisempien ruokailutottumusten omaksumista. (DfES 2001; Gould ym. 2006). Keskustelu kouluruoan roolista kattaa ravitsemuskasvatuksen (Shannon ym. 1982) ja edistämisen terveellisempään ruokailuun (Barratt ym. 2004). Kun opettajat Suomessa veloitettiin aterioimaan koululaisten kanssa vuodesta 1964 alkaen, he myös opettivat peruspöytätapoja koululaisille, kuten miten käyttää haarukkaa ja veistä (Seppänen 2004; Sillanpää 1999, 2003). Suomessa kouluruokailun kasvatuksellista tehtävää toteutetaan myös kotitalouden, terveystiedon ja liikunnan opetuksessa.

H4: Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F16 ja F25)

Yhteiskunnallinen (societal) näkökulma tarkastelee kouluaterioita suorana yhteiskunnallisena tukena perheille, joissa on koululaisia. Kouluateriat tulee sovittaa yhteen kotiaterioiden kanssa, mutta kokonaisuutena kodilla on vastuu nuoren syömisestä. (Urho & Hasunen 2004). Kouluaterioiden panos koko ruokavalioon on tärkeä useimmille koululaisille, mutta erityisesti niille lapsille, jotka ovat sosioekonomisesti huonossa asemassa (Noble ym. 2000; DoH 1989) Köyhemmän taustan omaavat lapset syövät todennäköisemmin pikaruokaa kotona kuin ne vaurilla alueilla asuvat, jotka ovat tottuneet terveellisempään ja monipuolisempaan ruokaan. Huolestuttavaa on, että keskusta-alueen kouluissa olevat koululaiset, jotka ovat oikeutettuja ilmaiseen kouluateriaan, eivät edes syö niitä. (Bill 2006)

H5: Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on heille ilmaista, ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F24 ja F25)

Ruoanvalintänäkökulma (food choice) kouluaterioihin tarkastelee, miten koululaiset kokevat kouluateriat ja niiden terveellisyyden ja miten he valitsevat koulussa ruokaa (esim. Noble ym. 2000, 2003; Gould ym. 2006), miten voidaan vaikuttaa ruoan valintoihin (esim. Lytle ym.

2006), miten koululaiset vaihtavat ruokaa keskenään koululounaan nauttimisen aikana (esim. Baxter & Thompson 2001), kouluaterioista pitämisestä (esim. Pagliarini ym. 2005), koululaisten ruokailutottumuksia (esim. Nicklas ym. 2004), á la carten ja välipalojen vaikutusta koululaisten lounasajalla nautittujen hedelmien ja vihannesten määrään (Cullen ym. 2000) ja mieltymystä erilaisiin ruokayhdistelmiin (Ahlstrom ym. 1990).

H6: Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta ja valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F27 ja F25)

Ravitsemuksellinen (nutritional) näkökulma keskittyy esimerkiksi nautittuun ruoan määrään ja sen vaikutukseen pituuteen ja painoon (Adamson ym. 1992), ruoan sisältämän energian ja ravintoaineiden määrään (Crawley 1993) ja kouluaterioiden ravitsemustavoitteisiin (Tuomi-Nurmi & Immonen 1981). Köyhien alueiden lapset valitsivat todennäköisemmin sellaisia ruokia, jotka olivat ravitsemukselliselta arvoltaan heikompia kuin ne, jotka olivat ylemmistä sosiaaliluokista taustaltaan (Gould ym. 2006). Ravitsemustieteilijät (nutritionists) ovat olleet huolestuneita siitä, että lapset valitsevat lounaakseen yhä useammin ravitsemukselliselta laadultaan heikomman vaihtoehdon. Tietoa koululaisten ruokamieltymyksistä, niihin vaikuttavista tekijöistä, ja heidän käsityksistään terveellisestä ruoasta tarvitaan, jotta kouluruokailuorganisaatiot ja ne, jotka ovat vastuussa ravitsemuskasvatuksesta, työskentelisivät yhdessä auttaakseen koululaisia valitsemaan ravitsemuksellisesti tasapainoisen aterian. (Noble ym. 2000) Noble ym. (2003) huomasivat vastakkaisen suhteen niiden ruokien välillä, jotka todennäköisesti valittiin ja niiden, jotka koettiin olevan terveellisimpiä. Nicklas ym. (2004) kirjoittavat, että heidän tutkimuksessaan ei löydetty yhteyttä ateriamallien (meal patterns) ja lasten ylipainon välillä. Kuitenkin aiemmassa tutkimuksessa, jossa oli samat lapset, todettiin, että makeutetut virvoitusjuomat, makeiset, liha, ja alhaisen ravitsemuksellisen laadun ruokien kulutus liittyivät positiivisesti ylipainoon.

H7: Oppilaiden mielestä nautittu ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen, joten oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F32 ja F25)

Niiden, jotka osallistuvat ravitsemuskasvatukseen, tulee huomioida vanha sananlasku, joka on useimmille opettajille tuttu "aloita sieltä, missä lapsi on". Täten tieto koululaisten ruokien terveellisyyskäsityksistä on perusta tehokkaalle ravitsemuskasvatukselle. Koulussa syötyjen aterioiden ravitsemuksellisen arvon parantaminen saavutetaan tehokkaimmin yhteistyössä kouluruokailuhenkilöstön ja ravitsemuskasvatuksesta vastaavien yhteistyönä. (Noble ym. 2000)

Ruokailutottumusnäkökulma (dietary) tarkastelee esimerkiksi ruokailutottumusten valveutuneisuutta (dietary awareness) (Lund ym. 1990) ja ruokailukäyttäytymistä (dieting behaviour) (Blisset ym. 1996; Kubik ym. 2003). Erityisruokavalioita tarvitsevat ruokayliherkkyyksiä ja muita sairauksia sairastavat koululaiset.

H8: Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin mitä syövät kotonakin ja valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F1 ja F25)

Tähderuoka (waste) näkökulma keskittyy ruoantähteisiin (Comstock ym. 1981; Kirks & Wolff 1985), tarjoiluannosten jakaumaan ja tähderuokaan (Comstock & Symington 1981).

H9: Kun oppilas valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä, vaikka hän valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F35 ja F25)

Taloudellinen näkökulma tarkastelee kustannuksia (raaka-aineet, palkat, keittiö- ja laiteinvestoinnit ym.) ja kouluaterioihin kohdennettuja budjetteja kunnallisten päätöksentekijöiden ja muiden rahoittajien näkökulmasta.

Evoluutionäkökulma kuvaa kouluaterian evoluutiota vuosikymmenten kuluessa (Seppänen 2004).

Ruokapolitiikanäkökulma (food policy) kouluateriaan analysoi esimerkiksi koulun kilpailukykyisten ruokailupolitiikkojen laajuutta, luonnetta ja toimeenpanoa (esim. McDonnell ym. 2006), tunnistaa tekijöitä, jotka ennustavat kilpailukykyisten ruokien tarjontaa ja myyntiä ja myös tekijöitä, jotka ennustavat keskimääräistä päivittäistä osanottoa kouluruokailuun (Probart ym. 2006), koulun ruokapolitiikkoja ja käytäntöjä (French ym. 2002), kouluruokintaohjelmia (school feeding programmes) maatasolla (esim. Kain ym. 2002), ja ruoan saatavuutta kouluissa (esim. Story ym. 1996; French ym. 2003; Wechler ym. 2000).

Hyvinvointinäkökulma (wellbeing) kouluruokailuun merkitsee, että kouluateria tarjoaa koululaiselle energiaa hänen koulutyönsä suorittamiseen. Tuomi-Nurmi ja Immonen (1981) päättelevät, että energian puute ei ole suomalaisten koululaisten ruokavalion ongelma. Ravitsemustieteilijöiden tulisi arvioida kouluaterioiden energiatihyden (energy value) tärkeyttä koululaisten hyvinvoinnin kannalta.

Huolimatta Suomen kouluaterioiden maksuttomuudesta, jotkut koululaiset eivät syö kaikkia aterian osia tai he eivät syö koulussa lainkaan. Nykyisin koulut yrittävät löytää parempia keinoja saada koululaiset nauttimaan aterioistaan. (Seppänen 2004; Sillanpää 2003)

Edellä olevan katsauksen perusteella yhteenvetona voidaan todeta useita eri kouluaterioiden strategisia tehtäviä:

1. Toimia sosio-ekologisena viitekehyksenä kulttuurisille ruokailumalleille.
2. Ylläpitää terveyttä ja ehkäistä terveydellisiä ongelmia.
3. Tarjota näkökulma ruokailukäyttäytymiseen.
4. Tarjota energiaa keskittyä kouluun ja koulutyöhön.
5. Tarjota ravitsemukselliselta arvoltaan oikea ja tasapainoinen kouluateria kunnallisesti määritellyn budjetin mukaisesti.
6. Tarjota ilmainen kouluateria yhteiskunnallisena tukena koululaisille.
7. Opettaa koululaisille ruokailu- ja pöytätavat.
8. Tarjota kouluateria, josta koululaiset pitävät.
9. Tarjota kouluateria suositusten mukaisesti ja tarjota ravitsemuksellisesti tasapainoinen kouluateria.
10. Tarjota erityisruokavalio niille koululaisille, jotka niitä tarvitsevat.
11. Ylläpitää ja lisää koululaisten hyvinvointia.
12. Valistaa valitsemaan sellainen määrä ruokaa, jotta ei synny tähderuokaa.

2.2 Kouluruokailu kotimaisen tutkimuksen valossa

Pönkä ym. (2001, 1) tekemän kyselytutkimuksen mukaan (n=835, josta 394 poikaa ja 441 tyttöä; keski-ikä 13, 15 ja 17 vuotta) kolmessa helsinkiläisessä peruskoulussa/lukiassa (Suutarila, Etu-Töölö, Laajasalo) pojista 39 % ja tytöistä 51 % söi koululounaan tutkimusviikolla joka päivä. Yleisimmin kouluissa söivät lukiolaiset ja harvimminkin (28 %) 9.-luokkalaiset tytöt. Yleisin syy kouluruokailusta pois jäämiseen oli se, ettei oppilas pitänyt ruoasta (68 %) ja seuraavaksi yleisin selitys oli nälän puuttuminen (37 %). Muut yksittäiset syyt, kuten pitkä jonotusaika, levoton ruokasali ja laihduttaminen, jäivät kukin alle 10 %.

Oppilaista 51 % ilmoitti nauttivansa myös muuta kuin kouluruokaa koulupäivän kuluessa ainakin yhtenä päivänä viikossa. Vanhemmat oppilaat nauttivat muuta ruokaa nuoria harvemmin. Kouluruoan kokonaan syömättä jättäneistä 43 % ei syönyt mitään koulupäivän aikana, 61 % söi ostamia elintarvikkeita ja 13 % kotoa tuotuja eväitä. Makeisia koulupäivän aikana ilmoittivat ainakin ajoittain ostavansa 60 % oppilaista, virvoitusjuomia 52 %, hedelmiä 27 % ja pullaa ym. leipomotuotteita 13 %. Vastanneista 84 % ilmoitti olevansa ainakin ajoittain nälkäisiä koulupäivän aikana, heistä kaksi kolmasosaa iltapäivällä ja lähes puolet aamupäivällä. (Pönkä ym. 2001, 1) Pikaruokaa ilmoitti ostavansa yleensä, kun jotain ostavat, yhteensä 35 % oppilaista. Kysytyimmät neljästä tuotteesta suosituin oli lihapiirakka (15 %), jota seurasivat pizza ja hampurilainen (12 % molemmat) sekä ranskalaiset perunat (5 %). (Pönkä ym. 2001, 5)

Pojista 66 % ja tytöistä 60 % piti painoaan sopivana. Hieman liian lihaviksi luokitteli itsensä 21 % ja lihaviksi 2,9 % vastanneista. Lukiolaistytöistä joka kolmannes piti itseänsä liian lihavana tai hieman liian lihavana. Joka kolmas tyttö ja lukiolaistytöistä peräti 41 % ilmoitti laihduttaneensa tai yrittäneensä laihduttaa viimeisen kuuden kuukauden kuluessa. Pojilla vastaava osuus oli 13 %. Vastanneista 12 % piti itseään hieman liian laihana ja 2,3 % liian laihana. (Pönkä ym. 2001, 1)

Vastaavasti Urhon ja Hasusen (2004) tekemän tutkimuksen mukaan (3082 oppilasta, jotka olivat 7-9 luokkalaisia 12 yläasteelta eri puolilta Suomea) kouluruokailuun suhtauduttiin myönteisesti, koska oppilaista 89 % kävi koulun ruokalassa, lähes kaikki oppilaat (95 %) söivät pääruoan: tytöt huomattavasti enemmän kuin pojat, tytöt söivät salaattia ja leipää poikia paremmin, pojat joivat maitoa tyttöjä paremmin. Vain 13 % söi kaikkia aterian osia: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen on tullut yhä harvinaisemmaksi. Pääruokaa syödään aiempaa paremmin, mutta salaattia ja maitoa vähemmän. Joka neljäs oppilas jätti ruokaa lautaselleen. Erityisruokavaliota noudatti 9 % oppilaista ja määrä on pienempi kuin vuonna 1998. Koulukohtaiset erot oppilaiden syömisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan olivat suuret. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Mitä ateriavaihtoehtoja pääruoan syöneet oppilaat valitsivat? (%)

Yhdistelmä	Kaikki	Tytöt	Pojat	Koulu-kohtainen vaihtelu
N	2 699	1 335	1 360	
	%	%	%	%
Pääruoka+maito+leipä+salaatti	13	14	13	(4-28)
Pääruoka+maito+leipä	15	10	20	(6-29)
Pääruoka+leipä	13	17	9	(4-22)
Pääruoka+salaatti+maito	10	8	12	(2-24)
Pääruoka+salaatti	10	13	6	(4-15)
Pääruoka+salaatti+leipä	12	17	7	(5-21)
Pääruoka+maito	10	4	15	(4-17)
Pääruoka+maito	12	9	14	(3-27)

Lähde: Urho & Hasunen 2004, 28.

Pääruoka korvattiin useimmiten leivällä (Taulukko 2).

Taulukko 2. Mitä aterian osia pääruokaa syömättömät oppilaat valitsivat? (%)

Yhdistelmä	Kaikki	Tytöt	Pojat	Koulu-kohtainen vaihtelu
N	147	94	52	1-33
	%	%	%	%
Salaatti	6	7	4	0-100
Maito	3	4	<1	0-17
Leipä	36	40	27	0-61
Salaatti+maito	3	3	4	0-7
Salaatti+leipä	16	18	12	0-50
Maito+leipä	14	9	25	0-50

Lähde: Urho & Hasunen 2004, 28.

Tavallisin syy olla syömättä pääruokaa oli, ettei pidetty ruoasta (65 %). Seuraavaksi yleisin pääruoan jättämisen syy oli se, ettei ollut nälkä (31 %). (Taulukko 3)

Taulukko 3. Syyt jättää pääruoka syömättä (%)

	Kaikki	Tytöt	Pojat	7. lk	8. lk	9. lk
	171	104	66	56	62	46
	%	%	%	%	%	%
Ei pitänyt ruoasta	65	68	61	61	68	63
Ei ollut nälkä	31	36	24	38	27	26
Söi kotitaloustunnilla	6	8	3	4	6	9
Ei ollut aikaa	4	2	6	5	5	2
Jono oli liian pitkä	4	2	8	9	2	2
Kaverit eivät syöneet	2	1	3	2	2	2
Salissa oli liikaa melua	2	-	5	2	2	-
Muu syy	11	13	9	11	16	7
Ei vastausta	5	5	5	4	5	7

Lähde: Urho & Hasunen 2004, 29.

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

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

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmassa on tehty muutamia opinnäytetöitä liittyen kouluruokailuun, esimerkiksi Riitta Immonen (1999) "Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuksesta ja keskuskeittiössä", Mari Rosendahl (2002) "Esikoululaisten ruokailu päiväkodeissa", Tuija Sivonen (2005) "Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon", Tiina Soikkeli (2004) "Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiassa", Mari Suomalainen (2001) "Kouluruokailu Espoossa - kasvisruokailijoiden ravitsemukselliset tarpeet ja odotukset koululounaasta", Mira Ant-Wuorinen (2007) "Viihtyvyystekijät peruskoulun kouluruokailukulttuurissa" ja Riitta Leino (2003) "Elämä väreissä - terveyttä kasviksilla" - projektityö.

2.3 Koululaisten terveystottumukset STAKESin kouluterveyskyselyn valossa

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa siihen, mitä nuori valitsee syödäkseen. Luopa ym. (2006) laativat Stakesin kouluterveyskyselyn, jossa aineistona on pääkaupunkiseudun peruskoulun 8. ja 9.-luokkien oppilaat (Taulukko 4).

Taulukko 4. Kouluterveyskyselyn tuloksia 2006: Pääkaupunkiseudun 8.-9. luokkien oppilaat

Indikaattori	Vastaajia	%
<u>Sosiaaliset tekijät:</u>		
Perherakenne muu kuin ydinperhe	16.801	26 %
Ainakin yksi vanhemmista tupakoi	16.870	39 %
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä vuoden aikana	16.752	20 %
Käyttövarat yli 17 euroa viikossa	16.612	30 %
<u>Opiskeluun liittyvät tekijät:</u>		
Vaikeuksia opiskelussa	16.892	34 %
<u>Terveystila:</u>		
Terveystila keskinkertainen tai huono	16.879	18 %
Lääkärin toteama pitkäaikaissairaus	16.843	10 %
Ylipainoa	15.391	13 %
<u>Kouluruokailu:</u>		
Ei syö kaikkia aterianosia kouluruoalla	16.785	74 %
Epäterveellisiä välipaloja koulussa väh. 2 kertaa viikossa	16.663	33 %
<u>Elintavat:</u>		
Liikunnan harrastusta harvemmin kuin kerran viikossa	16.906	8 %
Tupakoi päivittäin	16.701	13 %
<u>Terveys:</u>		
Terveystiedon aiheet eivät kiinnosta	15.605	28 %
Terveystiedon opetus ei lisää valmiuksia huolehtia terveydestä	15.345	40 %
Vaikea päästä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle	16.443	16 %
Vaikea päästä koululääkärin vastaanotolle	15.880	46 %
Tyytymätön kouluterveydenhuoltoon henk.koht. asioissa	15.952	23 %

Lähde: Luopa ym. 2006, 48.

Kyselyn tulosten perusteella sosiaalisten tekijöiden osalta perheissä on mm. työttömyyttä (20 %). Koululaisilla on opiskeluun liittyviä vaikeuksia (34 %) ja terveydentila on keskinkertainen tai huono (18 %). Kouluruoan kaikkia aterianosia ei kouluruoalla syödä (74 %) ja epäterveellisiä välipaloja nautitaan vähintään 2 kertaa viikossa (33 %). Koululaisista tupakoi päivittäin 13 %. Terveystiedon aiheet eivät koululaisia kiinnosta (28 %), eikä terveystiedon opetus lisää valmiuksia huolehtia terveydestä (40 %). Lisäksi kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin vastaanotolle on vaikea päästä.

2.4 Koulunkäynnistä pitäminen kansainvälisen tutkimuksen mukaan

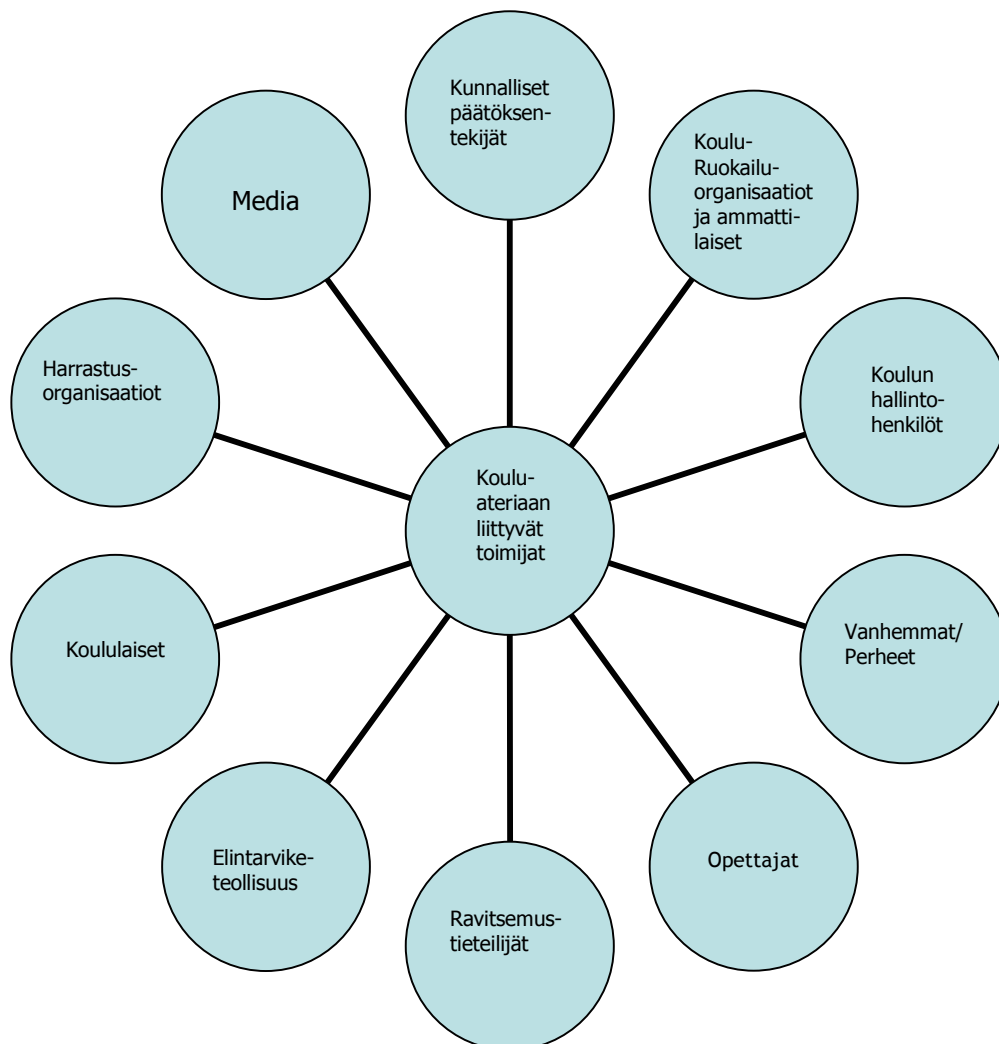
WHO:n (2004) tutkimuksen mukaan 35 tutkitun maan 13–15 -vuotiaista koululaisista Suomen koululaiset pitivät koulunkäynnistä kaikkein vähiten (vaihteluväli 4 % – 12,7 %). Esimerkiksi Makedoniassa vastaavan ikäisten vaihteluväli oli 52 % – 89,1 %. Tästä huolimatta, vaikka Suomen koululaiset eivät pidäkään koulunkäynnistä, he menestyvät parhaiten OECD:n PISA (Programme for International Student Assessment) -tutkimuksissa. Tutkimuksessa (Andersen 2004) yhdeksi selitykseksi monien muiden selittävien tekijöiden lisäksi on tarjottu ilmaista kouluruokailua.

3 KOULURUOKAILUVERKOSTON TOIMIJAT, KEITTIÖTYYPIT JA KOULURUOKAILUSUOSITUKSET

Tässä luvussa tarkastellaan lyhyesti kouluruokailuverkoston toimijoita ja vaikuttajia sekä esitellään keittiötyypit ja kouluruokailusuositukset.

3.1 Kouluruokailuverkoston toimijat ja vaikuttajat

Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta tarkasteltuna kouluruokailuun vaikuttavia tahoja on useita, joilla kullakin on omat tavoitteensa ja mielenkiinnon kohteensa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Kouluruokailuun liittyvien toimijoiden verkosto

Kunnalliset päätöksentekijät päättävät opetuksen vuosibudjetista, johon sisältyy myös kouluruokailu. Budjetti asettaa päivittäisille kouluaterioille rahoitukselliset rajat, mikä edustaa taloudellista näkökulmaa kouluruokailuun.

Suomessa *kouluruokailuorganisaatiot* alan ammattilaisineen valmistavat kouluateriat budjettiraamien puitteissa perustuen kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja huomioiden koululaisten

tarpeet ja halut. Kouluruokailuorganisaatiot voivat olla joko kuntien itsensä omistamia, kuntien liikelaitoksia (esim. Palmia) tai yksityisiä ravitsemisalan palveluyrityksiä (esim. Fazer Amica). Lynd-Evans (1993; Noble ym. 2003) esitti, että kouluruokailusta vastaavien tehtävänä on tehdä "terveellisiä valintoja" ja myös "suosikkivalintoja" koululaisille.

Koulun hallintohenkilöt, kuten rehtori, apulaisrehtori ja vararehtorit voivat omalla toiminnallaan edistää kouluruokailusta vastaavien ammattilaisten, opettajien ja koululaisten välistä vuorovaikutusta. Yhteistyön tehostamiseksi kouluruokailu tulisi olla osa koulun opetussuunnitelmaa, ja opetuksen toteutuksessa kouluravintola tulisi olla luonteva yhteistyökumppani. Esimerkkinä olkoon kouluravintola Kievari, jonka toiminnan tavoitteet on määritelty yhteistyössä rehtorin ja koulun muun henkilöstön kanssa (Ravitsemuskatsaus 2006, 17).

Vanhemmat ja perheet ovat kouluruokailun tavoitteiden saavuttamisessa avainasemassa. Lytle ym. (2006) päätyvät näkemykseen, että tarvitaan enemmän työtä alueella, missä perheiden ruokailutottumukset vaikuttavat nuorison ravitsemukselliseen terveyteen (Baranowski & Hearn 1997).

Opettajat ohjaavat kouluruokailua osallistumalla siihen. Koululounas on yksi koulun perustehtäviä. Siksi kouluaterioita ei voida erottaa omaksi itsenäiseksi osaksi koulussa, vaan se vaatii ohjaamista ja kaikkien koulun toimijoiden välistä yhteistyötä. Koulussa tarjottavat ateriat ovat myös opettajien ja muun kouluhenkilökunnan työpaikkalounaita. (Urho & Hasunen 2004) Peruskoulussa ruokaan liittyvän opetuksen tulee keskittyä auttamaan koululaisia tasapainoisiin ruokavalintoihin (Noble ym. 2000). Kuitenkin Turner ym. (1995; Noble ym. 2000) huomasivat, että oli vain vähän tai ei lainkaan yhteyttä sen välillä, mitä koululaiset kokevat lounasaikana ja mitä koulussa opetetaan ja opitaan ruoasta.

Ravitsemustieteilijät ovat mukana laatimassa kansallisia ravitsemussuosituksia, joita sovelletaan myös kouluruokailuun. Niiden, jotka osallistuvat ravitsemuskasvatukseen (nutrition education), tulee ottaa huomioon vanha sanonta, joka on tuttu monille opettajille: "aloita sieltä, missä oppilas on". Täten tieto koululaisten käsityksistä koskien ruokien terveellisyyttä on perusta tehokkaalle ravitsemuskasvatukselle. Koulussa syötävien aterioiden ravitsemuksellisen arvon (nutritional value) parantaminen saavutetaan tehokkaimmin yhteistyössä kouluruokailusta vastaavien ja niiden, jotka ovat vastuussa ravitsemuskasvatuksesta, kanssa. (Noble ym. 2000)

Koululaiset syövät tarjotun maksuttoman kouluruoan. Kuitenkin jokainen koululainen on enemmän tai vähemmän yksilö, jolla on yksilöllisiä tarpeita (erityisruokavalio) ja haluja (mieltymykset). Kaikki koululaiset eivät välttämättä muodosta yhtenäistä ryhmää kouluruokailukäyttäytymiseltään.

Media mainonnallaan ja erilaisilla tv-ohjelmilla luo mielikuvia ruoasta, siihen liittyvistä fysiologisista ja emotionaalisista tarpeista. *Harrastusorganisaatiot* saattavat painottaa oman harrastuslajinsa näkökulmasta tietynlaista ruokavaliota. *Elintarviketeollisuus* valmistaa puolivalmisteita ja valmisteita, joita tarjotaan osana kouluruokailua ja lautasmaalia. Elintarvikealan yritysten tavoitteena on lisätä omien tuotteidensa kysyntää myös kouluruokailussa.

3.2 Keittiötyyppit

Helsingin kaupungin (2003) ympäristökeskus määrittelee keittiötyyppit seuraavasti:

Valmistuskeittiö on huonetila, jossa ruoan valmistus tapahtuu paistamalla pannussa, parilalla, uunissa tai uppokeittämällä rasvassa (mm. ranskalaiset perunat). Esimerkkejä valmistuskeittiöistä

ovat ravintoloiden, kahviloiden, katukeittiöiden, henkilökuntaruokaloiden/henkilöstöravintoloiden keittiöiden lisäksi mm. pizzeria- ja kebab-ravintoloiden keittiöt.

Kuumennuskeittiö on huonetila, jossa esikypsennettyjä puolivalmisteita tai valmiita ruokia kuumennetaan uunissa, vesihauteessa tai keittämällä. *Jakelukeittiö* on huonetila, jossa muualla valmistettuja kuumana tai kylminä säilytettäviä ruokia annostellaan.

Keskuskeittiöllä tarkoitetaan keittiömäistä paikkaa, jossa valmistetaan monenlaisia vaihtuvia tuotteita ja ateriakokonaisuuksia (MMM 2007).

Suomen Kuntaliiton julkaiseman Dahlstedtin ja Levon (1997, 17) toimittaman tutkimuksen mukainen eri keittiötyyppien jakauma esitellään Taulukossa 5.

Taulukko 5. Koulukeittiöiden jakaantuminen keittiötyyppin mukaan kuntakokoluokittain

Asukasluku	Suoritteita/ päivä/ keittiö	Keittiöiden lkm/ kunta	Oma- valmis- tuskeittiö	Jakelu- keittiö	Keskus- keittiö	Nk. moni- toimi-keit- tiö
0 – 2 000	81	3	46 %	26 %	16 %	13 %
2 001 – 6 000	105	5	71 %	17 %	9 %	4 %
6 001 – 15 000	149	10	64 %	22 %	9 %	5 %
15 001 – 45 000	274	16	50 %	34 %	3 %	13 %
yli 45 000	356	53	45 %	22 %	25 %	8 %
Ka.	215	10	57 %	23 %	12 %	7 %

Lähde: Dahlstedt & Levo 1997, 17.

Oma valmistuskeittiöitä oli suhteellisesti eniten 2001–6000 asukkaan kunnissa. Vastaavasti jakelukeittiöitä oli suhteellisesti eniten 15001–45000 asukkaan kunnissa, ja keskuskeittiö oli yleisin keittiötyyppi yli 45 000 asukkaan kunnissa. Monitoimikeittiöiden määrä vaihteli 4 %:n ja 13 %:n välillä eri kokoluokan kunnissa.

3.3 Kouluruokailusuositukset

Suomessa kouluruokailussa noudatetaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia (2005) lautasmallin suosituksia.

Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta. Tasapainoinen ravintoaineiden saanti, energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, hiilihydraattien suhteellisen osuuden lisääminen, kovan rasvan ja natriumin saannin vähentäminen sekä alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena ovat tavoitteina suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi. Edellisiin suosituksiin verrattuna hiilihydraattien saantisuosituksista on nostettu ja natriumin kiristetty. Rasvan määräsuositus toteutuu, jos suositukset rasvan laadusta täyttyvät. (KTL 2007)

Ruokavalion ravitsemuksellinen laatu kohentuu pienillä muutoksilla, joiden toteuttamisesta ei koidu kohtuutonta vaivaa. Kun syödään monipuolisesti, vaihtelevasti ja kohtuudella, saadaan riittävästi kaikkia suojaravintoaineita. Mitä pienempi on energian tarve, sitä tärkeämpiä ovat ruokavalinnat. (KTL 2007) Ylipainon ehkäisemiseksi syödään tarvetta vastaavasti. Runsas liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisäävät energian kulutusta, jolloin voidaan syödä reilummin ja saada runsaammin ravintoaineita. (KTL 2007)

Hyvä ruoka on maistavaa. Maukas ruoka on nautinto ja tuottaa mielihyvää. Hyvässä ruokavaliossa arki- ja juhlaruoka erotetaan toisistaan. Ruoasta saa nauttia ilman syyllisyyden ja pelon tunteita. Kiireetön ruokahetki antaa mahdollisuuden nauttia ruoan mausta, tuoksusta ja päivän lepo hetkestä. (KTL 2007)

Suositus lyhyesti (KTL 2007):

- Viljavalmisteita runsaasti
- Maitovalmisteita sopivasti
- Perunaa monipuolisesti
- Kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua
- Kalaa usein ja lihaa vähärasvaisena
- Rasvoja niukasti
- Sokereita säästeliäästi

4 EMPIIRISEN TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tässä luvussa esitellään kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laadintaa, empiirisen aineiston hankintaa ja analysointia, hankkeen aikataulua sekä tarkastellaan tutkimustulosten luotettavuutta ja pätevyyttä.

4.1 Kyselylomakkeiden ja teemahaastattelurungon laatiminen

Keväällä 2007 Ravitsemisalalan tutkimusvalmiudet -opintojaksolla opiskelijat laativat luonnoksen koululaisille suunnatuksi kyselylomakkeeksi. Tämän jälkeen kyselylomaketta tarkennettiin Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankkeessa mukana olevien opiskelijoiden yhteistyönä. Laaditun kyselylomakeluonnoksen eri versioita testasi noin kymmenen eri-ikäistä koululaista eri kouluista. Saatujen parannusehdotusten perusteella tehtiin lopullinen kyselylomake (ks. Liite 1).

Vanhemmille suunnattu kyselylomake laadittiin koulutusohjelman opettajien ja kouluruokailuhankeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden yhteistyönä, samoin opettajille, kouluterveydenhoitajille ja keittiöhenkilökunnalle suunnattu kyselylomake (Liitteet 2 ja 3).

Kyselylomakkeissa olevat kysymykset on jaoteltu seuraavasti:

Kysymykset A1-A5	Vastaajan tiedot
Kysymykset B1-B4	Kouluruokailukäyttäytyminen
Kysymykset C1-C2	Tähteruoka
Kysymykset D1-D3	Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta
Kysymykset E1-E4	Välipalat
Kysymykset F1-F36	Väittämiä kouluruoasta, jossa
kysymykset F1-F8	Sosiaalisen ympäristön näkökulma
kysymykset F9-F15	Terveysten edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulma
kysymykset F16-F20	Kasvatuksellinen näkökulma
kysymykset F21-F24	Yhteiskunnallinen näkökulma
kysymykset F25-F31	Ruoanvalintanäkökulma
kysymykset F32-F34	Ravitsemuksellinen näkökulma
kysymykset F35-F36	Tähdenäkökulma
Kysymykset G5a-G5l	Avoimet kysymykset: Lauseentäydennystekniikka

Keittiöstä vastaavalle ruokapalveluesimiehelle suunnattu teemahaastattelurunko laadittiin myös opettajien, kouluruokailuhankkeen opiskelijoiden sekä Ravitsemisalalan tutkimusvalmiudet -opintojakson opiskelijoiden yhteistyönä (Liite 4). Teemahaastattelurungossa olevat kysymykset on jaoteltu seuraavasti:

Kysymykset A1-A6	Koulu
Kysymykset B7-B13	Keittiö
Kysymykset C14-C22	Keittiöhenkilökunta
Kysymykset D23-D40	Ateriat
Kysymykset E41-E49	Välipalat
Kysymykset F50-F54	Tarjoiluprosessi

Kysymykset G55-G63 Ruokailuympäristö
 Kysymykset H64-H71 Kehittäminen
 Kysymykset J72-J74 Sidosryhmät

4.2 Empiirisen aineiston hankinta

Tutkimuslupahakemus lähetettiin 11.6.2007 Helsingin kaupungin opetusvirastolle, joka myönsi tutkimukselle tutkimusluvan 20.6.2007.

Helsingin kaupungin opetusviraston ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki valitsi tutkimuksessa empiirisenä aineistona olevat neljä koulua. Perusteena koulujen valinnassa oli, että kukin valittava koulu edustaa yhtä keittiötyyppiä, joko valmistus- tai kuumennuskeittiötä, ja joka on joko kaupungin oma (Palmia) tai kilpailutettu. Opiskelijat osallistuivat kouluruokailuhankkeen toteutukseen laatimalla hankkeessa neljä opinnäytetyötä. (Kuvio 5)

	Opinnäytetyö 1 opiskelija	Opinnäytetyö 1 opiskelija	Opinnäytetyö 2 opiskelijaa	Opinnäytetyö 1 opiskelija
	Mikko Suomalainen	Sari Sutinen	Liisa Kurkaa Hanna Väisänen	Jürgen Makkonen
	Kuumennuskeittiö Ei kilpailutettu Palmia	Kuumennuskeittiö Kilpailutettu Fazer Amica	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu Palmia	Valmistuskeittiö Kilpailutettu Fazer Amica Oy
	Itäkeskuksen peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste
	Olavinlinnan- polku 1 00900 Helsinki	Mäkipellontie 19, 00320 Helsinki	Pohjavedenkatu 3 00980 Helsinki	Tiilkankatu 19 00300 Helsinki
	Luokat 8B ja 9C	Luokat 7C ja 8A	Luokat 6A ja 6B	Luokat 6A ja 6B
Koululaiset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset
Vanhemmat	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset
Opettajat/koulu- terveydenhoitajat/ koulukeittiö- henkilökunta	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset	Kyselylomake + avoimet kysymykset
Kouluravintolasta vastaava	Teemahaastattelu- runko	Teemahaastattelu- runko	Teemahaastattelu- runko	Teemahaastattelu- runko

Kuvio 5. Koulut ja opiskelijoiden osallistuminen hankkeeseen opinnäytetöiden tekijöinä

Tutkimushankkeen alkuperäisenä ajatuksena 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 tähän tutkimukseen.

Välipalatarjoilumalli-osahanketta varten ruokapalvelupäällikkö Airi Rintamäki valitsi Hiidenkiven peruskoulun ja Aurinkolahden peruskoulun ryhmäteemahaastatteluja varten. Kahden muun valitun koulun osalta ryhmäteemahaastattelut peruuntuivat. Lisäksi haastateltiin teemahaastatteluna Espoon kaupungin Ruokapalvelukeskuksen palvelupäällikkö Regina Ekroosia ja Vantaan kaupungin Ateriapalveluiden aluepäällikkö Marjukka Myötämäkeä. Välipalatarjoilumalli-opinnäytetyön tekivät restonomiopiskelijat Salla Honkanen ja Sanna-Pauliina Salmela. Välipalatarjoilumalli-opinnäytetyön tulokset raportoidaan vain ko. opinnäytetyössä.

Empiirinen aineisto kerättiin seuraavasti (Kuvio 6).

Koulu	Ajankohta ja toimenpiteet
Itäkeskuksen peruskoulu	<ul style="list-style-type: none"> - Tapaaminen rehtori Matti Raikusen kanssa 12.9.2007. Jätettiin rehtorille opettajien/kouluterveydenhoitajan/keittiöhenkilökunnan lomakkeet (17 kpl) - Koululaiset: 18.9.2007, 9C, oppilaita 26 kpl - Koululaiset 19.9.2007, 8B, oppilaita 18 kpl - Vanhempien lomakkeet annettiin oppilaille, jotka palauttivat ne kouluun 21.9.2007 mennessä. - Kouluravintolasta vastaavan teemahaastattelu 20.9.2007.
Haagan peruskoulu	<ul style="list-style-type: none"> - Tapaaminen apulaisrehtori Kristel Pursiaisen kanssa 13.9.2007. Jätettiin apulaisrehtorille opettajien/kouluterveydenhoitajan/keittiöhenkilökunnan lomakkeet (25 kpl) - Koululaiset: 25.9.2007, 7C, oppilaita 22 kpl - Koululaiset: 25.9.2007, 8A, oppilaita 24 kpl - Vanhempien lomakkeet annettiin oppilaille, jotka palauttivat ne kouluun 2.10.2007 mennessä. - Kouluravintolasta vastaavan teemahaastattelu 28.9.2007.
Mustakiven ala-aste	<ul style="list-style-type: none"> - Tapaaminen vararehtori Tuija Lujanen-Lampi kanssa 17.9.2007. Jätettiin vararehtorille opettajien/kouluterveydenhoitajan/keittiöhenkilökunnan lomakkeet (25 kpl) - Koululaiset: 26.9.2007, 6A, oppilaita 18 kpl - Koululaiset: 27.9.2007, 6B, oppilaita 22 kpl - Vanhempien lomakkeet annettiin oppilaille, jotka palauttivat ne kouluun 4.10.2007 mennessä. - Kouluravintolasta vastaavan teemahaastattelu 21.9.2007.
Pikku Huopalahden ala-aste	<ul style="list-style-type: none"> - Tapaaminen apulaisrehtori Silva Lehtisaloon kanssa 3.10.2007. Jätettiin apulaisrehtorille opettajien/kouluterveydenhoitajan/keittiöhenkilökunnan lomakkeet (25 kpl) - Koululaiset: 9.10.2007, 6A, oppilaita 24 kpl - Koululaiset: 9.10.2007, 6B, oppilaita 27 kpl - Vanhempien lomakkeet annettiin oppilaille, jotka palauttivat ne kouluun 16.10.2007 mennessä. - Kouluravintolasta vastaavan teemahaastattelu 9.10.2007.

Kuvio 6. Empiirisen aineiston keräys kouluista

Aineiston keräyksen yhteydessä koululaisille jaettiin kyselylomake, kouluruokailuhankkeen projektiesite, sekä Ravinto ja liikunta tasapainoon -esite, tytöille Tytöt+ruoka -esite, pojille Pojat+ruoka -esite, Ota maidosta mallia -haitariesite ja mokin arvontalipuke. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken yksi kappale luokkaa kohti. Kullekin luokalle annettiin aineiston keräyksen yhteydessä kaksi kappaletta julisteita (Jaa lautanen kolmeen osaan -juliste ja Ruoki unelmiasi heti aamusta -juliste), jotka jäivät luokkaan.

Vanhempien kyselylomake lähetettiin koululaisten mukana kotiin. Vanhemmille annettiin kyselylomake, Ravinto ja liikunta tasapainoon -esite, kouluruokailuhankkeen projektiesite, Ota maidosta mallia -haitariesite ja mokin arvontalipuke. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken yksi kappale koulua kohti.

Opettajat, kouluterveydenhoitajat, keittiöhenkilökunta saivat kyselylomakkeen, kouluruokailuhankkeen projektiesitteen, Ravinto ja liikunta tasapainoon -esitteen, Tytöt+ruoka -esitteen, Pojat+ruoka -esitteen, Ota maidosta mallia -haitariesitteen ja arvontalipukkeen. KOKO-mukin arvonta suoritettiin kyselylomakkeeseen ja arvontalipukkeeseen vastanneiden ja palauttaneiden kesken yksi kappale koulua kohti.

Kouluravintolasta vastaava ruokapalveluesimies sai teemahaastattelurungon, kouluruokailuhankkeen projektiesitteen, Ravinto ja liikunta -tasapainoon -esitteen, Ota maidosta mallia -haitariesitteen, kaksi kappaletta julisteita (Jaa lautanen kolmeen osaan -juliste ja Ruoki unelmiasi heti aamusta -juliste). Lopuksi hänelle annettiin KOKO-muki.

Empiiristä aineistoa ryhmittäin kerättiin seuraavasti (Taulukko 6).

Taulukko 6. Empiirinen aineisto ryhmittäin

Koulu	Koululaiset kpl	Vanhemmat kpl	Opettajat, koulu- terveyden- hoitajat, keittiö- henkilökunta kpl	Kouluravinto- lan ruoka- palvelu- esimies/ Teema- haastattelu kpl	Yhteensä kpl
Itäkeskuksen peruskoulu	40	17	5	1	63
Haagan peruskoulu	43	27	11	1	82
Mustakiven ala-aste	37	17	22	1	77
Pikku Huopalahden ala-aste	48	22	6	1	77
Yhteensä	168	83	44	4	299

Eniten aineistoa kertyi koululaisilta, yhteensä 168 vastausta. Koululaisten vastausprosentti on 100 %, koska kaikki, jotka olivat luokassa läsnä, täyttivät kyselylomakkeen. Toiseksi eniten vastauksia saatiin vanhemmilta, joiden vastausprosentti jäi 50 %:iin. Opettajilta, kouluterveydenhoitajilta ja keittiöhenkilökunnalta täytettyjä vastauslomakkeita kertyi 44 kappaletta. Heidän osalta vastausprosenttia on vaikea laskea, koska ei ole tiedossa, kuinka monelle opettajalle kyselylomakkeita jaettiin. Koulukohtaiset erot tämän ryhmän osalta ovat suuret.

4.3 Empiirisen aineiston analysointi

Empiiristen kvantitatiivisten aineistojen muodostamista varten kyselylomakkeet numeroitiin juoksevasti ryhmittäin. Kustakin ryhmästä muodostettiin oma spss-aineisto: koululaisetdata, vanhemmatdata ja opettajatymdata.

Kvantitatiivista aineistoa analysoitiin SPSS 13.0 for Windows -ohjelman avulla. Aineiston analysoinnissa käytettiin (Malhotra & Birks 2007)

- frekvenssejä kuvaamaan kunkin muuttujan saamien arvojen jakaumaa;
- keskilukuina keskiarvoa, mediaania ja moodia kuvaamaan muuttujien arvojen keskimääräistä suuruutta;
- ristiintaulukointia kuvaamaan kahden eri muuttujan muodostamaa kaksiulotteista jakaumaa;
- Anovan F-testiä (Analysis of Variance) testaamaan, ovatko koulujen keskiarvot yhtä suuret vai eivät valittujen muuttujien osalta;
- faktorianalyysiä kuvaamaan ”väittämiä kouluruokailusta” -muuttujien ”piilomuuttujia”, joiden olemassaolo päätellään havaittujen muuttujien avulla;
- klusteri- eli ryhmittelyanalyysiä kuvaamaan sekä koululaisten että vanhempien näkemysten mukaisia koululaisten eri kouluruokailukäyttäytymisen ryhmiä.
- Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa kuvaamaan kahden muuttujan, jotka ovat järjestysasteikollisia muuttujia, välistä korrelaatiota.

4.4 Aikataulu

Kouluruokailuhankkeen toteutus eteni ajallisesti seuraavasti (Kuvio 7).

Ajankohta	Toimenpide	Tekijä
Elo-syyskuu 2006	Hankesuunnitelman laatiminen Valmisteluvaiheen rahoituksen haku/Stadia	Irma Tikkanen ja Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman henkilökunta
Marraskuu 2006	Päätös valmisteluvaiheen rahoituksesta/Stadia	Tutkimusneuvosto ja vararehtori
Loka-marraskuu 2006	Hankesuunnitelman täsmentäminen	Irma Tikkanen ja Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman henkilökunta
Marraskuu 2006	Sitran rahoituksen haku	Irma Tikkanen ja Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman henkilökunta
Tammikuu 2007	Sitran rahoituksen päätös	Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran ohjelmajohtajan päätös
Tammikuu-huhtikuu 2007	Opiskelijoiden hankinta opinnäytetyön laatijoiksi - 29.3.2007 kouluruokailuhankkeen esittely KJ04S1:lle - sähköpostin lähetys KJ04S1-ryhmälle 13.4.2007	Irma Tikkanen
Tammikuu-kesäkuu 2007	4 koulun/8 luokan hankinta ja 4 koulun hankinta (välipalatarjoilumalli)	Irma Tikkanen ja Helsingin kaupungin opetusvirasto
Maaliskuu 2007	Sitran rahoitussopimuksen allekirjoitus	Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia ja Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra
Helmi-elokuu 2007	Opinnäytetöiden teoriaosan laatiminen	Opiskelijat Opinnäytetöiden ohjaajat
Maalis-toukokuu 2007	Kyselylomakkeiden/teema- haastattelurungon laatiminen	Opiskelijat Opinnäytetöiden ohjaajat
20.6.2007	Tutkimusluvan myöntäminen	Helsingin kaupungin opetus- virasto
Syys-joulukuu 2007	Empiirisen aineiston keräys Opinnäytetöiden laatiminen	Opiskelijat ja Irma Tikkanen
Lokakuu-joulukuu 2007	Aineiston analysointi ja opinnäytetöiden laatiminen Opinnäytetyöt Valvojen kokous	Opiskelijat Opinnäytetöiden ohjaajat
Tammikuu 2008	Loppuraportti ja tiivistelmä Opinnäytetyöt	Irma Tikkanen ja Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman henkilökunta Opinnäytetöiden tekijät

Kuvio 7. Kouluruokailuhankkeen ajallinen eteneminen

4.5 Tulosten luotettavuus ja pätevyys

Tulosten luotettavuus tarkoittaa, että tutkimuksen toimenpiteet, kuten aineiston keräysprosessi, voidaan toistaa samoin tuloksin (Yin 1989). Arvioitaessa tämän tutkimuksen luotettavuutta, päähuomio kohdistuu aineiston keräykseen kyselylomakkeilla eri ryhmiltä eli koululaisilta, vanhemmilta, opettajilta, kouluterveydenhoitajilta ja keittiöhenkilökunnalta. Kaikki koululaiset, jotka olivat aineiston keräyspäivänä koulussa tutkittavilla luokilla, vastasivat kyselyyn. Oli havaittavissa, että lauseentäydennystekniikan kysymyksissä, joissa koululainen jatkoi aloitettua lausetta, esiintyi koululaisten kesken keskustelua ja vierekkäin istuvat oppilaat saattoivat kirjoittaa samanlaisia vastauksia lomakkeeseen. Toisaalta oppilaiden vastausta lauseentäydennystekniikan kysymyksiin saattoi helpottaa keskustelu vieruskaverin kanssa. Strukturoituihin suljettuihin kysymyksiin kukin oppilas vastasi itsenäisesti. Vanhempien osalta vastausprosentti jäi 50 %:iin. Kuka kotona vastasi kyselylomakkeeseen, ei ole tiedossa. Yhtenä vaihtoehtona oli, että vanhemmat täyttäsivät kyselylomakkeen vanhempainilloissa. Valitettavasti aineiston keräysaikaan vanhempainiltoja ei kouluissa ollut, ja vanhempainilloissakaan vanhempien määrä ei ole suuri. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan osalta vastausprosentti jäi alhaiseksi. Kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan vastauksia ei saatu jokaisesta koulusta, mistä johtuen vastaukset heijastavat enemmänkin opettajien vastauksia.

Tutkimuksen rakennepätevyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksessa on oikeat operationalisoidut mittarit tutkittavia konsepteja varten (Yin 1989). Kyselylomakkeissa olevat kysymykset liittyvät kouluruokailukäyttäytymiseen sekä seitsemään kouluruokailuun liittävään eri teoreettiseen näkökulmaan. Kustakin näkökulmasta on laadittu kyselylomakkeeseen eri määrä kysymyksiä, jotka on pyritty johtamaan aiemmasta tutkimuksesta. Rakennepätevyyttä heikentää se, että kysymysten määrä/teoreettinen näkökulma jää sangen vähäiseksi. Toisaalta, koska kohdeilmionä on koululaisen kouluruokailukäyttäytyminen, rakennepätevyyttä parantaa se, että tutkittavaa ilmiötä on tutkittu useammasta teoreettisesta näkökulmasta. Mittarina on järjestysasteikollinen Likertin 1–5 -asteikko väittämien osalta. Lautasmallin eri osien mittarit ovat kuitenkin sangen subjektiivisia ja mittarit voivat olla merkitykseltään erilaisia eri vastaajille.

Ulkoisella pätevyydellä tarkoitetaan, että on luotu viitekehys, johon tutkimuksen tulokset voidaan yleistää (Yin 1989). Tässä tutkimuksessa viitekehyksellä tarkoitetaan teoreettista keskustelua ja eri teoreettisia näkökulmia. Aiemmassa tutkimuksessa, joka on esitelty viitekehyksessä, mielenkiinto on ollut koululaisissa ja heidän kouluruokailukäyttäytymisessään. Tässä tutkimuksessa samoja kysymyksiä on esitetty myös sekä vanhemmille että opettajille, kouluterveydenhoitajille ja keittiöhenkilökunnalle. Heidän osaltaan tuloksia voidaan vertailla ainoastaan eri ryhmien välillä.

5 EMPIIRISET TULOKSET: Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä kouluruokailusta ja sen kehittamisestä

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tulokset ryhmittäin sekä esitellään lopuksi yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista.

5.1 Empiirisen aineiston keittiötyypit ja kouluruokailupalvelujen tarjoajat

Empiirinen aineisto kerättiin neljästä eri koulusta, joiden keittiöt ovat joko valmistus- tai kuumennuskeittiöitä. Kouluruokailupalvelujen tarjoajina ovat joko Helsingin kaupungin omistama liikelaitos Palmia tai Fazer Amica.

- Itäkeskuksen peruskoulussa on kuumennuskeittiö, jossa kouluruokailupalveluja tarjoaa Helsingin kaupungin omistama liikelaitos Palmia.
- Haagan peruskoulussa on kuumennuskeittiö, jossa kouluruokailupalvelujen tarjonta on ulkoistettu. Kouluruokailupalveluja tarjoaa Fazer Amica.
- Mustakiven ala-asteen koulussa on valmistuskeittiö, jossa kouluruokailupalvelujen tarjonnasta vastaa Helsingin kaupungin omistama liikelaitos Palmia.
- Pikku Huopalahden ala-asteen koulussa on valmistuskeittiö, jossa kouluruokailupalvelujen tarjonta on ulkoistettu. Kouluruokailupalveluja tarjoaa Fazer Amica.

Kuvaus kunkin koulun keittiöstä sisältyy ko. koulua koskevaan opinnäytetyöhön (Suomalainen 2007; Kurkaa & Väisänen 2007; Makkonen 2008; Sutinen 2008).

5.2 Vastaajien taustatiedot: koululaiset

Taulukossa 7 esitellään vastanneiden koululaisten taustatiedot kouluittain.

Taulukko 7. Vastaajien taustatiedot kouluittain

Keittiötyyppi	Kuumen- nuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nuskeittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itä- keskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huo- palahden ala-aste kpl	Yh- teensä kpl
A2. Sukupuoli					
Tytö	23	19	20	26	88
Poika	17	24	17	22	80
Yhteensä	40	43	37	48	168
A3. Olen	0	0	37	48	85
6. luokalla	0	21	0	0	21
7. luokalla	17	22	0	0	39
8. luokalla	23	0	0	0	23
9. luokalla	40	43	37	48	168
Yhteensä					
A4. Eritysruokavalio					
Ei	28	35	23	36	122
Kyllä	12	8	13	12	46
Yhteensä	40	43	37	48	168
Allergia	5	4	6	5	20
Keliakia	1	-	-	-	-
Diabetes	-	-	1	-	1
Laktoosi-intoleranssi	4	1	6	6	17
Kasvisruokavalio	3	1	-	1	5
Muu	1	1	3	-	5
A5. Perheeseeni kuuluu					
- äiti/äitipuoli	34	40	32	46	152
- isä/isäpuoli	29	32	26	36	123
- vain 1 lapsi eli minä	8	12	9	8	37
- 2–3 lasta minä mukaan lukien (alle 18 v)	30	28	18	32	108
- 4–5 lasta minä mukaan lukien (alle 18 v)	2	1	6	7	16
- 6 tai enemmän lapsia minä mukaan lukien (alle 18 v)	-	-	3	1	4
- muita	6	5	5	1	17

Kyselyyn vastanneista koululaisista yli puolet (52 %) on tyttöjä. Valmistuskeittiöitä on vain ala-asteen kouluissa. Tästä johtuen yli puolet (51 %) vastanneista on 6-luokkalaisia. Erityisruokavaliota noudattaa 27 % vastanneista. Allergia ja laktoosi-intoleranssi ovat tyypillisimmät erityisruokavalioiden syyt. Vastanneiden (168) perheissä on 152:ssa äiti/äitipuoli, mutta vain 123:ssa isä/isäpuoli. Tyypillisin lasten lukumäärä on 2–3 lasta. ”Samassa taloudessa olevaan perheeseen kuuluu” -kysymykseen koululaisen oli kuitenkin vaikea vastata, koska koululainen saattaa asua ”vakituisesti” kahdessa eri perheessä, joissa kummassakin on aikuisia ja lapsia. Lisäksi perhekodissa yms. asuvat koululaiset saattoivat kokea vastaamisen vaikeaksi. Tästä syystä em. kysymykseen saatuja vastauksia on tarkasteltava vain suuntaa-antavina.

5.3 Koululaisten kouluruokailutottumukset

Tässä alaluvussa esitellään koululaisten ruokailutottumukset kouluittain.

Taulukko 8. Koululaisten ruokailutottumukset koulussa

Keittiötyyppi	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl	Sig.
B1. Kävitkö tänään syömässä kouluravintolassa?	Ei Kyllä	1 39	16 27	1 36	- 48	18 150
B2. Miten paljon söit tänään koulussa?						
	ka.	ka.	ka.	ka.	ka.	
B2a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	1,38	1,33	2,03	1,42	1,54	.001***
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	1,00	0,74	0,19	1,42	0,89	.000***
B2c. Raastetta tai salaattia	0,92	0,67	0,69	1,35	0,96	.000***
B2d. Montako perunaa söit? (kpl)	0,44	0,33	0,31	0,33	0,35	.883
B2e. Maitoa/piimää (lasillista)	0,90	0,59	0,92	0,83	0,83	.495
B2f. Vettä/mehua yms. (lasillista)	0,49	0,74	0,94	0,77	0,73	.126
B2g. Leipää/leipäpalaa (palaa)	0,67	0,48	1,11	0,75	0,77	.027**
B2h. Levitkö rasvaa leivän päälle?	0,50	0,63	1,14	0,79	0,78	.009***
B3. Miltä ruoka maistui tänään?						
B3a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	2,95	2,85	3,64	3,23	3,19	.099*
B3b. Peruna/perunasose	0,85	1,74	0,42	0,83	0,90	.006***
B3c. Riisi/makaroni	2,13	0,38	0,22	3,44	1,79	.000***
B3d. Raaste tai salaatti	2,38	1,93	1,97	3,52	2,57	.000***
B3e. Maito/piimä	2,59	1,81	2,56	2,60	2,45	.441
B3f. Vesi/mehu yms.	1,69	2,22	2,83	2,27	2,25	.172
B3g. Leipä/leipäpala	1,69	1,30	3,25	2,65	2,30	.000***

Asteikko: B2a-B2c: 3 = koko lautasellisen, 2 = puoli lautasellista, 1 = alle puoli lautasellista, 0 = en syönyt lainkaan/ei ollut tarjolla.

Asteikko: B3a-B3g: 5 = hyvältä, 4 = melko hyvältä, 3 = keskinkertaiselta, 2 = melko huonolta, 1 = huonolta, 0 = ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Haagan peruskoulussa 15 oppilasta oli syönyt kotitaloustunnilla ja yhdellä ei ollut nälkä, joten he eivät käyneet syömässä. Tarkasteltaessa koulukohtaisia keskiarvoja pääruokaa syötiin eniten Mustakiven ala-asteella ja raastetta/salaattia Pikku Huopalahden ala-asteella. Yleisesti kahdessa ala-asteen koulussa syötiin keskimäärin enemmän kuin yläasteen kouluissa. Pääruoka maistui selvästi paremmalta ala-asteen kouluissa, samoin leipä, vastaavasti peruna/perunasose yläasteen kouluissa. Maito maistui keskinkertaiselta kolmessa koulussa.

Lautasmallin neljä eri osaa erosivat erittäin merkittävästi (***) toisistaan eri koulujen välillä, samoin ruoan maistuvuuden osalta. Lautasmallin eri osien eroihin eri koulujen välillä voi vaikuttaa kussakin koulussa aineiston keräyspäivänä tarjoiltu koululounas ja sen osat, luokka-aste tai kouluravintolan tyyppi (valmistuskeittiö/kuumennuskeittiö/oma/kilpailutettu).

Taulukossa 9 esitellään tarkemmin koululaisten aineiston jakauma eri lautasmallin osien osalta.

Taulukko 9. Miten paljon söit tänään koulussa?

	Koko lautasellisen kpl	Puoli lautasellista kpl	Alle puoli lautasellista kpl	En syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla kpl	Yhteensä kpl
B2a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	23 15 %	46 31 %	70 47 %	11 7 %	150 100 %
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	8 5 %	28 19 %	54 36 %	60 40 %	150 100 %
B2c. Raastetta tai salaattia	5 3 %	33 22 %	63 42 %	49 33 %	150 100 %
B2d. Montako perunaa söit?	(3 kpl) 3	(2 kpl) 16	(1 kpl) 12	(0 kpl) 119	150
B2e. Maitoa/piimää	(3 lasillista tai enemmän) 7 5 %	(2 lasillista) 29 19 %	(1 lasillinen) 45 30 %	(0 lasillista) 69 46 %	150 100 %
B2f. Vettä/mehua yms.	(3 lasillista tai enemmän) 4 3 %	(2 lasillista) 26 17 %	(1 lasillinen) 46 31 %	(0 lasillista) 74 49 %	150 100 %
B2g. Leipää/leipäpalaa	(3 tai useampia) 5 3 %	(2 palaa) 28 19 %	(1 pala) 44 29 %	(0 palaa) 73 49 %	150 100 %
B2h. Levititkö rasvaa leivän päälle?	(paljon) 0 0 %	(jonkin verran) 39 27 %	(vähän) 36 24 %	(en levittänyt) 72 49 %	147 100 %

Pääruokaa syötiin keskimäärin alle puoli lautasellista, riisiä/makaronia/perunamuusia alle puoli lautasellista, samoin raastetta ja salaattia. Perunoita syötiin keskimäärin kaksi perunaa (ne jotka söivät), maitoa yksi lasillinen, samoin vettä/mehua, ne jotka joivat. Leipää syötiin yleisimmin yksi leipäpala ja rasvaa levitettiin leivän päälle yleisimmin jonkin verran. Pääruokaa jätti syömättä 7 %, raastetta tai salaattia 33 %, maitoa juomatta 46 % ja leipää syömättä 49 %. Lautasmallin kaikkien eri osien valinta ja syönti ei siis toteutunut.

Havainto 38: *“Söisin pääruokaa enemmän, jos olisi enemmän lempiruokiani.”*

Havainto 37: *“Söisin pääruokaa enemmän, jos saisין päättää, mitä on tarjolla.”*

Havainto 134: *“Söisin salaattia enemmän, jos se olisi jaoteltuna niin, että voisin ottaa, mitä haluan”*

Havainto 126: *“Joisin maitoa enemmän, jos se olisi kylmempää.”*

Havainto 140: *“Joisin maitoa enemmän, jos sitä olisi laktoosittomana ja rasvattomana”*

Havainto 33: *“Leipä maistuisi minulle paremmin, jos olisi muutakin kuin näkkileipää.”*

Havainto 129: *“Leipä maistuisi minulle paremmin, jos olisi jotain sen päälle pantavaa.”*

Havainto 39: *“Jos saisimme jälkkäriä, se piristäisi päivää, jaksaisi opiskella enemmän, tulisi hyvä mieli. Tahtoo jälkkäriä.”*

Taulukko 10. Miksi et syönyt pääruokaa?

	Kuunen- nus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Kuunen- nus-keit- tiö Kilpailu- tettu	Valmis- tus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuksen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yh- teen- sä kpl
B4a. En pitänyt ruoasta	4	1	3	1	9
B4b. Söin kotitaloustunnilla	-	15	-	-	15
B4c. Ei ollut nälkä	2	7	3	2	14
B4d. Kaverit eivät syöneet	-	-	-	-	0
B4e. Jono oli liian pitkä	-	1	1	-	2
B4f. Ei ollut aikaa syödä	-	1	-	1	2
B4g. Kouluravintolassa oli liikaa melua	1	1	-	2	4
B4h. Muu syy	1	3	-	-	4
Yhteensä	8	29	7	6	50

Haagan peruskoululaisista 15 söi kotitaloustunnilla. Toiseksi yleisin syy on, että ei ollut nälkä. Kolmanneksi yleisin syy on, että ei pitänyt kouluruoasta.

Havainto 39: *“Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska kotona on hyvää ruokaa.”*

Havainto 165: *“Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska äiti tekee hyvää ruokaa.”*

Taulukko 11. Jätitkö ruokaa, mitä?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopa-lahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
C1a. Jätitkö ruokaa? - Ei - Kyllä	27 11	16 10	24 12	30 17	97 50
C1b. Perunaa/riisiä/makaronia	8	6	2	6	22
C1c. Salaattia	1	0	4	9	14
C1d. Lihaa, kalaa	3	1	5	5	14
C1e. Maitoa/piimää/mehua/ kotikaljaa ym.	1	2	3	1	8
C1f. Leipää	0	0	1	0	1
C1g. Muuta, mitä?	2	2	5	0	9
C2. Jos jätit ruokaa, miksi?					
C2a. Tulin kylläiseksi	4	3	2	8	17
C2b. Ruoka ei maistunut minulle	8	3	6	10	27
C2c. Otin/sain liian suuren annoksen	4	1	2	3	10
C2d. Aika loppui kesken – en ehtinyt syödä loppuun	1	1	2	2	6
C2e. En viihtynyt koulu- ravintolassa	0	0	1	0	1
C2f. Muu syy, mikä?	2	1	2	2	7

Viisikymmentä koululaista jätti tähderuokaa. Yleisimmin jätetty tähderuoka on peruna/riisi/makaroni, myös salaattia ja lihaa/kalaa jätetään usein tähderuokana. Muu jätetty tähderuoka on lasagne (1 kpl), tonnikalaa (1 kpl), kinkkukiusaus (1 kpl), "kasvismömmö" (1 kpl), pinaattiletut (2 kpl), keitto (2 kpl) ja kurkku (1 kpl).

Yleisin syy tähderuokan jättämiseen oli, että "ruoka ei maistunut minulle". Toiseksi yleisin syy oli, että "tulini kylläiseksi". "Otin/sain liian suuren annoksen" oli kolmanneksi yleisin syy. Muina syinä oli, että "kamutkin lähti", "ei vain jaksanut", "en ehtinyt", "en halua syödä", "kurkut maistui makealta", "ruoka jäähtyi" ja "salaatin päälle meni kastiketta".

Taulukko 12. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskuksen peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä	Sig.
	n = 40	n = 31	n = 37	n = 47	n = 155	
	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	
D1. Miten kauan jonotit saadaksesi kouluruokaa?	0–5 min	0–5 min	0–5 min	0–5 min	0–5 min	,002**
D2. Miten kauan söit koululounasta tänään?	11–20 min	1–10 min	11–20 min	11–20 min	11–20 min	,056
D3. Koululounas oli mielestäni tänään	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	,000***

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Koululounasta jonotettiin jokaisessa neljässä koulussa keskimäärin 0-5 minuuttia. Koululounasta syötiin keskimäärin 11–20 minuuttia. Koululaisten mielestä koululounas oli keskimäärin ”sopivaan aikaan”. Tosin tämän kysymyksen osalta hajontaa oli eniten ja keskiarvot poikkesivat erittäin merkitsevästi neljän eri koulun kesken. Muun muassa Itäkeskuksen peruskoulussa puolet vastanneista oli sitä mieltä, että koululounas oli ”liian myöhään”.

Havainto 30: *”Kouluruokailua voitaisiin kehittää, koska meillä on liian myöhäiset ruokailuajat.”*

Taulukko 13. Söitkö koulussa kouluravintolassa välipalaa?

	Kuumen- nuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nuskeittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuksen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E1. Söitkö koulussa kouluravintolassa välipalaa?					
Ei	37	36	30	47	150
Kyllä	2	6	7	0	15
E1b. Oliko välipalaa tarjolla?					
Ei	39	10	33	47	129
Kyllä	1	20	2	0	23
E1c. Pizzaa	2	-	-	1	3
E1d. Sämpylää	3	4	2	2	11
E1e. Jäätelöä	2	5	-	1	8
E1f. Puuroa	2	-	1	-	3
E1g. Leipää	3	1	6	1	11
E1h. Hedelmiä	2	1	5	-	8
E1i. Maitoa, mehua, vettä	4	-	5	1	10
E1j. Muuta, mitä?	1	2	-	-	3

Koululaisista 15 ilmoitti syöneensä kouluravintolassa välipalaa. Yleisimmin syödyt välipalat olivat sämpylä, leipä, maito/mehu/vesi, hedelmät ja jäätelö. Vain Haagan peruskoulussa välipalaa oli tarjolla Fazer Amican tarjoamana.

Havainto 26: *”Keittiöhenkilökunta voisi pitää iltapäivällä ”kioskia”, mistä saisi välipalaa.”*

Havainto 140: *”Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos niitä tarjottaisiin koulussa.”*

Havainto 162: *”Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos se olisi hedelmää.”*

Havainto 165: *”Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos niitä olisi.”*

Taulukko 14. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E2a. En muuta	19	17	18	22	77
E2b. Karkkia/suklaata/muita makeisia	4	3	3	-	10
E2c. Hedelmiä	2	1	4	-	7
E2d. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	2	1	-	-	3
E2e. Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	3	-	-	-	3
E2f. Jäätelöä/jogurttia	-	1	1	-	2
E2g. Virvoitusjuomaa	2	3	-	-	5
E2h. Jotain muuta, mitä?	9	9	5	1	24

Muu välipala kuin kouluravintolassa syöty välipala oli yleisimmin "karkkia/suklaata/muita makeisia", hedelmiä ja virvoitusjuomaa. 77 oppilasta ei syönyt koulupäivän aikana muuta. "Jotain muuta" -vaihtoehto sisälsi mm. "purkkaa, pastilleja" (3 kpl), "2 keksiä", "pillimehua", "juissia", "purkkaa" (4 kpl), "omia eväitä, yleensä mehua, wasa-näkkäriä esim.", "sämpylöitä ja kaakaota", "sämpylää", "kaakaota", "välipalakeksejä" (2 kpl), "välipalakeksiä Paussia", "xylitolpurukumia" (2 kpl), "kahvia", "yhden leivän", "leivän ja mehua", "vettä luokassa" ja "leipää".

Taulukko 15. Mistä hankit muut syömiset?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E3a. Kaupasta, kioskista	9	4	5	3	21
E3b. Toin kotoa	11	10	7	4	34
E3c. Koulussa olevasta automaatista	-	6	-	-	6
E3d. Muualta, mistä?	6	2	3	1	12

Muut syömiset tuotiin yleisimmin kotoa (34 kpl) tai ostettiin kaupasta tai kioskista (21 kpl). Koulussa olevasta automaatista osti muita syömisii vain kuusi koululaista Haagan peruskoulussa. Muualta tuodut muut syömiset saatiin "kaverilta" (6 kpl), "luokkalaiselta", "no saan joskus kaverilta", "kotitalousluokasta", "kotitaloustunnilta", "luokassa olevasta hanasta" ja "kaveri antoi".

Havainto 11: *“Voisin ostaa välipalaa automaattista, jos se ei olisi täynnä säilöntäaineita, rasvaa, sokeria ja suolaa.”*

Taulukko 16. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla

	Kuumen- nuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nuskeittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuk- sen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lah- den ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E4a. Ilmaisia	21	20	24	16	82
E4b. Maksaa enintään 1 €/päivä	11	15	6	9	41
E4c. Maksaa enintään 2 €/päivä	7	4	1	1	13
E4d. Muu hinta, mikä?	4	7	3	1	15

Noin 54 % vastanneista (151) oli sitä mieltä, että koulussa tarjottavien välipalojen tulisi olla ilmaisia. 27 % (41 kpl) vastanneista olisi halukas maksamaan enintään 1 €/päivä tai enintään 2 €/päivä (13 vastaajaa). Muina sopivina hintoina pidettiin: ”riippuu välipalasta” (3 kpl), ”0 € - 2 €, melkein ihan sama, kunhan edes olisi välipalaa tarjolla”, ”0,40 - 0,60 €”, ”50 senttiä” (5 kpl), ”sen hintaisia kuin ne on nyt”, ”n. 40-70 cnt.”, ”en tiedä”, ”riippuen tuotteesta” ja ”pitäisi saada ostaa välipalakortti”.

Havainto 99: *“Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos ne olisivat ilmaisia.”*

Taulukossa 17 esitellään ”väittämiä kouluruoasta” -kysymysten vastausten keskiarvot kouluittain sekä verrataan muuttujittain, eroavatko koulujen keskiarvot toisistaan. Kysymykset on luokiteltu seitsemän eri teoreettisen näkökulman mukaisiin ryhmiin (ks. alaluku 4.1).

Taulukko 17. Väittämiä kouluruoasta: koululaisten näkemyksiä

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Sig.
Vastanneita, kpl	40	43	37	48	
	ka.	ka.	ka.	ka.	
Sosiaalisen ympäristön näkökulma:					
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	2,45	2,42	2,49	3,02	,054
F2 Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	2,28	2,28	2,54	2,42	,782
F3 Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,77	2,09	2,57	2,11	,102
F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,70	2,14	2,28	2,06	,203
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,64	1,83	1,49	1,46	,272
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	1,23	1,53	1,51	1,42	,323
F7 Iltaruuan syön yleensä perheen kanssa.	3,38	3,44	3,51	4,53	,000***
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	1,80	2,16	2,11	2,13	,417
Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulma:					
F9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	3,38	3,40	3,72	4,08	,010*
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	4,79	4,70	4,56	4,78	,474
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,18	3,48	3,76	3,70	,129
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,48	3,56	3,57	3,19	,374
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	3,75	3,65	3,84	3,94	,662
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	2,73	2,79	3,14	3,00	,425
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	2,55	2,49	3,27	2,52	,027*
Kasvatuksellinen näkökulma:					
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	2,28	2,31	2,78	2,69	,150
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	1,90	2,12	3,08	2,64	,000***
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	2,60	3,40	3,70	3,00	,001**
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	1,59	2,47	2,86	2,56	,000***
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,51	2,86	3,16	2,73	,020*

Yhteiskunnallinen näkökulma:					
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	2,25	2,05	2,51	2,33	,394
F22 Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	2,30	2,56	3,14	3,00	,007**
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,00	3,14	2,74	2,52	,208
F24 Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,33	3,37	2,24	2,90	,001**
Ruoanvalintänäkökulma:					
F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	2,37	2,44	2,68	2,77	,294
F26 Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	1,75	1,19	1,08	1,19	,001**
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,50	2,31	2,69	3,27	,000***
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,70	3,79	3,86	3,40	,216
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	2,70	3,12	2,81	2,31	,017*
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	3,18	2,98	3,14	3,32	,613
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani.	3,83	3,56	3,43	2,83	,001**
Ravitsemuksellinen näkökulma:					
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,03	3,95	3,76	3,52	,144
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,25	4,00	4,49	4,34	,199
F34 Kouluruoka lihottaa.	2,33	2,21	2,68	1,98	,037*
Tähdenäkökulma:					
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	2,50	2,20	2,92	2,25	,023*
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä.	2,65	2,37	2,95	2,04	,004**

Asteikko: 5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta tarkasteltuna perheellä näyttäisi olevan jonkin verran vaikutusta, koska "Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin" ja "Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa" saivat korkeimmat keskiarvot. TV:llä ja kavereilla on vähemmän vaikutusta verrattuna vanhempien, harrastusten ja opetuksen vaikutukseen siihen, mitä koululainen syö koulussa. Ainoa erittäin merkitsevä ero eri koulujen koululaisten välillä on "Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa" -muuttujan kohdalla.

Havainto 38: "Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska kotiruoka on niin hyvää."

Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulmasta tarkasteltuna koululaiset eri kouluissa olivat sangen yksimielisiä, että "Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen". Tosin "Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään" saa yksimielisesti kannatusta kaikissa kouluissa. Erot eri koulujen välillä poikkeavat melkein

merkitsevästi kahden muuttujan eli "Pyrin syömään koulussa terveellistä ruokaa" ja "Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa" välillä.

Havainto 145: *"Söisin pääruokaa enemmän, jos se ei olisi liian suolasta."*

Havainto 95: *"Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää: vähemmän rasvaa, parempaa salaattia."*

Kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna erot eri koulujen välillä poikkesivat toisistaan erittäin merkitsevästi muuttujien "Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia" ja "Kouluruokailussa opin pöytätapoja" osalta. Lisäksi muuttujan "Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa" kohdalla erot eri koulujen välillä poikkesivat merkitsevästi. "Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat" muuttujan kohdalla ero oli melkein merkitsevä.

Havainto 10: *"Haluaisin osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi TET koulun keittiössä - sellainen, joka oli viime vuonnakin."*

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna merkitsevä ero eri koulujen välillä oli vastausten "Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön" ja "Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen" osalta.

Ruoanvalintanäkökulman osalta erittäin merkitsevä ero eri koulujen välillä oli vastausten "Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta" osalta. Valmistuskeittiöllisissä ala-asteen kouluissa koululaisten vastaukset olivat positiivisempia verrattuna kuumennuskeittiöllisissä peruskouluissa olevien koululaisten vastauksiin. Merkitsevä ero eri koulujen välillä oli vastausten "Koulussa ei yleensä tarjoilla mieliruokiani" ja "Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni" osalta. Kuitenkaan koululaiset eivät yleensä vaihda ruokaa kavereiden kanssa. Ala-asteen koululaiset pyrkivät myös valitsemaan enemmän lautasmallin mukaisen aterian verrattuna yläasteen koululaisiin.

Havainto 3: *"Söisin pääruokaa enemmän, jos olisi tarjolla enemmän vaihtoehtoja, josta valita."*

Havainto 116: *"Söisin salaattia enemmän, jos se olisi monipuolisempaa."*

Ravitsemuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna oltiin hyvin yksimielisiä siitä, että "Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat". Kouluruoan ei katsottu juurikaan lihottavan.

Havainto 21: *"Söisin pääruokaa enemmän, jos se ei olisi niin suolaista."*

Tähdenäkökulmasta tarkasteltuna merkitsevä ero eri koulujen välillä oli "Kun minulle tarjoillaan valmis ateria, jätän yleensä osan syömättä" kohdalla.

Faktorianalyysi: Väittämiä kouluruoasta – piilevät muuttujat

Faktorianalyysin avulla pyritään löytämään havaintoyksikön ominaisuuksia kuvaavasta muuttujajoukosta piileviä yhdenmukaisuuksia eli faktoreita. Ajatuksena on, että tiettyjä havaintoyksikköjen ominaisuuksia ei pystytä havainnoimaan suoraan, vaan niistä saadaan ainoastaan epäsuoraa tietoa. Faktori voidaan käsittää eräänlaisena hypoteettisena konstruktiona tai teoreettisena käsitteenä, jonka olemassaolo päätellään konkreettisista havainnoista.

Kommunaliteetti kertoo, kuinka suuri osuus yksittäisen havaitun muuttujan vaihtelusta selittyy löydettyjen faktorien avulla. Jos muuttujan kommunaliteetti on lähellä yhtä, pystyvät faktorit selittämään sen vaihtelun lähes kokonaan. Toisaalta, mitä pienempiä arvoja kommunaliteetti saa, sitä huonommin faktorit muuttujaa selittävät. Ominaisarvot ilmoittavat, kuinka hyvin faktorit pystyvät selittämään havaittujen muuttujien hajontaa. Mitä suurempi faktorin ominaisarvo on, sitä paremmin se selittää muuttujien hajontaa ja päinvastoin. Kun faktorin ominaisarvo jaetaan havaittujen muuttujien määrällä, saadaan faktorin suhteellinen selitysosuus, joka saa arvoja nollan ja yhden välillä. Selitysosuus kertoo, kuinka suuri osuus kaikkien mallissa mukana olevien havaittujen muuttujien hajonnasta voidaan faktorin avulla selittää. Mitä suurempi osuus on, sitä parempi on faktorin selitysvaima. Kun kaikkien faktoreiden selitysosuudet lasketaan yhteen, saadaan koko analyysin selitysosuus. Se kertoo siis, kuinka suuri osuus kaikkien havaittujen muuttujien hajonnasta voidaan selittää kaikilla löydettyillä faktoreilla. (Tampereen yliopisto 2007)

Seuraavaksi suoritettiin faktorianalyysi, jossa muuttujina käytettiin "Väittämiä kouluruoasta"-osion 36 muuttujaa. Ensimmäisessä faktorianalyysijossa saatiin kaksitoista faktoria, joiden ominaisarvo oli >1 . Lopulliseen faktorianalyysiin valittiin kuusi faktoria, jotka yhdessä selittävät varianssista 47 %. Nämä kuusi faktoria todettiin subjektiivisin perustein parhaiten kuvailevan kouluruokailuväittämien piilevien muuttujien rakennetta. (Taulukko 18)

Taulukko 18. Koululaiset: Väittämiä kouluruoasta - Kuusi faktoria

	Kom- munali- teetti	"Oppi- minen"	"Koulu- ruoan vastai- suus"	"Sosio- ekolo- gisen ympä- ristön vaiku- tus"	"Ener- gia"	"Talou- delli- suus"	"Ter- veelli- suys"
Ominaisarvo		4,637	3,459	3,063	1,998	1,944	1,926
Kumulatiivinen selitysosuus, %		12,881	22,490	30,998	36,548	41,948	47,297
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	,503	,686					
F18 Kouluruokailussa opin syömään muiden seurassa.	,583	,686					
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	,614	,677					
F16 Syömällä kouluruokaa opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	,605	,628					
F17 Syömällä kouluruokaa opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	,438	,608					
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	,539	,544					
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen kotiruokailuni kanssa.	,362	,508					
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	,537	,502	-,443				
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	,407	,472					
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	,377						
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	,649		-,645				
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi.	,427		,637				
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	,537	-,417	,566				
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	,500		,564				
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	,560	-,402	,544				
F34 Kouluruoka lihottaa.	,328		,525				
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateriat, jätän yleensä osan syömättä.	,342		,513				
F4 Vanhemmillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	,534			,715			
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	,541			,702			
F5 Kavereillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	,450			,613			

F3	Harrastuksillani on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	,376			,515			
F2	Koulussa saamallani opetuksella on vaikutusta siihen, mitä syön koulussa.	,449			,511			
F22	Vanhemmillani on vastuu siitä, mitä syön.	,386			,406			
F30	Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	,643			,696			
F32	Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	,301			,515			
F31	Koulussa ei yleensä tarjolla mieliruokiani.	,539	,469		,482			
F13	Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	,516			,458			
F25	Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	,487						
F8	Kotona syön yleensä valmisruokaa.	,457					,648	
F24	Syön kouluruokaa, koska se on ilmainen.	,424					,631	
F26	Vaihdan kavereideni kanssa ruokaa syödessäni.	,086						
F10	Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	,604						,711
F11	Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	,605						,688
F33	Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	,439						,570
F9	Pyrin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	,569						
F7	Iltaruoan syön yleensä perheen kanssa.	,314						

Faktorianalyysissä löydetty kuusi faktoria nimettiin seuraavasti. *“Oppiminen”*-faktori korostaa kouluruokailun merkitystä oppimisessa, kuten pöytätavat, syönte muiden seurassa, ruokavalioiden noudattaminen, muiden kulttuurien ruokien tunteminen, oppimistulosten saavuttaminen, terveystiedon ja ravitsemuksen asiat. *“Kouluruoanvastaisuus”*-faktori kuvaa tekijöitä, jotka heijastavat kielteistä asennetta kouluruokailuun, kuten ei pidä koulussa tarjottavasta ruoasta; koulussa ei tarjota ruokaa, joka maistuisi; koululainen syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa; koululainen on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan; kouluruoka lihottaa ja tähderuoan jättäminen. *“Sosioekologisen ympäristön vaikutus”* -faktori kuvaa tekijöitä, jotka koululaisten mielestä vaikuttavat heidän kouluruokailuunsa kuten vanhemmat, mainokset, kaverit, harrastukset ja opetus. *“Energia”*-faktori kuvaa energian saantia kouluruokailusta, kuten syön uusia ruokia; nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen; ja syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni. Kuitenkaan koulussa ei tarjolla mieliruokia. *“Taloudellisuus”*-faktori korostaa taloudellista näkökulmaa kouluruokailuun, kuten koululainen syö kotona kaupan valmisruokaa ja koululainen syö kouluruokaa, koska se on ilmainen. *“Terveellisyys”*-faktori heijastaa kouluruokailun terveellisyysnäkökulmaa, kuten oikea ravinto vaikuttaa terveyteen ja terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa. Myös makeiden ja rasvaisten välipalojen katsotaan lihottavan.

Koululaisten kouluruokailukäyttäytymisen ryhmät

Edellä esiteltujen kuuden faktorin faktoripisteet tallennettiin muuttujiksi ja Quick Cluster -analyysi ajettiin käyttäen niitä muuttujina. Tuloksena löydettiin kaksi selkeää kouluruokailukäyttäytymisen ryhmää: *“Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat oppimisesta kiinnostuneet”* ja *“Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalltiit”*. Taulukossa 19 esitellään näiden ryhmien profiilit faktoripisteinä.

Taulukko 19. Klustereiden profiilit faktoripisteinä

	“Oppi- minen”	“Koulu- ruoan vas- tai-suus”	“Sosio- ekologisen ympäristön vaikutus”	“Energia”	“Talou- dellisuus”	“Terveel- lisuus”
Klusteri 1: “Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat oppimisesta kiinnostuneet”, 66 kpl	,40538	-,60473	-,17759	,18419	-,21125	-,19502
“Klusteri 2: “Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutus- alltiit”, 56 kpl	-,41564	,68981	,18651	-,21061	,21154	,28349
Sig.	,000***	,000***	,037*	,027*	,022*	,004**

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Klusterin 1 *“Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat oppimisesta kiinnostuneet”* koululaisten kouluruokailukäyttäytymisessä korostuu “oppimisen” ja “energian” näkökulma. He suhtautuvat kouluruokaan myönteisesti eivätkä syö kaupan valmisruokaa. Vastaavasti klusterin 2 *“Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalltiit”* koululaisten kouluruokailukäyttäytymisessä korostuu “kouluruoanvastaisuus”, “sosioekologisen ympäristön vaikutus” sekä “taloudellisuus” ja “terveellisyys”.

Em. kouluruokailukäyttäytymisen ryhmät poikkeavat erittäin merkitsevästi toisistaan “oppiminen” ja “kouluruoan vastaisuus” -faktoreiden osalta sekä merkitsevästi “terveellisyys”-faktorin osalta. Muidenkin faktoreiden osalta erot ryhmien välillä ovat melkein merkitseviä. Taulukossa 20 esitellään keskeiset erot klustereiden välillä. Mukana taulukossa ovat vain ne muuttujat, joiden osalta erot ryhmien välillä ovat vähintään melkein merkitseviä.

Taulukko 20. Keskeiset erot klusterien välillä

Muuttuja	Klusteri 1: "Koulu-ruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet"	Klusteri 2: "Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalttiit"	Sig.
	ka.	ka.	
B2h. Levitkö rasvaa leivän päälle?	,97	,56	,012*
B3a. Pääruoka maistui	3,56	2,76	,001**
B3d. Raaste tai salaatti maistui	2,95	1,59	,000***
F1 Syön koulussa samankaltaista ruokaa kuin syön kotonakin.	3,05	2,00	,000***
F8 Kotona syön yleensä valmisruokaa.	1,83	2,21	,050*
F9 Pysin syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,02	3,29	,000***
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,14	3,88	,001**
F12 Valitsen koulussa sellaista ruokaa, joka minulle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	2,97	3,80	,000***
F13 Syömällä kouluaterian jaksan tehdä koulutyöni.	4,21	3,32	,000***
F14 Syömällä kouluaterian saan parempia oppimistuloksia.	3,32	2,59	,001**
F15 Syömällä kouluaterian olen rauhallisempi koulussa.	3,32	2,20	,000***
F16 Syömällä kouluaterian opin noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,08	2,00	,000***
F17 Syömällä kouluaterian opin tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	2,58	2,11	,042*
F19 Kouluruokailussa opin pöytätapoja.	2,65	2,07	,014*
F20 Minua kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,41	2,64	,001**
F23 Syön mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,00	3,61	,000***
F25 Valitsen lautaselleni lautasmallin mukaisen aterian.	2,85	2,16	,000***
F27 Pidän yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,33	2,00	,000***
F28 Olen tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,05	4,48	,000***
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka minulle maistuisi	2,30	3,36	,000***
F30 Syön mielelläni minulle uusia ruokia.	3,59	2,66	,000***
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla mieluukiani.	3,11	3,71	,004**
F32 Nauttimani ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	3,98	3,55	,038*
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,89	2,63	,000***
F35 Kun valitsen itse kouluruokaa, jätän yleensä osan syömättä.	1,97	2,95	,000***
F36 Kun minulle tarjoillaan valmis ateriat, jätän yleensä osan syömättä.	2,18	2,77	,007**

Muuttujat F1-F36/Asteikko:5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Klusteri, 1 *“Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet”* koululaiset korostavat ”oppiminen” näkökulmaa eli paremmat oppimistulokset, rauhallisuus, oikea ruokavalio, muiden kulttuurien ruoat, pöytätavat, terveystiedon ja ravitsemuksen asiat. He myös valitsevat enemmän lautasmallin mukaisen aterian ja pitävät enemmän koulussa tarjottavasta ruoasta. He myös syövät mielellään uusia ruokia. He pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa ja syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin kotonakin. He syövät pääruokaa, raastetta ja salaattia, maitoa yms., leipää ja rasvaa enemmän kuin klusterin 2 koululaiset.

Havainto 23: *“Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää: Vaikea sanoa, koska olen itse tyytyväinen. Suurin ongelma ruuan kanssa on oppilailla itsellään.”*

Klusterin 2 *“Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalttiit”* koululaiset syövät mieluummin kaupan valmisruokaa. He valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään. He ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan, eikä koulussa tarjota sellaista ruokaa, joka heille maistuisi. He eivät pidä koulussa tarjottavasta ruoasta. Koulussa ei myöskään tarjoilla heidän mieliruokiaan. He jättävät useimmiten tähderuokaa kuin klusterin 1 koululaiset. Heidän mielestään vanhemmat, kaverit ja tv- ja mainokset vaikuttavat heidän kouluruokailuun enemmän kuin klusterissa 1. Toisaalta, he myös korostavat terveellisyyttä: oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, he pyrkivät syömään terveellistä ruokaa, ja makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.

5.4 Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista

Tässä alaluvussa esitellään vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista.

Vanhempien taustatiedot

Taulukossa 21 esitellään vastanneiden vanhempien taustatiedot kouluittain.

Taulukko 21. Vanhemmat: Vastajien taustatiedot kouluittain

		Itäkes- kuksen perusk- oulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
A2. Sukupuoli	Nainen	14	21	13	21	69
	Mies	3	6	4	0	13
	Yhteensä	17	27	17	21	82
A3. Lapseni on	6. luokalla	0	0	17	21	38
	7. luokalla	0	13	0	0	13
	8. luokalla	3	14	0	0	17
	9. luokalla	14	0	0	0	14
	Yhteensä	17	27	17	21	82
A4. Noudattaako lapsesi erikoisruokavaliota	Ei	13	22	10	19	64
	Kyllä	4	5	7	3	19
	Yhteensä	17	27	17	22	83
	Allergia	2	3	1	2	8
	Keliakia	-	-	-	-	-
	Diabetes	-	-	-	-	-
	Laktoosi-intoleranssi	1	1	4	1	7
	Kasvisruokavalio	1	1	2	-	4
	Muu	-	-	1	-	1
A5. Perheeseeni kuuluu	- äiti/äitipuoli	17	26	15	22	80
	- isä/isäpuoli	12	21	10	17	60
	-1 lapsi	6	9	5	4	24
	- 2-3 lasta (alle 18 v)	11	18	11	16	56
	- 4-5 lasta (alle 18 v)	-	-	1	2	3
	- 6 tai enemmän lapsia (alle 18 v)	-	-	-	-	-
	- muita	5	1	-	-	6

Vastanneista vanhemmista 84 % oli naisia ja 16 % miehiä. Yksi vastanneista vanhemmista ei ilmoittanut sukupuoltaan eikä lapsensa luokkaa. Allergia ja laktoosi-intoleranssi ovat yleisimmät erikoisruokavaliot. Vastanneiden (83) perheissä on 80:ssä äiti/äitipuoli, mutta vain 60:ssä isä/isäpuoli. Yleisin lasten lukumäärä on 2-3 lasta.

Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailukäyttäytymisestä

Taulukko 22. Vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailukäyttäytymisestä

Keittiötyyppi	Kuumenus-keittiö Ei kilpailutettu	Kuumenus-keittiö Kilpailutettu	Valmistus-keittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl	Sig.
Käykö lapsesi yleensä syömässä kouluravintolassa?						
Ei	-	-	-	-	-	
Ei	17	27	17	22	83	
Kyllä						
B2. Miten paljon hän yleensä syö koulussa?	ka.	ka.	ka.	ka.	ka.	
B2a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	1,76	1,58	1,81	1,36	1,60	,197
B2b. Riisiä/makaronia/perunamuusia	1,38	1,46	1,38	1,27	1,38	,802
B2c. Raastetta tai salaattia	1,13	0,88	1,60	1,59	1,27	,001**
B2d. Montako perunaa hän syö?	1,44	1,31	1,75	1,45	1,46	,159
B2e. Maitoa/piimää	0,81	0,76	0,94	0,82	0,82	,910
B2f. Vettä/mehua yms.	0,56	0,65	1,25	0,90	0,82	,042*
B2g. Leipää/leipäpalaa	1,31	1,08	1,50	1,59	1,35	,090
B2h. Levittääkö hän rasvaa leivän päälle?	1,31	1,27	1,75	1,45	1,43	,185
B3. Miltä kouluruoka hänelle yleensä maistuu?						
B3a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	3,29	3,00	3,19	3,23	3,16	,708
B3b. Peruna/perunasose	2,65	3,16	2,88	2,64	2,85	,241
B3c. Riisi/makaroni	3,12	3,35	3,29	3,55	3,34	,564
B3d. Raaste tai salaatti	2,88	2,58	3,24	3,50	3,02	,045*
B3e. Maito/piimä	3,00	2,62	3,00	2,68	2,79	,887
B3f. Vesi/mehu yms.	3,76	3,27	4,12	3,29	3,56	,351
B3g. Leipä/leipäpala	3,59	3,46	3,88	3,95	3,71	,324

Asteikko: B2a-B2c: 3 = koko lautasellisen, 2 = puoli lautasellista, 1 = alle puoli lautasellista, 0 = en syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla.

Asteikko: B3a-B3g: 5 = hyvältä, 4 = melko hyvältä, 3 = keskinkertaiselta, 2 = melko huonolta, 1 = huonolta, 0 = ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Vastanneiden vanhempien mielestä kaikki lapset käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Vanhempien mielestä heidän lapsensa syövät pääruokaa keskimäärin vähän alle puoli lautasellista, riisiä/makaronia/perunamuusia vähän vähemmän. Vanhempien näkemyksen mukaan raastetta tai salaattia lapset syövät eri kouluissa hyvin eri määriä vaihteluvälin ollessa 0,88 - 1,60. Tämän

muuttujan osalta koulujen välillä erot ovat merkitseviä. Maitoa ja piimää juodaan keskimäärin lasillinen.

Havainto 36: *“Lapseni söisi pääruokaa enemmän, jos se olisi useammin lempiruokiaan.”*

Havainto 13: *“Lapseni söisi pääruokaa enemmän, jos olisi kasvis-kala-kana ruokia enemmän tarjolla ja sitä olisi riittävästi.”*

Havainto 39: *“Lapseni söisi salaattia enemmän, jos kaikki ainekset erikseen, ei valmiita sekoituksia.”*

Havainto 46: *“Lapseni joisi maitoa enemmän, jos koulussa olisi laktoositonta maitoa.”*

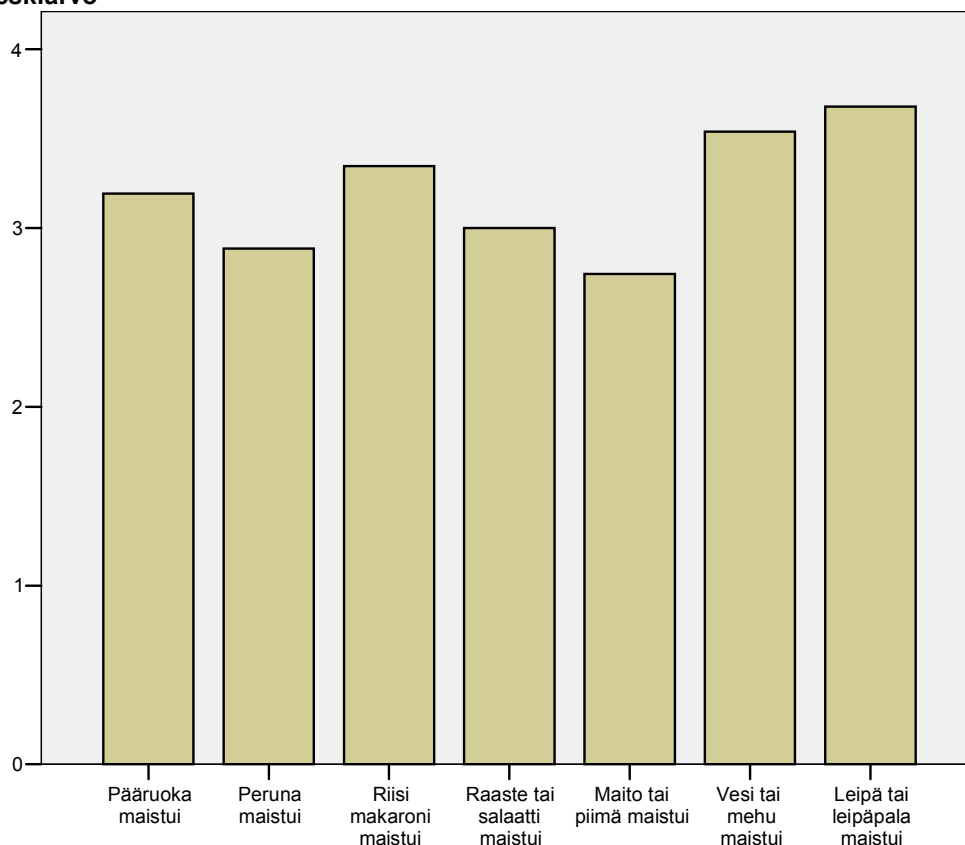
Havainto 42: *“Leipä maistuisi lapselleni paremmin, jos se olisi täysjyvää.”*

Havainto 35: *“Lisäksi kouluruokailua voitaisiin kehittää kotiruuan suuntaiseksi.”*

Vanhempien näkemysten mukaan koululounaan eri osat maistuvat koululaiselle keskinkertaiselta. Raasteen/salaatin osalta erot eri koulujen osalta ovat melkein merkitseviä. (Taulukko 22). Leipä ja vesi/mehu maistuvat parhaimmalta, ja maito/piimä alle keskinkertaiselta. Kuten taulukosta 22 ilmenee, vanhempien vastausten osalta eri koulujen välillä on melkein merkitsevä ero ainoastaan raasteen/salaatin osalta, muilta osin näkemykset ovat yhteneviä. (Kuvio 8)

Asteikko: 5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä

Keskiarvo



Kuvio 8. Miltä kouluruoka koululaiselle maistuu - vanhempien näkemykset

Havainto 12: *“Lapseni söisi pääruokaa enemmän, jos se olisi maistuvampaa.”*

Vanhempien mielestä syy siihen, miksi lapsi ei syö kouluruokaa on, että "ei pidä kouluruoasta". Muut syyt ovat, että "syö kotitaloustunnilla" tai "ei ole nälkä". (Taulukko 23)

Taulukko 23. Miksi ei syö pääruokaa?

	Kuumennuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumennuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
B4a. Ei pidä kouluruoasta	4	4	2	5	15
B4b. Syö kotitaloustunnilla	2	3	-	-	5
B4c. Ei ole nälkä	2	1	1	1	5
B4d. Kaverit eivät syö	-	1	-	-	1
B4e. Jono on liian pitkä	-	-	1	-	1
B4f. Ei ole aikaa syödä	-	1	1	-	2
B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua	-	-	-	-	-
B4h. Muu syy	-	-	-	-	-
Yhteensä	8	10	5	6	29

Havainto 5. "Kouluruokailua voitaisiin kehittää kysymällä lasten mielipiteitä ja toivomuksia."

Taulukko 24. Jättääkö lapsesi ruokaa, mitä?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
C1a. Jättääkö lapsesi ruokaa	8	11	9	16	44
- Ei	9	16	8	6	39
- Kyllä	17	27	17	22	83
Yhteensä					
C1b. Perunaa/riisiä/makaronia	6	9	4	3	22
C1c. Salaattia	4	8	4	2	18
C1d. Lihaa, kalaa	7	5	6	3	21
C1e. Maitoa/piimää/mehua/kotikaljaa ym.	-	1	1	1	3
C1f. Leipää	-	2	-	-	2
C1g. Muuta, mitä?	1	1	-	-	2
C2. Jos jättää ruokaa, miksi?					
C2a. Tulee kylläiseksi	5	6	3	5	19
C2b. Ruoka ei maistu hänelle	8	12	6	3	29
C2c. Ottaa/saa liian suuren annoksen	3	4	2	1	10
C2d. Aika loppuu kesken – ei ehdi syödä loppuun	1	1	2	1	5
C2e. Ei viihdy kouluravintolassa	-	1	1	-	2
C2f. Muu syy, mikä?	-	-	-	1	1

Vastanneista (83) vanhemmista 39 vastasi, että heidän lapsensa jättävät tähderuokaa. Yleisimmin jätetty tähderuoka on peruna/riisi/makaroni, liha ja kala sekä salaatti. Yleisin syy tähderuokan jättämiseen vanhempien mielestä on, että ”ruoka ei maistu hänelle” ja ”tulee kylläiseksi”. (Taulukko 24)

Havainto 44:

”Lapsen makuaisti on herkempi kuin aikuisen. Kuulostaa hullulta kun lapsi valittaa että makaronilaatikko/lihapullat ovat liian pippurisia. Miksi? Ja toisetkin lapset näin sanoo. Koulussa menee paljon ruokaa jätteeksi maun takia. Mallia kouluruokailuun ”terveellisestä maustamisesta” voisi hakea Lasten- ja nuortensairaalan keittiöstä. (Puhumattakaan chili con carnesta - silloin menee 5 lasia vettä aterialla!)

Taulukko 25. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

	Kuumenus-keittiö Ei kilpailutettu	Kuumenus-keittiö Kilpailutettu	Valmistus-keittiö Ei kilpailutettu	Valmistus-keittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskuksen peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä kpl	Sig.
	n = 17	n = 26	n = 17	n = 22	n = 82	
	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	
D1. Miten kauan lapsesi jonottaa saadakseen kouluruokaa?	0–5 minuuttia	0–5 minuuttia	0–5 minuuttia	0–5 minuuttia	0–5 minuuttia	,210
D2. Miten kauan hän syö koululounasta?	11–20 minuuttia	1–10 minuuttia	1–10 minuuttia	11–20 minuuttia	11–20 minuuttia	,001**
D3. Koululounas on mielestäni yleensä	Liian myöhään	Sopi-vaan aikaan	Sopi-vaan aikaan	Sopi-vaan aikaan	Sopi-vaan aikaan	,008**

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Vanhempien mielestä lapset jonottavat saadakseen kouluruokaa 0–5 minuuttia jokaisessa koulussa. Koululounasta lapset syövät kahdessa koulussa 11–20 minuuttia ja kahdessa koulussa 1-10 minuuttia. Tämän muuttujan osalta ero on merkitsevä eri koulujen välillä. Koululounas on vanhempien mielestä Itäkeskuksen peruskoulussa liian myöhään, muissa kouluissa sopivaan aikaan. Ero on merkitsevä eri koulujen välillä. (Taulukko 25)

Taulukko 26. Syökö lapsesi koulussa kouluravintolassa välipalaa?

	Kuumen- nus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nus- keittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuksen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yhteen- sä kpl
E1. Syökö lapsesi koulussa kouluravintolassa välipalaa?					
Ei	17	21	14	22	74
Kyllä	0	5	0	0	5
Onko välipalaa tarjolla?					
Ei	16	3	14	17	50
Kyllä	0	16	1	1	18
E1c. Pizzaa	-	-	-	-	-
E1d. Sämpylää	1	2	2	-	5
E1e. Jäätelöä	-	3	1	-	4
E1f. Puuroa	-	1	1	-	2
E1g. Leipää	1	2	2	-	5
E1h. Hedelmiä	1	2	1	-	4
E1i. Maitoa, mehua, vettä	1	2	2	-	5
E1j. Muuta, mitä?	-	3	-	-	3

Vastanneista (79) vanhemmista suurin osa ilmoitti, että lapsi ei syö kouluravintolassa välipalaa. Vain Haagan peruskoulussa välipalaa oli tarjolla näistä neljästä koulusta. Vaikka Itäkeskuksen ja Mustakiven ala-asteen kouluissa ei ollut välipalaa tarjolla, vanhemmat silti ilmoittivat, että lapset syövät kouluravintolassa välipalaa. (Taulukko 26)

Havainto 43: *“Koulussa tarjottavia välipaloja lapseni söisi, jos olisi automaatti ja kohtuuhinnat.”*

Havainto 35: *“Koulussa tarjottavia välipaloja lapseni söisi, jos se olisi esim. hedelmä.”*

Taulukko 27. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa hän syö koulussa yleensä?

	Kuumenus-keittiö Ei kilpailutettu	Kuumenus-keittiö Kilpailutettu	Valmistus-keittiö Ei kilpailutettu	Valmistus-keittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E2a. Ei muuta	8	10	13	18	49
E2b. Karkkia/suklaata/ muita makeisia	1	4	2	1	8
E2c. Hedelmiä	2	1	3	2	8
E2d. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	1	1	-	-	2
E2e. Lihapiirakkaa/ pasteijaa/hampurilaisia	1	-	-	1	2
E2f. Jäätelöä/jugurttia	1	-	-	-	1
E2g. Virvoitusjuomaa	-	6	-	-	6
E2h. Jotain muuta, mitä?	4	4	1	-	9

Suurin osa (49) vastanneista vanhemmista ilmoitti, että lapsi ei syö muuta koulussa. Muu yleisemmin syöty oli karkki/suklaa/muut makeiset ja hedelmät. (Taulukko 27)

Taulukko 28. Mistä hän hankkii muut syömiset?

	Kuumenus-keittiö Ei kilpailutettu	Kuumenus-keittiö Kilpailutettu	Valmistus-keittiö Ei kilpailutettu	Valmistus-keittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskuksen peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E3a. Kaupasta, kioskista	2	6	2	1	11
E3b. Tuo kotoa	5	7	5	2	20
E3c. Koulussa olevasta automaatista	-	7	-	-	7
E3d. Muualta, mistä?	1	-	1	1	3

Vanhempien mukaan lapsi hankkii muut syömiset yleensä tuomalla kotoa tai kaupasta ja kioskista. Vain 7 vanhemman mielestä lapsi hankkii muut syömiset koulussa olevasta automaatista. (Taulukko 28)

Havainto 35: *”Lapseni voisi ostaa välipalaa automaatista, jos siellä myytäisiin muutakin kuin limsaa ja karamellejä.”*

Havainto 42: *”Lapseni voisi ostaa välipalaa automaatista, jos se tarjoaisi terveellisen vaihtoehdon edullisesti.”*

Taulukko 29. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla

	Kuumen- nus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nus- keittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tus- keittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuksen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
E4a. Ilmaisia	7	12	13	11	43
E4b. Maksaa enintään 1 €/päivä	8	10	2	11	31
E4c. Maksaa enintään 2 €/päivä	3	2	1	1	7
E4d. Muu hinta, mikä?	2	2	1	-	5

Vanhempien mielestä koulussa tarjottavien välipalojen tulisi olla ilmaisia (43 kpl) tai maksaa enintään 1 €/päivä (31 kpl) (Taulukko 29).

Havainto 36: *“Lapseni voisi ostaa välipalaa automaatista, jos se olisi ilmaista.”*

Taulukko 30. Väittämiä kouluruokailusta: Vanhempien näkemyksiä

	Kuunen- nus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Kuu- men-nus- keittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tus- keittiö Kilpai- lutettu	
	Itäkes-kuk- sen perus- koulu	Haagan perus- koulu	Musta- kiven ala-aste	Pikku Huopa- lahden ala-aste	Sig.
Vastanneita, kpl	17	27	17	22	
	ka.	ka.	ka.	ka.	
Sosiaalisen ympäristön näkökulma:					
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	2,59	3,07	2,76	3,05	,421
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	3,41	2,85	2,35	2,68	,089
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,53	2,30	2,12	2,27	,862
F4 Meillä vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	3,35	3,22	2,56	2,95	,351
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	2,94	2,93	1,44	2,45	,004**
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,06	2,33	1,35	1,86	,045*
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	4,00	3,96	4,00	4,59	,211
F8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	1,47	2,00	1,82	1,64	,224
Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulma:					
F9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	4,71	4,52	4,94	4,55	,221
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	4,94	4,93	5,00	4,95	,740
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	3,88	4,07	4,00	3,86	,861
F12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	3,71	3,78	3,60	3,67	,968
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	4,47	4,37	4,53	4,32	,871
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	3,88	3,85	4,18	3,86	,727
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	3,71	3,56	3,94	3,68	,777
Kasvatuksellinen näkökulma:					
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,35	3,59	3,53	3,59	,908
F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	2,65	2,78	3,35	3,18	,257
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	3,53	4,15	4,12	4,18	,161
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytä-tapoja.	2,71	3,04	3,47	3,32	,189

F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	4,13	3,52	3,77	3,63	,362
Yhteiskunnallinen näkökulma:					
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	2,65	2,63	3,06	2,62	,687
F22 Meillä vanhemmilla on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	4,18	4,48	4,59	4,52	,278
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,59	2,41	2,06	2,18	,589
F24 Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	3,12	3,26	3,47	2,82	,606
Ruoanvalintänäkökulma:					
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	3,00	2,56	3,33	3,27	,075
F26 Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	1,82	1,15	1,25	1,36	,079
F27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	3,18	2,70	3,24	3,18	,290
F28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	3,41	3,44	3,13	3,32	,824
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	2,47	2,70	2,35	2,14	,361
F30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	3,47	2,74	2,69	3,05	,133
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	3,69	3,09	3,08	2,74	,105
Ravitsemuksellinen näkökulma:					
F32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,47	4,42	4,29	4,29	,903
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	4,41	4,93	4,71	4,36	,140
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,94	1,74	1,76	1,71	,865
Tähdenäkökulma:					
F35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,24	2,52	1,88	1,64	,050*
F36 Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateria, hän jättää yleensä osan syömättä.	2,81	2,41	2,18	2,32	,482

Asteikko: 5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta vanhempien vastaukset olivat sangen yhteneviä koulusta riippumatta. Vain yhden muuttujan "Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa" ero oli merkitsevä eri koulujen välillä. Lisäksi "TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa" osalta ero oli melkein merkitsevä eri koulujen välillä. Itäkeskuksen peruskoulussa sosiaalisen ympäristön vaikutus vanhempien mielestä on suurin verrattuna muihin kouluihin.

Havainto 2: "Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska meilläkin on hyvää ruokaa."

Havainto 14: *“Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska lapset ovat tottuneet syömään sitä.”*

Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulma korostui vanhempien vastauksissa selkeästi. Täysin samaa mieltä oltiin väittämästä, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri koulujen välillä ei ole.

Havainto 7: *“Lapseni söisi enemmän pääruokaa, jos se olisi terveellisempää, enemmän kalaa ym. kevyttä.”*

Kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna vanhemmat ovat sitä mieltä, että kouluruokailussa lapsi oppii syömään muiden seurassa. Pöytätapojen oppiminen ei vanhempienkaan mielestä saa vankkaa kannatusta, kuten ei koululaistenkaan. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri koulujen välillä ei muuttujien osalta ole.

Havainto 7: *“Lapseni haluaisi osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita: Leipoa sämpylöitä, tehdä salaattia.”*

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna vanhemmat ovat sangen yksimielisiä siitä, että heillä on vastuu siitä, mitä lapsi syö koulussa. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri koulujen välillä ei muuttujien osalta ole. Ruoanvalintanäkökulman osalta vanhemmat ovat yksimielisesti jonkin verran eri mieltä siitä, että “koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi. Ruoanvalintanäkökulmassa heijastuu “jotain siltä väliltä” -mielipide lähes kaikkien muuttujien osalta.

Havainto 17: *“Lapseni söisi pääruokaa enemmän, jos se olisi maukkaampaan.”*

Ravitsemuksellisen näkökulman osalta vanhemmat ja koululaiset ovat yhtä mieltä siitä, että makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat ja että ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen. Samoin siitä, että kouluruoka ei lihota. Tähdennäkökulman osalta vanhempien mielestä “Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä” ero on melkein merkitsevä eri koulujen välillä.

Vanhempien “Väittämiä kouluruoasta” vastausten perusteella suoritettiin faktorianalyysi. Lopulliseen faktorianalyysin valittiin 6 faktoria, joiden ominaisarvo on vähintään 1,750. Kuusi faktoria selittää varianssista yhteensä 51 %. (Taulukko 31)

Taulukko 31. Vanhemmat: Väittämiä kouluruoasta – Kuusi faktoria

	Kom- mu- nali- teetti	"Oppi- minen"	"Koulu- ruoan vastai- suus"	"Vaiku- tus- alttius"	"Ympä- ristön vaiku- tus"	"Ter- veelli- syys ja ener- gia"	"Ta- lou- delli- suus"
Ominaisarvo		6,193	3,555	2,575	2,391	1,964	1,750
Kumulatiivinen selitysosuus, %		10,009	19,959	29,530	37,845	45,387	51,187
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii `pöytätapoja.	,621	,765					
F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	,670	,721					
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	,538	,696					
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavali- ota.	,739	,593				,423	
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	,725	,566				,557	
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	,669	,550				,546	
F32 Lapseni nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	,324	,425					
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	,246						
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka lapselleni maistuisi.	,646		,781				
F27 Lapseni pitää yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	,668		-,757				
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	,589		,705				
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	,530		,683				
F28 Lapseni on tottunut syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin kou- lussa tarjotaan.	,514		,673				
F1 Lapseni syö koulussa saman- kaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	,561		-,600				
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	,558			,701			
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	,643			,683			
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	,567			,671			
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	,615			,639			
F30 Lapseni pitää hänelle uusista ruuista.	,427			,466			

F4	Meillä vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	,340			,451		
F5	Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	,755			,807		
F6	TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	,654			,679		
F35	Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	,552			,595		
F36	Kun lapselleni tarjoillaan valmis ateria, hän jättää yleensä osan syömättä.	,410			,570		
F9	Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	,474			-,564		
F26	Lapseni vaihtaa kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	,297			,405		
F10	Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	,385				,586	
F13	Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	,548	,419			,553	
F12	Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	,611			-,498	-509	
F34	Kouluruoka lihottaa.	,398				-,479	
F22	Meillä vanhemmillani on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	,201					
F11	Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	,162					
F7	Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	,599					-,712
F24	Lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen.	,444					,591
F8	Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	,367					,557
F33	Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	,380					,477

”Oppiminen” -faktori korostaa kouluruokailun merkitystä erilaisten oppimisten näkökulmasta: pöytätävät, eri kulttuurien ruoat, syöminen muiden seurassa, ruokavalion noudattaminen, oppimistulokset ja rauhallisuus koulussa. ”Kouluruoan vastaisuus” -faktorissa korostuu muun muassa, että lapsi ei pidä koulussa tarjottavasta ruoasta; koulussa ei tarjota ruokaa, joka maistuu lapselle; koulussa ei tarjoilla lapsen mieluista ruokaa; lapsi syö mieluummin kaupan valmisruokaa; lapsi on tottunut syömään toisenlaista ruokaa, ja lapsi ei syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin. Kolmannessa faktorissa ”Vaikutusalttius” korostuu harrastusten, opetuksen, terveystiedon ja ravitsemusasioiden vaikutus, lautasmallin mukainen ateria, vanhempien vaikutus ja uudet ruoat. ”Ympäristön vaikutus” -faktori korostaa kavereiden, tv:n ja mainosten vaikutusta, tähderuoan jättämistä, lapsi ei pyri syömään terveellistä ruokaa, sekä vaihtaa ruokaa kavereiden kanssa. ”Terveellisyys ja energia” -faktorissa korostuu ”oikea ravinto vaikuttaa terveyteen”, ”syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä”, ”syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia”, ”syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa” ja ”syömällä kouluaterian lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota”. Toisaalta, lapsi valitsee koulussa ruokaa, joka on terveellistä, mutta kouluruoka ei lihota. ”Taloudellisuus” -faktori korostaa

”lapseni syö kouluruokaa, koska se on ilmainen”, ”kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa”, ”makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat”, mutta ”iltaruokaa ei yleensä syödä perheen kanssa”.

Koululaisten kouluruokailukäyttäytymisen ryhmät vanhempien näkemysten mukaan

Edellä esiteltujen kuuden faktorin faktoripisteet tallennettiin muuttujiksi ja suoritettiin Quick Cluster -ajo. Klusterianalysissä löytyi kaksi ryhmää. (Taulukko 32)

Taulukko 32. Klustereiden profiilit faktoripisteinä

	”Oppi- minen”	”Koulu- ruoan vastaisu- us”	”Vaiku- tus- alttius”	”Ympä- ristön vaikutus”	”Terveelli- syys ja energia”	”Talou-del- lisuus”
Klusteri 1: ”Terveellisyttä ja energiaa ko- rostavat”, 49 kpl	,00761	-,17015	,14228	,11937	,46963	-,03258
Klusteri 2: ”Kouluruoan vastaiset”, 10 kpl	-,02668	,74063	-,68251	-,12656	-1,50094	,56782
Sig.	,921	,009**	,016*	,502	,000***	,074

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Klusterissa 1 ”*Terveellisyttä ja energiaa korostavat*” vanhemmat (49 kappaletta) korostavat ”terveellisyys ja energia sekä ”vaikutusalttius” -faktoreita. Vastaavasti klusterissa 2 ”*Kouluruoan vastaiset*” (10 kappaletta) korostuu ”kouluruoan vastaisuus” ja ”taloudellisuus”, mutta ”terveellisyys ja energia” ja ”vaikutusalttius” -faktorit negatiivisina. Nämä kaksi klusteria erottuvat erittäin merkitsevästi nimenomaan ”terveellisyys ja energia” -faktorin osalta sekä merkitsevästi ”kouluruoan vastaisuus” -faktorin osalta. Taulukossa 33 esitellään vain ne muuttujat, joiden osalta ero klustereiden välillä on vähintään melkein merkitsevä.

Taulukko 33. Keskeiset erot klusterien välillä

Muuttuja	Klusteri 1: "Terveellisyyttä ja energiaa korostavat"	Klusteri 2: "Kouluruoan vastaiset"	Sig.
	ka.	ka.	
B3f. Vesi/mehu maistui	3,77	2,10	,004**
B3g. Leipä/leipäpala maistui	3,81	2,80	,010*
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	3,10	2,10	,043*
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö.	2,84	1,50	,009**
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	2,27	1,10	,009**
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	4,29	3,40	,019*
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5,00	4,70	,001*
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	4,12	3,30	,003**
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	4,73	3,80	,000***
F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	4,31	3,10	,000***
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	4,12	2,60	,000***
F16 Syömällä kouluaterian lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	3,90	2,10	,000***
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,84	2,80	,018*
F22 Meillä vanhemmillä on vastuu siitä, mitä lapseni syö.	4,51	4,00	,038*
F23 Lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	2,18	3,10	,030*
F25 Lapseni valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	3,24	1,80	,000***
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia.	2,96	4,10	,005**
F34 Kouluruoka lihottaa.	1,55	2,60	,001**
F35 Kun lapseni valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä.	1,92	3,00	,009**

Asteikko:5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä, 2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Klusterissa 1 *“Terveellisyyttä ja energiaa korostavat”* vanhempien näkemykset painottuvat ”oppiminen”, kuten syömällä kouluaterian saa parempia oppimistuloksia, syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa, ja syömällä kouluaterian lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota. ”Vaikutusalttius” korostaa vanhempien vastuuta siihen, mitä lapsi syö; koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö; ja kavereilla ja tv:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapsi syö koulussa. ”Terveellisyys ja energia” -näkökulma korostaa, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen; terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa ja vitamiinien mukanaoloa; lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat; ja syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Lisäksi vanhempien mielestä lapsi valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.

Klusterissa 2 *“Kouluruoan vastaiset”* vanhemmat korostavat, että lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa; koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieliruokia; kouluruoka lihottaa (jonkin verran eri mieltä); ja kun lapseni jättää tähderuokaa, vaikka hän valitsee itse. Toisaalta he ovat sitä mieltä, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, ja että syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Samoin kuin klusterin 1 vanhemmat, heidän mielestään vanhemmilla on vastuu siitä, mitä lapsi syö. Tämän klusterin vanhemmat ovat pienempi joukko verrattuna klusterin 1 vanhempien määrään.

5.5 Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista

Tässä alaluvussa esitellään opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä koululaisten kouluruokailutottumuksista.

Taulukko 34. Vastaajien taustatiedot kouluittain

	Itä-keskuksen peruskoulu kpl	Haagan perus-koulu kpl	Musta-kiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
A2. Sukupuoli					
Nainen	4	9	19	5	37
Mies	1	2	3	1	7
Yhteensä	5	11	22	6	44
A3. Opetan					
en opeta	1	-	5	-	6
6. luokalla	-	-	7	3	10
7. luokalla	-	-	-	-	-
8. luokalla	1	-	-	-	1
9. luokalla	-	-	-	-	-
useammalla em. luokalla	3	11	-	-	14
muu kuin em. luokkien opettaja	-	-	10	2	12
Yhteensä	5	11	22	5	43
A4. Oppilaiden erityisruokavalio					
Ei	-	-	-	-	-
Kyllä	5	9	19	5	38
Yhteensä	5	9	19	5	38
Allergia	5	6	17	4	32
Keliakia	3	2	9	6	14
Diabetes	4	4	6	1	15
Laktoosi-intoleranssi	5	6	14	4	29
Kasvisruokavalio	5	4	11	1	21
Muu	1	-	4	2	7
A5. Olen					
opettaja	4	11	17	6	38
kouluterveydenhoitaja	1	-	1	-	2
keittiöhenkilökunnan edustaja	-	-	3	-	3
puuttuu	-	-	1	-	1
Yhteensä	5	11	22	6	44

Vastanneista 38 on opettajia, kaksi kouluterveydenhoitajaa ja 3 keittiöhenkilökunnan edustajaa. Suurin osa vastanneista (84 %) on naisia. Vastanneista 14 opettaa useammalla luokalla (6-9 luokat), ja 12 on muu kuin em. luokkien opettaja eli luokanopettaja. Yleisimmät oppilaiden erityisruokavaliot liittyvät allergiaan ja laktoosi-intoleranssiin. Kasvisruokavalio on 21 vastaajan oppilailta.

Taulukko 35. Koululaisten ruokailutottumukset koulussa

Keittiötyyppi	Kuumen- nuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nuskeittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu		
	Itäkes- kuksen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl	Sig.
Käyvätkö oppilaasi yleensä syömässä kouluravinto- lassa? Ei Kyllä	- 5	- 11	- 22	- 6	- 44	
B2. Miten paljon oppilaasi yleensä syövät kouluruokaa?						
	ka.	ka.	ka.	ka.	ka.	
B2a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	1,60	2,10	1,67	1,50	1,74	,213
B2b. Riisiä/makaronia/ perunamuusia	1,40	1,56	1,72	1,50	1,61	,772
B2c. Raastetta tai salaattia	1,00	1,00	1,11	1,17	1,08	,560
B2d. Montako perunaa söit?	1,60	1,60	1,30	1,33	1,41	,360
B2e. Maitoa/piimää	1,00	1,00	1,20	1,17	1,12	,541
B2f. Vettä/mehua yms.	1,00	1,00	1,05	1,00	1,03	,986
B2g. Leipää/leipäpalaa	1,80	1,20	1,20	1,67	1,34	,107
B2h. Levitkö rasvaa leivän päälle?	1,40	1,80	2,00	2,00	1,88	,161
B3. Miltä ruoka maistuu heille yleensä?						
B3a. Pääruoka: liha, kala kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	3,00	3,40	3,76	3,50	3,53	,412
B3b. Peruna/perunasose	2,60	2,80	3,52	3,17	3,19	,142
B3c. Riisi/makaroni	3,40	3,40	4,05	3,83	3,79	,157
B3d. Raaste tai salaatti	2,80	2,80	3,05	3,17	2,98	,870
B3e. Maito/piimä	4,40	3,60	4,38	4,00	4,14	,051
B3f. Vesi/mehu yms.	4,60	3,80	4,14	4,00	4,10	,523
B3g. Leipä/leipäpala	4,80	3,50	4,14	4,33	4,10	,025

Asteikko: B2a-B2c: 3 = koko lautasellisen, 2 = puoli lautasellista, 1 = alle puoli lautasellista,

0 = en syönyt lainkaan/Ei ollut tarjolla.

Asteikko: B3a-B3g: 5 = hyvältä, 4 = melko hyvältä, 3 = keskinkertaiselta, 2 = melko huonolta, 1 = huonolta,

0 = ei ollut tarjolla tai en syönyt/juonut

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Opettajien ym. mielestä kaikki koululaiset käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Pääruokaa koululaiset syövät keskimäärin vähän alle puoli lautasellista, samoin riisiä/makaronia/perunamuusia, raastetta tai salaattia alle puolilautasellista, perunoita n. puolitoista, maitoa ja vettä/mehua lasillisen, leipää/leipäpalaa enemmän kuin yksi, sekä rasvaa leivän päälle jonkin verran. Lautasmallin eri osat maistuvat joko keskinkertaiselta tai melko hyvältä. Maito maistuu parhaimmalta. (Taulukko 35)

Havainto 37: *“Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos tarjolla olisi enemmän/useammin heidän mieliruokiaan.”*

Havainto 38: *“Oppilaani söisivät salaattia enemmän, jos siihen opitaan jo kotona.”*

Havainto 17: *“Oppilaani joisivat maitoa enemmän, jos he tietäisivät, kuinka terveellistä se on.”*

Havainto 37: *“Leipä maistuisi oppilailleni paremmin, jos tarjolla olisi useammin muuta kuin näkkileipää.”*

Taulukko 36. Miksi oppilaat eivät syö pääruokaa?

	Kuumenus-keittiö Ei kilpailutettu	Kuumenus-keittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
B4a. Eivät pidä ruoasta	5	8	15	3	31
B4b. Syövät kotitaloustunnilla	2	4	-	-	6
B4c. Ei ole nälkä	4	3	7	1	15
B4d. Kaverit eivät syö	2	5	5	-	12
B4e. Jono on liian pitkä	-	2	2	-	4
B4f. Ei ole aikaa syödä	-	-	4	-	4
B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua	-	-	2	-	2
B4h. Muu syy	-	1	4	-	5
Yhteensä	13	23	39	4	79

Yleisin syy, miksi oppilaat eivät syö pääruokaa on, että he eivät pidä ruoasta. Muita yleisiä syitä ovat, ettei ole nälkä tai että kaverit eivät syö. (Taulukko 36)

Havainto 37: *“Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos tarjolla olisi enemmän/useammin heidän mieliruokiaan.”*

Taulukko 37. Jättävätkö he ruokaa, mitä?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu kpl	Haagan peruskoulu kpl	Mustakiven ala-aste kpl	Pikku Huopalahden ala-aste kpl	Yhteensä kpl
C1a. Jättävätkö he ruokaa? - Ei - Kyllä	- 5	- 8	- 21	- 6	- 40
C1b. Perunaa/riisiä/makaronia	4	8	16	3	31
C1c. Salaattia	4	6	17	2	29
C1d. Lihaa, kalaa	4	4	16	4	28
C1e. Maitoa/piimää/mehua/ kotikaljaa ym.	1	1	3	-	5
C1f. Leipää	1	2	3	-	6
C1g. Muuta, mitä?					
C2. Jos he jättävät ruokaa, miksi?					
C2a. Tulevat kylläiseksi	1	5	7	4	17
C2b. Ruoka ei maistu heille	5	8	17	4	34
C2c. Ottavat/saavat liian suuren annoksen	4	6	21	4	35
C2d. Aika loppuu kesken – eivät ehdi syödä loppuun	1	-	7	-	8
C2e. Ei viihdy kouluravintolassa	-	-	-	-	-
C2f. Muu syy, mikä?	-	2	-	-	2

Kaikkien vastanneiden (40) mielestä oppilaat jättävät tähderuokaa. Yleisimmin jätetyt tähderuoat ovat peruna/riisi/makaroni, salaatti ja liha/kala. Syinä tähderuoan jättämiseen on, että ottavat/saavat liian suuren annoksen tai ruoka ei maistu heille. (Taulukko 37)

Taulukko 38. Jonotus, ruokailuun käytetty aika ja ajankohta

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskusten peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä	Sig.
	n = 5	n = 10	n = 22	n = 6	n = 43	
	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	mediaani ja moodi	
D1. Miten kauan yleensä jonotetaan saadakseen kouluruokaa?	0–5 min	6–10 min	0–5 min	0–5 min	0–5 min	,016*
D2. Miten kauan syödään yleensä koululounasta?	1–10 min	11–20 min	11–20 min	11–20 min	11–20 min	,023*
D3. Koululounas on mielestäni yleensä	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	sopivaan aikaan	,113

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä koululaiset jonottavat kouluruokaa keskimäärin 0–5 minuuttia, koululounasta koululaiset syövät yleensä 11–20 minuuttia, ja koululounas on yleensä sopivaan aikaan. Erot koulujen välillä ovat melkein merkitseviä jonotuksen ja koululounaan syönnin osalta. (Taulukko 38)

Havainto 25: *“Kouluruokailua voitaisiin kehittää koulun ruokailuaikoja uudelleen suunnitteleamalla”*

Taulukko 39. Syövätkö oppilaat koulussa kouluravintolassa välipalaa?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu		
	Itäkeskusten peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä	
	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	
E1. Syövätkö oppilaat koulussa kouluravintolassa välipalaa?	Ei Kyllä	5 0	0 10	22 0	6 0	33 10
Onko välipalaa tarjolla?	Ei Kyllä	5 0	0 9	17 0	6 0	28 9
E1c. Pizzaa	-	-	1	-	-	1
E1d. Sämpylää	-	-	8	-	-	8
E1e. Jäätelöä	-	-	7	-	-	7
E1f. Puuroa	-	-	-	-	-	-
E1g. Leipää	-	-	6	-	-	6
E1h. Hedelmiä	-	-	5	-	-	5
E1i. Maitoa, mehua, vettä	-	-	8	-	-	8
E1j. Muuta, mitä?	-	-	5	-	-	5

Vain Haagan peruskoulussa on välipalaa tarjolla. Yleisimmät välipalat ovat sämpylä, maito ja mehu, jäätelö sekä leipä. (Taulukko 39)

Havainto 37: *“Koulussa tarjottavia välipaloja oppilaani söisivät, jos niitä olisi tarjolla sopivaan hintaan.”*

Taulukko 40. Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa oppilaasi syövät koulussa?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä
	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl
E2a. Ei muuta	-	-	13	6	19
E2b. Karkkia/suklaata/muita makeisia	5	9	1	-	15
E2c. Hedelmiä	3	2	2	-	7
E2d. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	2	7	-	-	9
E2e. Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia	1	-	-	-	1
E2f. Jäätelöä/jogurttia	-	3	-	-	3
E2g. Virvoitusjuomaa	5	10	-	-	15
E2h. Jotain muuta, mitä?	2	-	3	-	5

Koululounaan lisäksi muu syöminen koulussa käsittää virvoitusjuomia, karkkia/suklaata/muita makeisia, pullaa yms. sekä hedelmiä (Taulukko 40).

Taulukko 41. Mistä oppilaat hankkivat muut syömiset?

	Kuumenuskeittiö Ei kilpailutettu	Kuumenuskeittiö Kilpailutettu	Valmistuskeittiö Ei kilpailutettu	Valmistuskeittiö Kilpailutettu	
	Itäkeskusten peruskoulu	Haagan peruskoulu	Mustakiven ala-aste	Pikku Huopalahden ala-aste	Yhteensä
	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl
E3a. Kaupasta, kioskista	5	8	1	-	14
E3b. Tuo kotoa	4	7	10	1	22
E3c. Koulussa olevasta automaatista	-	10	-	-	10
E3d. Muualta, mistä?	-	-	-	-	-

Muut syömiset oppilaat tuovat pääsääntöisesti kotoa. Muita syömiä ostetaan myös kaupasta ja kioskista tai koulussa olevasta automaatista. (Taulukko 41)

Havainto 37: *“Oppilaani voisivat ostaa välipalaa automaatista, jos välipalaa olisi tarjolla ja se olisi terveellistä (terveellisiä välipaloja esim. leipää tms.)”*

Taulukko 42. Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla

	Kuumen- nuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Kuumen- nuskeittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tuskeittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tuskeittiö Kilpailu- tettu	
	Itäkes- kuk- sen perus- koulu kpl	Haagan perus- koulu kpl	Musta- kiven ala-aste kpl	Pikku Huopa- lahden ala-aste kpl	Yh- teensä kpl
E4a. Ilmaisia	2	-	5	1	8
E4b. Maksaa enintään 1 €/päivä	2	5	12	3	22
E4c. Maksaa enintään 2 €/päivä	-	5	-	-	5
E4d. Muu hinta, mikä?	-	-	1	1	2

Suurin osa vastanneista oli sitä mieltä, että koulussa tarjottavien välipalojen hinta on enintään 1 €/päivä. Ilmaiset välipalat saivat vähemmän kannatusta. (Taulukko 42)

Havainto 25: *“Oppilaani voisivat ostaa välipalaa automaatista, jos sitä pitäisi joku yllä ja se olisi edullista.”*

Taulukko 43. Väittämiä kouluruoasta: Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä

	Kuu- men- nus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Kuu- men- nus- keittiö Kilpailu- tettu	Valmis- tus- keittiö Ei kilpai- lutettu	Valmis- tus- keittiö Kilpai- lutettu	
	Itäkes- kuksen perus- koulu	Haagan perus- koulu	Musta- kiven ala-aste	Pikku Huopa- lahden ala-aste	Sig.
Vastanneita, kpl	5	11	22	6	
	ka.	ka.	ka.	ka.	
Sosiaalisen ympäristön näkökulma:					
F1 Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin syövät kotonakin.	3,60	3,45	2,95	3,00	,453
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,40	4,00	3,64	4,00	,370
F3 Harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,40	4,18	3,50	3,50	,090
F4 Vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,20	4,36	3,95	4,17	,669
F5 Kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	4,40	4,27	3,91	2,50	,002**
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa.	3,40	3,73	3,32	2,33	,087
F7 Oppilaat syövät iltaruoaan yleensä perheen kanssa.	2,80	2,64	3,00	3,00	,762
F8 Oppilaat syövät kotona yleensä valmisruokaa.	3,40	3,55	3,62	3,60	,955
Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulma:					
F9 Oppilaat pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa.	3,20	3,91	4,05	4,00	,142
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen	5,00	5,00	4,86	4,67	,348
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	4,00	3,82	3,73	4,00	,914
F12 Oppilaat valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5,00	4,45	4,00	3,83	,180
F13 Syömällä kouluaterian oppilaat jaksavat tehdä koulutyönsä.	4,80	4,82	4,73	4,67	,902
F14 Syömällä kouluaterian oppilaat saavat parempia oppimistuloksia.	4,40	4,55	4,27	4,00	,488
F15 Syömällä kouluaterian oppilaat ovat rauhallisempia koulussa.	4,80	4,64	4,41	4,33	,482

Kasvatuksellinen näkökulma:					
F16 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	4,40	4,09	3,95	4,33	,536
F17 Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	3,00	2,64	3,50	3,83	,034*
F18 Kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa.	3,80	3,82	4,23	4,33	,504
F19 Kouluruokailussa opitaan pöytätapoja.	3,00	3,55	4,00	4,33	,095
F20 Oppilaita kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	3,80	3,40	2,94	3,50	,340
Yhteiskunnallinen näkökulma:					
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen oppilaiden kotiruokailun kanssa.	2,60	2,55	2,68	2,67	,992
F22 Vanhemmilla on vastuu siitä, mitä oppilas syö.	3,40	4,00	4,18	3,83	,313
F23 Oppilaat syövät mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa.	3,60	3,00	3,45	3,33	,478
F24 Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen.	2,60	3,09	3,09	3,17	,853
Ruoanvalintänäkökulma:					
F25 Oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.	2,00	2,91	2,36	2,83	,250
F26 Oppilaat vaihtavat kavereidensa kanssa ruokaa syödessään.	2,00	1,82	1,77	1,50	,891
F27 Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta.	2,60	3,09	3,38	2,83	,139
F28 Oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan.	2,80	3,27	3,68	3,00	,133
F29 Koulussa ei tarjota sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.	2,20	2,36	2,50	3,50	,125
F30 Oppilaat pitävät heille uusista ruuista.	3,00	2,82	2,91	2,50	,584
F31 Koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia.	2,40	2,56	2,69	1,95	,497
Ravitsemuksellinen näkökulma:					
F32 Oppilaiden nauttima ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen.	4,60	4,18	4,32	3,67	,200
F33 Makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.	5,00	4,91	4,86	4,67	,420
F34 Kouluruoka lihottaa.	2,00	1,82	1,81	2,50	,492
Tähdenäkökulma:					
F35 Kun oppilaat valitsevat itse kouluruokaa, he jättävät yleensä osan syömättä.	2,60	2,91	3,00	3,00	,891
F36 Kun oppilaille tarjoillaan valmis ateria, he jättävät yleensä osan syömättä.	3,00	3,82	3,55	2,80	,287

Asteikko:5 = Täysin samaa mieltä, 4 = Jonkin verran samaa mieltä, 3 = Jotain siltä väliltä,

2 = Jonkin verran eri mieltä, 1 = Täysin eri mieltä.

*** = $p < 0.001$ Erittäin merkitsevä

** = $0.001 < p < 0.01$ Merkitsevä

* = $0.01 < p < 0,05$ Melkein merkitsevä

Sosiaalisen ympäristön näkökulmasta opettajat ym. ovat sangen yksimielisiä siitä, että opetuksella, harrastuksilla ja vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa. Ainoa merkittävä ero eri koulujen opettajien ym. välillä on muuttujan "kavereilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa" osalta.

Havainto 37: *"Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska tällöin monet söisivät kouluruokaa enemmän, mutta luulen, että "terveellisyysarvot" eivät välttämättä toteutuisi tällöin aina."*

Terveyden edistämisen, terveysongelmien ehkäisyn ja energian näkökulmasta opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta ovat sangen yksimielisiä kaikkien muuttujien osalta, eniten kuitenkin, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri koulujen välillä ei ole.

Havainto 38: *"Kouluruokailua voitaisiin kehittää antamalla vanhemmille tietoa sen terveellisyydestä ja maittavuudesta ja tärkeydestä."*

Kasvatuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna kaikki ovat jonkin verran samaa mieltä siitä, että syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota ja että kouluruokailussa oppilaat oppivat syömään muiden seurassa. Melkein merkittävä ero eri koulujen välillä on muuttujan "syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat tuntemaan muiden kulttuurien ruokia."

Havainto 19: *"Oppilaani söisivät pääruokaa enemmän, jos he tietäisivät, kuinka ruoka vaikuttaa ihmiseen."*

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tarkasteltuna opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta ovat jonkin verran samaa mieltä siitä, että vanhemmilla on vastuu siitä, mitä oppilas syö. Tilastollisesti merkitseviä eroja eri muuttujien osalta eri koulujen välillä ei ole.

Ruoanvalintänäkökulmassa korostuu se, että oppilaat ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan. Siitä ollaan "jotain siltä väliltä" mieltä yksimielisesti. Tosin jonkin verran eri mieltä ollaan siitä, että koulussa ei yleensä tarjoilla oppilaiden mieliruokia ja että koulussa ei tarjoilla sellaista ruokaa, joka oppilaille maistuisi.

Ravitsemuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna ollaan sangen yksimielisiä siitä, että makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat ja että kouluruoka ei lihota. Tähdenäkökulman osalta opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemys on, että ottipa oppilaat itse tai tarjoiltiinpa heille valmis ateria, oppilaat jättävät tähderuokaa "jotain siltä väliltä".

Koska opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan vastauksia saatiin vain 43 kappaletta, faktori- ja klusterianalyysijä ei voitu suorittaa havaintojen pienen määrän vuoksi ja puuttuvien yksittäisten muuttujien arvojen vuoksi.

5.6 Hypoteesien testaus

Alaluvussa 2.1 esiteltiin kouluruokailua kansainvälisen tutkimuksen valossa, minkä perusteella laadittiin yhdeksän hypoteesia testattavaksi hankitulla empiirisellä koululaisten aineistolla. Asetetuissa hypoteeseissa ensimmäinen muuttuja on johdettu kustakin teoreettisesta näkökulmasta ja toinen muuttuja on, että koululainen valitsee lautasmallin mukaisen aterian (F25).

Hypoteesien testauksessa käytetään Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa, koska analyyseissä käytetyt muuttujat ovat järjestysasteikollisia eli Likertin asteikon muuttujia. Tällöin ollaan kiinnostuneita kahden muuttujan välisestä korrelaatiosta. Mitä kauempana korrelaatiokerroin on nolasta, sitä vahvempi on muuttujien välinen korrelaatio. Nollahypoteesina on, että valitut kaksi muuttujaa ovat korreloimattomia. Taulukossa 44 esitellään hypoteesien testauksen tulokset.

Taulukko 44. Hypoteesien testaus

Hypoteesi	Muuttujat	N	Hypoteesin etumerkki	Spearmanin järjestyskorrelaatiokerroin rho	Sig. (2-suuntainen)	Hypoteesi hyväksytty/hylätty
H1.	Vanhemmilla on vaikutusta siihen, mitä oppilaat syövät koulussa ja oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian (Muuttujat F4 ja F25)	163	Positiivinen	,176	,025*	Hyväksytty
H2.	Oppilaat ymmärtävät ruoan terveellisuuden ja he valitsevat lautasmallin mukaisen kouluaterian. (Muuttujat F10 ja F25)	162	Positiivinen	,098	,214	Hylätty
H3.	Oppilaat syövät kouluaterian jaksakseen tehdä koulutyönsä ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F13 ja F25)	165	Positiivinen	,325	,000**	Hyväksytty
H4.	Syömällä kouluruokaa oppilaat oppivat noudattamaan oikeaa ruokavaliota ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F16 ja F25)	164	Positiivinen	,391	,000**	Hyväksytty
H5.	Oppilaat syövät kouluruokaa, koska se on heille ilmaista ja valitsevat lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F24 ja F25)	165	Positiivinen	,035	,653	Hylätty
H6.	Oppilaat pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta ja valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F27 ja F25)	162	Positiivinen	,446	,000**	Hyväksytty
H7.	Oppilaiden mielestä nautittu ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen, joten oppilaat valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F32 ja F25)	163	Positiivinen	,151	,054	Hylätty
H8.	Oppilaat syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin mitä syövät kotonakin ja valitsevat lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F1 ja F25)	165	Positiivinen	,267	,001**	Hyväksytty
H9.	Kun oppilas valitsee itse kouluruokaa, hän jättää yleensä osan syömättä, vaikka hän valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian. (Muuttujat F35 ja F25)	163	Positiivinen	-,181	,021*	Hyväksytty

** = Korrelaatio on merkitsevä 0.01 tasolla (2-suuntainen).

* = Korrelaatio on merkitsevä 0.05 tasolla (2-suuntainen).

Asetetuista yhdeksästä hypoteesista kuusi hyväksyttiin ja kolme hylättiin. Hylätyt hypoteesit ovat H2, H5 ja H7. Kun tarkastellaan hylättyjä hypoteeseja ko. kahden muuttujan ristiintaulukon avulla, voidaan todeta, että vaikka 82 % koululaisista eli 133 on täysin samaa mieltä siitä, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, niin heistä vain 7 koululaista on täysin samaa mieltä, että hän valitsee lautasmallin mukaisen aterian (H2). Vastaavasti koululaisista 30 on täysin samaa mieltä, että he syövät kouluruokaa, koska se on ilmainen, mutta vain 2 heistä on sitä mieltä, että valitsee lautasmallin mukaisen aterian (H5). Koululaisista 58 on täysin samaa mieltä siitä, että ruoan määrä vaikuttaa painoon, pituuteen ja kasvamiseen, mutta vain 6 heistä on sitä mieltä, että he valitsevat lautasmallin mukaisen aterian (H7).

5.7 Yhteenveto eri ryhmien kouluruokailun kehittämisehdotuksista

Koululaisilta, vanhemmilta sekä opettajilta, kouluterveydenhoitajilta ja keittiöhenkilökunnalta kysyttiin kyselylomakkeiden kysymyksessä G5 lauseentäydennystekniikkaa hyväksi käyttäen jatkoa aloitetuille lauseille.

”Söisin pääruokaa enemmän, jos” -lauseeseen saatiin 150 vastausta koululaisilta. Koululaiset vastasivat yleisimmin, että he söisivät pääruokaa enemmän, jos pääruoka olisi maukkaampaa tai maistuisi paremmalta, se olisi parempaa, olisi enemmän koululaisten lempiruokia ja olisi tarjolla enemmän vaihtoehtoja. Vanhempien (67 vastausta) mielestä ruoan tulisi olla maistuvampaa, parempaa ja useampia vaihtoehtoja. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan (29 vastausta) mielestä koululaiset söisivät pääruokaa enemmän, jos ruoka olisi nuorten lempiruokaa, vaihtelevampaa, ja että koko luokka ja opettaja söisivät samassa pöydässä.

”Söisin salaattia enemmän, jos” -lausetta jatkoi 146 koululaista. He söisivät salaattia enemmän, jos olisi enemmän vaihtoehtoja ja se olisi monipuolisempaa, siinä olisi hedelmiä, se maistuisi paremmalta, se olisi monipuolisempaa ja tuoreempaa, ja että salaatti tarjoitaisiin komponentteina. Vanhempien mielestä (64 vastausta) salaattien tulisi olla monipuolisempaa ja tuoreempaa, koululainen voisi valita itse ainekset, se olisi maukkaampaa ja parempaa, ja se tarjoitaisiin komponentteina. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan (29 vastausta) vastausten mukaan salaattia syötäisiin enemmän, jos sitä syötäisiin myös kotona ja siihen opittaisiin kotona, salaatti olisi vaihtelevampaa ja monipuolisempaa ja siinä olisi hedelmiä.

”Joisin maitoa enemmän, jos” -lauseeseen vastasi 126 koululaista. He joisivat maitoa enemmän, jos he tykkäisivät maidosta, se ei olisi aina loppu, se olisi kylmempää, se ei olisi lämmintä, se maistuisi paremmalta ja sitä olisi laktoosittomana ja rasvattomana. Sangen moni ilmoittaa jo juovansa maitoa ihan tarpeeksi. Vanhempien (46 vastausta) mielestä koululaiset joisivat maitoa enemmän, jos maito olisi laktoositonta ja se olisi kylmempää, jos koululaiset pitäisivät siitä, ja jos sitä olisi enemmän. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemysten (18 vastausta) mukaan koululaiset juovat jo ihan riittävästi joka päivä, tai jos he tietäisivät kuinka terveellistä se on ja se maistuisi heille.

”Leipä maistuisi minulle paremmin, jos” -kohtaan vastasi 143 koululaista. Pääsääntöisesti toivottiin muutakin kuin näkkileipää, pehmeää vaaleaa ja tummaa leipää, sämpylöitä, tuoretta leipää, monipuolisempaa leipävalikoimaa ja leivän päälle pantavaa (kurkkua, tomaattia, paprikaa, juustoa, leikkeleitä). Vanhemmat (60 vastausta) toivoivat tuoretta, pehmeää leipää, täysjyvä- ja ruisleipää ja ei aina näkkileipää, ja leivän päälle pantavaa. Opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta (29 vastausta) halusivat kehittää leipätarjontaa mm., että olisi tarjolla

muuta kuin näkkileipää, pehmeää leipää, tuoretta ja lämmintä leipää sekä leivän päälle pantavaa (leikkeleitä, juustoa, kurkkua).

“Kouluravintolassa voisi olla” -kohtaa jatkoi 138 koululaista. Heidän mielestään kouluravintolassa voisi olla enemmän tilaa, viihtyisämpää ja hiljaisempaa, enemmän pöytiä ja istumapaikkoja, useampia vaihtoehtoja ruoan osalta, välipaloja tarjolla, välipala-automaatti, jälkiruokia, kouluravintola voisi olla siistimpi ja lämpimämpi, parempaa ruokaa, musiikkia ja tv. Vanhempien (55 vastausta) mielestä kouluravintolassa voisi olla viihtyisämpää, viherkasveja, musiikkia, hiljaisempaa ja rauhallisempaa, enemmän tilaa ja paikkoja. Opettajat, kouluterveydenhoitajat ja keittiöhenkilökunta (23 vastausta) esittivät, että kouluravintolassa voisi olla vähemmän melua, rauhallisempaa, rauhallista ja hiljaista musiikkia, tunnelmallisempaa, enemmän tilaa, teemaviikkoja, välipala-automaatti ja enemmän aikaa.

“Ruokailuvälineet voisivat olla” -kohtaan vastasi 115 koululaista. Heidän mielestään ruokailuvälineet voisivat olla puhtaampia, kuivattuja, parempia, isompia tai pienempiä, hyvin pestyjä, tai ne voisivat olla samanlaisia kuin nytkin. Vanhempien (28 vastausta) mielestä ruokailuvälineet voisivat olla puhtaampia tai parempia tai ne voisivat olla kuten nytkin. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan (16 vastausta) mielestä ruokailuvälineet voisivat olla puhtaampia, pienemmille oppilaille ehkä pienempiä tai ne voivat olla kuten nytkin.

“Koulussa tarjottavia välipaloja söisin, jos” -lausetta jatkoi 133 koululaista. Heidän mielestään olisi hyvä, jos niitä olisi tarjolla, ne olisivat hedelmiä ja leipää, ne olisivat halpoja tai ilmaisia, hyviä ja terveellisiä. Vanhempien (48 vastausta) näkemysten mukaan välipaloja tulisi olla tarjolla, ne voisivat olla tuoreita hedelmiä ja marjoja, terveellisiä ja ne olisivat ilmaisia tai edullisia. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan (24 vastausta) mielestä välipaloja tulisi olla tarjolla, ne olisivat ilmaisia tai tarjolla sopivaan hintaan ja tarjonta olisi monipuolista.

“Keittiöhenkilökunta voisi” -lausetta jatkoi 109 koululaista. Heidän mielestään keittiöhenkilökunta voisi olla ystävällisempää, huomaavaisempaa, kivempaa ja kiltimpiä, huolehtia puhtaudesta, tuoda nopeammin ruokaa, jos ruoka loppuu, olla muutenkin nopeampia, tehdä hyvää ruokaa, vahtia jälkiruoan riittävyttä kaikille tai olla kuten nyt. Vanhempien (36 vastausta) mielestä keittiöhenkilökunta voisi olla ystävällisempää, olla lapsille saatavilla, tehdä enemmän ruokaa ja olla kiinnostuneempi nuorista. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä (18 vastausta) keittiöhenkilökunta voisi olla vielä auttavaisempaa, kommunikoida koululaisten kanssa enemmän, olla tyytyväisempi työhönsä ja jatkaa samaan malliin.

“Kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska” -lauseeseen tuli koululaisilta 124 vastausta. Heidän mielestään kotona ruoka on itse tehtyä, kotiruoka on parempaa ja se maistuu paremmalta, kotona ruoka on monipuolisempaa, terveellistä ja hyvää, se olisi parempaa, äiti tekee hyvää ruokaa, siihen on tottunut ja kotona tehdään mieliruokia. Vanhempien mielestä (46 vastausta) silloin kouluruoka maistuisi ja lapset söisivät sitä, lapset ovat tottuneet syömään sitä, kotona ruoka on hyvää, kotona ruoka maistuu paremmalta, kotiruoka maistuu aina, ja se on itse valmistettua ja terveellistä. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä (14 vastausta) kouluruoka voisi olla samanlaista kuin kotonakin, koska kotona lapsi syö paremmin, lapset pitävät siitä ja se maistuu koululaisten mukaan paremmalta.

“Kouluruokailua voitaisiin kehittää” -lausetta jatkoi 97 koululaista. Heidän mielestään pitäisi tarjota lisää vaihtoehtoja, tarjoamalla suosittuja ruokia/mieliruokia useammin, kyselemällä koululaisilta toiveita useammin, ruoka olisi monipuolisempaa, maukkaampaa ruokaa, aikaistamalla ruokailuajoja, tarjoamalla jälkiruokia, ruokaa saisi ottaa enemmän ja leivän päälle pitäisi olla pantavaa. Vanhempien (40 vastausta) mielestä kouluruokailua voitaisiin kehittää kysymällä lasten

mielipiteitä ja toivomuksia, kouluruokailu oikeaan aikaan ja enemmän aikaa nauttia ruokailusta, käyttää tuoreita aineksia, tarjota välipaloja, tarjota tavallista kouluruokaa, rauhallinen ilmapiiri ruokailussa ja monipuolinen leipä- ja salaattivalikoima. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan (16 vastausta) mielestä vaihtoehtoisuutta tulisi olla enemmän, ruokailuaikoja uudelleen suunnitteleamalla ja aikaa ruokailuun, yhteistyössä oppilaiden kanssa, ruokailutila olisi tilava ja hiljaisempi, ja marjoja ja hedelmiä jälkiruoaksi.

“Haluaisin osallistua kouluruokailuun tekemällä esimerkiksi seuraavia asioita” -kohtaan saatiin 64 vastausta. Moni koululainen ei halua osallistua mitenkään, mutta ne, jotka haluavat, voisivat suorittaa TETin koulun keittiössä, tarjoilla koulun tilaisuuksissa, kokata tai osallistua viihtyvyyden parantamiseen esimerkiksi koristelemalla. Vanhempien (20 vastausta) mielestä koululaiset voisivat osallistua koristeluun, leipoa sämpylöitä tai tehdä salaattia, olla keittiöhenkilökunnan apulaisena, osallistua tarjoiluun, huolehtia astioiden ja välineiden palautuksesta sekä kouluravintolan siisteydestä, hoitaa keittiövuoroja, osallistua ruokalistojen tekoon, keräämällä likaisia astioita ja pyyhkiä pöytiä tai osallistua kokkikerhoon. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä (14 vastausta) koululaiset voisivat osallistua koristeluun, astianpesussa auttamiseen, tuolien nostamiseen, jälkiruokien jakamiseen, TET-jaksoihin, tekemällä toivelistoja, siivota pöytiä tai toimia apulaisina keittiössä.

“Voisin ostaa välipalaa automaattista, jos” -kohtaan saatiin 133 vastausta koululaisilta. Toivottiin, että välipala-automaatteja olisi, tuotteet olisivat halpoja tai ilmaisia, tuotteet olisivat terveellisiä ja että automaatissa olisi makeisia. Vanhempien (51 vastausta) mielestä automaatteja ei tarvita, tai se sisältäisi jotain terveellistä ja hyvää, hedelmiä, tuoremehua, sämpylöitä tai jogurttia, vanukasta, mustikkakeittoa, ja tuotteet olisivat hinnaltaan edullisia tai ilmaisia. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä (27 vastausta) automaatteihin ei ole tarvetta, tai jos sellainen olisi, välipalojen tulisi olla terveellisiä (leipää, patukoita, hedelmiä, pähkinöitä), hinnaltaan edullisia, maksu välipalakortilla.

“Miten kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen?” -kysymykseen saatiin opettajilta, kouluterveydenhoitajilta ja keittiöhenkilökunnalta 21 vastausta. Ehdotettiin, että olisi työelämään tutustumisjakso, pöydän kattaminen, koululaiset voisivat osallistua itse kouluruokailun valmistamiseen, kouluravintolan henkilökunta voisi kertoa ruoasta ja ruokailutavoista, terveystiedon tunteja lisäämällä, TETin avulla, vieraskielisten reseptien kirjoittaminen, kouluruokailu on opetustilanne (käytöstavat, ruokailutavat, sosiaalisuus) sekä terveystiedon koulussa.

“Miten oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun?” -kysymykseen saatiin 26 vastausta. Ehdotettiin, että oppilaat voisivat vaikuttaa ruokailun tekemiseen, ruoan suunnitteluun terveyden ja raaka-aineiden näkökulmasta, kotien asenteen kautta, mielenkiintoiset ja positiiviset makuelämykset koulussa, vanhemmat voisivat vähentää valmisruokiin totuttelua ja opettaa lapset maistamaan kutakin ruokaa, kodin asennekasvatus, median myönteinen suhtautuminen, opettajille maksuton kouluruoka, kotikasvatus, opettajien positiivinen asenne, jälkiruokien tarjoaminen. Vanhemmilla on suuri vastuu, enemmän vikaa asennoitumisessa kuin ruuassa.

6 ASIAKASLÄHTÖISEN KOKONAISS- VALTAISEN KOULURUOKAILUMALLIN KEHITTÄMINEN JA KOULURUOKAILUN KEHITTÄMISSUOSITUKSET

Tässä luvussa esitellään kehitetty asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli, joka pohjautuu edellä esitelyihin tuloksiin. Lisäksi esitellään kouluruokailun kehittämissuosituksia.

6.1 Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailu- mallin kehittäminen

Kuviossa 9 esiteltävässä asiakaslähtöisessä kokonaisvaltaisessa kouluruokailumallissa yhdistyy koululaisen tarpeet, ravitsemuksellinen näkökulma, valinta- ja tähdenäkökulma, hyvinvointi- ja energianäkökulma, kouluruokailuympäristönäkökulma, terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma, kasvatuksellinen näkökulma ja sosiaalisen ympäristön näkökulma.

Koululaisen kouluruokailuun liittyvät tarpeet


Koululaisella on kouluruokailuun liittyviä monenlaisia tarpeita, kuten ravitsemukselliset tarpeet, mielihyvän tarpeet, nautinnolliset tarpeet, energian tarpeet, hyvinvoinnin tarpeet, sosiaaliset tarpeet, viihtyisyyden tarpeet, terveydelliset tarpeet, oppimisen tarpeet ja itsensä kehittämisen tarpeet (Kuvio 9).

Ravitsemuksellinen näkökulma

Ravitsemuksellinen näkökulma toteuttaa koululaisen ravitsemuksellisia tarpeita. Siitä vastaavat ravitsemustieteilijät ja kouluruokailuorganisaatiot. Ravitsemuksellisen näkökulman taustalla on lautasmalli, joka voisi olla malliateriana koulun ruokalinjaston alussa. Lisäksi opettajat ja keittiöhenkilökunta esittelevät lautasmallin koululaisille opetuksen yhteydessä.

Myös Urho ja Hasunen (2004) ehdottavat, että keittiöhenkilökunta kokoaa päivittäin ruokalinjaston alkuun malliaterian ja viereen selityksen siitä, mitä ruoka on ja mitä ateria sisältää.

Kuvio 9. Asiakaslähtöinen kokonaisvaltainen kouluruokailumalli

	Ravitsemuksellinen näkökulma	Valinta- ja tähdenäkökulma	Hyvinvointi- ja energianäkökulma	Kouluruokailuympäristönäkökulma/ Kouluravintola	Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma	Kasvatuksellisen näkökulma	Sosiaalisen ympäristön näkökulma
Toimijat	Ravitsemustieteilijät Kouluruokailuorganisaatiot	Kouluruokailuorganisaatiot	Kunnalliset päätöksentekijät Kouluruokailuorganisaatiot	Kouluruokailuorganisaatiot Koulun hallintohenkilöt	Kouluruokailuorganisaatiot Opettajat Koulun hallintohenkilöt Vanhemmat Elintarviketeollisuus Media	Kouluruokailuorganisaatiot Koulun hallintohenkilöt Opettajat	Vanhemmat Koululaiset Opettajat Harrastusorganisaatiot Alan organisaatiot Kouluruokailuorganisaatiot
Koululaisen tarpeet	Koululouнас lautasmallin mukaan  (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)	Salaatit ennen lämmintä ateriaa tarjoilu- prosessissa Salaatit tarjoillaan komponentteina, lisää hedelmiä Koululaisten mieluuria pääruokana enemmän Tarjotaan useita leipä- ja maitovaihtoehtoja. Leivän päälle pantavaa. Ruoan ja maidon oikea lämpötila Tähdetuokien vähentäminen itsevalinnalla Kampanjoihin osallistuminen Teemaviikkoja Koululaiset mukaan ruokalistojen suunnitteluun	Ruokamäärä riittävästi Oppilaskohtainen määrävaihtelu	Kiireettömyys Meluttomuus Mieliytyvyys Viihtyisyys Siisteys	Viestinnän suuntaaminen kouluruokailusta sekä koululaisille että vanhemmille. Ravitsemuskasvatus Asianmukainen pukeutuminen, käytöstavat Opetuksen ja kouluterveydenhuollon yhteistyön lisääminen	Ravitsemuskasvatus Ruokailuvälineiden käyttö Asianmukainen pukeutuminen, käytöstavat Opettaja mukana ruokailussa Kouluruokailu mukaan opetus- suunnitelmiin Kouluravintolan järjestely- ja siivoustehtäviä Tarjoilutehtäviä TET-harjoittelu Vastuun antaminen	Tiedottaminen koteihin ruokalistoista Korostetaan kodin vastuuta koululaisen syömisestä Lautasmalliviestintä myös vanhemmille
	Malliateria ruokalinjaston alkuun Malliaterian sisällön ravitsemuksellinen esittely opetuksessa		Itse kotona tuotu välipala				
	YHTEISTYÖ: Koululaisten, opettajien, kouluravintolan henkilöikunnan, vanhempien, kunnallisten päätöksentekijöiden välinen yhteistyö.						

Valinta- ja tähdenäkökulma

Valintanäkökulma toteuttaa koululaisen nautinnollisia ja mielihyvän tarpeita. Tarjoiluprosessin alkupäähän sijoitetaan salaattit ennen pääateriaa komponentteina. Pääruokana pyritään tarjoilemaan koululaisten mieluuria ravitsemuksellisissa puitteissa. Maitovaihtoehtoja useita, myös laktoositonta maitojuomaa laktoosi-intolerantikoille. Maidon tulee olla kylmää. Leipävaihtoehtoja halutaan useita, näkkileivän lisäksi viikoittain pehmeää vaaleaa ja ruisleipää. Koululaiset tulee ottaa mukaan ruokalistojen suunnitteluun. Koululainen voi valita itse aterian

tarjoilulinjastosta, jolloin itsevalinnalla pyritään vähentämään tähderuoan määrää. Jälkiruokina pyritään tarjoamaan hedelmiä ja marjoja. Teemaviikkoja ja kampanjoita toteutetaan.

Urho ja Hasunen (2004) myös esittävät, että kuullaan ruokailijoita ruokalistojen suunnittelussa ja vaihtoehtojen tarjoamisessa. Vältetään kangistumista ikuisiin ruokalistoihin. Lisäksi huolehditaan ruoan lämpötiloista, kuumat ruoat kypsinä ja kuumina, kylmät kylminä. Tarjotaan vaihtoehtoja ja vaihdellaan ruokalajeja ruokalistoilla vuodenaikojen mukaan.

Hyvinvointi- ja energian näkökulma

Hyvinvointi- ja energianäkökulma toteuttaa koululaisen hyvinvoinnin ja energian tarpeita. Koululaisen on syötävä riittävästi kouluruokaa koululounaalla saadakseen energiaa koulutyönsä suorittamiseen. Täten ruokaa tulisi olla riittävästi tarjolla. Vaikka koululainen valitsee itse tarjoilulinjastosta lautasmallin mukaisen aterian, on määrä kuitenkin yksilöllinen. Välipalaa voi olla tarjolla kouluravintolan tarjoamana tai välipala-automaatista, tai koululainen voi tuoda välipalaa kotoa. Välipalan tulee olla terveellistä (leipää, hedelmiä, jogurttia, maitoa, mehua yms.). Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit halutaan poistaa kouluista.

Urho ja Hasunen (2004) esittävät, että opetetaan oppilaat tekemään ja tuomaan kouluun kunnan eväät. Välipalojen osalta voidaan sopia koulukohtaisesti yhdessä kotien, opettajien ja oppilashuoltohenkilöstön kanssa koulun välipalojen tarjonnasta ja myynnistä.

Kouluruokailuympäristönäkökulma

Kouluravintolan tulee olla rauhallinen, meluton, viihtyisä, miellyttävä ja kiireetön. Sen tulisi olla myös siisti. Ruokatauko 30 minuuttia tulisi käyttää pääasiassa syömiseen, ei jonottamiseen. Keittiöhenkilökunnalla tulisi olla kauniit tarjoiluaset.

Lisäksi ruokala nimitys väistyköön. Koulun lounasravintolan oma kutsumanimi luo arvostusta ja omaleimaisuutta. Esimerkiksi nimikilpailun kautta kaikki koulun asiakkaat ovat vaikuttaneet Ahtialan koulun Herkkula-brandin löytymiseen. (Lintukangas ym. 2007, 51) Urho ja Hasunen (2004) toteavat, että tarkastellaan ruokasalin viihtyisyyttä kriittisesti ja tehdään yhdessä uutta ilmettä. Samoin opettajat tulevat yhteistyöhön ruokailun henkilökunnan kanssa sekä ruokailun valvonnassa että erityisviikkojen ja kouluravintolan viihtyisyyden suunnittelussa ja toteutuksessa. Koulun viihtyisyys ja hyvä ilmapiiri parantavat kouluruokailuun osallistumista ja ruokailua.

Kouluruokailuympäristö toteuttaa omalta osaltaan koululaisen sosiaalisia ja viihtyvyyden tarpeita. Urhon (2006b) mukaan koululaisten syömiseen vaikuttavat eniten koulun ilmapiiri ja tavat, mutta myös se, miltä kouluravintolassa näyttää. Kouluruokailun tärkein vaikuttaja on rehtori ja opettajat. Viime kädessä rehtori vastaa ruokailusta. Koulun aikuiset vaikuttavat ratkaisevasti ruokailun sujumiseen ja koulukohtaiset erot ovat suuret. Kouluravintolan henkilöstön koulutus näkyy myös ruokailijalle. Urho ja Hasunen (2004) toteavat myös, että parannetaan ruoan jakelua tarkkailemalla jonotusta ja ruoan ottamista säännöllisesti. Aina on jotain korjattavaa.

Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma

Terveyden edistämisen ja terveysongelmien ehkäisyn näkökulma toteuttaa koululaisen terveydellisiä tarpeita. Lautasmalli edistää terveysongelmien ehkäisyä. Ongelmana kouluruokailussa on, että kaikki eivät syö lautasmallin eri osia. Tämä onkin yksi kouluruokailun keskeisimpiä ongelmia, jonka ratkaiseminen vaatii yhteistyötä kotien kanssa. Koska ruokailutottumukset syntyvät kotona, yksi keino vaikuttaa koululaisen koululounaan eri osien syöntiin on suunnata viestintää

myös vanhemmille esimerkiksi vanhempainilloissa. Lisäksi kouluterveydenhuollon ja opetuksen yhteistyötä tulee lisätä tältä osin.

Kasvatuksellinen näkökulma

Kasvatuksellinen näkökulma liittyy koululaisen oppimisen ja itsensäkehittämisen tarpeisiin. Kasvatuksellisen näkökulman tulisi ulottua kaikkiin edellä esiteltyihin teoreettisiin näkökulmiin. Kouluruokailuun liittyy monenlaista oppimista: pöytätavat, ruokailutottumukset, ravitsemustottumukset, ruokavaliotottumukset, muiden kulttuurien ruokien tuntemus, syöminen muiden seurassa yms.

Urho ja Hasunen (2004) esittävät, että sovitaan yhteiset käyttäytymissäännöt: takki päällä, lakki päässä ja reppu selässä ei ruokailla. Myös opettajien tulisi sitoutua kouluruokailun ohjaukseen ja valvontaan.

Sosiaalisen ympäristön näkökulma

Sosiaalisen ympäristön näkökulma toteuttaa koululaisen sosiaalisia tarpeita koulun ulkopuolella. Kodilla ja vanhemmilla on vastuu koululaisen syömisestä. Koululaisen ruokailutottumukset syntyvät kotona ja kodin ruokailutottumukset vaikuttavat koululaisen ruokailutottumuksiin. Lautasmalli toimii ravitsemuksellisen malliaterian esimerkkinä. Viestintää tulisi suunnata koululaisen lisäksi kodeille ja vanhemmille.

Urho ja Hasunen (2004) myös ehdottavat, että tiedotetaan koteihin sekä ruokalistaista että oppilaiden syömisestä ja korostetaan kodin vastuuta aamu- ja iltasyömisestä.

6.2 Kouluruokailun kehittämissuosituksat saatujen tulosten perusteella

Suoritetun tutkimuksen perusteella esitetään seuraavia kouluruokailun kehittämissuosituksia:

- Tarjotaan useammin koululaisten mieliruokia ravitsemuksellisissa puitteissa.
- Lisätään leipävalikoimaa: näkkileipää, vaaleaa ja tummaa leipää, myös lämpimänä
- Leivän päälle myös kasviksia.
- Lisätään maitovalikoimaa: myös rasvatonta maitoa ja laktoositonta maitojuomaa. Maito tarjotaan kylmänä.
- Salaatit tarjotaan komponentteina, jolloin kukin komponentti sisältää vain yhdenlaisesta raaka-aineesta tehtyä salaattia. Tarjotaan useammanlaisia salaatteja.
- Jälkiruokien tarjoamisen lisääminen.
- Kouluravintolan tulisi olla hiljaisempi, viihtyisämpi, enemmän tilaa ja istumapaikkoja. Mahdollisesti koristeltu ja rauhallista musiikkia.
- Ruokailuvälineiden tulisi olla puhtaampia ja mitoitettuja koululaisen iän mukaan: ala-asteella pienemmät, yläasteella isommat.
- Opettajat mukaan ruokailemaan samaan pöytään koululaisten kanssa.
- Välipalatarjoilun lisääminen koulun tiloissa: joko keittiöhenkilökunnan tarjoamana, välipala-automaatin tarjoamana tai koululaiset tuovat omat eväät kouluun. Tarjottavat tuotteet terveellisiä, kuten leipää, hedelmiä, tuoremehua, sämpylöitä, jogurttia, marjakeittoa. Välipalatarjoilun mieltäminen osaksi oppilashuoltoa.
- Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit pois kouluista.

- Keittiöhenkilökunta voisi olla enemmän koululaisten käytettävissä koululounaan aikana.
- Koululounaan suuntaaminen kotiruoan suuntaan. Valmisruokien vähentäminen koululounaalla.
- Koululounaan ruokailuaikojen uudelleen suunnittelu koululaisen tarpeita vastaavaksi.
- Koululaisten osallistumisen lisääminen kouluruokailun eri tehtäviin, kuten tarjoilu, kouluravintolan koristelu, kouluravintolan siisteydestä huolehtiminen, ruokalistojen tekoon osallistuminen, likaisten astioiden kerääminen, pöytien pyyhkiminen, tuolien nostelu, jälkiruokien jakaminen, TET-jaksot.
- Pyrkiminen vaikuttaa sekä kotien että koululaisten asenteisiin kouluruokailua kohtaan viestinnän keinoin.
- Yhteistyön kehittäminen kouluravintolan henkilökunnan, opettajien ja kouluterveydenhoitajan välillä (Lintukangas ym. 1999).

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa luodaan yhteenveto suoritetusta tutkimuksesta antamalla vastaukset tutkimuksen pääongelmaan ja alaongelmiin sekä esitellään tutkimuksen tulosten hyödyntämismahdollisuuksia. Lisäksi pohditaan tutkimusta ja sen tuloksia.

7.1 Yhteenveto

Kouluruokailuhankkeen pääongelmana oli selvittää, miten kouluruokailua voitaisiin kehittää siten, että koululaiset söisivät enemmän lautasmallin mukaista kouluruokaa, kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen ja koululaisten suhtautuminen kouluruokaan muuttuisi myönteisemmäksi. Pääongelma jakaantui kuuteen eri alanongelmaan, joihin vastaaminen kattaa koko pääongelman.

Empiirinen aineisto kerättiin neljästä eri koulusta, joissa keittiö oli joko valmistus- tai kuumennuskeittiö ja jossa kouluruokailupalveluja tarjosi joko Helsingin kaupungin liikelaitos Palmia tai Fazer Amica.

Ensimmäisenä alaongelmana oli selvittää, minkälaisia ovat koululaisten ruokailutottumukset koulussa, suhtautuminen kouluruokaan ja ruokailutottumukset muussa ruokailussa. Kyselylomakkeeseen vastasi 168 koululaista neljästä eri koulusta. Näistä 150 kävi tutkimuspäivänä syömässä kouluravintolassa, 15 oli syönyt aiemmin samana päivänä kotitaloustunnilla ja yksi ei muuten käynyt syömässä. Pääruokaa syötiin keskimäärin alle puolilautasellista, samoin riisiä/makaronia/perunamuusia, kuten myös raastetta tai salaattia. Perunoita syötiin yleisimmin 2 kappaletta, maitoa juotiin lasillinen, samoin vettä, ja leipää syötiin yksi pala. Merkittävää on, että 7 % ei syönyt pääruokaa, 33 % ei syönyt raastetta tai salaattia, maitoa ei juonut 46 % ja leipää ei syönyt 49 %. Merkitseviä eroja eri koulujen välillä oli eri lautasmallin osien osalta (ks. Taulukot 8–9).

Syy, miksi koululainen ei syönyt koululounaalla oli, että oli syönyt kotitaloustunnilla, ei ollut nälkä tai ei pitänyt koululounaasta. Yleisin jätetty tähderuoka oli peruna/riisi/makaroni, salaatti ja liha/kala. Syynä tähderuoan jättämiseen oli, että ruoka ei maistunut koululaiselle tai tuli kylläiseksi.

Koululounasta jonotettiin keskimäärin 0–5 minuuttia, koululounasta syötiin keskimäärin 11–20 minuuttia ja koululounas oli koululaisten mielestä yleensä sopivaan aikaan.

Kouluravintolassa ei yleensä syöty välipalaa. Vain yhdessä koulussa, Haagan peruskoulussa, oli kouluravintolan tarjoamaa välipalaa. Yleensä koululounaan lisäksi ei syöty muuta koulussa. Jos jotain syötiin, se oli karkkia tai hedelmiä. Muut syömiset hankittiin tuomalla ne kotoa tai kioskista/kaupasta. Koululaiset olivat sitä mieltä, että koulussa tarjottavien välipalojen tulisi olla ilmaisia tai maksaa enintään 1 €/päivä.

Koululaiset vastasivat 36 väittämään, jotka jakautuivat seitsemän eri teoreettisen näkökulman mukaan. Merkitseviä eroja eri koulujen välillä oli muutamien muuttujien osalta (ks. Taulukko 17).

Väittämiä käytettiin muuttujina ajettaessa faktorianalyysi. Saatiin kuusi faktoria - oppiminen, kouluruoan vastaisuus, sosioekologisen ympäristön vaikutus, energia, taloudellisuus ja terveellisyys,

jotka ovat piileviä muuttujia, joita ilmentävät väittämät. Em. faktoreiden faktoripisteitä käytettiin muuttujina ajettaessa klusterianalyysi, jossa löytyi kaksi klusteria. Ne nimettiin "Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet" (66 koululaista) ja "Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalltiit" (56 koululaista).

"Kouluruokaan positiivisesti suhtautuvat ja oppimisesta kiinnostuneet" koululaiset korostavat "oppiminen" näkökulmaa eli paremmat oppimistulokset, rauhallisuus, oikea ruokavalio, muiden kulttuurien ruoat, pöytätavat, terveystiedon ja ravitsemuksen asiat. He myös valitsevat enemmän lautasmallin mukaisen aterian ja pitävät yleensä koulussa tarjottavasta ruoasta. He myös syövät mielellään uusia ruokia. He pyrkivät syömään koulussa terveellistä ruokaa ja syövät koulussa samankaltaista ruokaa kuin kotonakin. He syövät pääruokaa, raastetta ja salaattia, maitoa yms., leipää ja rasvaa enemmän kuin klusterin 2 koululaiset.

"Kouluruokaan negatiivisesti suhtautuvat vaikutusalltiit" koululaiset syövät mieluummin kaupan valmisruokaa. He valitsevat koulussa sellaista ruokaa, joka heille maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään. He ovat tottuneet syömään kotona toisenlaista ruokaa kuin koulussa tarjotaan, eikä koulussa tarjota sellaista ruokaa, joka heille maistuisi. He eivät pidä koulussa tarjottavasta ruoasta. Koulussa ei myöskään tarjoilla heidän mieliruokiaan. He jättävät useimmiten tähderuokaa kuin klusterin 1 koululaiset. Heidän mielestään vanhemmat, kaverit, tv ja mainokset vaikuttavat heidän kouluruokailuun enemmän kuin klusterissa 1. Toisaalta he myös korostavat terveellisyyttä: oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, he pyrkivät syömään terveellistä ruokaa, ja makeat ja rasvaiset välipalat lihottavat.

Toisena alaongelmana oli etsiä vastausta kysymykseen, mitkä ovat em. koululaisten vanhempien näkemykset koululaisten kouluruokailutottumuksista. Koululaisten vanhempia vastasi kyselylomakkeisiin 83 kappaletta vastausprosentin jäädessä noin 50 %:iin. Vanhempien mielestä kaikkien vastanneiden vanhempien lapset käyvät syömässä kouluravintolassa. Pääruokaa lapset syövät alle puoli lautasellista, samoin riisiä/perunaa/makaronia, kuten myös raastetta/salaattia. Maitoa ja vettä juodaan noin yksi lasillinen, ja leipää syödään keskimäärin vähän yli yksi pala. Lautasmallin eri osat maistuvat keskinkertaiselta.

Tärkein syy, miksi lapset eivät syö vanhempien mielestä pääruokaa on, etteivät pidä kouluruoasta. Vähän alle puolet lapsista jättää vanhempien mielestä tähderuokaa, joka on perunaa/riisiä/makaronia, lihaa/kalaa tai salaattia. Syy tähderuoan jättämiseen on, että ruoka ei maistu lapselle tai tulee kylläiseksi.

Vanhempien mielestä lapset jonottavat kouluruokaa 0–5 minuuttia ja syövät koululounasta 11–20 minuuttia. Koululounas on sopivaan aikaan.

Vanhempien näkemysten mukaan lapset eivät syö koulussa kouluravintolassa välipalaa. Välipalaa on vanhempienkin tiedon mukaan tarjolla ainoastaan Haagan peruskoulussa. Koululounaan lisäksi lapset eivät yleensä syö muuta koulussa. Jos jotain syödään, niin se on karkkia yms., hedelmiä ja virvoitusjuomia. Muut syömiset hankitaan tuomalla ne kotoa tai ostamalla kaupasta/kioskista. Koulussa tarjottavien välipalojen tulisi vanhempien mielestä olla ilmaisia tai maksaa enintään 1 €/päivä.

Vanhemmat vastasivat 36 väittämään, jotka liittyivät 7 eri teoreettiseen näkökulmaan. Vain 3 väittämän osalta oli merkitseviä tai melkein merkitseviä eroja eri koulujen välillä. Vanhemmat olivat siten sangen yksimielisiä väittämistä eri koulujen välillä. (Taulukko 30)

Väittämiä käytettiin muuttujina ajettaessa faktorianalyysi. Saatiin kuusi faktoria - oppiminen, kouluruoan vastaisuus, vaikutusalttius, ympäristön vaikutus, terveellisyys ja energia sekä taloudellisuus, jotka ovat piileviä muuttujia, joita väittämät ilmentävät. Em. faktoreiden faktoripisteitä käytettiin muuttujina ajettaessa klusterianalyysi, jossa löytyi kaksi klusteria. Ne nimettiin "Terveellisyyttä ja energiaa korostavat" (49 vanhempaa) ja "Kouluruoan vastaiset" (10 vanhempaa).

Klusterissa 1 "*Terveellisyyttä ja energiaa korostavien*" vanhempien näkemykset painottuvat "oppiminen", kuten syömällä kouluaterian saa parempia oppimistuloksia, syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa, ja syömällä kouluaterian lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota. "Vaikutusalttius" korostaa vanhempien vastuuta siihen, mitä lapsi syö, koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö, ja kavereiden ja TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapsi syö koulussa. "Terveellisyys ja energia" -faktori korostaa, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa ja vitamiinien mukanaoloa, lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat, syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Lisäksi vanhempien mielestä lapsi valitsee lautaselleen lautasmallin mukaisen aterian.

Klusterissa 2 "*Kouluruoan vastaiset*" vanhemmat korostavat, että lapseni syö mieluummin kaupan valmisruokaa kuin kouluruokaa, koulussa ei yleensä tarjoilla lapseni mieluuria, kouluruoka lihottaa (jonkin verran eri mieltä), ja lapseni jättää tähderuokaa, vaikka hän valitsee itse. Toisaalta he ovat sitä mieltä, että oikea ravinto vaikuttaa terveyteen, ja että syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä. Samoin kuin klusterin 1 vanhemmat, heidän mielestään vanhemmilla on vastuu siitä, mitä lapsi syö. Tämän klusterin vanhemmat ovat pienempi joukko verrattuna klusterin 1 vanhempien määrään.

Kolmantena alaongelmana oli etsiä vastauksia kysymykseen, mitkä ovat em. koulujen opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemykset koululaisten kouluruokailusta. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan vastauksia kyselylomakkeeseen kertyi yhteensä 43 kappaletta. Vastanneiden määrän vaihteluväli kouluittain oli 5–22. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että oppilaat käyvät yleensä syömässä kouluravintolassa. Oppilaat syövät pääruokaa keskimäärin vähän alle puoli lautasellista, riisiä/makaronia/perunamuusia alle puoli lautasellista, raastetta/salaattia alle puoli lautasellista, perunaa vähän yli yhden perunan, maitoa/piimää noin lasillisen, samoin vettä/mehua sekä vähän yli yhden leipäpalan keskimäärin. Lautasmallin eri osat maistuvat keskinkertaiselta, mutta maito/piimä, vesi/mehu ja leipä/leipäpala melko hyvältä.

Mikäli oppilaat eivät syö pääruokaa, syynä on, etteivät he pidä ruoasta tai ei ole nälkä. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä oppilaat jättävät tähderuokaa, mihin syynä on, että ruoka ei maistu heille tai ottavat/saavat liian suuren annoksen.

Koululounasta yleensä jonotetaan 0–5 minuuttia, koululounasta syödään yleensä 11–20 minuuttia ja koululounas on yleensä sopivaan aikaan.

Oppilaat eivät yleensä syö kouluravintolassa välipalaa, poikkeuksena on Haagan peruskoulu. Muuta kuin kouluravintolan tarjoamaan välipalaa oppilaat syövät karkkia yms. tai virvoitusjuomaa yleisimmin. Muut syömiset oppilaat hankkivat tuomalla ne kotoa tai kaupasta/kioskista. Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä koulussa tarjottavat välipalat voisivat maksaa enintään 1 €/päivä.

Opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan kyselylomakkeessa oli myös 36 väittämää liittyen kouluruokailuun. Vain kahden väittämän osalta oli merkitseviä tai melkein merkitseviä eroja eri koulujen välisissä keskiarvoissa. Tämä vastaajaryhmä on, kuten vanhemmatkin, sangen yksimielistä eri koulujen välillä. Faktori- ja klusterianalyysistä ei voitu ajaa vähäisen vastaajamäärän vuoksi.

Seuraavana alaongelmana oli, miten kouluruokailua koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä voitaisiin kehittää siten, että he syövät kaikkea tarjolla olevaa lautasmallin mukaista ruokaa. Kussakin kyselylomakkeessa oli viimeisellä sivulla kysymys G5, jossa oli lautasmallin eri osien osalta lauseen alkua, joita vastaajan piti täydentää. Saadut vastaukset on raportoitu aiemmin alaluvussa 5.7.

Viimeisenä alaongelmana oli, miten kouluruokailua opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan mielestä voitaisiin kehittää siten, että kouluruokailu voitaisiin integroida enemmän opetukseen, oppilaiden suhtautumista voitaisiin muuttaa myönteisemmäksi kouluruokailuun ja että koululaiset syövät kouluruokaa määrällisesti enemmän. Myös tämän vastauksen osalta saadut tulokset on raportoitu alaluvussa 5.7.

7.2 Tulosten hyödyntäminen

Kouluruokailuhankkeen tuloksia voivat hyödyntää koulujen kouluruokailusta vastaavat henkilöt, keittiöhenkilökunta ja kouluterveydenhoitajat, opettajat suunnitellessaan opetussuunnitelmaa sekä koululaisten vanhemmat.

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma voi hyödyntää tutkimustuloksia oman opetuksensa kehittämisessä sekä nuorten että aikuisten restonomikoulutuksessa kuten myös uusien koulutuspalvelujen suunnittelussa ja toteuttamisessa mm. keittiöhenkilökunnalle aikuiskoulutuksen puolella.

Koulukohtaiset tulokset on raportoitu neljässä opinnäytetyössä koulukohtaisesti. Välipalatarjoilumalliopinnäytetyössä raportoidaan vain välipalatarjoilua koskevat tutkimustulokset. Myöhemmin pyritään laatimaan 1–2 tieteellistä artikkelia, jotka lähetetään kansainvälisiin alan tieteellisiin lehtiin. Myös suomen kielellä laaditaan artikkeleita alan lehtiin.

7.3 Pohdinta

Kouluruokailuhanke on nyt pääosin toteutettu ja tulokset esitelty edellä. Kouluruokailuhankkeen toteutuksen yhteydessä on heijastunut se, että koululounas toteutetaan asianmukaisesti ravitsemussuosittelusten ja lautasmallin mukaisesti. Ongelmana kuitenkin on, että asiakasta eli koululaista, joka syö koululounaan, ei kuunnella eikä hänen tarpeitaan huomioida riittävästi. Jotta voitaisiin nostaa koululounaan lautasmallin kaikkien eri osien syöjien määrää, tulee entistä enemmän kuunnella koululaisen tarpeita ja mielihaluja.

Koululaisen ruokailutottumuksiin vaikuttavat kotona opitut ruokailutottumukset. Jotta koululainen saataisiin syömään koululounaansa lautasmallin osien mukaisesti, tulisi viestintää entistä enemmän suunnata myös perheille esimerkiksi vanhempainilloissa, joissa mukana on myös koulun keittiöhenkilökunta.

Tulokset perustuvat vain neljästä eri koulusta, joissa keittiötyypit olivat erilaisia, hankittuun empiiriseen aineistoon. Tulevaisuudessa vastaavan tutkimuksen voisi tehdä isommalla aineistolla,

jossa aineistoa kustakin keittiötyypistä olisi määrällisesti enemmän. Aineistoa tulisi hankkia myös Suomen peruskouluista koko valtakunnan alueelta.

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelmalle tämä kouluruokailuhanke on ollut antoisa niin T&K-toiminnan kuin opetuksen kannaltakin. Se on tarjonnut mahdollisuuksia opinnäytetöiden tekemiseen ja julkaisujen kirjoittamiseen.

8 HANKKEEN JULKAISUT

Kouluruokailuhankkeessa valmistuu viisi restonomin opinnäytetyötä seuraavasti:

- Kurkaa Liisa ja Väisänen Hanna 2007. Kouluruokailun kehittäminen Mustakiven ala-asteella. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Suomalainen Mikko 2007. Kouluruokailun kehittäminen Itäkeskuksen peruskoulussa. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Makkonen Jürgen 2008. Kouluruokailun kehittäminen Pikku Huopalahden ala-asteella. Koululaisten, vanhempien, opettajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Sutinen Sari 2008. Kouluruokailun kehittäminen Haagan peruskoulussa. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö. (Tekeillä)
- Honkanen Salla & Salmela Sanna-Pauliina 2008. Välipalatarjoilumallin kehittäminen peruskoululle. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

LÄHDELUETTELO

Adamson, A., Rugg-Gunn, A., Butler, T. & Appleton, D., Hackett, A. 1992. Nutritional intake, height and weight of 11-12 year-old Northumberland children in 1990 compared with information obtained in 1980. *British Journal of Nutrition*, 68, 543-563.

Ahlstrom, R., Baird, J.C. & Jonsson, I. 1990. School children's preferences for food combinations. *Food Quality and Preference*, 2, 155-165.

Andersen, F.O. 2004. Exploring the roots of optimal learning. A story of successful primary and special needs education in Finland. LEGO learning institute.

Ant-Wuorinen, M. 2007. Viihtyvyystekijät peruskoulun kouluruokailukulttuurissa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, restonomian opinnäytetyö.

Baranowski, T. & Hearn, M. D. 1997. Health behavior interventions with families. In: Gochman, D. S. (Ed.), *Handbook of Health Behavior Research IV: Relevance for Professionals and Issues for the Future*. Plenum Press, New York, 303-323.

Barratt, R.D., Cross, N.A., Mattfeldt-Beman, M.K. & Katz, B.M. 2004. School policies that promote healthy eating: A survey of food service directors in North Carolina public schools. *Journal of Child Nutrition & Management*, Spring.

Baxter, S. D. & Thompson, W. O. 2001. Trading of food during school lunch by first- and fourth-grade children. *Nutrition Research*, 21, 499-503.

Benton D. & Jarvis, M. 2006. The role of breakfast and a mid-morning snack on the ability of children to concentrate at school. *Physiology & Behavior*, Article in Press. Elsevier.

Bill, T. 2006. Poorer kids reject new school menus. *Caterer & Hotelkeeper*, 196, 4452, 7.

Blisset, J., Lysons, T. & Norman, P. 1996. Dieting behaviour and views of young children in Wales. *Health Education Journal*, 55, 101-107.

Bogden, J. F. & Vega-Matos, C.A. 2000. *Fit, Healthy, and Ready to Learn: A School Health Policy Guide Part 1: Physical Activity, Health Eating and Tobacco-Use Prevention*. Chapter E: Policies to Promote Health Eating. National Association of State Boards of Education, ALEXANDRIA, VA.

Booth, S.L., Sallis, J.F., Ritenbaugh, C., Hill, J.O., Birch, L.L., Frank, L.D., et al. 2001. "Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: rationale, influences, and leverage points", *Nutrition Reviews*, Vol. 59, No. 3, Part 2, S21-S39 (discussion S57-S65).

CDC 1996. Centers for Disease Control and Prevention. Guidelines for school health programs to promote lifelong healthy eating. *Morb. Mort. Wkly. Rep.* 45 (RR-9).

Comstock, E.M., St. Pierre, R.G. & Mackiernan, U.D. 1981. Measuring individual plate waste in school lunches. *Journal of American Dietetic Association*, 79, 290-296.

Comstock, E.M. & Symington, L.E. 1981. Distributions of serving sizes and plate waste in school lunches. *Journal of American Dietetic Association*, 81, 413-422.

Crawley, H. 1993. The energy, nutrient and food intakes of teenagers aged 16-17 years in Britain. *British Journal of Nutrition*, 70, 15-26.

Cullen, K.W., Eagan, J., Baranowski, T., Owens, E. & de Moor, C. 2000. Effect of a la carte and snack bar foods at school on children's lunchtime intake of fruits and vegetables. *Journal of American Dietetic Association*, 100, 1482-1486.

Dahlstedt, M-L. & Levo, J. (toim.) 1997. Peruskoulujen ja lukioiden kouluruokailun tila vuonna 1997 ja kouluruokailun haasteet. Uudistuvat ruokapalvelut -projektin julkaisusarja. Efektia. Suomen Kuntaliitto.

DfES 2001. Guidance for caterers for school lunch standards. Department for Education and Skills. Available at: www.dfes.gov.uk/schoollunches/annexcii.htm Accessed: May 2003.

DoH 1989. Diets of British schoolchildren. Report on Health and Social Subjects. No. 36, HMSO, London. Department of Health.

French, S.A., Story, M., Fulkerson, J.A. & Gerlach, A.F. 2002. School food policies and practices: A state-wide survey of secondary school principals. *Journal of American Dietetic Association*, 102, 1785-1789.

French, S.A., Story, M., Fulkerson, J.A. & Gerlach, A.F. 2003. Food environment in secondary schools: A la carte, vending machines, and food policies and practices. *American Journal of Public Health*, 93, 1161-1167.

Gould, R., Russel, J. & Barker, M.E. 2006. School lunch menus and 11 to 12 year old children's food choice in three secondary schools in England - are the nutritional standards being met? *Appetite*, 46, 86-92.

Helsingin kaupunki 2003. Ravitsemisliikkeiden suunnitteluohjeita. Ympäristökeskus.

Immonen, R. 1999. Kouluruoan maku, lämpötilat ja samojen ruokalajien toistuvuus omavalmistuskeittiössä ja keskuskeittiössä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

IOM 2005. Preventing Childhood Obesity. Health in the Balance, Institute of Medicine, National Academies Press.

Kain, J., Uauy, R. & Taibo, M. 2002. Chile's school feeding programme: targeting experience. *Nutrition Research*, 22, 599-608.

Kirks, B.A. & Wolff, H.K. 1985. A comparison of methods for plate waste determinations. *Journal of American Dietetic Association*, 85(3), 328-331.

Kubik, M.Y., Lytle, L., Hannan, P.J., Perry, C.L. & Story, M. 2003. The association of the school environment with dietary behaviors of young adolescents. *American Journal of Public Health*, 93, 1168-1173.

Kubik, M. Y., Lytle, L. A. & Story, M. 2005. Soft drinks, candy, and fast food: what parents and teachers think about the middle school food environment. *JADA* 105 (2), 233-239.

Leino, R. 2003. Elämä väreissä - terveyttä kasviksilla. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, projektityö.

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

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

Lund, B.K., Gregson, K., Neale, R.J. & Tilston, C.H. 1990. Dietary awareness of children: specific food items. *British Food Journal*, 2(8), 28-31.

Luopa, P., Sinkkonen, A., Jokela, J., Puusniekka, R. & Pietikäinen, M. 2006. Kouluterveys 2006: Pääkaupunkiseudun raportti. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Lynd-Evans A. 1993. Children's eating patterns and habits. In: Cawdron, G., Sharp, I. (Eds.), *Foods for Children - influencing choice and investing in health*. National Forum for Coronary Heart Disease Prevention, London.

Lytte, L. A., Kubik, M. Y., Perry, C., Story, M., Birnbaum, A. S. & Murray, D. M. 2006. Influencing healthful food choices in school and home environments: Results from the TEENS study. *Preventive Medicine*, 43, 8-13.

Malhotra, N.K. & Birks, D.F. 2007. *Marketing Research. An Applied Approach*. Third European Edition, Prentice Hall.

McDonnel, E., Probart, C., Weirich, J. E., Hartman, T. & Bailey-Davis, L. 2006. School Competitive Food Policies: Perceptions of Pennsylvania Public High School Foodservice Directors and Principals. *Journal of the American Dietetic Association*, February, 271-276.

Nicklas, T., Morales M., Linares, A., Yang, S-J., Baranowski, T., de Moor, C. & Berenson, G. 2004. Children's Meal patterns Have Changed over a 21-Year Period: The Bogalusa Heart Study. *Journal of the American Dietetic Association*, May, 104, 5, 753-761.

Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M. & Lumbers, M. 2000. Food choice and school meals: primary schoolchildren's perceptions of healthiness of foods and the nutritional implications of food choices. *International Journal of Hospitality Management*, 19 (4), December, 413-432.

Noble, C., Corney, M., Eves, A., Kipps, M. & Lumbers, M. 2003. Food choice and secondary school meals: the nutritional implications of choices based on preference rather than perceived healthiness. *International Journal of Hospitality Management*, 22 (2), June, 197-215.

Pagliarini, E., Gabbiadini, N. & Ratti, S. 2005. Consumer testing with children on food combinations for school lunch. *Food Quality and Preference*, 16, 131-138.

Probart C., McDonnel, E., Hartman, T., Weirich, J.E. & Bailey-Davis, L. 2006. Factors Associated with the Offering and Sale of Competitive Foods and School Lunch Participation. *Journal of the American Dietetic Association*, February, 106 (2), 242-247.

- Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. & Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 12/2001.
- Ravitsemuskatsaus 2006. Yhteistyöllä kouluruokailu toimivaksi. Ravitsemuskatsaus 2/2006.
- Rosendahl, M. 2002. Esikoululaisten ruokailu päiväkodeissa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Sallis, J. F. & Owen, N. 2002. Ecological models of health behavior, In: Glanz, K. I., Rimer, B.K., Lewis, F.M. (Eds.), Health Behavior and Health Education; Theory, Research, and Practice, 3rd edition. Jossey-Bass, San Francisco, 462-484.
- Seaman, C., Woods, M. & Grosset, E. 1997. Attitudes to healthy eating among Scottish schoolchildren. Health Education 1, 19-22.
- Seppänen, M. 2004. The Development and Social Impact of the Finnish School Catering System. A FAST-FIN-1 (TRENPP2C) Finnish Institutions Student Paper, FAST Area Studies Program, Department of Translation Studies, University of Tampere, <http://www.uta.fi/FAST/FIN/EDU/ms-cater.html>, November 5, 2006.
- Shannon, B., Craves, K. & Hart, M. 1982. Food behavior of elementary school students after receiving nutrition education. Journal of American Dietetic Association, 81, 428-434.
- Sillanpää, M. 1999. Happamasta makeaan: Suomalaisen ruoka- ja tapakulttuurin kehitys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sillanpää, M. 2003. Kouluruokailu lapsuuden ruokamuistona. Ruisleivästä pestoon: Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Ed. Jutta Joutseno and Ulla Kurko. Porvoo: WS Bookwell Oy, 84-97.
- Sivonen, T. 2005. Ravitsemustiedon lisäämisen vaikutus koululounaan annoskokoon. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Soikkeli, T. 2004. Oppilaiden kokemukset kouluruokailusta neljässä helsinkiläisessä lukiossa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.
- Stettler, N. 2002. "Environmental factors in the etiology of obesity in adolescents", Ethnicity & Disease, Vol. 12, S1-S5.
- Story, M., Hayes, M. & Kalina, B. 1996. Availability of foods in high schools: Is there cause for concern? Journal of American Dietetic Association, 96, 123-126.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. 2002. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. JADA S40-S51 (suppl).
- Suomalainen, M. 2001. Kouluruokailu Espoossa - kasvisruokailijoiden ravitsemukselliset tarpeet ja odotukset koululounaasta. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma, opinnäytetyö.

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

Tuomi-Nurmi, S. & Immonen, H. 1981. School Foodservice in Finland. Research on the Nutritional Goals of School Meals. *Foodservice Research International*, 1 (4), 275. Abstract.

Turner, S. 1994. What do young people learn about food and nutrition in schools. In: Buttriss, J., Hyman, K. (Eds.), *Children in Focus*. National Dairy Council, London.

Turner, S., Mayall, B. & Mauthner, M. 1995. One big rush: dinner-time at school. *Health Education Journal*, 54, 18-27.

Urho, U-M. 2005. School Milk in Finland. School Milk Conference, Kunming, April 11-14, 2005.

Urho, U-M. 2006b. Menestyksen eväitä kouluruokailun kehittämiseen. *Bolus* 4/2006, 8-9.

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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2003. Komiteamietintö. Toimintaohjelma kansallisten ravitsemussuosittelujen toteuttamiseksi. Edita Prima Oy, Helsinki.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosittelut - ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing Oy.

Wardle, J., Carnell, S. & Cooke, L. 2005. Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: How are they related? *JADA* 105 (2), 227-232.

Wechler, H., Brener, N.D., Kuester, S. & Miller, C. 2000. Food Service and Foods and Beverages Available at School: Results from the School Health Policies and Programs Study. *Journal of School Health*, 71, 313-324.

WHO 2004. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*, No. 4. Edited by Candace Curie, Chris Roverts, Antony Morgan, Rebecca Smith, Wolfgang Settertobulte, Oddrun Samdal and Vivian Barnekow Rasmussen.

Wyon, D.P., Abrahamsson, L., Jartelius, M. & Fletcher, R.J. 1997. "An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school", *International Journal of Food Sciences & Nutrition*, Vol. 48, pp. 5-12.

Yin, R. K. 1989. *Case Study Research. Design and Methods*. Applied Social Research Methods Series, Vol. 5, Revised Edition. SAGE Publications.

Elektroniset lähteet

KTL 2007. Ravitsemussuosittelut lyhyesti.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/osiot/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suosittelut_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemussuosittelut/ravitsemussuosittelut_lyhyesti/, 26.3.2007.

Maito ja Terveys 2003. http://www.maitojaterveys.fi/Urho_Tampere03.htm, 29.9.2003.

MMM 2007. Terveysturvallisuuslaki, elintarvikelaik ja hygieniaiain mukaiset pakkokeinot
Maa- ja metsätalousministeriö 1998, <http://wwwb.mmm.fi/el/julk/pakkokeinot.html>,
26.3.2007.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
<http://www.ops.fi/info/ops>, 16.11.2005.

Tampereen yliopisto 2007. Faktorianalyysi.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/faktori/faktori.html>, 26.10.2007.

Haastattelut

Urho Ulla-Marja 2006a, toiminnanjohtaja, marraskuu 2006.

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
Jos noudatat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei 1 0
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 kotitaloustunnilla _____
 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? Kyllä	Ei	
	(Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	Jos et syönyt, oliko välipalaa tarjolla? E1b.	1	
	Jos söit, mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0
E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään?		

	(Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	En muuta		___
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia		___
E2c.	Hedelmiä		___
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia		___
E2f.	Jäätelöä/jugurttia		___
E2g.	Virvoitusjuomaa		___
E2h.	Jotain muuta, mitä?		_____
E3.	Mistä hankit muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E3a.	Kaupasta, kioskista	___	
E3b.	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!

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):

- 1 nainen
2 mies

A3. Lapseni on (Ympyröi oikea vaihtoehto):

- 1 6. luokalla
2 7. luokalla
3 8. luokalla
4 9. luokalla

A4. Noudattaako lapsesi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymää erityisruokavaliota? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei
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	Keskin-kertaiselta	Melko huonolta	Huonolta	Ei ole tarjolla tai ei syö/juo
B3a. Pääruoka: Liha, kala, kastike, keitto, puuro, lämpimät kasvikset	5	4	3	2	1	0
B3b. Peruna/perunasose	5	4	3	2	1	0
B3c. Riisi/makaroni	5	4	3	2	1	0
B3d. Raaste tai salaatti	5	4	3	2	1	0
B3e. Maito/piimä	5	4	3	2	1	0
B3f. Vesi/mehu yms.	5	4	3	2	1	0
B3g. Leipä/leipäpala	5	4	3	2	1	0

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

B4a. Ei pidä kouluruoasta _____

B4b. Syö kotitaloustunnilla _____

B4c. Ei ole nälkä _____

B4d. Kaverit eivät syö _____

B4e. Jono on liian pitkä _____

B4f. Ei ole aikaa syödä _____

B4g. Kouluravintolassa on liikaa melua _____

B4h. Muu syy, mikä? _____

TÄHDERUOKA

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

JONOTUS, RUOKAILUUN KÄYTETTY AIKA JA AJANKOHTA

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

VÄLIPALAT

		Kyllä	Ei
E1.	Syökö lapsesi koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa?		
	(Ympyröi oikea vaihtoehto) E1a.	1	0
	Jos ei syö, onko välipalaa tarjolla? E1b.	1	0
	Jos syö, mitä?		
E1c.	Pizzaa	1	0
E1d.	Sämpylää	1	0
E1e.	Jäätelöä	1	0
E1f.	Puuroa	1	0
E1g.	Leipää	1	0
E1h.	Hedelmiä	1	0
E1i.	Maitoa, mehua, vettä	1	0
E1j.	Muuta, mitä? _____		
E2.	Mitä muuta kuin kouluravintolan tarjoamaa ruokaa hän syö koulussa yleensä?		

	(Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E2a.	Ei muuta		___
E2b.	Karkkia/suklaata/muita makeisia		___
E2c.	Hedelmiä		___
E2d.	Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia	___	
E2e.	Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia		___
E2f.	Jäätelöä/jugurttia		___
E2g.	Virvoitusjuomaa		___
E2h.	Jotain muuta, mitä? _____		
E3.	Mistä hän hankkii muut syömiset? (Rastita oikeat vaihtoehdot)		
E3a.	Kaupasta, kioskista		___
E3b.	Tuo kotoa		___
E3c.	Koulussa olevasta automaatista		___
E3d.	Muualta, mistä? _____		
E4.	Tulisiko koulussa tarjottavien välipalojen olla	Kyllä	Ei
E4a.	Ilmaisia	1	0
E4b.	Maksaa enintään 1 €/päivä	1	0
E4c.	Maksaa enintään 2 €/päivä	1	0
E4d.	Muu hinta, mikä? _____		

VÄITTÄMIÄ KOULURUOASTA

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
	(Ympyröi sopiva vaihtoehto)				
F1 Lapseni syö koulussa samankaltaista ruokaa kuin syö kotonakin.	5	4	3	2	1
F2 Koulussa saadulla opetuksella on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F3 Lapseni harrastuksilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	5	4	3	2	1
F4 Meillä vanhemmillä on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F5 Lapseni kavereilla on vaikutusta siihen, mitä hän syö koulussa.	5	4	3	2	1
F6 TV:llä ja mainoksilla on vaikutusta siihen, mitä lapseni syö koulussa.	5	4	3	2	1
F7 Iltaruoka syödään yleensä perheen kanssa.	5	4	3	2	1
F8 Kotona lapseni syö yleensä valmisruokaa.	5	4	3	2	1
F9 Lapseni pyrkii syömään koulussa terveellistä ruokaa.	5	4	3	2	1
F10 Oikea ravinto vaikuttaa terveyteen.	5	4	3	2	1
F11 Terveellisyys on rasvan ja sokerin poissaoloa sekä vitamiinien mukanaoloa.	5	4	3	2	1
F12 Lapseni valitsee koulussa sellaista ruokaa, joka hänelle maistuu, vaikka se ei olisi terveellistäkään.	5	4	3	2	1
F13 Syömällä kouluaterian lapseni jaksaa tehdä koulutyönsä.	5	4	3	2	1

F14 Syömällä kouluaterian lapseni saa parempia oppimistuloksia.	5	4	3	2	1
F15 Syömällä kouluaterian lapseni on rauhallisempi koulussa.	5	4	3	2	1
F16 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii noudattamaan oikeaa ruokavaliota.	5	4	3	2	1
F17 Syömällä kouluruokaa lapseni oppii tuntemaan muiden kulttuurien ruokia.	5	4	3	2	1
F18 Kouluruokailussa lapseni oppii syömään muiden seurassa.	5	4	3	2	1
F19 Kouluruokailussa lapseni oppii pöytätapoja.	5	4	3	2	1
F20 Lastani kiinnostaa terveystiedon ja ravitsemuksen asiat.	5	4	3	2	1
F21 Kouluateria on sovitettu yhteen lapseni kotiruokailun kanssa.	5	4	3	2	1
F22 Meillä vanhemmillä 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!

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):
1 nainen
2 mies

A3. Opetan (Ympyröi oikea vaihtoehto)
0. en opeta
1. 6. luokalla
2. 7. luokalla
3. 8. luokalla
4. 9. luokalla

A4. Noudattavatko oppilaasi lääkärin tai terveydenhoitajan hyväksymiä erityisruokavalioita? (Ympyröi oikea vaihtoehto) A4a. Kyllä Ei
1 0

Jos noudattavat, niin mitä seuraavista: Kyllä Ei

A4b. allergia 1 0

A4c. keliakia 1 0

A4d. diabetes 1 0

A4e. laktoosi-intoleranssi 1 0

A4f. kasvisruokavalio 1 0

A4g. muu, mikä: _____

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

KOULURUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

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

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

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

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

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

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

- B4a. Eivät pidä kouluruoasta _____
- B4b. Syövät 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

		Kyllä	Ei
E1.	Oppilaani syövät koulussa <u>kouluravintolassa</u> välipalaa (Ympyröi oikea vaihtoehto)	1	0
E1a.	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

(Ympyröi sopiva vaihtoehto)

	Täysin samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Jotain siltä väliltä	Jonkin verran eri mieltä	Täysin eri mieltä
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 mieluista ruokaa.	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 ateriat, 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 söisivät 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!

TEEMAHAASTATTELU KOULUN KEITTIÖN RUOKAPALVELUESIMIEHELLE

KOULU

- A1. Koulu: _____
- A2. Haastateltavan nimi: _____
- A3. Haastattelupäivämäärä: _____
- A4. Haastateltavan syntymävuosi _____
- A5. Haastateltavan koulutus: _____
- A6. Työkemus koulukeittiössä: _____ 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?
- G59. Onko ruokailuympäristö viihtyisä, kiireetön ja rauhallinen?
- G58. Minkälaiset ovat lautaset, haarukat, veitset, lusikat, lasit, liinat, lautasliinat, kukat, koristelu yms.?
- G60. Miten koululaiset osallistuvat kouluruokailuun ja muuhun koulun keittiön toimintaan? TET? Tarjoilu? 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?