

Ihanan kamala kouluruoka

**Kouluruoan kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi
Hyvinkään kouluissa**

Tuija Pulkkinen

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2019
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala

Restonomi (YAMK) Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Tekijä Pulkkinen, Tuija	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2019
	Sivumäärä 66	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ihanan kamala koulu ruoka Kouluruoan kehittäminen asiakaslähtöisemmäksi Hyvinkään kouluissa		
Tutkinto-ohjelma Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja Enni Mertanen		
Toimeksiantaja Hyvinkään kaupunki		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia mitkä asiat vaikuttavat hyvinkääläisten yläkouluikäisten nuorten alhaiseen ruokailuaktiivisuuteen. Kyselyssä kartoitettiin ruokailutottumuksia, ruokatieoutta, omia mieltymyksiä ja ruokailumiljöön vaikutusta ruokailutilanteeseen. Kysyttiin myös, miten oppilaat haluaisivat vaikuttaa ruokalistasuunnitteluun.</p> <p>Teoreettinen viitekehys perustui Bronfenbrennerin ekologiseen systeemitteoriaan, tutkien mikä vaikutus lapsen ruokaminän muodostumiseen oli lasta ympäröivien aikuisten merkitys, koulukasvatuksella, koulun miljööllä, sekä muilla kasvuympäristöön liittyvillä seikoilla.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisellä tutkimuksella. Tutkimusryhmänä olivat hyvinkääläiset 7- 9- luokkalaiset yläkoululaiset. Tutkimuskysely toteutettiin 29.1- 15.2.2019 ja huhtikuussa 1.-14.4.2019. Tutkimusta täydennettiin pienimuotoisilla henkilö- ja ryhmähaastattelulla.</p> <p>Tulosten perusteella kouluissa ruokailuhetkiin tehtiin muutoksia. Kasvisruoka sijoitettiin ensimmäiseksi ruokailulinjastoon ja sitä kannustettiin aktiivisesti maistamaan. Salaatteja tarjottiin enemmän komponentteina ja leipävalikoimaa lisättiin. Ruokasalien viihtyvyyteen kiinnitettiin enemmän huomioita mm. sijoittelemalla pienemmiksi pöytäryhmiä. Oppilaiden huomioimiseen ruokalistasuunnittelussa mietittiin erilaisia keinoja, koska perinteinen ruokaraati ei enää kiinnostanut nuoria.</p> <p>Tutkimuksessa esille nousseita asioita huomioidaan tulevaisuudessa ateriapalveluita kehitettäessä mm. ruokalistasuunnittelussa siten, että tarjolla oleva kasvisruoka on haluttava toinen vaihtoehto ruokailussa. Lisäksi pitää miettiä keinoja joilla aktivoidaan oppilaat mukaan kehittämään ruokailua suuntaan, joka vastaa tämän päivän nuoren toiveita ruokailusta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) kouluruokailu, suurkeittiö, kasvisruoka, ruokataju		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author Pulkkinen, Tuija	Type of publication Master's thesis	Date June 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 66	Permission for web publication: x
Title The lovely, horrible school food: Enhancing the image of school meals in Hyvinkää schools		
Degree programme Master's Degree Programme in Tourism and Hospitality Management		
Supervisor Mertanen, Enni		
Assigned by Hyvinkää City		
Abstract <p>The aim of the thesis was to study the factors contributing to the low eating rates of adolescents in the schools of Hyvinkää. Hence, a survey focusing on eating habits, food knowledge, personal preferences and the impact of the eating milieu was conducted. Another focus on was how the pupils would like to influence on planning the menu.</p> <p>The theoretical framework was based on Bronfenbrenner's ecological system theory that explores the impact of parents, school education, school milieu and other growth environment relationships on children's dietary preferences.</p> <p>The study had a quantitative research approach. The research group consisted of Hyvinkää comprehensive school pupils from grades 7 to 9. The surveys were conducted between January 29th and February 15th 2019 and between April 1st and April 14th 2019. The study was implemented with small-scale personal and group interviews.</p> <p>Based on the results, changes to lunch arrangements were made. Vegetarian food was placed first in the line, and tasting it was actively encouraged. Salads were offered more as ingredients, and the bread selection was enlarged. More attention was paid to the comfort of the dining halls, for example, by arranging smaller groups of tables. The pupils were uninterested in traditional food grading so that other ways of involving them were considered.</p> <p>The issues raised in the study will be taken into account in the future development of the catering services. One example of this is planning the menus so that the available vegetarian food would be a desirable alternative. Moreover, the caterers must think of ways to activate the pupils so that they would like to participate in the development of the services towards a direction that is in line with the preferences of today's young people</p>		
Keywords/tags school meals, catering, vegetarian food, dietary awareness		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Ruokapalvelut keskeisenä osana ruokakulttuuria.....	5
3	Ekologinen systeemiteoria lapsen ruokakulttuurin kehityksessä	6
3.1	Lapsen mikrosysteemi	9
3.2	Lapsen mesosysteemi.....	14
3.3	Lapsen eksosysteemi	16
3.4	Lapsen makrosysteemi	17
3.5	Kronosysteemi	18
4	Kouluruokailu	18
4.1	Kouluruokailun järjestäminen	19
4.2	Kouluruokailun kehitys Suomessa.....	20
4.3	Kouluruokailun imago	22
4.4	Kouluruokailun mielikuvia	23
4.5	Kouluruokailu pohjoismaissa.....	24
5	Kouluruokailu Hyvinkäällä	25
5.1	Hyvinkään ateria- ja puhtauspalvelut.....	25
5.2	Hyvinkään trendiennusteet.....	26
5.3	Hyvinkääläisten asiakastyytyväisyys 2017	28
5.4	Wott- laitekokeilu	30
5.5	Kouluterveyskyselyn tuloksia Hyvinkäällä 2017.....	31
6	Hyvinkään ateriapalveluiden kehittäminen	33
6.1	Valtuustoaloite	33
6.2	Kysely Hyvinkään yläkoululaiselle	34
6.3	Alkukartoituksen tuloksia	35
6.4	FAMM- menetelmä ja toimenpiteet kouluruokailussa	41
6.4.1	Näkökulmat asiakaskokemuksen kokonaisuudessa	42
6.4.2	Hyvinkään ateriapalveluiden muutostoimenpiteet kouluruokailussa	43

	2
6.5	Seurantakysely 44
6.6	Rehtoripalaute..... 46
6.7	Keittiöhenkilökunnan huomioid kokeilujaksolta 47
7	Pohdinta..... 50
7.1	Tulosten luetettavuus..... 54
7.2	Kehittämisehdotuksia..... 55
Lähteet 57
Liitteet 64
	Liite 1. Yläkoululaisten sähköisen kyselypohja 64
Kuviot	
	Kuvio 1. Lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. 8
	Kuvio 2. Lapsen mikrojärjestelmäympäristö Bronfenbrennerin teoriaa mukailleen. 10
	Kuvio 3. Lapsen mesosysteemin sisältävät kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet ja prosessit, Bronfenbrennerin teoriaa mukailleen..... 15
	Kuvio 4. Päivittäisosallistumiset prosentuaalisesti ammatillisen-, lukion- ja perusopetuksen määristä 2010-luvulla. 20
	Kuvio 5. Hyvinkään 0-15- vuotiaiden määrien kehitys ja toteuma vuosilta 2000-2016 ja ennuste vuosille 2017-2027..... 27
	Kuvio 6. Hyvinkään ateriapalveluiden asiakastytyväisyyskyselyn tulokset vuodelta 2017.. 29
	Kuvio 7. Martin ja Härkävehmaan koulun Wott-laitteen tulokset 31
	Kuvio 8. THL:n luokkien 8 ja 9 vertailu 2017, koko Suomi/ Hyvinkää prosentuaalisesti..... 32
	Kuvio 9. THL:n prosentuaalisia vertailutuloksia 8 -9- luokkalaisten salaatin syönnistä 2017, koko Suomi/ Hyvinkää 32
	Kuvio 10. Vuokaavio Hyvinkään ateriapalveluiden toimenpiteistä kevään 2019 aikana koululaisten ruokailuun osallistumistumisen nostamiseksi..... 34

Kuvio 11. Vastausprosentit yläkouluittain Hyvinkäällä yläkoulukyselyn tuloksista.	35
Kuvio 12. Yläkoululaisten ruokailukerrat viikossa, sekä syyt miksi käyvät ruokailemassa kerran viikossa tai harvemmin.	36
Kuvio 13. Yläkoululaisten syyt ruokailussa tiettyjen ruokalajien karttamiseen. ...	38
Kuvio 14. FAMM-malli.	42
Kuvio 15. Ateriakokonaisuuden toteutuminen prosentuaalisesti yläkoulukyselyn kartoitus- ja seurantakerroilla.	45
Kuvio 16. Kasvisruokakampanjoinnin tulokset prosentteina.	46
Kuvio 17. Yläkoulujen sijoittuminen Hyvinkään keskusta-alueella	50

1 Johdanto

Kouluruokailun 70. juhlavuotta juhlittiin 2018, mutta tämä maksuton ainutlaatuinen tuote ei ole loppukäyttäjien suosiossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan yläkouluruokailussa ruokailuaktiivisuus on n. 70 % ja ravitsemissuosituksen mukaan syö päivittäin vain 14 %. Syödään ja opitaan yhdessä- suositusten tavoitteena on saada jokainen oppilas ruokailemaan lounasaikaan, jotta ravitsemissuosituksen mukainen energiansaanti toteutuisi päivittäin. WHO:n terveystiedon raportti 2016 raportoi kouluruoan ja terveiden välipalojen merkitystä lasten lihavuuskehityksen pysäyttämiseksi. Mutta miksi kouluruoka ei kiinnosta 13 – 16 -vuotiasta nuorta? Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä nousee esille ristiriita ravitsemissuosituksen ja loppukäyttäjien tahdon ja halun välillä. Julkisten ruokapalveluiden tuottaja on vaikeassa tilanteessa löytää kiinnostavia, terveellisiä vaihtoehtoja kouluruokailuun. Sillä vain syöty ruoka ravitsee ja auttaa keskittymään koko päivän haasteissa.

Tutkimuksen tavoitteena oli löytää keskusteluyhteys Hyvinkään koulujen yläkoululaisiin ja saada selville, mitkä ovat tällä hetkellä kouluruokailun kipupisteet Hyvinkäällä. Ravitsemissuositukset ohjaavat julkisten ateriapalveluiden toimintaa, ja tutkimuksen toisena tavoitteena oli aktiivisesti lisätä kasvisruoan suosiota toisena ruokavaihtoehtona perusruoan rinnalla.

Yläkoululaisille tehtiin Webropol-kyselyt keväällä 2019 yhdessä sivistystoimen kanssa. Oppilasjärjestelmä Wilman kautta lähetettiin kysely helmikuussa ja toistamiseen huhtikuussa samalla kyselypohjalla. Kyselyssä kartoitettiin ruokailutottumuksia, ruokatietyyttä, omia mieltymyksiä ja ruokailumiljöön vaikutusta ruokailutilanteeseen. Helmikuun kyselyn tuloksien pohjalta tehtiin pieniä muutoksia ruokalistavaliokoiin, ruokailutilanteisiin ja ruokasaleihin. Huhtikuussa toteutettiin seuranta-kysely, joka selvitti, kuinka tehdyt muutokset vaikuttivat asiakastyytyvyyteen.

2 Ruokapalvelut keskeisenä osana ruokakulttuuria

Kun ravinto muuttui osaksi ihmisen kulttuuria, ravinnon saanti muuttui ekologisten, biologisten, fysiologisten, psykologisten ja taloudellisten tekijöiden kautta ruoaksi ja ruokakulttuuriksi. Ruokaperinteiden kautta päästään sisälle erilaisten maiden historiaan ja kulttuuriin. Ympärillä olevat raaka-aineet vaikuttivat ruokakulttuurin muodostumiseen ja kulttuurille tyypillisten ruokien reseptien syntyyn. Jos ruoka-aineita oli paljon saatavilla, saatettiin jopa tehdä valintoja ja olla syömättä tiettyjä ruoka-aineita. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 23, 36-37.)

Ruokapalveluista on tullut keskeinen osa suomalaista ruokakulttuuria, ja niillä on tärkeä merkitys jokapäiväiselle hyvinvoinnille, ateriarytmille ja ylipäättään ravitsemukselle. Erityisesti kouluruokailulla nähdään olevan suuri vastuu ruokakulttuurin ja julkisten ruokapalveluiden kehittymisestä. Kun ruokalistalta löytyy kasvisruokapäivä tai ruoan raaka-aineet ovat luomua, vaikuttaa se myös yksilövalintoihin.

Pohjoismaisten ruokavalion syntyyn vaikuttivat tarjolla olleet raaka-aineet sekä ruoanvalmistustavat ja asumuksen lämmitystapa. Oivallukset, kuinka ruokaa pystyttiin säilyttämään, ja uskonto vaikuttivat ruokakulttuurin kehittymiseen. (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 15, 18-20; Mäkelä 2014, 14.)

Suomalaisen ruokakulttuurin kulmakiviä olivat peruna ja leipä. Niistä saatu energia oli merkittävä, sillä sodan jälkeisessä Suomessa oli pulaa miltei kaikesta. Kasviksista käytetyimpiä olivat kaali, sipuli ja 1930-luvun jälkeen tomaatti (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 24.)

1950-luvulla väestön muutto kaupunkeihin, naisten roolin muutos kotiäitiydestä kodin ulkopuolelle työhön ja elintason nousu ovat vaikuttaneet merkittävästi ruokakulttuurimme muutokseen. Kaupungeissa ihmiset kävivät töissä kodin ulkopuolella, ja kahdeksan tunnin työaikalaki astui voimaan. Perinteinen ateriarytmi muuttui kaupunkimaisemmaksi: aamukahviin ja kahteen lämpimään ateriaan. Suuremmissa tehtaissa oli tehdasruokalait, mutta omien eväiden syönti oli yleistä. (Rautavirta 2010).

Teknologian kehitys näkyi esimerkiksi makkaratuotteiden hinnan laskuna. 1960-luvulla olimmekin tilanteessa, että rasvainen ruoka uhkasi tappaa meidät ja ylensyönti näkyi ihmisten lihavuutena (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 28.) Ruoanvalmistus oli aikaa vievää vielä 1960- ja -70-luvuilla, sillä valmisruoat ja einekset eivät olleet yleisiä. Ruoka oli perusmaustettua, eikä yrttejä tai muita nykyaikana tuttuja mausteita tunnettu.

Nykyisin Suomessa syömme yhä useamman aterian päiväkodissa, koulussa, työpäivällä, sairaalassa, vanhainkodissa tai ravintolassa. Noin puolet suomalaisista nauttii lounaan kodin ulkopuolella, ja maassamme syödään erilaisten ammattikeittiöiden valmistamia lounaita vuosittain 702 miljoonan aterian verran. Vuonna 2017 perus- ja toiseen asteen kouluissa tarjottiin 112 miljoonaa ateriaa ympäri Suomea (Tietohaarukka 2017).

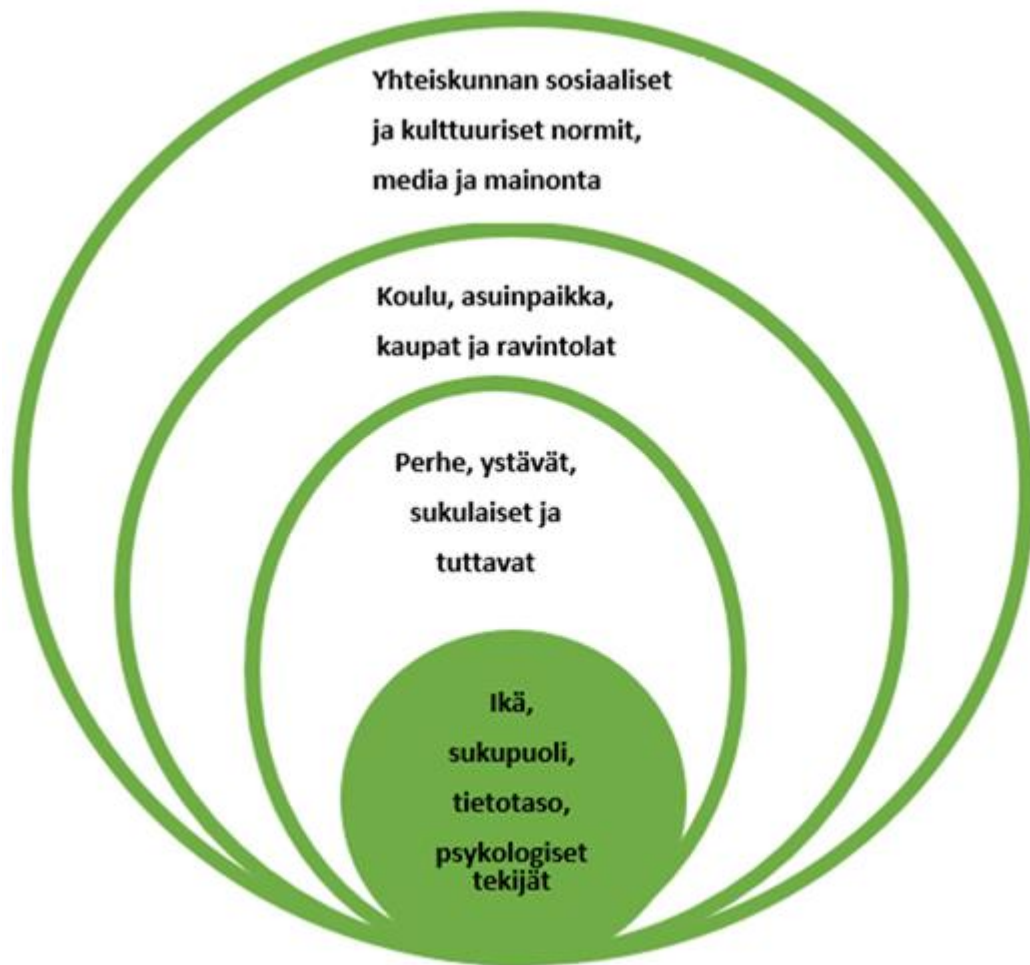
Ruokapalveluiden vastuu suomalaisten ravitsemuksesta on suuri. Erilaisille kohderyhmille suunnatut suositukset määrittelevät ruokailijoiden ruokailutottumuksia. Suomalaisten rasvan käytössä ja rasvan laadussa on edelleen parantamisen varaa. Aterioiden suolapitoisuuksiin tulee kiinnittää huomiota, ja aterioilla pitäisi tarjota enemmän tuoreita kasviksia ja vihanneksia (Vikstedt, Raulio, Prättälä & Joukkoruokailutyöryhmä 2011). Kuluttajan hienovarainen johdattelu määräysten sijaan olisi tuloksellisempaa kun se tietämättämme. Tästä esimerkkinä on uusi kuluttajiin suuntautuva toimintamalli nudging, jossa kuluttajaa johdatellaan ruokien sijoitteluilla buffetpöydissä tai kahviloissa. Asiakas tekee oikeita valintoja tiedostamattaan.

3 Ekologinen systeemiteoria lapsen ruokakulttuurin kehityksessä

Ekologia sanana tulee kreikan kielestä, missä sana *oikos* tarkoittaa kotia ja *logos* eliöiden ja ympäristöä tutkivaa tieteen alaa. Ekologia on biologian monitieteinen haara, joka tutkii eliöiden ja eliöläjien vuorovaikutusta toistensa sekä niitä ympäröivän elottoman ympäristön kanssa.

Kehityopsykologian tutkija Bronfenbrenner tutki lasten ympäristön vaikutusta oman minuuden kehitykseen. Kaksi lapsuuden maailmaa- teoksessa (1979) tarkastellaan kahden erilaisen maailman ja ympäristön vaikutusta lapsiin. Bronfenbrenner vieraili seitsemän kertaa vuosina 1960 - 1967 Neuvostoliitossa erilaisissa lasten kasvatusympäristöissä ja vertasi niitä vastaaviin amerikkalaisten lasten kasvuympäristöihin (Bronfenbrenner 1979, 7-14). Ulkoiset tekijät voidaan jakaa sosiaaliseen ja fyysiseen lähiympäristöön sekä mikro- ja makrotason tekijöihin. Näitä ovat perheen sosioekonominen asema, kasvatusmenetelmät ja vanhempien syömiskäyttäytyminen. Lapsen ja nuoreen vaikuttavat myös lähipiiri, johon kuuluvat ystävät, tuttavat ja sukulaiset. Yhteiskunnallisiin tekijöihin vaikuttavat kulttuuriset ja sosiaaliset normit, massamedia ja mainonta. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5.)

Lapset oppivat tarkkailemalla muita, eli käytöstävät tarttuvat ja niitä matkitaan. Esikuvat löytyivät lapsen lähiympäristöstä ja arkielämästä (ks. kuvio 1.). Tukea ja kontrollia edustavia henkilöitä ovat vanhemmat, leikkiverit, leikkikavereiden vanhemmat ja vanhemmat lapset (Bronfenbrenner 1979, 112-115).



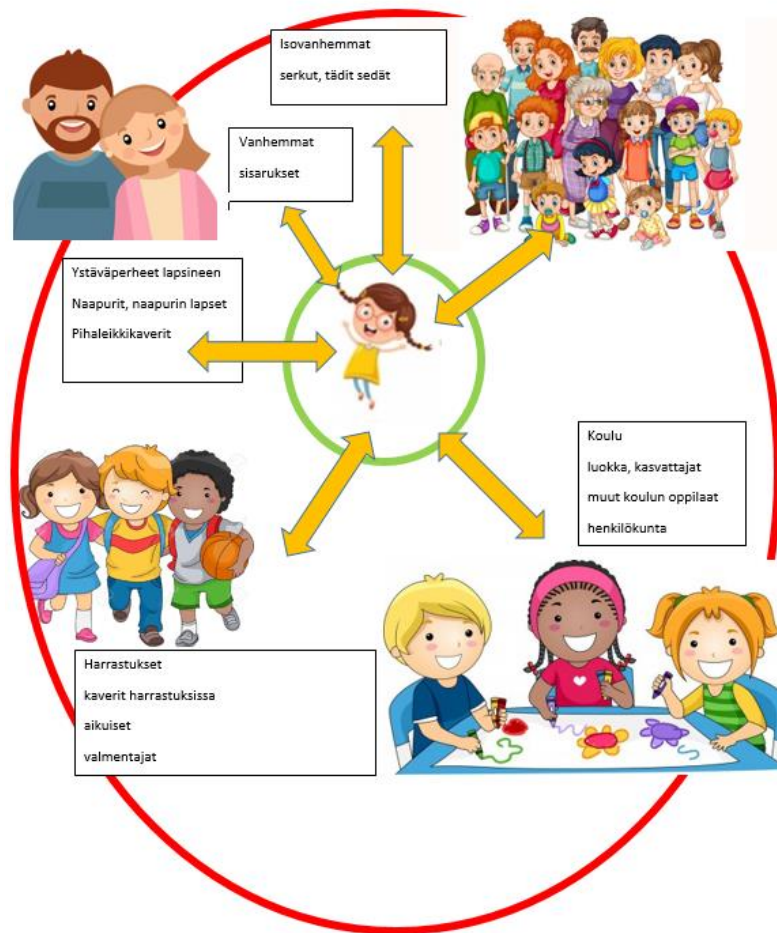
Kuvio 1. Lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. (Mukaillen Tilles-Tirkkonen 2016.)

Bronfenbrennerin mukaan kehitykseen ja sosiaalistumiseen vaikuttavat ympäristön erilaajuiset kehät, joiden kanssa yksilö on aktiivisessa vuorovaikutuksessa. Fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ulottuvuus ovat kehien tukielementit (Bronfenbrenner 1981, 1993). Yksilö nähdään aktiivisena ja ympäristöön vaikuttavana. Ympäristön nähdään vaativan yksilöä mukautumaan sen ehtoihin ja edellytyksiin. Ympäristön käsitetään koostuvan erilaajuisista sisäkkäisistä kokonaisuuksista, sekä niiden keskinäisistä suhteista: mikro-, meso-, ekso- ja makrojärjestelmistä (Bronfenbrenner 1979.)

3.1 Lapsen mikrosysteemi

Aineelliset ja aineettomat asiat vaikuttavat mikrojärjestelmässä. Ihmisissä vaikuttavat erilaiset roolit, temperamentti ja persoonallisuus (Bronfenbrenner 2017, 264). Järjestelmässä tarkastellaan toimintojen, roolien ja henkilöiden välisten suhteiden muotoa. Kehittyvä henkilö kokee tietyssä konkreettisessa, fyysisessä ja aineellisessa ympäristössä asioita, ja se sisältää henkilöt joilla, on tunnusomaiset temperamentin, persoonallisuuden ja käsitysjärjestelmien piirteet (Vasta 2017, 264.)

Mikrosysteemin määritelmän mukaan kaikki ympäristöt, joissa kehittyvä henkilö on aktiivisesti osallisena, ovat hänen mikroympäristöjään, mitä on kuvattu kuviossa 2. Vastan toimittamassa kirjassa (2017), ”Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä” mikrosysteemiin kuuluvat perinteisesti koti, päivähoitoryhmä, pihapiirin kaverit, koululuokka, harrastuspiirin ihmiset, uskonnollinen yhteisö ja lähisukulaiset (Bronfenbrenner 2017). Tonttilan (2006, 11) mukaan pitäisi luoda erilaisia mikrosysteemejä pitäisi sen mukaan, mitä mikroympäristöä tarkkaillaan. Mikrosysteemin sisältö vaihtelee tutkijoiden painotusten mukaan (Saarinen 1994, 88-89).



Kuvio 2. Lapsen mikrojärjestelmäympäristö Bronfenbrennerin teoriaa mukailien.

Lasta lähinnä oleva ekologinen ympyrä on lapsen välittömässä läheisyydessä oleva ympäristö. Siihen kuuluvat koti, koulu, päiväkoti, kotikatu, leikkipaikka tai esimerkiksi lomaleiri. Kotiympäristö ja ruokakasvatustyyli ovat keskeisessä asemassa ruokailutottumusten kehittymisen kannalta. Ruokatottumukset rakentuvat jo lapsuudessa ensin kodissa ja kodin jälkeen päivähoitossa ja koulussa (Lake 2004.) Ruokatottumusten muuttuminen elämän aikana on mahdollista, muttei sattumanvaraista ja harvoin täydellistä.

Kotona opitut monipuoliset ruokailutavat auttavat kokoamaan täysipainoisen, vihanneksia sisältävän lautasen koululounaalla. Kotona ja koulussa olevien aikuisten asenne ja omat ruokailutottumukset kannustavat avoimen myönteiseen ruokailuun. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen & Palojoki, 2007, 13, 41).

Nuoret kokevat, että perheenjäsenillä ja erityisesti äideillä on iso merkitys omien ruokatottumusten kannalta. Perheessä henkilö, joka vastaa ruokahankinnoista on vaikeassa roolissa, sillä ruokavalinnat vaikuttavat koko perheen elämään (Mäkelä, Paolajoki & Sillanpää 2003, 109-115).

Kauppisen väitöskirjassa (2018) tarkastellaan vanhempien koulutuksen ja tulotason merkityksestä nuorten ruokatottumuksiin. Vanhempien korkea koulutustaso lisää lasten hedelmien ja kasvien käyttöä. Kotona ruoanvalmistukseen osallistuminen lisää kasvien ja hedelmien syömistä ja ohjaa valitsemaan terveellisempiä elintarvikkeita (Tilles-Tirkkonen 2016, 8.)

Perheen köyhyys saattaa olla este ruoan määrällisen kuin laadukkaiden ja terveellisten valintojen tekemiseen. Vanhempien roolina pitäisi olla enemmän ohjaava ja tukeva malli, joka opastaa nuorta tulevaisuudessa ratkomaan ristiriitatilanteita ruokavalinnoissa. (Vepsäläinen 2018.)

Kainulainen (2009) tarkastelee väitöskirjassaan nuorten ruokailutapoja ja viittaa termiin (grazing) eli laiduntamiseen. Se kuvaa uutta napostelukulttuurin tapaa syödä. Ruokailu ei tapahdu enää tietyssä paikassa, vaan mukaan otetaan nopeita ja helppoja ruokia, joita voidaan syödä, kun siirrytään paikasta toiseen. Perinteisten perheruokailujen vähentyminen saattaa aiheuttaa ihmisten erakoitumista. Ruokailusta tulee pikaisesti nautittua tankkausta ja unohdetaan sosiaalinen puoli ruokailusta (Kainulainen, 2009.)

Ruokailu näkyy myös ihmisten omassa yksilöllisessä minäkuvassa. Eettiset, uskonnolliset ja terveelliset näkökulmat muokkaavat omaa ruokaidentiteettiä. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksen mukaan ns. statussyöminen on tapa viestiä omasta ideologiasta tai asemasta yhteiskunnassa (Varjonen & Peltoniemi 2012).

Ruokaympäristöllä on erityinen merkitys lapsille, sillä heidän ei voida ajatella olevan täysin vastuussa omista ruokavalinnoistaan. Lapsen elämässä merkittävimpiä ruokaympäristöjä ovat koti, päiväkotiki ja koulu (Vepsäläinen 2018).

Kodin lisäksi ruokakasvatusta tehdään päiväkodeissa ja sen jälkeen kouluissa. Ruokakasvattajia ovat päiväkodeissa hoitajat, lastentarhanopettajat ja jossain määrin keittiöhenkilökunta. Opetukselle ei kuitenkaan ole määritelty toimintamallia, kuinka opetus tulisi toteuttaa. Tämä lisää oppilaiden eriarvoisuutta. (Tilles-Tirkkonen 2018, 1.) Elorannan tutkimuksessa (2017) huomattiin, että kasvattajat kiinnittivät huomioita ruoan alkuperään, valmistukseen ja pöytätapoihin. Erilaisten ruokien maistamiseen kannustettiin, mutta lautasmallin toteutumista ei tuettu.

Pohjoismaiden välillä löydettiin eroja kotona ja koulussa syötyjen aterioiden suhteen sekä nuorten käsityksistä terveellisiin ruokatottumuksiin vaikuttavista tahoista. Nuorten ravitsemukseen liittyvät ongelmat ja haasteet ovat kuitenkin kaikissa pohjoismaissa samankaltaisia. Vuosien saatossa ovat yleistyneet allergiat, valikoiva syöminen ja jopa nirsoilu. Uusiin makuihin ja ruoan rakenteisiin totuttelu (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 8) ovat ristiriidassa erilaisten ruokakulttuurien arkipäiväistyessä arkiruokailuun.

Kulttuuriset, sosiaaliset ja yksilölliset seikat vaikuttavat valintoihin. Maksuton koulu-ruoka vähentää nuorten sosioekonomisten taustojen eroja enemmän kuin aikuisväestössä. Ruokailutilanteet myös auttavat sosiaalisten taitojen kehittymisessä, kun syödään yhdessä saman ikäisten nuorten kanssa. Iän karttuessa perheen merkitys nuorten valinnoissa vähenee. Nuorten toimintaympäristöjen tulee tukea nuorten mahdollisuuksia tehdä hyviä valintoja. Koulussa tulisi olla mahdollisuus monipuoliseen ja ravitsevaan ruokailuun rauhallisessa ympäristössä. Uusien, tätä päivää sekä nuorten omaa kokemusmaailmaa lähellä olevien opetusmenetelmien kehittäminen muun muassa kotitalousopetuksen tueksi on ensiarvoisen tärkeää (Kainulainen 2009.)

Lintukankaan väitöstutkimuksen mukaan (2009) kodin ja koulun välistä yhteistyötä tulee vahvistaa. Kouluopetuksen ja arkisten päätöksentekotilanteiden välistä kuilua täytyy edelleen kaventaa esimerkiksi integroida opetusta ruokailutilanteisiin ja ruokatiekatedon lisäämistä kotitaloustunneilla.

Ruoan ravitsemuksellisuutta pidetään itsestään selvänä nykypäivänä. Kouluruokailun imagolla on myös suuri merkitys siihen, kuinka usein oppilaat käyvät syömässä. Sen arvostus on vähentynyt ja kouluruokailun imago on todettu huonoksi. Suurkaupunkien yläkouluissa kielteisiä kokemuksia oli huomattavasti enemmän, kuin pienten maaseutukaupunkien kouluissa. Haasteellista on taata energian saanti pitkiin koulupäiviin ja harrastuksiin (Rautavirta 2012).

Tärkeää olisi kiinnittää huomiota maittavamman, paremman ja monipuolisemman ruoan tekemiseen, joka myös näyttäisi hyvältä ja houkuttelevalta. Tuottaja- tilaaja toimintamallit ja erilaiset organisaatorajat saattavat aiheuttaa kasvatushenkilökunnan vetäytymistä ruokailutilanteesta, kun pitäisi miettiä tilannetta yhteistoimintana ja osana koulun kasvatusta. Koulun keittiö- ja puhtaushenkilöstö kuulukaan enää rehtorin alaisuuteen ja tämä aiheuttaa hyvinkin erilaisia tilanteita arjen tilanteissa (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki & Partanen 2007, 42.)

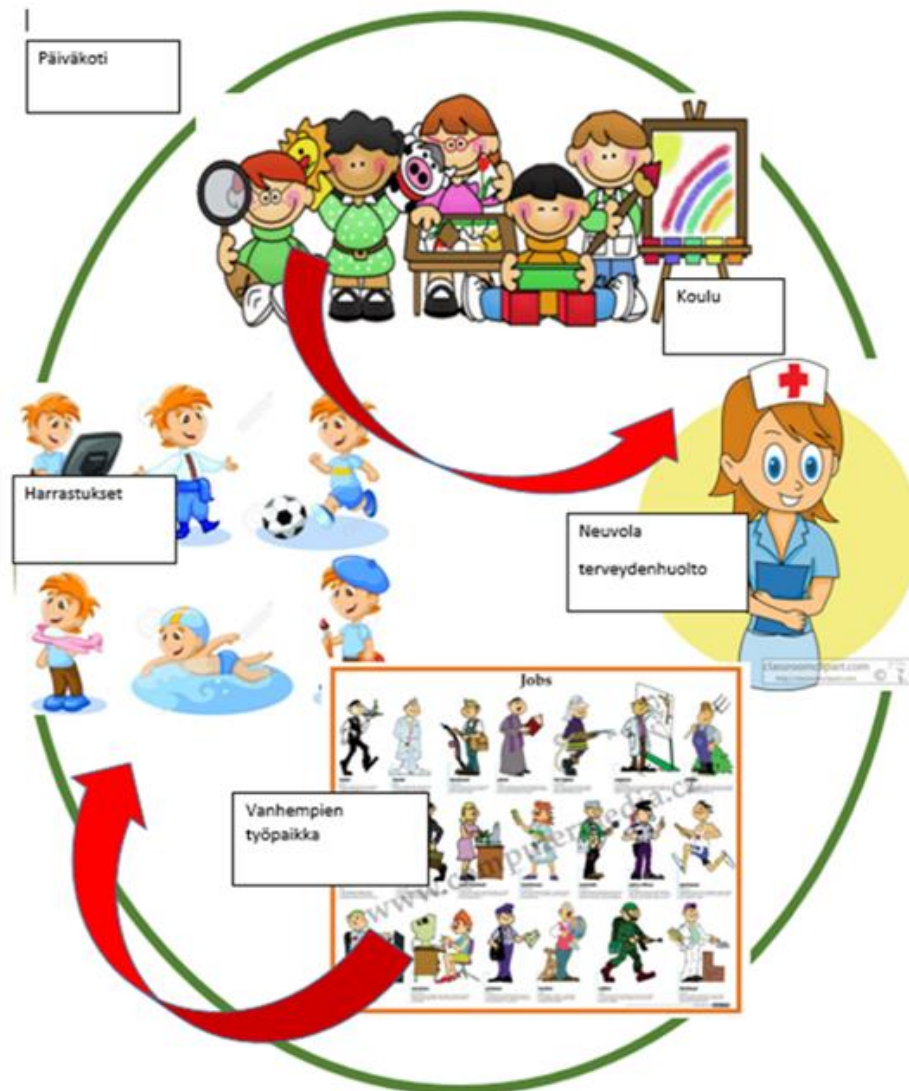
Julkisissa ruokapalveluissa työskentelee ammattitaitoisia ja työstään ylpeitä työntekijöitä. Ammattikeittiöosaajien teettämässä tutkimuksessa kävi ilmi, että työntekijät pitävät työstään, ovat sitoutuneita ja tunnollisia. Työntekijät kokevat olevansa vaikuttamassa kansanterveyteen ja –talouteen (Almgren 2014).

Jännti (2010) totesi omassa väitöskirjassaan oppilaiden haluavan ruokailutilanteesta kodikkaampaa ja rauhallisempaa. Ruokailutilanteeseen vaikuttavat monet seikat, joihin reagoimme aisteillamme. Ruokailuhetkestä haluttiin sosiaalinen virkistytymishetki, missä voi syömisen lisäksi jutella kavereiden kanssa. Valintavaihtoehtoja haluttiin enemmän pääruokiin, salaatteihin ja leipiin.

Ravintoa keholle, ruokaa mielelle – vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokattumuksista kotona ja koulussa (Kainulainen 2009) huomasi näitä samoja ongelmia kuin myöhemmin tehdyissä tutkimuksissa. Vuodesta toiseen korostuvat rahoituksen ja ruoan laatuun liittyvät haasteet ja ne ovat esillä tasaisesti mediassa.

3.2 Lapsen mesosysteemi

Mesojärjestelmä käsittää kehittyvän henkilön sisältävien kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet ja prosessit (Vasta 2017, 264). Olen koonnut lapsen ruokailun mesojärjestelmäympäristön kuvioon (kuvio 3.) kodin ja koulun, tai koulun ja vanhempien työpaikan väliset suhteet. Kerroksen sosiaaliset verkostot ovat epävirallisia sosiaalisia verkostoja, joita ihmiset muodostavat yhteisissä toiminnoissa tai muuten pitävät yhteyttä toisiinsa. Nämä voivat olla ikätovereita, ystävät, naapurit, ammattiryhmät tai tuttavapiiri. Ne perustuvat vastavuoroisiin tapaamisiin ja viestittelyyn. Tämän kehän tunnusmerkki on verkoston kasvaminen ja laajeneminen alueellisesti. Ryhmittely voi olla iän, sukupuolen, taloudellisen aseman tai syntyperän mukaan. Tämän sosiaalisen verkoston kehityskulku määräytyy roolien, toimintojen ja arvoarvostelmien ominaisuuksista ja moninaisuudesta. Mesojärjestelmä on mikrojärjestelmien järjestelmä. (Bronfenbrenner 2017, 264.)



Kuvio 3. Lapsen mesosysteemin sisältävät kahden tai useamman ympäristön väliset yhteydet ja prosessit, Bronfenbrennerin teoriaa mukailten.

Epävirallisten verkostojen vastakohta mesojärjestelmässä ovat yhteiskuntaa tukevat organisaatiot. Valtion hallinto, oikeusjärjestelmät, taloudelliset järjestelmät ja esimerkiksi tiedotusvälineet. Nämä järjestelmät luovat yhteiskunnalliset ja käytännölliset edellytykset sille, millaisissa oloissa lapset ja heidän hoitajansa elävät (Bronfenbrenner 1981, 193.) Tällä tasolla merkitystä siihen, miten yhteiskunta kokonaisuudessaan kohtelee lapsia ja heistä vastuussa olevia aikuisia (Bronfenbrenner 1981, 194).

3.3 Lapsen eksosysteemi

Ideologiseen järjestelmään kuuluvat jokapäiväinen ympäristö, mikä käsittää sosiaalisen verkoston, instituutiot eli viralliset tahot, roolit ja niiden yhdistelmät.

Merkityksellisempiä ovat ne ja niiden tapahtumat vaikutuksineen ympäristöön, jossa yksilö kasvaa ja varttuu. Keskinäiset yhteydet, suhteet ja prosessit ovat kyseisiä eksosysteemiä ympäristöjä kehittyvälle henkilölle. Tutkittavana voi olla yhtä aikaa useampiakin ympäristö, joissa henkilö on osallisena, mutta ei ole jäsenenä. Ympäristöjen suhteet muodostavat henkilön järjestelmän. Perheen sosiaalinen turvaverkosto, koulun tukiverkostot ja esimerkiksi vanhempien työ: työaika, työn luonne ja työympäristö sekä päivähoidon ja koulun organisaatiot luovat edellytyksiä lapsen ja nuoren toiminnoille taas mikrosysteemeissä. Esimerkiksi pienten lasten vanhempien työaika-järjestelyjen ja lasten päivähoidon ja koulunkäynnin vaatimusten yhteensovittaminen yhteiskunnassa on tällainen kysymys (Bronfenbrenner 2017, 264–265; Vasta 2002, 265; Härkönen 2008.)

Perusopetuslaissa sivutaan oppilaiden terveeseen kasvuun ja kehitykseen tukevaa kasvatusta, joka tulee toteuttaa yhteistyössä kotien kanssa. Koulujen lukukausisuunnitelmissa on päätetty periaatteet, miten ruoka-, terveys- ja tapakasvatus huomioidaan kouluruokailun järjestämisessä (Opetushallitus 2014). Suositukset selventävät olemassa olevia lakeja ja niiden toteuttamista (Syödään yhdessä ravitsemissuositukset 2017).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos toimii Sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa. Työtä suomalaisten terveyden edistämiseksi on tehty pitkään esimerkiksi teettämällä väestötason tutkimuksia. Kouluterveyskyselyistä löytyy sähköistä tutkimustietoa jo vuodelta 2006. Joukkoruokailun kehittämisen kulmakivenä pidetäänkin laitoksen julkaisemia suosituksia erilaisille joukkoruokailuryhmille (Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa 2010).

Vuosien saatossa valistuksella on ollut merkitystä, kauppojen ja joukkoruokailun tarjontavalikoima on parantunut ja elintasomme on noussut, silti vain 10 % aikuisista

miehistä ja 25 % naisista ei syö riittävästi kasviksia ja vihanneksia. Vain puolet työikäisistä aikuisista käyttää työpaikkaruokailumahdollisuutta, jos sellainen on tarjolla. Rasvan laatuun kiinnitetään huomiota, kasvisten käyttöä lisätään ja suolaa vähennetään ruokavaliosta. Lähes 75 % miehistä ja yli 60 % naisista on ylipainoisia (FinTerveys 2017 tutkimus). Ruoan houkutukset ovat tarjolla koko ajan, emmekä enää syö nälän takia.

3.4 Lapsen makrosysteemi

Makrojärjestelmän tunnusomaiset käyttäytymis- ja käsitysmallit siirtyvät sukupolvilta toisille perheen, koulun, uskonnon, työpaikan tai hallintorakenteiden toteuttamien sosialisatioprosessien välityksellä. Sosiaaliluokat, kansalliset tai uskonnolliset ryhmät tai tietyillä seuduilla, tietyissä yhteisöissä, lähiöissä tai muunlaisissa laajemmissa sosiaalirakenteissa elävät henkilöt muodostavat makrojärjestelmän aina kun edellä mainitut ehdot täyttyvät. Näitä voivat olla lähiö, perhetyypit, päivähoito- tai koulutusjärjestelmä (Vasta 2017, 266-267.)

Kouluruokailu on lakisääteistä ja sitä säätelee usea laki ja asetus. Maksuttoman aterian takaa perusopetuslain momentti 31§ esikoululaisesta lähtien toisen asteen koulutukseen. Mikäli koululainen osallistuu aamu- ja iltapäivätoimintaan, tarjoaa kunta välipalamahdollisuuden lapselle. Tämä 48§ momentissa kirjattu välipalaruokailu sisältyy yleensä perittävään toimintamaksuun (Perusopetuslaki 2003, Varhaiskasvatuslaki 2003, Lukiolaki 1998, Toisen asteen koulutus 1998).

Berk (2000) näkemys Vastan toimittamassa kirjassa toteaa, että makrojärjestelmä on lapsen ympäristön uloin kerros. Se on tietyille kulttuurille, alakulttuurille tai muulle laajemmalle sosiaaliselle kontekstille tunnusomaisten mikro-, meso- ja eksojärjestelmien kaiken kattava muodostelma, jossa erityisesti otetaan huomioon kuhunkin näistä järjestelmistä sisältyvät kehitystä kiihdyttävät käsitysjärjestelmät, voimavarat, vaarat, elämäntavat, mahdollisuusrakenteet, elämänkulun vaihtoehdot ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muodot. Makrojärjestelmän voidaan ajatella olevan tietyn kulttuurin, alakulttuurin tai muun laajemman sosiaalisen kontekstin yhteiskunnallinen jäljennös (Vasta 2017, 266.)

Makrojärjestelmän vaikutus havaitaan usein vasta, kun verrataan erilaisissa yhteiskunnissa kasvavia lapsia ja nuoria, kuten Bronfenbrenner (1979) on osoittanut. Makrosysteemillä on vaikutukset läpi kaikkien muiden kerrosten. Esimerkiksi, jos vallalla olevassa kulttuurissa vallitsee uskomus, että vanhempien on kasvatettava lapsensa itsenäisesti, ei siinä todennäköisesti panosteta tukemalla vanhempia kasvatustyössä. Tämä vaikuttaa vanhempien kasvatusympäristöön ja heidän mahdollisuuksiinsa hoitaa kasvatustehtävää (Härkönen 2015.)

3.5 Kronosysteemi

Kronojärjestelmä kuvaa ulkoisten ympäristöjen ajassa tapahtuvaa evoluutiota, kehitystä tai kehityskulkua. Tämä kehä lisättiin järjestelmään myöhemmin. Englannin kielisenä terminä se tunnetaan: the evolution of the external systems over time. Ne voivat kohdistua joko lyhyeen tai pitkään ajanjaksoon ja kohdistua henkilöön tai ympäristöön. Ne voivat olla elämän tapahtumiin ja kokemusten laukaisemia kuten: sisarusten syntyminen, avioero, kouluun meno tai lapsen sisällä tapahtuva muutos, puberteetti tai vakava sairaus (Vasta 2017, 235-237.)

4 Kouluruokailu

Ensimmäiset kouluruokailun hetket koettiin, kun 1905 Augusta af Heurlin perusti koulukeittoyhdistyksen, joka organisoivat ruokailuja muutamalla kansakouluilla. Kouluissa naisopettajat, miesopettajien vaimot ja muu henkilöstö tekivät lasten kanssa ruokaa koulupäivän aikana. Huomattiin, että lasten keskittymiskyky pysyi hyvänä, kun koulupäivän aikana syötiin keittoa. Valtion toimesta aloitettiin köyhien lasten ruokailun tukeminen kahtena vuosikymmenenä 1900-luvun alussa. Vuonna 1943 säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta viiden vuoden siirtymäajalla (Lintukangas & Palojoki 2016). Ruokat olivat aluksi keittoja, puuroja ja vellejä, koska koulujen keittiövarustus oli heikkoa. Oppilaat veloitettiin tuomaan koululle

marjoja ja sieniä ja nämä raaka-aineet käytettiin kouluruoan valmistuksessa. Kansa-
koulun opettajat ohjasivat kouluilla viljelytoimintaa, joten omasta kasvimaasta saatiin
raaka-aineita ruoanvalmistukseen (Lintukangas 2009.)

Ensimmäiset pohjoismaiset ravitsemissuositukset julkaistiin 1970-luvulla. Ruokatar-
vikkeiden ja valikoiman lisääntyminen vaikuttavat ravitsemukselliseen ja terveydelli-
seen näkemykseen. Kaikki peruskouluikäiset koululaiset ovat saaneet maksuttoman
kouluruoan 1977 alkaen, kun Suomi siirtyi peruskoulujärjestelmään (Risku- Norja,
Kurppa, Silvennoinen, Nuoranne & Skinnari 2010).

4.1 Kouluruokailun järjestäminen

Kunnilla on lakisäädösten vähimmäisrajoissa oikeus päättää kouluruokailun järjestä-
misestä. Tehokkuus ja taloudellisten hyötyjen haku on muuttanut ateriapalveluhenki-
löstön pois opetustoimen alaisuudesta omiksi yksiköiksi monissa kunnissa. Peruste-
tuilla ruokapalveluilla on vastuu tuottaa ateriapalveluita kunnille ja kaupungeille ta-
loudellisesti ja ravitsemukselliset näkökohdat huomioiden. Tuottajaorganisaatioiden
perustaminen on vielä uutta kuntasektorilla (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Mon-
tonen, Palojoki, & Partanen 2007, 42.)

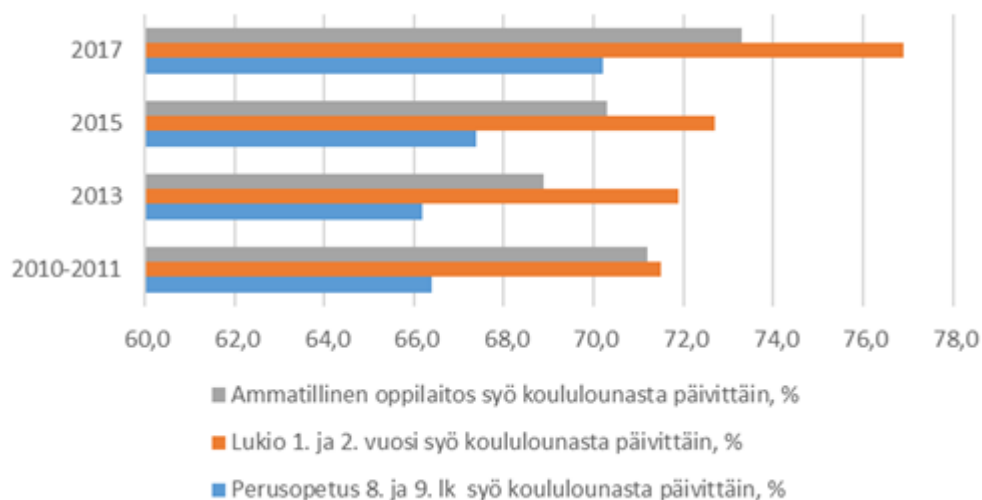
Osa osaavaan palvelun suunnittelua ovat yrityksen tai organisaation linjaukset laa-
dusta. Tämä vaatii avointa keskustelua ja perusteluita, sekä selkeää käsitystä palve-
lun sisällöstä. Loppukäyttäjän käsitys palvelun laadusta voi olla jotain ihan muuta
kuin tilaajan.

Käsitteellisen palvelun laadun malli avaa tätä hyvin. Siinä kuluttajan viestintä, tarve ja
kokemukset muodostavat odotetun palvelun tason. Palveluja tuottavan johdon käsi-
tys kuluttajan odotuksista voi olla ihan muuta, joten etu- ja jälkikäteen tehty markki-
nointityö auttaa palvelun erittelyn muokkaamisessa (Grönroos 1991, 86.)

4.2 Kouluruokailun kehitys Suomessa

On tärkeää, että kodin ja koulun kasvatusvastuu on yhteinen (Mäkelä, Palojoki, Sil-lanpää 2003, 109-116.) Koululounaalle osallistuvat yleensä kaikki alakoululaiset, koska sinne mennään aikuisen kanssa. Aikuinen osallistuu ruokailutilanteeseen ope-tussuunnitelman mukaisesti ohjaamassa ja valvomassa ruokailua (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 41–43). Valvontaetu oikeuttaa ruokailemaan verotusar-volla eli ravintoedulla (Verohallinnon sivut). Osallistumisprosentti on huomattavasti pienempi yläkouluissa, missä ruokailu ei tapahdu enää näin ohjatusti. Kouluruoasta pitämättömyys ja poissaolo olivat syitä olla osallistumatta ruokailuun (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki & Partanen 2007,27.)

Kouluruokailuun osallistuu terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksen mukaan yli 70% kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaista. Kun siirrytään ammatilliseen tai yleissivis-tävään toisen asteen koulutukseen, osallistumisprosentit nousevat vielä tästä (kuvio 4). Varsinkin perusopetuksessa noususuhdanne on jatkunut viimeisen kahden kyse-lyän aikana. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista koko aterian söi vain (14 %), lukiossa (11,4 %) ja ammatillisen oppilaitoksien opiskelijat (18,1 %) (THL, kouluterveyskysely 2017).



Kuvio 4. Päivittäisosallistumiset prosentuaalisesti ammatillisen-, lukion- ja perusopetuksen määristä 2010-luvulla. Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely 2017

Kouluruokailun tarkoituksena on suomalaisen ruokakulttuurin ja kouluruokailun merkityksen oivaltaminen. Tämä vaatii avointa ja yhteisöllistä toimintakulttuuria. Yhteistyön, tasavertaisuuden ja avoimen puheyhteyden pito muihin tahoihin on erittäin tärkeää. Arjen arvostus ja joustavuus, unohtamatta ystävällisyyttä on kiireettömän ja miellyttävän ruokailuympäristön avainasioita. Toiminta vaatii jatkuvaa arviointia, johdonmukaisuutta ja pitkäjänteistä työtä (Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa 2014 & Lintukangas 2009.)

Kytö tutkimuksissaan (2013, 96) ja Kouluruokailu kutsuu (Lintukangas, Manninen & Mikkola-Montonen 2007) ovat samaa mieltä siitä, miten ruoan aistinvaraiset laatutekijät vaikuttavat sen nautittavuuteen ja edelleen ateriointikäyttäytymiseen ja tyytyväisyyteen. Kouluruoan aistinvaraiset laatutekijöiden tulee olla kunnossa, unohtamatta ravitsemuksellista laatua. Kytö (2013) tutkimuksessaan selvitti, millaisia aistinvaraisia ominaisuuksia kouluruoissa on, sekä mitkä näistä ominaisuuksista vaikuttavat ruoan hyväksyttävyyteen. Koululaiset pitivät makua 70 % tärkeimpänä arviointikriteerinä.

Laadukkaan palvelun kuudeksi kriteeriksi voidaan nimetä ammattitaito, asenne, läheisyys, luotettavuus, normalisointi ja maine. Asiakas kokee laadun hyväksi, jos se vastaa asiakkaan odotuksia (Grönroos 1991, 65). Palveluntuottajan vastuulla on tarjottavan ruoan ravitsemuksellinen laatu, mikä varmistetaan henkilöstön ravitsemusosaamisella. Usein valmistusreseptit ovat vakioituja jolloin varmistutaan, että suositukset täyttyvät. Asiakkaita tiedotetaan ruokalistamerkinnoilla, ilmoitetuilla ravitsemussisällöillä verrattuna suosituksiin, näillä ohjataan asiakasta valitsemaan terveyttä edistäviä valintoja (Vikstedt, Raulio, Prättälä, & Joukkoruokailutyöryhmä 2011).

Ruokapalveluhenkilökunnan rooli on heikko ketjussa, he eivät koe olevansa ruokakasvattajia, vaikka ovatkin mitä suuremmassa määrin sitä ruokailutilanteessa (Ahti 2015). Eriäinen osaaminen ei kohtaa oppilaan ohjaamisessa ruokailutilanteessa. Keittiöhenkilökunnalta puuttuu oppilaan ohjaamisen koulutus ja vastaavasti luokanopettajilta tai aineen opettajilta puuttuu kouluruokailuun ja ravitsemuskasvatukseen liittyvät opinnot (Lintukangas 2009, 10-12.) Alalle kouluttautuvat kohtaavat opetusta

ruokatuotannosta, suunnittelusta asiakaspalveluun. Perinteisessä markkinataloudessa asiakaspalvelu on tärkeässä osassa, kun se mielletäänkin osana asiakkaan kokemusta (Grönroos 1991).

4.3 Kouluruokailun imago

Koulupäivän katkaisee luontevasti lounastauko, tämän on tarkoitus virkistää opiskelijaa sekä henkisesti että fyysisesti (Perusopetuslaki 2003). Kouluruokailu on myös oppimistilanne, joten siihen voidaan integroida erilaisia oppiaineita. Lintukangas (2007) väitöskirjassaan tutkii ateriapalveluiden henkilökunnan roolia, ruokailua opetustilanteena ja kouluyhteisössä tapahtuvia kasvatustilanteita. Monikulttuurisuus, paikallisuus, erilaiset ruokavaliot ja käytöstapojen opettelu voidaan mainiosti sisällyttää ruokailutilanteeseen. Toimintaympäristön ja ihmisten vaikutus näkyy valintoissa. Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat mm. ympäristö ja ihmiset. Vaikeutena tässä on, että ravitsemuksellinen opetus on kaukana käytännön tilanteista, jolloin soveltaminen ei onnistukaan (Mäkelä, Palojoki, Sillanpää 2003, 128-131).

Kouluruokailulla on iso merkitys kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin myös kouluajan ulkopuolella. Ateriarytmin säännöllisyys ja perheen yhteiset ruokailuhetket tukevat lapsen kehitystä ja kasvua. Säännöllisen ateriarytmin on todettu olevan yhteydessä alhaisempaan energiansaantiin, sekä hyvinvointiin kannustavaan elintarvikevalintoihin (Tilles-Tirkkonen 2016, 2.)

Ateriakokonaisuus kootaan lautasmallin mukaan, jolloin lautaselle kerätään puolet kasviksia, neljäsosa perunaa, pastaa tai muuta energialisäketä. Jäljelle jäävä neljäsosa on proteiinilisää, joka voi olla lihaa, kalaa, kananmunaa, palkokasveja tai pähkinöitä. Lisäksi tarjotaan ruokajuoma, leipä, kasvimargariini ja salaatin kastiketta tai öljyä. Oikein koottuna kokonaisuus kattaa kolmasosan päivän energiatarpeesta (Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille 2016).

Monissa kouluissa pääruoalle tarjotaan vapaasti otettava kasvisvaihtoehto (kuva 1.), joka kannustaa maistamaan ja kannustetaan vähentämään punaisen lihan osuutta ruokavaliossa (Report of the commission on ending childhood obesity 2016).



Kuva 1. Hyvinkääläisen yläkoulun kasvissosekeittolounas.

4.4 Kouluruokailun mielikuvia

Jäntin tutkimuksessa: nuorten mielikuvia kouluruokailusta (2010) nuoret toivoivat ruokailuun kodikkaampaa ja viihtyisämpää ympäristöä. Ruokailusta toivotaan rauhallista hetkeä ja keskustelun mahdollisuutta kavereiden kanssa. Ruokailutilojen viihtyisyydellä oli tutkimuksessa iso merkitys ruokailukokemukseen. Kuka tiloja hallinnoi, vaikutti suuresti siihen, miten niiden viihtyvyyteen pystyttiin vaikuttamaan (Ahti 2015).

Ahti (2015) opinnäytetyössään ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta ja pohtii kouluruoan imagoa ja siihen liittyviä seikkoja FAMM-mallin kautta. Mallissa pohditaan ruokapalveluiden tuottamista tilan, kohtaamisen, tuotteen, tunnelman ja johtamisen kautta. Kouluruokailutoiminnasta on tullut ammattilaisempaa, sillä palve-

luita ei enää välttämättä tuota kaupungin tai kunnan oma organisaatio. Ravitsemissuositukset koetaan hyväksi toimintamalliksi aterioiden suunnittelussa, mutta kuntien taloudellinen tilanne vaikuttaa suuresti käytettäviin määrärahoihin (Ahti 2015.)

Myös Värinä- hankkeen (Hynynen, Hopia, Uimonen, Pitkähoski, Aaltojärvi, Paakki & Kontukoski 2018) tuloksena on saatu samanlaisia tuloksia. Ruokailukokemukseen vaikuttavat ympäristö- mutta myös aistinvaraiset ominaisuudet vaikuttaen ruokavalintoihin tai otettavan ruoan määrään. Lounasruokailuun toivottiin enemmän salaatti-, leipä- ja pääruokavaihtoehtoja. Todellisuudessa ateriat joudutaan nauttimaan kiireessä, jossain tapauksissa liian aikaisin, jolloin ei välttämättä ole vielä nälkä. Tämä johtaa kierteeseen, kun iltapäivällä nälkää tyydytetään epäterveellisillä välipaloilla. (Lintukangas 2007, 11, 25). Pitemmän ajan käyttäminen ruokailuun viestii muun muassa koulun arvoista ja ruokailuhetken arvostuksesta, keskiarvallisesti n. 30 minuuttia päivässä (Syödään ja opitaan yhdessä, kouluruokasuositukset 2017).

Ruokailu-aikaan ja siihen kuinka lapsi kohdataan ruokailutilanteessa, Ahti (2015) pohdii koulun henkilökunnan ja keittiön henkilökunnan rooleja. Kasvatustehtävä kuuluu opettajille, mutta ruokailutilanteiden sujuvuus taas keittiöhenkilökunnalle. Myös rehtori nähtiin isossa roolissa ruokailutilanteen toteutuksessa.

4.5 Kouluruokailu pohjoismaissa

Pohjoismaista Suomessa ja Ruotsissa on maksuton kouluruoka. Kainulaisen väitöskirjassa verrataan pohjoismaisten nuorten ruokailutottumuksia, aineisto on osa yhteispohjoismaista projektia. Nuorten ruokailuun liittyvät haasteet ovat yllättävän samanlaisia pohjoismaissa (Kainulainen 2009). Tanskassa ja Norjassa ollaan huolissaan nuorten ylipaino-ongelmasta, myös ruokailun merkitystä oppimiseen on myös tutkittu. Norjalaisen tutkimuksen mukaan kotoa mukaan otetut eväät jätetään usein syömättä. Islannissa kouluruokailu on maksullista, sen järjestää yleensä yksityinen yritys tai koulu itse (Waling, Olafsdottir, Langstro, Wergedahl, Jonsson, Olsson, Eldbjørg, Holthe, Talvia, Gunnardottir & Hörnell 2016.)

Keinoja ruokailun edistämiseksi on esimerkiksi Tanskassa lähdetty kokeilemaan koululounaan tarjoamista kouluissa ja Norjassa koulupäivän aikana tarjotaan omien eväiden lisäksi hedelmiä (Kainulainen 2009).

Maksuton kouluruoka on maailman laajuisesti harvinaista. Erilaisia maksullisia kouluruokailujärjestelmiä löytyy monistakin maista. Yhteistä on kuitenkin se, että kouluisten ruokailutottumuksia tutkitaan ja sen merkitystä oppimiseen (Waling, Olafsdottir, Langstro, Wergedahl, Jonsson, Olsson, Eldbjørg, Holthe, Talvia, Gunnardottir & Hörnell 2016.)

Nuoren ruokavalio muuttuu paljon ikävuosista 10- 14- vuotiaaksi. Kodin ulkopuolella ruokailut lisääntyvät ja välipalat sisältävät paljon sokeria ja rasvaa. Kouluruokajärjestelmä tulee olla osana koulujen toimintaa ja sen sisältöön on kiinnitettävä erityishuomiota ja ohjata nuoria terveellisempiin vaihtoehtoihin (Winpenny, Corder, Jones & Ambrosini 2017.)

5 Kouluruokailu Hyvinkäällä

Pyrkimyksenä on saada mahdollisimman moni syömään koululounas, joka edistää oppilaiden hyvinvointia, opiskelutehoa ja kouluviihtyvyyttä (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007). Eri puolilla Suomea olevat oppilaat ovat ravitsemis- ja ruokakasvatuksen osalta hyvinkin erilaisissa asemissa, koska valtakunnallisesti tai kuntatasolla ei ole tästä yhtenäistä toimintalinjaa (Tilles-Tirkkonen 2016).

5.1 Hyvinkään ateria- ja puhtauspalvelut

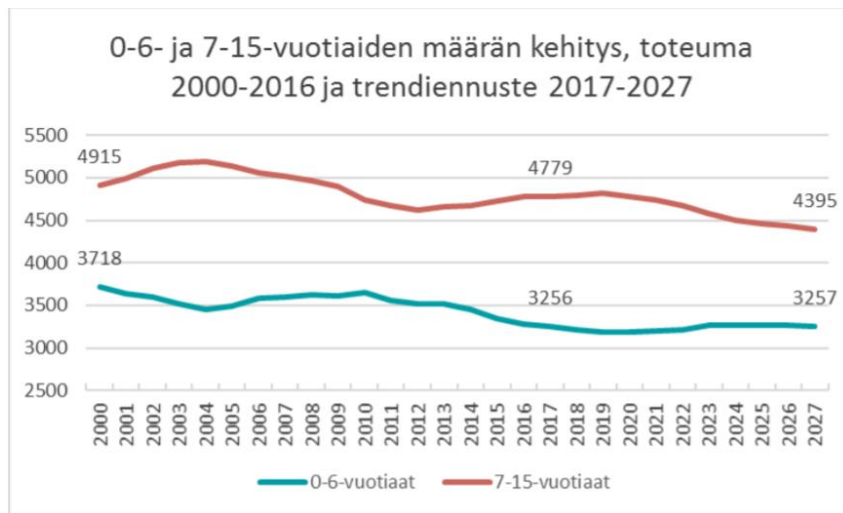
Hyvinkään ateria- ja puhtauspalvelut tuottavat lakisääteisiä tai sopimusperusteisiä ateria- ja puhtauspalveluita erilaisille kunnan asiakasryhmille. Suurin asiakkaamme on sivistystoimi, jonka kohteissa tuotamme palveluita. Henkilöstöä on yhteensä n.

170, joista ateriapalvelun henkilöstöä n. 60 työntekijää. Osa työntekijöistä on ns. yhdistelmätyöntekijöitä, jotka tekevät työpäivän aikana sekä ateria- että siivoustyötä (Hyvinkään ateria- ja puhtauspalvelut).

Ateriapalveluiden ruoanvalmistus siirtyi 2015 helmikuussa Hyvinkään Ravitsemispalvelut Oy:lle. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) ja Hyvinkään kaupungin valtuustot muodostivat yhtiömuotoisen keittiön korvaamaan huonokuntoiset koulukeittiöt ja sairaalan ravintokeskuksen. Tällä investoinnilla kunnostettiin sairaalan keittiö tuotantotiloiltaan sellaiseksi, että palveluiden tuottaminen oli mahdollista kummallekin osapuolelle. Muussa tapauksessa olisi jouduttu peruskorjaamaan useita keittiötiloja (Hyvinkään Ravitsemispalvelu Oy). Ruoanvalmistusmenetelmä muuttui cook and serve menetelmästä cook and chill- menetelmiksi. Hyvinkään Ravitsemispalvelut Oy tuottavat Hyvinkään koulujen- ja päiväkotien aterioiden lisäksi sairaalan potilas- ja henkilöstön ateriat.

5.2 Hyvinkään trendiennusteet

Hyvinkäällä trendiennusteen mukaan kouluikäisten (7-15-vuotiaat) määrän ennakoidaan pysyttelevän muutaman vuoden nykyisellään, mutta lähitulevaisuudessa vuosina 2013-2016 syntyneet pienet ikäluokat vaikuttavat voimakkaasti myös kouluikäisten määrään (kuvio 5). Trendiennuste ennakoii Hyvinkäälle noin 0,4 prosentin vuosittaista väestönkasvua. Väestömäärä kasvaa lähivuosina noin 0,6 %:n vuositahdilla. On todennäköistä, että jatkossa yhä suurempi osuus muuttovoitosta tulee maahanmuutosta, sillä esimerkiksi vuoden 2017 tammi-syyskuun väestönkasvu kertyi pelkästään nettomaahanmuutosta. Samalla kasvaa myös vieraskielisen väestön osuus kasvaa. Tällä hetkellä perusopetuksen budjetista ateriapalveluiden prosenttiosuus on 7,2 % (Hyvinkään kaupungin talousarvio 2018). Ennuste luo paineita huomioida maahanmuuttajien tarpeet ruokalistasuunnittelussa ja mietittävä ruokalista- ja työaika-suunnittelulla, miten loppuasiakasta palvellaan heidän tarpeitaan paremmin ymmärtäen.



Kuvio 5. Hyvinkään 0-15- vuotiaiden määrien kehitys ja toteuma vuosilta 2000-2016 ja ennuste vuosille 2017-2027. Lähde: lainattu Hyvinkään talousarvio 2018.

Mikäli syötyyn kouluruokaan ei kuulu päivittäin leipä, maito tai salaatti, ei laskennallinen kokonaisenergiamäärä toteudu ja ravitsemuksellisesti lounas ei täytä annettuja kriteereitä (Syödään ja opitaan yhdessä, kouluruokailusuositus 2017, 29) ja koululaisen itse ottama annos näyttää kuvan 2. näköiseltä. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisille tehdyssä ruoankäytön koulujakelujärjestelmätuen alkukartoituksessa (Raulio, Tapanainen, Nelimarkka, Kuusipalo & Virtanen 2018) käy ilmi, että yleisin syy ruokailuun osallistumatta oli, ettei ruoasta pidetty. Suoritetun valokuva-analyysin tulos oli, että vain alle 5% kuvatuista toteutti ravitsemussuosituksien kriteerit. Se, kuinka usein koululounaalle oppilaat osallistuivat, vaikutti muidenkin päivittäin nautittavien aterioiden määrään ja laatuun.



Kuva 2. Tapainlinnan koulun oppilaan ruoka-annos 16.4.2019.

Terveyttä edistävällä toiminnalla ja varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä ongelmien syntymistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on teettänyt kouluterveyskyselyitä jo kauan, ja osasta tuloksista on seurantatietoa vuodesta 2006. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn vastasi valtakunnallisesti 240 085 nuorta ja vastausprosentti oli valtakunnallisesti 63 %, ikäluokassa 8 - 9- luokkalaiset (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimus 2017).

5.3 Hyvinkääläisten asiakastyytyväisyys 2017

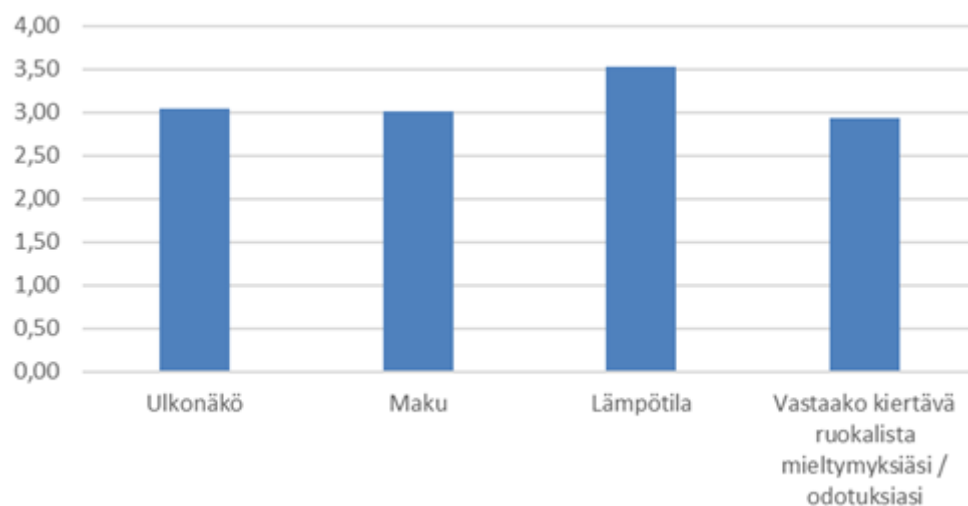
Keskuskeittiöissä valmistettu ruoka koetaan kasvottomaksi, koska se valmistetaan usein kaukana palvelukeittiöstä. Yleensä taustalla on kustannustehokkuus, miten ruokapalvelut tuotetaan kunnissa tehokkaimmin (Ahti 2015).

Ateria- ja puhtauspalveluiden asiakastyytyväisyyskysely toteutettiin marraskuussa 2017 Webropol-kyselynä. Kysely toteutettiin päiväkot-, koulu- ja hoivasegmenteille.

Päiväkotien kyselyyn vastasivat päiväkotilasten vanhemmat sekä työntekijät. Koulu-
laisten kyselyyn vastasivat lapset, heidän huoltajansa sekä henkilökunta. Hoivaseg-
mentillä mielipiteitä kysyttiin asukkailta, heidän omaisiltaan sekä henkilökunnalta.

Vastauksia saatiin yhteensä 609 kappaletta. Yhteisarvosana palveluille oli 3,5. Kyse-
lyssä ateria- ja puhtauspalveluiden henkilökunnan palveluallttius, tavoitettavuus työ-
päivän aikana sekä ulkoisen vaikutelman keskiarvo arvosana oli keskiarvoltaan 3,7 as-
teikolla 1 - 5.

Ateriapalvelukyselyssä kysyimme ruoan ulkonäköön ja - makuun liittyviä kysymyksiä.
Saimme arvosanan 3 ja ruoan tarjoilulämpötilaa kuvaavan arvosanan 3,5. Asiakkai-
den mieltymyksiä ja odotuksia ruokalista vastasi 2,9:n arvoisesti (ks. kuvio 6.).



Kuvio 6. Hyvinkään ateriapalveluiden asiakastytyväisyyskyselyn tulokset vuodelta 2017. (Ateria- ja puhtauspalveluiden kyselyn yhteenveto 2017).

Ruokalistasuunnittelussa 2017 oli huomioitu silloiset ravitsemussuositukset ja paine kasvipainotteisen ruoan lisäämiselle ruokalistoille. Koululaisten kyselyssä 2017 eniten kritiikkiä tulikin kasvisruokien lisäyksistä ja tiettyjen ruokien puuttumisesta ruokalistoilta. Kiertävällä listalla olleita lempiruokia oli jäänyt toteutumatta lomien ja muiden teemaruokien toteutuessa syksyn aikana. Kyselyn pohjalta ateria- ja puhtauspalveluiden kehittämiskohteiksi nostettiin 2018 asiakaspalvelun ja kokonaisuuden

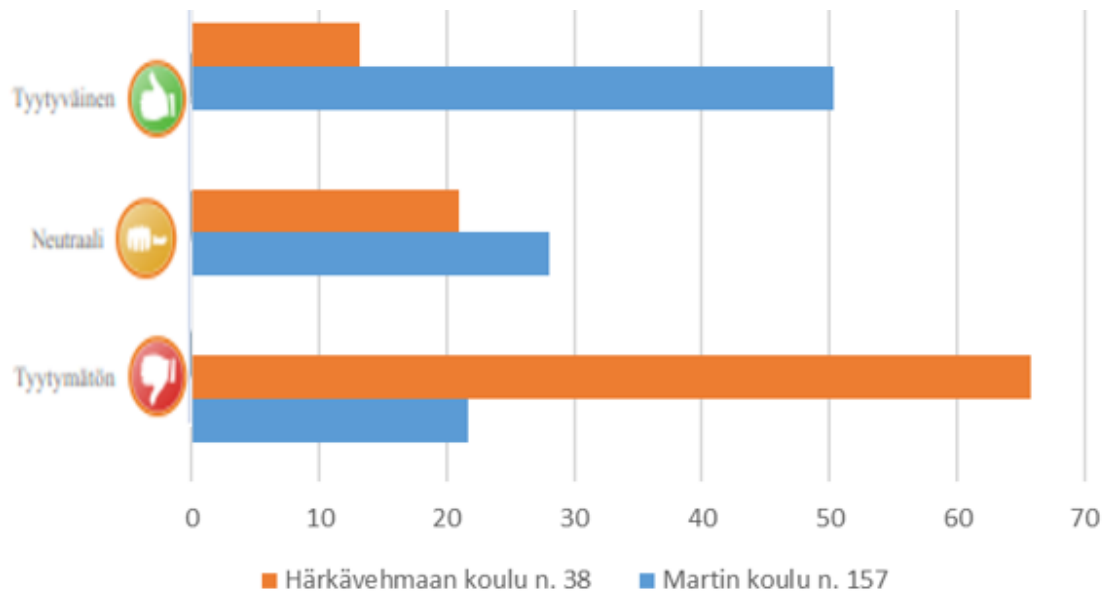
kehittäminen. Asiakaspalveluun ohjattiin kilpailukyky sopimuksen tuomat työajanlisäyksen tuomat minuutit. Keskuskeittiön kanssa hiottiin olemassa olevaa runkoruokalistaa ja reseptiikkaa asiakaslähtöisemmäksi ja tasalaatuisemmaksi.

5.4 Wott- laitekokeilu

Hyvinkään kaupungin pelikirjan eli kaupunkistrategian kärkihankkeina on vuosina 2017-2027 kuntalaisten osallisuus, yhteisöllisyys ja hyvinvointi (Hyvinkään kaupungin kotisivut 2019). Kaupungin yhtenä digihankkeena oli 2018 Wott-laitteiden sijoittelu kaupungin erilaisiin kohteisiin mm. kirjastoon, museoon, uimahalliin. Wott-laite on kosketusnäyttöinen tabletilaite asiakastyytyväisyyden mittaamiseen. Asiakas vastaa painamalla peukkuja tabletin näytössä. Asiakaspalaute saadaan välittömästi seuraavana aamuna yhteyshenkilön sähköpostiin (Webropol, Asiakaskokemuksen mittaaminen WOTT-palautelaitteilla 2019).

Ateriapalveluilla laitteita on kaksi kappaletta kokeilussa Martin ja Härkävehmaan kouluissa. Laitteen kysymyksenä oli ”Maistuiko ruoka tänään?” Martin koulun laite saatiin toimimaan elokuun lopussa ja Härkävehmaan koulun laite marraskuussa 2018. Oppilaiden vastausaktiivisuus oli aluksi hyvä, mutta tasaantui pian Martin talossa 200 vastaajaan ja Härkävehmaalla n. 30 vastaajaan.

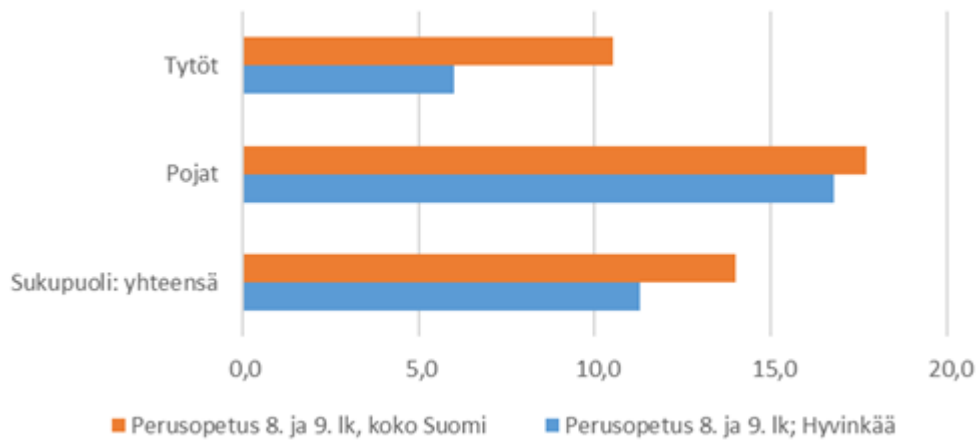
Martintalossa, missä pääsääntöisesti on alakoululaisia, ollaan tyytyväisiä kouluruokaan. Härkävehmaan koululla, missä vastaajat ovat 3 -9- luokkalaisia, ollaan paljon kriittisempiä kouluruokaa kohtaan (ks. kuvio 7.).



Kuvio 7. Martin ja Härkävehmaan koulun Wott-laitteen tulokset broilerpastavuokapäivältä, tulokset prosentteina. Lähde: Wott-tulokset 29.4.2019.

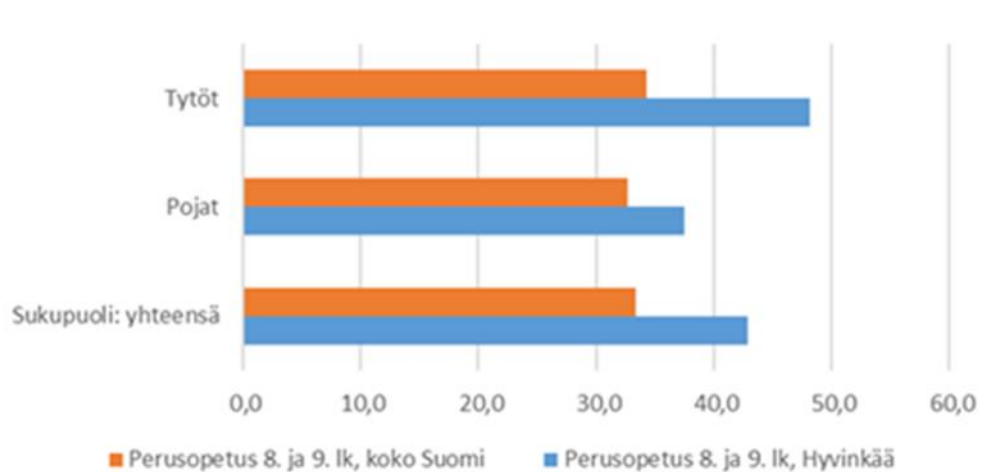
5.5 Kouluterveyskyselyn tuloksia Hyvinkäällä 2017

Terveyden- ja hyvinvoinnin kouluterveyskyselyn tulokset julkaistiin keväällä 2018. Hyvinkäällä kouluterveyskyselyyn vastasi 8-9 luokilta 580 oppilasta. Vastausprosentti oli näissä ikäryhmässä Hyvinkäällä 55 %, kun se valtakunnallisesti oli 63 %. Hyvinkään vastausten tulokset olivat poikien osalta saman tyyppiset, kuin koko Suomea koskevat tulokset. Hajontaa oli nähtävissä enemmän 8- ja 9-luokkien tyttöjen ruokailuissa (kuvio 8.)



Kuvio 8. THL:n luokkien 8 ja 9 vertailu 2017, koko Suomi/ Hyvinkää prosentuaalisesti. Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen materiaali 2018.

Muuhun Suomeen verrattuna hyvinkääläiset 8- 9 -luokkalaiset söivät salaattia enemmän. Leipä jäi syömättä niin Hyvinkäällä kuin muuallakin Suomessa. THL:n tutkimuksen yhteenvedona näkyy selvästi (ks. kuvio 9.), että koulujen salaattivalikoimaa tulee kehittää haluttavammaksi tulevaisuudessa (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2017).



Kuvio 9. THL:n prosentuaalisia vertailutuloksia 8 -9- luokkalaisten salaatin syönnistä 2017, koko Suomi/ Hyvinkää. Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen materiaali 2018.

6 Hyvinkään ateriapalveluiden kehittäminen

Kaikista kaupungin päiväkotien ja koulujen keittiöistä tuli muutoksen myötä palvelukeittiöitä, joissa ruoan valmistusmenetelmä muuttui cook and servestä, cook and chill- valmistustapaan. Keskuskeittiön kanssa ruokalistasuunnittelu on kehittynyt hyvään suuntaan, ja siinä huomioidaan valmistettavat annosmäärät, logistiikka, ravitsemus ja maku. Ravitsemispalvelut Oy tuottaa aterioita päiväkodeille, kouluille, sairaalan potilaille ja henkilökunnalle. Koulujen ruokalistoilla olevia ruokia tarjotaan myös potilasruokana sekä henkilöstöravintolassa.

6.1 Valtuustoaloite

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (Kouluterveyskysely 2017) tulosten julkaisun jälkeen nousi huoli Hyvinkään valtuustossa koululaisten ruokailutottumuksista. Sivistystoimen kanssa käydyissä asiakastapaamisissa joulukuussa 2018 kävi ilmi, että sivistystoimen tahtotila on saada enemmän kasvisruokia koululaisten ruokalistoille ja niitä pitää aktiivisesti markkinoida lähikuntien tapaan. Yläkouluissa on ollut mahdollista valita kasvisruokavaihtoehto perusruoan tilalle usean vuoden ajan, mutta vapaavalintaisena vaihtoehtona sitä ei ole markkinoitu ennen kartoituskyselyä.

Koska Terveyden ja hyvinvoinnin kouluterveyskyselyssä heikoimmat tulokset tulivat juuri yläkoululaisille, valittiin heidät tutkimuskohderyhmäksi. Kysely toteutettiin Hyvinkäällä viidessä koulussa, joista yksi on perinteinen 7 - 9- luokkalaisten yläkoulu. Muissa kyselyyn osallistuneissa neljässä koulussa on myös alakoululaisia, eli kyseessä on ns. yhtenäiskoulu. Seuraavassa kuviossa (kuvio 10.), missä esitelty ateriapalveluiden toimenpiteet vuokaaviona kouluruokailuun osallistumisprosentin nostamiseksi.



Kuvio 10. Vuokaavio Hyvinkään ateriapalveluiden toimenpiteistä kevään 2019 aikana koululaisten ruokailuun osallistumistumisen nostamiseksi

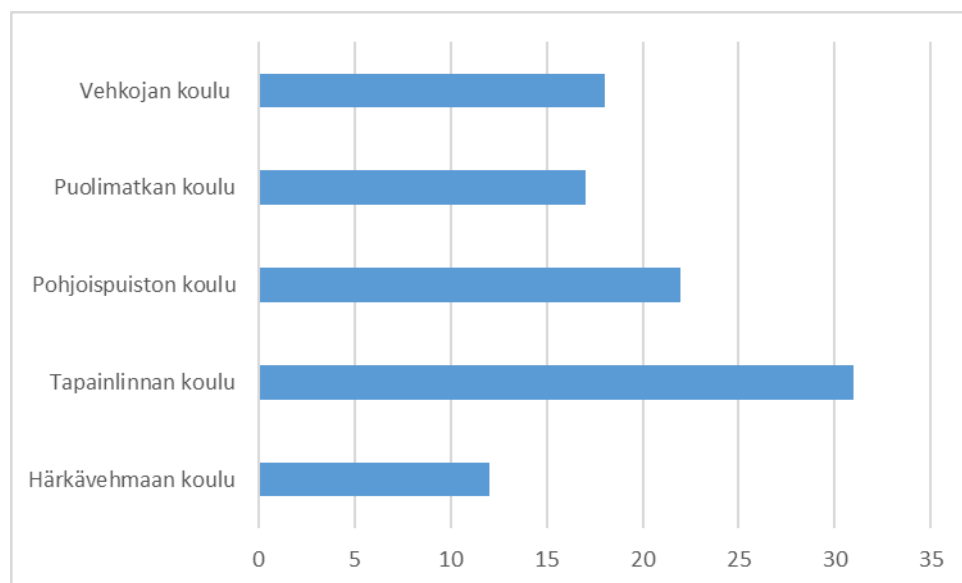
6.2 Kysely Hyvinkään yläkoululaiselle

Aineistomateriaalin keräys toteutettiin määrällisenä kyselynä helmikuun 2018 aikana, koska tutkimukseen osallistujia oli lukumäärällisesti paljon ja vastaajat sijaitsivat eri puolilla Hyvinkäätä. Kyselytyyppi soveltui tähän tarkoitukseen hyvin, koska kyselylomakkeella pystyttiin keräämään kyselyyn vastaajan mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai käyttäytymistä (Vilka 2007).

Kvantitatiivinen kartoituskysely toteutettiin yhteistyössä viestinnän ja sivistystoimen kanssa. Kaikille yläkouluikäisille lähetettiin sähköinen Webropol-kyselyn linkki Wilman kautta tammikuun lopussa. Kysely (liite 1.) jäsenneltiin siten, että siihen oli

helppo ja nopea vastata. Kyselyssä halusimme selvittää seikkoja ja syitä, miksi vastaajat eivät osallistuneet ruokailuun tai mikseivät syöneet tiettyjä aterianosia ruokailussa.

Yläkoulujen oppilailta kysyttiin heidän ruokailutottumuksistaan ja omia mielipiteitä kouluilla järjestetyistä ruokapalveluista 29.1- 15.2.2019 välisenä aikana. Kokonaisvastausprosentiksi kyselyyn saatiin 53 %, kun kaupungin 1500 yläkoululaisesta kyselyyn vastasi 796 oppilasta. Tapainlinnan oppilaat olivat aktiivisimmat vastaajat (ks. kuvio 11.). Kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin 10 elokuvalippua.



Kuvio 11. Vastausprosentit yläkouluittain Hyvinkäällä yläkoulukyselyn tuloksista.

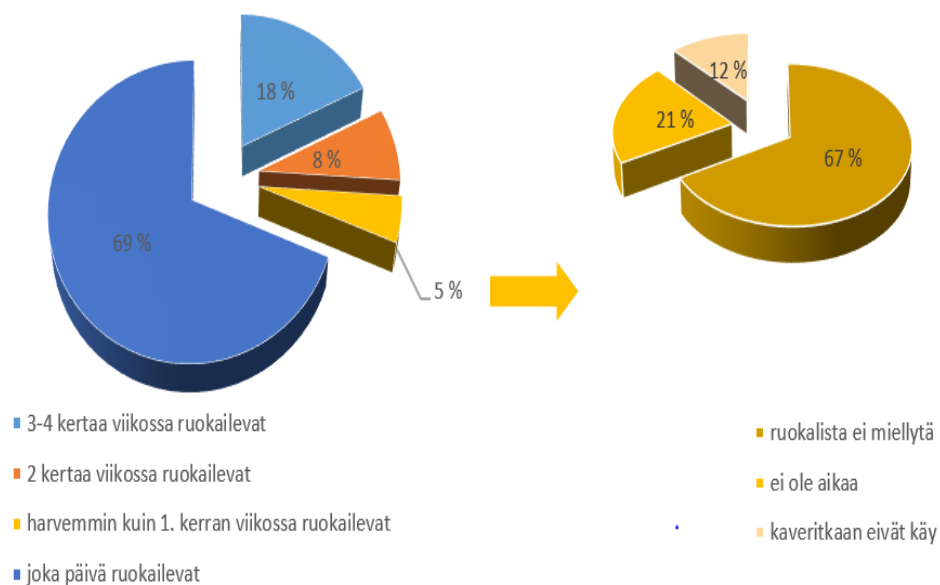
6.3 Alkukartoituksen tuloksia

Kyselyssä taustatiedoiksi keräsimme vastaajan koulun, sukupuolen ja luokka-asteen. Yläkoululaisista aktiivisimpia olivat 7. luokkalaiset 37 % vastausprosentilla, kahdeksaluokkalaisia vastasi kyselyyn 34 % ja yhdeksäsluokkalaisia 29 %. Oppilaista tytöt olivat poikia aktiivisempia 53 % vastausprosentilla.

Vastaajista 21 % mielestä sopiva vaihtoehto löytyi päivittäin, 50 % mieleistään ruokaa 2-3 kertaa viikossa ja 29 % löysi haluamaansa ruokaa kerran viikossa tai harvemmin. Oppilaiden suosikkiruuuksi nousivat perinteiset suosikkiruuat: uunimakkara, tortillat,

puurot, erilaiset paneroidut kalapalat- tai puikot, pinaattiletut ja bolognesekastike pastalla.

Ruokailemassa kävi joka päivä 69 % vastaajista. Oppilaista 3-4 kertaa viikossa kävi 18 %. Kaksi kertaa viikossa ruokailemassa kävi 8 % vastaajista. Vastaajista 5 % ilmoitti, että käy ruokailemassa harvemmin kuin 1-2 kertaa viikossa (ks. kuvio 12.). Syyksi ilmoitettiin, ettei ruokalista miellyttänyt (67 %), ruokailuun ei ollut aikaa (21 %) tai kavereiden vaikutus ruokailemattomuuteen vaikutti (12 %).



Kuvio 12. Yläkoululaisten ruokailukerrat viikossa, sekä syyt miksi käyvät ruokailemassa kerran viikossa tai harvemmin.

Oppilaiden tietoisuus siitä miten ja mitä pitäisi syödä, oli mielestäni riittävää. Oppilista 43 % tiesi lautasmallin mukaisen ruokailutavan ja toteutti sitä. Oppilaista 53 % tiesi miten lautasmallin mukaisesti syöminen olisi pitänyt toteuttaa, mutta ei sitä toteuttanut. Vain 4 % kyselyyn vastanneista ei tiennyt, mitä on oikeaoppinen ateriakokoonaisuuden kokoaminen ruokailussa.

Kouluruoan lämpimässä vaihtoehdossa kriittisimmät kohdat löytyivät ulkonäöstä ja tuoksusta. Niistä ulkonäkö (46,8 %) ja tuoksu (34,9 %) ilmoitettiin syiksi, miksi ruokavaihtoehto ei kiinnostanut. Vastanneista (13,8 %) kaipasi ruokaan enemmän mausteita, esim. suolaa, grillimaustetta tai pippuria.

Ruoka on hyvää ja lämmintä ja vaikka en välttämättä pitäisi joistain ruuista niin otan sitä silti vähän maistettavaksi ja jotta jaksaisin koulussa loppupäivän.

Söisin enemmän jos olisi parempaa ruokaa

Arvostan sitä, että kouluruoka on ilmaista.

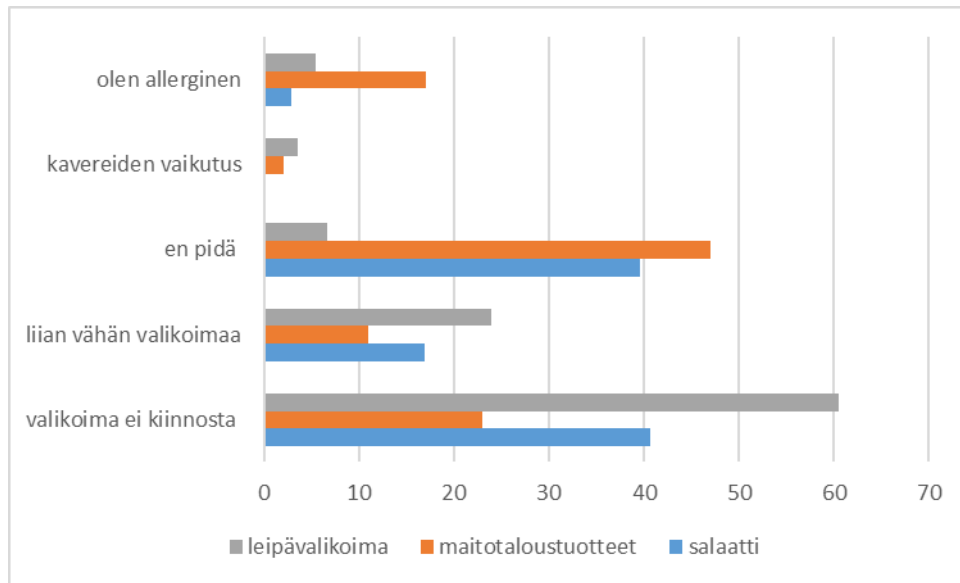
Ruoka on hyvää!

Koulussa on aika paljon pahoja ruokia. Haluaisin lisää vähän normaallimpia ruokia kuten tortillaa, kanapestopastaa tai vaikka pinaattilettuja. Joka ruokaan laitetaan jotain maissia, suolakurkkua tai mangoa niin se on vielä pahempaa.:(

Kiusaukset ovat hirveitä. Jos on mitenkään mahdollista niin mielestäni ne voisi poistaa kokonaan listoilta.

Kalapuikkoja kerran viikossa

Vuonna 2019 toteutetun kartoituskyselyn perusteella oikein koottu ateriamalli toteutui paremmin kuin Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2017. Valikoiman laajuus tai sen kiinnostavuus, kavereiden vaikutus tai terveydelliset syyt vaikuttivat valintaperusteisiin (ks. kuvio 13.).



Kuvio 13. Yläkoululaisten syyt ruokailussa tiettyjen ruokalajien karttamiseen.

Koululounas on hyvä ja kyllä sillä saa mahan täyteen. Moni ei varmaan käy syömässä, jos kaveritkaan ei käy, tai jos kaveri sanoo että ruoka on paha niin he sanovat niin itsekin vaikka eivät olisi sitä mieltä.

Meidän kouluruoka on hyvää mutta joskus ei saata olla mieluisaa ruokaa, myös kun minulla on kaksi kaveria jotka ei syö ollenkaan niin en aina haluaisi istua ja syödä yksin.

Salaattia ei halunnut ottaa (24 %) kyselyyn vastanneista, koska ei pitänyt siitä. Vastanneista 57 %:n mielestä valikoima ei ole kiinnostava tai valinnanvaraa oli vastanneiden mielestä liian vähän. Kolme prosenttia vastasi olevansa allerginen ja jättävänsä salaatin syömättä tämän takia.

Haluisin meidän kouluun salaatti päydän! Se ois vitsin hyvä lisäys Ja jos ois erillaisii vaihtoehtoi. Jos koulun ruoka ei maittais ni silti vois syyä esim salattii.

Salaatit yksipuolisia ja mauttomia.

Vastaajista (48 %) ei pitänyt maitotaloustuotteista ja jätti maidon ottamatta sen takia. Valikoima ei kiinnostanut tai sitä oli vastaajan mielestä liian vähän (33 %). Allergia vaikutti vastaajista 17 %:iin.

En tiedä miksi enää 2000-luvulla tuputetaan lapsille rasvatonta lehmänmaitoa joka ei edistä terveyttä miltei ollenkaan. Lehmänmaito on tarkoitettu lehmän vasikoille eikä 15-vuotiaalle ihmislapselle. Punainen liha taas on suuri riski terveydelle. Herätkää ravitsemusterapeutit!

Leipävalikoima ruokailuissa koettiin niukaksi tai ei kiinnostavaksi (84 %) vastaajista. Viljatuotteista kyselyyn vastanneista ei pitänyt (7 %), ja kaverin mielipide vaikutti leipävalintaan kielteisesti (4 %:lla). Allergian ilmoitti syyksi (5 %) vastanneista.

Olisi kiva jos edes leipää olisi aina tarjolla, sillä keittopäivinä saatan tulla vain leivän takia.

Joskus jätän leivän syömättä koska en jaksa voidella sitä.

Vaihtakaa näkkäri pois.

Kasvisruokaa on tarjolla päivittäin. Yläkouluissa kasvisruoka on ollut vapaasti otettavissa jo vuosia. Oppilaista (68 %) tiesikin näin olevan, mutta (32 %) ei tiennyt kasvisruokailumahdollisuudesta. Oppilaista kasvisruokaa maistoi joskus tai joka päivä yli puolet vastaajista (56%).

Punaisen lihan ruokia voisi vähentää maapallon ja oman terveyden vuoksi.

Vegaaniruoka olisi kiva

Kasvisruokaa voisi parantaa, sillä nykyiset vaihtoehdot ovat maultaan huonoja ja antavat huonon vaikutelman kasvisruoasta nuorille.

ei meidän koulussa kyllä kasvisruoka oo vapaassa otossa. kaksikin kaveria on kasvissyöjiä ja sen koululle ilmoittaneet, mutta vähintään kerran kuukaudessa joku käy tarkistamassa onko nimet oikeasti listalla.

Olen miettinyt kavereiden kanssa että "Miksi on kasvisvaihtoehto kun on liharuokaa, mutta kun on kasvisruokaa niin miksi ei ole lihavaihtoehtoa?" olisi kiva jos olisi liharuokaa aina tarjolla! (Vaikka syönkin aina koulussa).

Kyselystä selvisi, että oppilaat haluavat vaikuttaa ruokalistan suunnitteluun ja sisältöön. Ruokaraateihin osallistumismahdollisuus ei kiinnostanut oppilaita. Kyselyihin vastaaminen oli selvästi vaihtoehtoista kiinnostavin (79 %), muun palautteen antaminen (11 %) ja oppilaskunnan kautta vaikuttaminen (5 %).

Ois kiva et useemmin tulis jotai ruokakyselyitä yms koska niihin on kiva vastaa ja, jos niit ois useemmin ni ois varmaa heti saatavilla parannusehdotuksii kun taas että nyt ku kysyttii ni ei varmana kaikki parannukset tullu mieleen.

Toivon, että koulun ruokaa voidaan parantaa esim kysymällä oppilailta itseltään mitä he haluavat.

Oppilailla voisi olla vaikka 1 kerta kuukaudesta esim lempiruokapäivä joka päätettäisiin äänestämällä.

Ruokalistaa pitää parantaa.

Oppilailla voisi olla vaikka 1 kerta kuukaudesta esim lempiruokapäivä joka päätettäisiin äänestämällä.

Vastanneista 81 %:n mielestä ruokasalit olivat viihtyisiä, mutta vapaissa kommentteissa ruokasalit koettiin kylmiksi ja meluisiksi. Salit koettiin ahtaiksi ja toivottiin enemmän pienempiä ruokailuryhmiä. Oppilaiden mielestä ruokasaleissa oleva kännäkielto oli epämiellyttävä. Ruokailuun varattu aika oli riittävä. Opettajat kannustavat oppilaita aktiivisesti syömään ja osallistumaan ruokailutilanteisiin. Keittiöhenkilökunta auttoi tarvittaessa oppilaita ruokailussa.

Pls lämmittäkää vähän sitä ruokalaa.

Joskus sais olla enemmän pöytiä yläkoulun puolel mutta muuten hyvä.

On ihan hyväkin ettei opettajat pakota/kannusta syömään jotain tiettyä ruokaa. Joskus on hyviä ruokia koulussa, joskus taas ei sitten ole yhtään minun makuu! Joskus salaatti valikoima on sellainen mistä en tykkää esim. maissista en pidä, enkä niinkään punajuuresta.

Liikuntatuntia edeltävällä ruokavälkällä ei ehdi syödä koska opettaja suuttuu jos tulee myöhässä tunnille joka on koulun ulkopuolella ja vaikka oli syömässä normi ajan ope sanoo "ruokailu ei ole syy myöhästymiselle".

Miksi puhelinta ei saa käyttää ruokailussa????

Meidän koulussa on parhaat keittiötädit!!

Tapiksen ruokalan tädit on aivan ihania <3 Aina piristää ja heittää meidän kaa tosi hyvää läppää !!

6.4 FAMM- menetelmä ja toimenpiteet kouluruokailussa

Tutkimuskohteina olevissa kouluissa palvelukeittiössä työskentelee useita henkilöitä koulun koon mukaan. Keittiön toiminnasta vastaavat ateriapalveluvastaavat. Vastavien kanssa kokoonnuttiin 27.2.2019, ja kartoituskyselyn tulokset käytiin läpi. Niiden perusteella sovittiin tulevista muutoksista ruokailuissa ja ruokasaleissa. Muutokset aloitettiin kohteissa 11.3.2019, ja rehtoreille asiasta tiedotettiin tiedotteella 9.3.2019.



Kuvio 14. FAMM-malli. Lähde: Five Aspects Meal Model: Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg.

6.4.1 Näkökulmat asiakaskokemuksen kokonaisuudessa

Ruotsalaisen Örebron yliopiston kehittämän FAMM-mallin avulla ateriapalveluissa pohdittiin, kuinka asiakaskyselyssä nousseisiin ongelmiin löydettäisiin ratkaisu. Malli avaa kokonaisuutta ja miten asiakas kokonaisuutena kokee saamansa palvelun. FAMM tulee sanoista "Five Aspects Meal Model" eli viisi näkökulman malli ruokailussa (kuvio. 14.). Mallissa mietitään kuinka tila, palvelutilanne asiakaskohtaaminen tapahtuu, miten tuote vastaa asiakkaan mielihalua tai -tarvetta, millainen tunnelma ruokailutilanteessa on ja taustalla se, kuinka koko kokonaisuus on suunniteltu resurssit huomioiden (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006).

Seinäjoen yliopistokeskus tutki miten moniaistisuus toteutuu ruokailutilanteissa. Hankkeessa yhdistyivät usean tieteenala: elintarviketutkimus, sosiologia, arkkitehtuuri, musiikkitutkimus ja liiketalous. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka ympäristötekijöiden avulla voidaan vaikuttaa kuluttajien ruokailukokemuksiin ja ruo-

kavalintoihin. Hankkeen tuloksena saatiin uusia luotettavia periaatteita ruokaympäristöjen suunnitteluun (Hynynen, Hopia, Uimonen, Pitkäkoski, Aaltojärvi, Paakki & Kontukoski 2018.)

6.4.2 Hyvinkään ateriapalveluiden muutostoimenpiteet kouluruokailussa

Koululaisille tarjottavien salaattien ja raasteiden esillepanoon kiinnitettiin huomiota. Oli huomattu, ettei sekoitettujen salaattien menekki ole kovin hyvä. Jos salaatin seassa on epämiellyttäviä aineosia, jäi silloin koko salaatti usein ottamatta. Salaattien tarjolle panoa varten hankittiin linjastoon uusia 2/4 GN-astioita. Salaattien esille laitoissa toteutettiin enemmän komponenttijaattelua ja mietittiin värien merkitystä linjastossa. Salaatinkastiketta tarjottiin joka päivä. Kouluhedelmätuettuja tuotteita lisättiin aktiivisesti linjastovalikoimaan. Tarjotuista tukivihannesten tai hedelmien hankintahinnasta alv 0%, kunta saa 65% maksamastaan hinnasta takaisin (Maaseutuviraston koulujakelutiedote 6/2018).

Leipäpöydässä oli aikaisemmin tarjolla yhtä lajia näkkileipää, keittopäivinä oli lisänä vaihtuva pehmeä leipävaihtoehto. Kokeilun aikana lisättiin yläkoulujen leipäpöytään erilaisia näkkileipävaihtoehtoja ja päivittäin tarjottiin myös ravitsemussuositusten mukaista vähäsuolaista viipaleruisleipää.

Aikaisemmin kasvisruoka oli usein dieettilinjastossa yhtenä dieettinä. Asiakasta ohjailtiin hienovaraisesti siten, että tarjolla oleva kasvisruoka sijoitettiin kuumalinjastoon ensimmäiseksi ja se merkittiin kasvisruokamerkillä (ks. kuva 3.). Keittiöhenkilökunta markkinoi aktiivisesti tätä toisena vaihtoehtona. Kasvisruokaa varattiin ruokailuun kokeilujaksolla enemmän, jotta sitä riitti kaikille halukkaille. Keittiöhenkilökunta arvioi tilattavan määrän ja merkitsi sen omaan kirjanpitoonsa. Tarjolla olevien ruokien houkuttelevuuteen panostettiin koristelemalla esimerkiksi keitot pakasteyrteillä.

Ruokasalien pöytiä sijoiteltiin mahdollisuuksien mukaan pienemmiksi ryhmiksi ja ruokasalien viihtyvyyttä lisättiin mm. pöytäliinoin. Kiinteistöpalveluille annettiin palautetta ruokasalien lämpötiloista.

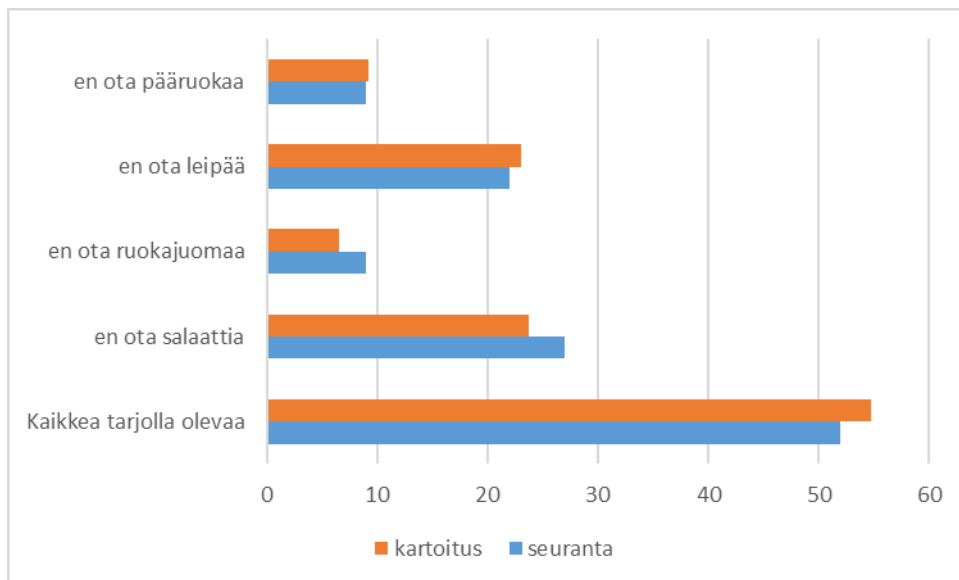


Kuva 3. Kasvisruokamerkki linjastossa

6.5 Seurantakysely

Seurantakysely toteutettiin yläkouluissa 1.-12.4.2019 välisenä aikana. Pohjana käytettiin samaa Webropol-kyselyä, samalle kohderyhmälle ja se jaettiin samalla tavalla sähköisenä Wilma-järjestelmän kautta. Seurantakyselyyn saimme vastauksia 612 kappaletta, eli 188 kappaletta vähemmän kuin kartoituskyselyssä. Koulujen vastausmäärät kouluittain menivät linjassa helmikuun kyselyn kanssa. Luokka-asteittain aktiivisuusprosentit olivat samaa luokkaa seurantakyselyssä. Kahdeksaluokkalaisten olivat aktiivisempia seurantakyselyssä (+1,25 %) nousulla. 7. luokkalaisten aktiivisuus laski (- 0,83 %) ja 9. luokkalaisilla (- 0,42%).

Seurantakyselyn tulokset poikkesivat kartoituskyselyn tuloksista (ks. kuvio 15). Vastausprosentti pieneni kartoituskyselystä seurantakyselyyn (23,5 %) ja emmekä tiedä vastasivatko kyselyyn samat oppilaat seurantakerralla.



Kuvio 15. Ateriakokonaisuuden toteutuminen prosentuaalisesti yläkoulukyselyn kartoitus- ja seurantakerroilla.

Tyytyväisyys ja vaihtoehtojen löytyminen ruokailussa nousi kerran viikossa ja 2-3 kertaa viikossa vastanneiden keskuudessa. Päivittäinen vaihtoehtojen tyytyväisyys ja vaihtoehtojen löytymisen osuus laski (- 0,44 %) ja harvemmin kuin viikossa vaihtoehdon löytäneiden osuus laski (- 2,93 %), näiden äänet siirtyivät todennäköisesti 2 -3 kertaa viikossa ruokailevien joukkoon.

Salaatit ovat parantuneet.

Leivät ja salaatit ovat olleet viime aikoina parempia.

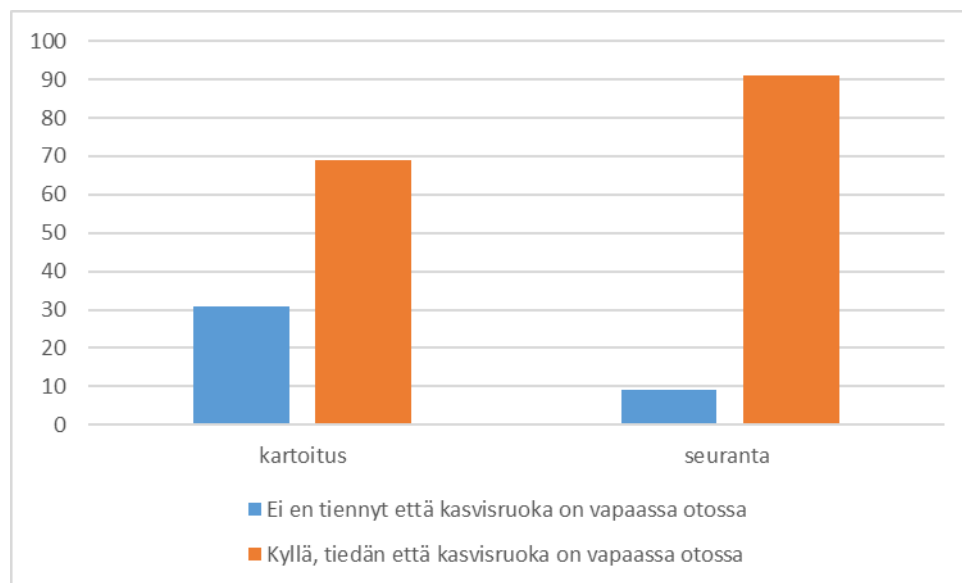
Parempaan päin ollaan menossa!

Saisiko oppilaat vaikuttaa ruokaan enemmän.

Monipuolisempi leipävalikoima.

Kyselyssä kartoitettiin oppilaiden ruokailuun osallistumissaktiivisuutta. Vastanneista päivittäin tai 2-3 kertaa viikossa ruokailemassa kävijöiden määrä laski saman verran kuin kerran tai harvemmin ruokailevien osuus kasvoi vastaavasti (0,84 %).

Kampanja kasvisruoan puolesta toisena vaihtoehtona tuotti tulosta. Nousu oli lähes (23 %), kun kysyimme tietävätkö oppilaat, että kasvisruoka on vapaassa otossa ruokasalin linjastossa. Kampanjan seurauksena oppilaiden aktiivisuus kasvisruokaa kohtaan lisääntyi (1,72 %) (ks. kuvio 16.).



Kuvio 16. Kasvisruokakampanjoinnin tulokset prosentteina.

Toivon, että tästä kyselystä ja vastauksistani olisi mahdollisimman paljon hyötyä teille.

6.6 Rehtoripalaute

Tapainlinnan rehtorin palaute saatiin sähköpostilla, hänen mielestään muutokset olivat olleet erinomaisia ja toimivia.

Hienoa, että kasvisruokaa on tarjolla näkyvämmiin. Pehmeä leipä on suosittua ja saattaa toivottavasti vaikuttaa siihen, että osa niistä oppilasta, jotka jättäisivät muuten ruokailun kokonaan väliin, tulevatkin syömään. Muutosten vaikutukset saattavat näkyä vähitellen pidemmällä aikavälillä, esim. kasvisruoan menekissä tai ruokailijoiden määrän lisääntymisessä salaatti- ja leipätarjoilun paranemisen takia.

Härkävehmaan rehtorin palaute sähköpostilla:

Enemmän ollut tuoretta leipää tarjolla, salaattissa lisukkeet ovat olleet enemmän erillisissä astioissa (hienoa!), pöydät aseteltu uudella (vanhalla) tavalla oppilaiden toiveiden mukaan, kasvisruoka markkinointi on näkynyt kuulutuksin ja mainoksen muodossa ruokalassa.

Härkävehmaan rehtori oli haastatellut lisäksi keittiöhenkilökuntaa:

Ruokalahenkilökunnalta kysyin ja muutamia kasvisruoka kokeilijoita on ollut enemmän, jopa poikia. Ruoan menekkiin ei ole ollut juuri vaikutusta eikä aktiivisuuteen.

6.7 Keittiöhenkilökunnan huomiot kokeilujaksolta

Jokaisen kyselyyn osallistuneen yläkoulun keittiöhenkilökunta haastateltiin seuranta-kyselyn päätyttyä. Tietoa haluttiin myös ajankäytön, ruoanvalmistuksen ja tarjoilun näkökulmasta. Tehdyt muutokset, kuten kasvisruoan aktiivinen markkinointi tai leipävalikoiman lisääminen eivät vaikuttaneet keittiöissä käytettyihin työtunteihin.

Tapainlinnan koulussa ateriapalveluvastaavan mietteitä:

Kasvisruokaa menee enemmän, se antaa vaihtoehtoja ruokailuun, mutta tekee ruokatilausten tekemisen vaikeaksi, kun menekkiä on vaikea arvioida." Positiivisena asiana huomattiin "joku saattaa jopa ottaa kasvisruokaa maistiaisina pääruoan lisänä.

Härkävehmaan koulussa keittiöhenkilökunta piti hyvänä asiana salaattikastikkeen tarjoamista ja heidän mielestään se oli lisännyt salaatin menekkiä. Ruoan kokonaismenekkiin kokeilulla ei ollut merkitystä.

Vehkojan koulussa kiitosta oli tullut ruokasalin toisen tarjoilulinjaston kasvisruoan lisäyksestä. Aikaisemmin kasvisruokaa löytyi vain toisesta ns. dieettilinjastosta. Opettajat olivat huomanneet käyttöön otetun kasvisruokamerkin. Ateriavastaavan mielestä

Salaattipöytä on saanut kehuja, mutta biojätettä on tullut hiukan enemmän.

Pohjoispuiston koulussa

Kasvisruoan menekki oli lisääntynyt ja joskus jopa loppunut. Biojätettä ei tullut kokeilujaksolla enempää kuin ennenkään. Salaatit ja salaatin-kastikkeen menekki lisääntyi kokeilun aikana.

Puolimatkan koulun ateriapalveluvastaava oli aloittanut kohteessa vasta kartoituskyselyn jälkeen, joten hänellä ei ollut omakohtaista kokemusta koulun ruoanmääristä. Koulussa on kaksi erillistä linjastoa dieettilinjaston lisäksi. Kasvisruoka oli ennen pelkästään dieettilinjastossa. Kokeilun aikana se siirrettiin keskimmäiseen tarjoilulinjastoon ja merkittiin kasvisruokamerkillä. Kohteessa kasvisruoan osuus kokonaisuudesta on n. 16 %.

Opettajien mielestä kasvisruoka on hyvin esillä, kiva että on.

Ruoan määrä on suhteellisen pieni kokonaisuudesta ja sitä menisi hukkaan, jos sitä olisi tarjolla jokaisessa linjastossa.

Puolimatkan koulussa ei oltu huomattu biojätteen määrässä kasvua.

Salaattivaihtoehdot ja salaatinkastike koettiin kasvien syöntiin kannustaviksi. Valikoima koettiin hyväksi (kuva 3.) varsinkin syksyn 2018 jälkeen, jolloin kouluhedelmätuen hakeminen aloitettiin Ruokaviraston Nekka-järjestelmän kautta.



Kuva 4. Hyvinkään koulun salaattilinjasto keväällä 2019.

Leipävalikoiman (kuva 4.) kasvattaminen näkyi alussa menekin kasvuna, mutta tassaantui nopeasti, jopa niin, että perinteisinä tuoreleipäpäivinä leipää jäi.

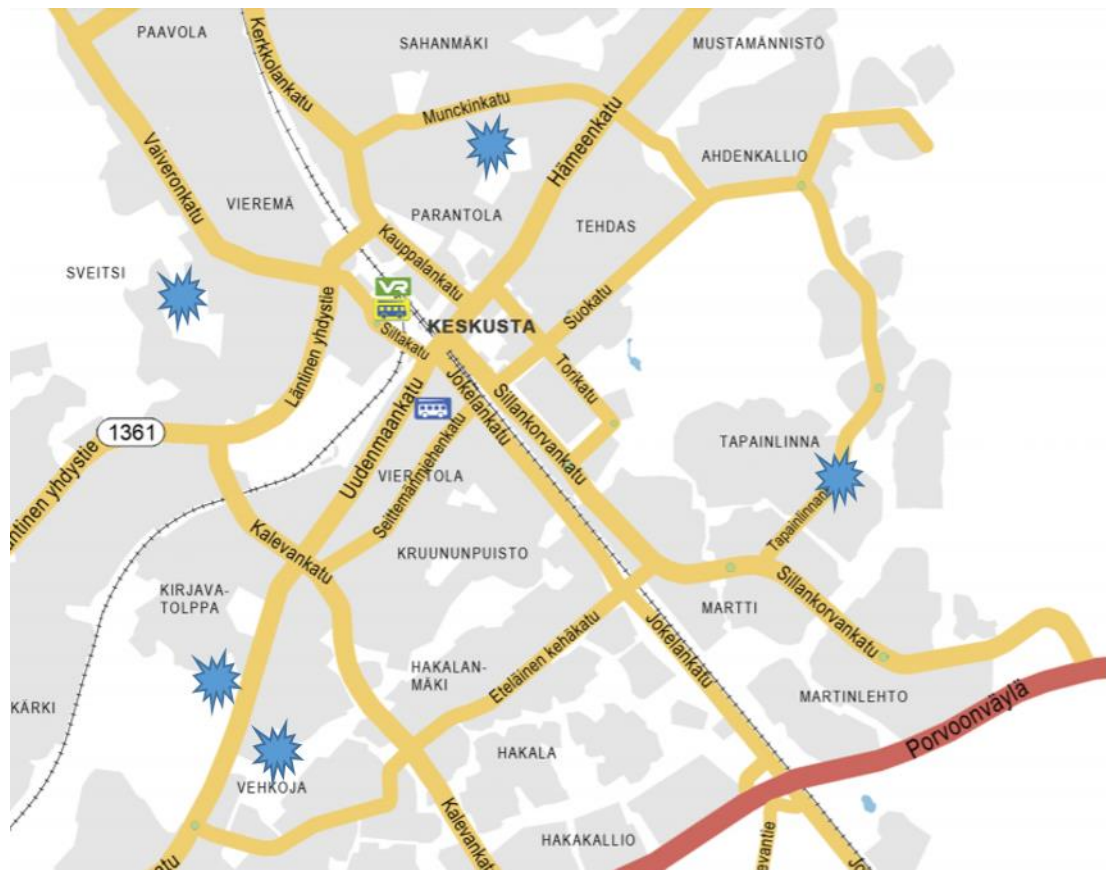


Kuva 5. Hyvinkään koulun leipävalikoima keväällä 2019.

Kasvisruoan menekissä oli suuria talokohtaisia eroja. Pohjoispuiston ja Tapainlinnan koulujen kasvisruokamenekki vaihteli paljon riippuen ruuista, mutta noususuhde näkyi hyvin tilattujen ruokien määrissä. Vehkojan, Puolimatkan tai Härkävehmaan kouluilla ei vastaavaa tilannetta ollut. Konkreettisia määriä ei pystytty näistä mittamaan, sillä vertailutietoja olisi pitänyt kerätä paljon pidemmältä ajalta

7 Pohdinta

Lapsen mikroympäristöön vaikuttavat ympärillä olevat ihmiset. Tätä ympäristöä tarkastellaan lapselle muodostuvan ruokamaailman näkökulmasta. Tähän muodostuvaan ympäristöön vaikuttavat koti ja varsinkin aikuiset, jotka tekevät ruokavalinnat myös lastensa puolesta. Muut ympärillä olevat aikuiset vaikuttavat lapseen omilla valinnoillaan, sanoillaan ja asenteellaan (Bronfenbrenner 1979; Vepsäläinen 2018.) Lapsen ruokailutapojen muodostumiseen vaikuttavat perheen, suvun, erilaisten yhteisöjen, lähiöiden tai muiden asuin ympäristöjen toimintamallit ja -kulttuurit (Bronfenbrenner 1979, Vasta 2017.). Yksittäisenä esimerkkinä näistä voisi käyttää esimerkiksi erilaisten jouluperinteiden siirtymistä sukupolvilta toisille.



Kuvio 17. Yläkoulujen sijoittuminen Hyvinkään keskusta-alueelle. Lähde: Hyvinkään karttapalvelu, muokattu

Äideillä tutkimuksien mukaan on iso rooli lasten ruokamaailmojen syntyyn. Vanhempien koulutus- ja tulotasolla oli isossa roolissa, miten lapset oppivat syömään hedelmiä ja kasviksia, varsinkin äitien rooli nähtiin suurena. Oppilaille tehdyssä kyselyssä ei kysytty oppilaiden vanhempien koulutustaustaa, mutta koulujen sijainnilla näytti olevan merkitystä erilaisten ruokien menekissä. Tutkittavat yläkoulut sijaitsivat eripuolilla Hyvinkäätä.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos on kerännyt suomalaisista tietoa jo monien vuosikymmenten ajan. Annetuilla suosituksilla johdatellaan suomalaisia terveellisempiin valintoihin, koska liialla suolan ja rasvan käytöllä on tunnetusti negatiivisia terveysvaikutuksia. Kasvisten lisäämistä ruokavalioon on suositeltu jo vuosia, ja sillä tiedetään olevan vaikutusta myös painonhallintaan. Kouluruokailu nähdään julkisten ruokapalveluiden selkärankana, ja sillä annettuja suosituksia noudatetaan tarkasti. Lapsi käy vuodessa ruokailemassa n. 190 kertaa ja yhdeksän peruskouluvuoden aikana ruokailukertoja kertyy 1700 kertaa. Näillä toistoilla on varmasti merkitystä nuoren ruokamaailman muodostumiseen. Jos kotona on opittu oikeita ruokailutapoja, on kouluruokailussa helppo toteuttaa suositusten mukaista ruokailua ja kouluruokailu tukee täysipainoista ruokailua. Lapsen kasvaessa perheen merkitys ruokailutapoihin vähennee, kun nuori itsenäistyy ja aloittaa omien valintojensa tekemisen ilman vanhempiaan (Kainulainen 2009). Ongelmia muodostuu, jos olemassa oleva tarjonta ei miellytä ja ruoka tai ruoan osat jätetään syömättä. Tässä kohtaa koulujen ja kodin välistä yhteistyötä pitäisi vahvistaa.

Kouluruokailu on ollut Suomessa lakisääteistä jo vuodesta 1943 ja laajentunut käsittämään myös esiopetuksen, sekä toisen asteen koulutuksen ruokailut (Perusopetuslaki 2003, Varhaiskasvatuslaki 2015, Lukiolaki 1998, Toisen asteen koulutus 1999). Perusopetuslaissa sivutaan oppilaiden terveeseen kasvuun ja kehitystä tukevaan kasvatukseen. Lukukausisuunnitelmissa on päätetty periaatteet, miten ruoka-, terveys-, ja tapakasvatusta. Suomalainen maksuton kouluruoka vähentää nuorten sosioekonomisten taustojen eroja. Kouluissa tapahtuvat ruokailutilanteet auttavat myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä.

Ruokaa valmistetaan ravitsemuksellisesti oikein, mutta ongelmana on lasten syömättömyys (Ahti 2015). Vaikka ainoana pohjoismaissa Ruotsin kanssa tarjoammekin maksuttoman koululounaan, on tilanne nuorten ruokailujen ja tottumuksien osalta hyvin samankaltainen muissakin pohjoismaissa (Kainulainen 2009). Kansainvälisesti maksuttomasta kouluruokailusta ollaan kiinnostuneita, sillä ylipaino-ongelma on huomattu mm. Tanskassa ja Norjassa.

Kouluruoan imagon nostamiseksi tulee tehdä töitä tulevaisuudessa, sillä koska sillä on iso merkitys siihen, kuinka usein oppilaat käyvät syömässä. Hyvinkäällä tehdyn kyselyn perusteella (69 %) yläkoululaisista kävi syömässä päivittäin ja (18 %) oppilasta kävi syömässä 3-4 kertaa viikossa. Varsinkin isojen kaupunkien yläkouluissa kielteisiä kokemuksia oli enemmän kuin pienissä kaupungeissa (Rautavirta 2012). Tulevaisuudessa ruoan ulkonäköön, makuun ja monipuolisuuteen tulee kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota (Lintukangas 2007). Hyvinkäällä tehdyn kyselyn tuloksista voidaan päätellä samat ongelmat kuin muuallakin Suomessa. Aistien merkitys on isossa osassa, kun tullaan syömään ruokailutilaan. Hyvinkäällä tehdyn yläkoulukyselyn tuloksena ruokavalintoihin vaikuttivat tuoksut (34,9 %) ja miltä ruoka näytti (46,8). Pääruoan, salaattien ja leipien valikoima ei miellyttänyt. Suurimpana syynä oli se, ettei niistä pidetty (48 %), (33 %) valikoima ei kiinnostanut ja (17 %) oli allergisia tuotteelle. Positiivista oli, että vastaajista vain (6 %) jätti maitotaloustuotteet ottamatta ruokailutilanteessa. Lisäsimme kokeilujaksolla mausteita maustepöytäan, ruokaa koristeltiin ja salaattien esillepanoon kiinnitettiin huomiota.

Kouluruokailussa kasvisruoan merkitys on noussut viime vuosina. Erilaisten ruokien suunnittelun perustana ovat terveydelliset peruseriaatteen ja suositusten mukaisesti toisena pääruokavaihtoehtona tarjotaan kasvisruokaa. Mikäli toista vaihtoehtoa ei ole tarjolla päivittäin, suositusten mukaan tulee tarjota kasvisruokaa kaikille kerran viikossa. Sen valkuaissisältö varmistetaan palkokasveilla tai muilla kasviproteiiniä sisältävillä, maitotaloustuotteilla ja kananmunalla. Vaihtoehdon tarjoaminen edistää kasvisruoan syömistä niillä oppilailla, jotka eivät siihen ole totuneet. Ruokailun suunnittelussa punaisen lihan käyttömäärälle on omat suosituksensa, joten kasvisruoan kehittämisessä ja sen tarjoamisessa on ympäristövastuullinen näkökulma (Syödään ja

opitaan yhdessä – kouluruokasuositukset 2017, Report of the commission on ending childhood obesity 2016).

Hyvinkäällä kasvisruokaa markkinointiin aktiivisesti toisena vaihtoehtona yläkouluissa maaliskuun ajan. Se sijoitettiin dieettilinjastosta kuumalinjastoon ensimmäiseksi vaihtoehdoksi. Kokeilujakso oli lyhyt, mutta saimme positiivista palautetta vaihtoehdon lisäyksestä. Oppilaat olivat huolissaan tarjottavan ruoan ympäristövaikutuksista ja toivottiin lisättävän vegaanista vaihtoehtoja. Toisaalta huomasimme kyselyn tuloksista, etteivät kaikki kasvisruoasta välittäneet.

Kouluissa työskentelee monien erilaisten hallintokuntien työntekijöitä. Kun koulussa on henkilökunnan kesken hyvä ja avoin toimintaympäristö, auttaa se myös ruokailutilanteissa tullessiin ongelmiin. Ruokapalveluhenkilökunnan rooli koetaan heikoksi, sillä he eivät koe itseään ruokakasvattajina ja rohkeus oppilaan ohjaamiseen puuttuu (Ahti 2015, Lintukangas 2009). Kasvatushenkilökunnan ammattitaito on kasvatuksessa, mutta kouluruokailuun ja ravitsemiskasvatukseen liittyvät opinnot puuttuvat (Lintukangas 2009). Kumpienkin osaamista tulee hyödyntää tulevaisuudessa enemmän ja tukea keittiöhenkilökunnan kasvattajaroolin kasvua koulutuksilla.

Keskuskeittiöiden tulon myötä ruoanvalmistus on siirtynyt omista valmistuskeittiöstä keskuskeittiöön, mikä mielletään ruoanlaiton osalta kasvottomuutena. Vaikka ruoassa ei varsinaisesti mitään vikaa olisikaan, koetaan omassa kohteessa valmistaminen paremmaksi vaihtoehdoksi usein sekä henkilökunnan kuin asiakkaidenkin mielestä (Ahti 2015). Vuosien kuluessa myös ruokailijakunta vaihtuu ja asenteet saattavat muuttua, kun muistot omista valmistuskeittiöistä häviävät. Hyvinkään kyselyssä koululaiset kokivat keittiöhenkilökunnan olevan avuliaita ja opastavia, tämä tukee Almgrenin (2014) tekemää tutkimusta.

Ruokailukokemukseen vaikuttavat ympäristö-, mutta myös aistinvaraiset ominaisuudet vaikuttaen ruokavalintoihin tai otettavan ruoan määrään. Koululaiset haluavat ruokailutilanteesta rauhallisemman ja kodikkaamman, hetken jossa voi virkistäytyä ja jutella kavereiden kanssa (Jäntti 2010, Värinä- hanke 2018, Hyvinkään yläkoulukysely 2019). Koulujen ruokasalien kokoon, ulkonäköön, lämpötilaan ja viihtyvyyteen pitää

kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota. Ruokailutilanteista tulee helposti tankkaushetkiä, kun se tapahtuu kiireessä ja jopa liian aikaisin, jolloin ei välttämättä ole vielä nälkä. Pitemmän ajan käyttäminen ruokailuun viestii muun muassa koulun arvoista ja ruokailuhetken arvostuksesta, keskiarvallisesti n. 30 minuuttia päivässä (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositukset 2017).

Hyvinkään yläkoulukyselyn tuloksista selvisi, että ruokasaleissa oli melua, mutta se ei välttämättä haitannut. Osa ruokasaleista koettiin kylmiksi talvella ja ruokailuissa haluttiin pitää takkia päällä. Pienempiä ruokailuryhmiä toivottiin ruokasaleihin, jotta voidaan jutella kavereiden kanssa ruokailun aikana. Tulokset menevät linjassa omien havaintojen kanssa. Koulut ovat hyvin eri-ikäisiä ja harvoin saleihin tehdään remonttia, ennen kuin on todellista rakenteellista tarvetta. Usein ruokasalit on sijoitettu liikunta/juhlasalien yhteyteen, mikä vaikuttaa ruokasalien akustiikkaan korkeina huoneiloina. Toisaalta ruokasalit ovat pieniä, koska pääsääntöisesti niitä käytetään vain muutama tunti päivässä. Tämä vaikuttaa ruokailutilanteissa ruuhkiin ja liian aikaisiin ruokailuaikoihin.

7.1 Tulosten lueteltavuus

Kartoituskyselyyn saimme 1500 yläkoululaiselta n. 800 vastausta ja seurantakyselyyn huhtikuussa vastasi n. 600 kappaletta. Emme tiedä vastasivat samat oppilaat seurantakyselyyn, vai aktivoituivatko kartoituskyselyyn vastaamatta jättäneet. Kyselyiden väli saattoi olla liian lyhyt, siihen että tulokset olisivat luotettavia. Saimme suuntaa-antavia vastauksia, jotka olivat linjassa muiden vastaavien tutkimusten kanssa. Tarkempaa tietoa olisimme ehkä saaneet, jos kysely olisi toteutettu ruokalistan kierrossa samoilla vertailuviikoilla samoilla ruoilla ja muutoskokeilu olisi kestänyt kauemmin. Näillä seikoilla oli varmasti merkitystä vastauksien lopputuloksiin.

Saavutimme muutoksia positiivisia tuloksia kerran tai 2-3 kertaa viikossa ruokailevien oppilaiden keskuudessa. Kasvisruoan osuus kasvoi muutamassa koulussa ja valikoidun kasvu koettiin hyvänä asiana. Vapaissa kommentteissa kasvisruokien tarjoaminen ruokalistoilta koettiin ärsyttäväksi, ja kasvisruokapäiville toivottiin lihavaihtoehtoa. Toisaalta taas ympäristöön vaikuttavat asiat nousivat vapaissa kommentteissa ja

vegaanivaihtoehtoja toivottiin ruokalistoilta. Nuoret olivat kiinnostuneita ruokien ja ruoka-aineiden alkuperästä sekä valmistusmenetelmistä.

Käytössä oleva ruokalista palvelee tällä hetkellä myös päiväkotilapsia, joten on äärimmäisen haastavaa löytää kaikkia ikäryhmiä palveleva lista. Nuoret haluavat vaihtoehtoja ja tehdä omia valintojaan myös kouluruokailussa. Jo muutaman vaihtoehdon lisääminen paransi ruokailukokemusta. Töitä on vielä tehtävä, jotta saadaan ruokailemaan harvemmin kuin kerran viikossa ruokailussa käyvät oppilaat.

Kyselystä kävi ilmi, etteivät oppilaat halunneet aktiivisesti osallistua ruokaraateihin tai muihin kokouksiin, vaan vastata kyselyihin ja vaikuttaa sitä kautta. Väylä jossa vuoropuhelua käydään, vaatii erilaisten vaihtoehtojen kartoittamista ja aktiivista läsnäoloa koululaisten arjessa. Muut tutkimukset tukevat käsitystä, joka myös tästä kyselystä selvisi, eli ruokailuun opetellaan jo nuorena ja oma ruokamaailma kasvaa lapsen ympäristön mukaan.

Kouluissa olevat aikuiset mukaan lukien keittiöhenkilökunta ovat tärkeitä ihmisiä lasten maailmassa. Heillä on iso rooli olla mallina ja kannustavana äänenä, oikeiden ruokavalintojen kannustajina. Vain syöty ruoka ravitsee ja kasvattaa, joten on tärkeää löytää juuri Hyvinkäälle soveltuvia ruokia ruokalistoilta ja tuoda myös uusia vaihtoehtoja, jolloin mahdollisimman moni löytäisi mieleistä ruokaa päivittäin. Aktiivinen ruokapuhe ja keskusteluyhteys asiakkaaseen ovat avainasemassa löytää toimiva ruokalista kouluruokailuun.

7.2 Kehittämisehdotuksia

Tulevaisuuden kehittämiskohteena näen aktiivisen vuoropuhelun sivistystoimen eri tahojen kanssa sekä oppilaiden osallistamisen ruokalistasuunnitteluun. Se on esim. kouluissa tapahtuvia maistamistilaisuuksia uusista listalle pyrkivistä ruoista, teema- viikkoja ja muita tapahtumia. Koulujen ruokasaleihin voisi rakentaa palauteseiniä, jolloin opitaan palautteen antamisen kulttuuria jo nuorena. Toimiva ratkaisu tiedotta-

miseen voisi olla neljännesvuosittain sähköpostitse lähetettävä kirje asiakkaiden edustajille, eli rehtoreille ja varhaiskasvatuksen johtajille, missä kerrotaan ateria- ja puh-
tauspalveluiden kuulumiset ja tulevat tapahtumat.

Kasvisruokaa markkinoimme tästä eteenpäin toisena vaihtoehtona tai perusruoan li-
säkkeenä, joka lisää huomaamatta kasvisten määrää oppilaan ruoka-annoksessa. Syk-
syn 2019 ja kevään 2020 ruokalistalle kartoitamme uusia kasvisproteiinipitoisia ruo-
kia, jotta saisimme maistuvia ja houkuttelevia vaihtoehtoja kasvisruokailuun.

Vanhempien asenteisiin haluamme vaikuttaa siten, että tulevien ekaluokkalaisten
vanhemmille tarjoamme kouluun tutustumispäivänä mahdollisuuden maistaa Hyvin-
källä tarjottavaa kouluruokaa.

Ruokaviraston kouluhedelmätukea haetaan jatkossakin ja panostamme erilaisten vi-
hannesten ja kasvisten tarjoamiseen erilaisissa muodoissa.

Lähteet

Ahti, H. 2015. Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta. ”Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö.” Opinnäytetyö, ylempi AMK. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan koulutusohjelma. Viitattu 19.5.2018.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti_Heli.pdf?sequence=1

Almgrén, S. 2014. Ravitsemisalan ammattilaisten näkemyksiä ammattikeittiötyön imagotekijöistä. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Mikkelin ammattikorkeakoulu, palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 29.5.2018.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84315/Opinnaytetyo%20Satu%20Almgren.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bronfenbrenner, U. 1979. Kaksi lapsuuden maailmaa. Helsinki: Tammi

Bronfenbrenner, U. 1981. Sosialisatitotutkimus, toimittanut Kurt Luscher, Espoo: Weilin Göös.

Bronfenbrenner, U. 2017. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Toim. R. Vasta. Eu: Unipress

Eloranta, O. 2017. Ruokapuhe ruokakasvatuksen välineenä espoolaisessa päiväkodissa. Pro gradu, kotitaloustiede, Helsingin yliopisto.

Grönroos, C. 1991. Nyt kilpaillaan palvelulla. Jyväskylä: Sanoma Pro Oy.

Gustafsson I-B., Öström Å., Johansson J. & Mossberg L. 2006. The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. Blackwell Publishing Journal of Foodservice, 17, s. 84–93. Viitattu 4.11.2018. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-vard-skola-omsorg/maltidsmodellenn/trivsam/famm-vetenskaplig-artikel.pdf>

Hynynen, A., Hopia, A., Uimonen, H, Pitkäkoski, T., Aaltojärvi, I., Paakki, M & Kontukoski, M. 2018. Ei ainoastaan leivästä: ruoka, kokemus ja moniaistisuus. Monitieteinen tutkimus. Tampereen teknisen yliopisto.

Härkönen, U. 2015. Itä-Suomen yliopiston julkaisu. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus Bronfenbrennerin ekologinen systeemitteoria ihmisen kehittymisestä. Viitattu 23.10.2018. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>

Hyvinkään ateria- ja puhtauspalvelut. Viitattu 28.4.2019. <https://www.hyvinkaa.fi/kaupunki-ja-hallinto/hallinto-ja-organisaatio/organisaatio/tekniikka-ja-ymparisto/ateria--ja-puhtauspalvelut/>

Hyvinkään kaupunki, Kuntalaisten osallisuus, yhteisöllisyys ja hyvinvointi. Viitattu 28.4.2019. <https://www.hyvinkaa.fi/kaupunki-ja-hallinto/karkihankkeet/kuntalaisten-osallisuus-yhteisollisyys-ja-hyvinvointi/>

Hyvinkään Ravitsemispalvelut Oy. Viitattu 28.4.2019. <https://www.ravitsemispalvelut.fi/yritys-ja-yhteystiedot>

Hyvinkään kaupungin talousarvio 2018. Viitattu 18.1.2019. <https://www.hyvinkaa.fi/globalassets/kaupunki-ja-hallinto/hallinto-ja-organisaatio/ohjeet-julkaisut/talouden-julkaisut/ta2018.pdf>

Härkävehmaan koulun keittiön henkilökunta. 2019. Hyvinkään kaupunki. Haastattelu 16.4.2019.

Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. 2010. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:10. Helsinki: Yliopistopaino.

Jääntti, K. 2010. Nuorten mielikuvia kouluruokailusta. Väitöstutkimus. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. Helsingin yliopisto. Viitattu 6.11.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/20115>

Kainulainen, K. 2009. Ravintoa keholle, ruokaa mielelle-vertailututkimus pohjoismaisten nuorten ruokatottumuksista kotona ja koulussa. Pro Gradu, Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, Helsinki. Viitattu 6.11.2018. https://www.researchgate.net/publication/47931605_Ravintoa_keholle_ruokaa_mielelle_vertailututkimus_pohjoismaisten_nuorten_ruokatottumuksista_kotona_ja_koulussa

Kauppinen, E. 2018. Moniääninen ruokaympäristö- Ruokakasvatuksen mahdollisuudet nuorisotalolla. Väitöskirja, Kasvatustieteiden laitos, Helsinki. Viitattu 21.3.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/251189/MONIAANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korhonen, P.2019. Palaute yläkoulukyselyn tuloksista. Sähköpostiviesti 3.4.2019. Vastanottaja T. Pulkkinen.

Kouluterveyskyselyn 2017 tulokset, Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

Kytö. E. 2013. Maistuuko kouluruoka, ja miltä se maistuu? Aistittava laatu koulu-ruoan hyväksymisen perustana. Maisteritutkimus. Maatalous- metsätieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 26.11.2018.

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille, 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja. Toim. P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Viitattu 10.8.2018. <http://www.utupub.fi/handle/10024/94505>

L 8.5.2015/ 580. Lait lapselle järjestettävästä terveellisestä ja tarvittavasta ravinnosta. Viitattu 26.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150580>

L 21.8.1998/629. Lukion päätoimisissa opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä päivinä, kun on paikalla. Viitattu 26.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629>

L 21.8.1998/630. Päätoimisissa toisen asteen opinnoissa opiskelijalla on oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, kun on paikalla. Viitattu 26.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980630>

Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille, 2014. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja. Toim. P. Ojansivu, M. Sandell, H. Lagström & A. Lyytikäinen. Viitattu 10.8.2018. <http://www.utupub.fi/handle/10024/94505>

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

Lintukangas, S., Manninen, M.& Mikkola-Montonen, A. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Opetushallitus

Lintukangas, S. 2009. Väitöstutkimus, Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi, Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 17.7.2018. <https://docplayer.fi/47231432-Kouluruokailuhenkilosto-matkalla-kasvattajaksi.html>

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2016. School Dining in Finland – Learning and Well Being. Porvoo: Bookwell. Viitattu 17.7.2018.

Maaseutuvirasto, koulujakelutiedote 6/2018.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

Mäkelä, T. 2014. Suomalainen peruskoulu Tallinnassa- suomalaisen ulkomaankoulun perustehtävä ja toiminnan haasteet. Pro Gradu, Kasvatustieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto. Viitattu 13.10.2018. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96396/GRADU-1418132658.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Viitattu 13.11.2018. https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Pohjoispuiston koulun keittiön henkilökunta. 2019. Hyvinkään kaupunki. Haastattelu 16.4.2019.

Poikolainen, M. 2019. Palaute yläkoulukyselyn tuloksista. Sähköpostiviesti 3.4.2019. Vastaanottaja T. Pulkkinen.

POL 13.6.2003/477. Oikeus jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun, täysipainoiseen maksuttomaan ateriaan. Viitattu 26.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

POL 19.12.2003/1136. Aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala. Viitattu 26.11.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Puolimatkan koulun keittiön henkilökunta. 2019. Hyvinkään kaupunki. Haastattelu 16.4.2019.

Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo., Virtanen, S. 2018., Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. Työpäpaperi 25/2018. Terveyden - ja hyvinvoinnin laitos.

Rautavirta, K. 2010. Petusta pitsaan- Ruokahuollon järjestelyt kriisiaikojen Suomessa. Väitöstutkimus. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Helsinki. Viitattu 10.8.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20862/ruokahuo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ravintoetu 2018. Viitattu 19.3.2019. <https://www.veronmaksajat.fi/Palkka-ja-elake/Luontoisedut/ravintoetu-2018/>

Report of the commission on ending childhood obesity 2016. WHO:n terveystiedettä 2016. Viitattu 5.9.2018. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf%20sivu%2010;jsessionid=70326FBE027521F8C7BDECCF404F11F3?sequence=1

Risku- Norja, H, Kurppa, S., Silvennoinen, K., Nuoranne, A. & Skinnari, J. 2010. Julkiset ruokapalvelut ja ruokakasvatus arjen käytäntöjen kautta kestäväan ruokahuoltoon. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen julkaisu. Tampereen yliopiston paino: Juvenes Print

Ruoka- ja ravitsemuskasvatus.2014. Edu.fi – opettajan verkkopalvelu. Viitattu 4.11.2018. https://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/koulu-ruokailu/ruoka_ ja_ravitsemuskasvatus_oppimisjatkumona

Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2016, päivitetty 2018. Terveyden – ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitse-mus/ravitse-mus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille>

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. THL:n julkaisu. Viitattu 5.5.2018 <http://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

Tapainlinnan koulun keittiön henkilökunta. 2019. Hyvinkään kaupunki. Haastattelu 16.4.2019.

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017 –tutkimus, 2017. Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S. Viitattu 30.3.2019.

https://stm.fi/doments/1271139/1420943/SELV1011_Joukkoruokailu.pdf/9c027baa-df7c-4be3-ab5c-f5ce4c32b8c9

Tietohaarukka 2018. Suomalainen ruokaketju ja sen muutokset lukuina. Ruokatieto. Viitattu 18.1.2019. <https://www.ruokatieto.fi/ajassa/tiedotteet/tietohaarukka-2018-suomalainen-ruokaketju-ja-sen-muutokset-lukuina>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Terveystieteiden tiedekunta. Lääketieteen laitos / Kansanterveystiede ja kliininen ravitsemustiede, ravitsemustiede. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 18.1.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/

Varjonen, J.& Peltoniemi, A. 1/2012. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990-2010. Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 17.7.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/152333>

Vehkojan koulun keittiön henkilökunta. 2019. Hyvinkään kaupunki. Haastattelu 16.4.2019.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Oppikirja, Jyväskylä: Gummerus.

Vepsäläinen, H. 2018. Kodissa saatavilla olevalla ruoalla on väliä: Epäterveelliset ruoat ovat lapsiperheissä yhteydessä epäterveelliseen syömiseen, vaikka terveellisiä ruokia olisikin tarjolla. Väitöstutkimus. Helsingin yliopisto. Viitattu 13.10.2018. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/235382>

Vikstedt, T., Raulio, S., Prättälä, R. & Joukkoruokailutyöryhmä. 2011. Julkisten ruokapalveluiden ravitsemuslaatu. Hankintailmoitusrekisteri tarkastelussa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, raportti 18/2011. Viitattu 4.11.2018. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80002/c8026e63-d99b-45cb-a96f-fac90d7c3681.pdf?sequence=1>

Waling, M., Olafsdottir, A.S., Langstro, H., Wergedahl, H., Jonsson, B., Olsson, C, Eldbjørg, F., Holthe, A., Talvia, S., Gunnardottir, I. & Hörnell, A. 2016. School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic. Food & Nutrition Research 60: 30468. Viitattu 13.3.2019. <http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v60.30468>

Webropol, kyselytutkimustyökalu. Viitattu 26.4.2019. <https://webropol.fi/tuotteemme/>

Winpenny, E., Corder, K., Jones, A., Ambrosini, G., White, M., Van Sluijs, E. 2017. Changes in diet from age 10 to 14 years and prospective associations with school lunch choice. *Appetite*.1;116:259-267. Viitattu 26.11.2018itteet

Liitteet

Liite 1. Yläkoululaisten sähköisen kyselypohja



Yläkoululaisten ruokailutottumukset

1. Koulu

- Härkävehmaan koulu
- Tapainlinnan koulu
- Pohjoispuiston koulu
- Puolimatkan koulu
- Vehkojan koulu

2. Luokka-aste

- 7
- 8
- 9

3. Sukupuoli

- nainen
- mies
- en halua kertoa

4. Löydän ruokalistalta mieleistäni ruokaa *

- päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin

5. Lempiruokani on *

6. käyn ruokailemassa *

- 5 krt viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- harvemmin

9. Tiedän, että kasvisruoka on vapaassa otossa

- kyllä
- en

10. Maistan kasvisruokaa

- joka päivä
- joskus
- en koskaan

11. Otan koko ateriakokonaisuuden ruokailussa. Lautaselle vihanneksia, energialisäkettä ja proteiinin lähdettä. Lisäksi ruokajuomana maitoa tai piimää, sekä leipää ja levitettä.

- Tiedän mitä se tarkoittaa ja toteutan sitä
- Tiedän mitä se tarkoittaa, mutta en toteuta sitä
- En tiedä, mitä se tarkoittaa

12. Otan ruokailussa

- Kaikkea tarjolla olevaa
- en ota salaattia
- en ota ruokajuomaa
- en ota leipää
- en ota pääruokaa

17. Haluan vaikuttaa ruokalistan sisältöön

- kyllä
- en

19. Keittiöhenkilökunta auttaa tarvittaessa ruokailutilanteess

- kyllä
- ei

20. Ruokasali on viihtyisä

- kyllä
 - ei
-