



”MITÄ TÄNÄÄN ON TARJOLLA?”

Opiskelijaruokailu laadusta mielikuviin

Elina Partanen

**Opinnäytetyö
Marraskuu 2008**

Matkailu-, ravitsemis- ja talousala



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijä(t) PARTANEN, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 103	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi "MITÄ TÄNÄÄN ON TARJOLLA?" Opiskelijaruokailu laadusta mielikuviin		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja MERTANEN, Enni		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousalan yksikkö		
Tiivistelmä Työn tavoitteena oli selvittää, mitä opiskelijat yleensä syövät lounaalla opiskelijaravintolassa ja mitä mieltä he olivat tarjotusta lounasruuasta. Jyväskylän ammattikorkeakoululla on viisi eri ruokapalveluiden tarjoajaa, ja jokaisella on hieman toisistaan poikkeava liikekonsepti. Tutkimus toteutettiin sähköpostikyselynä Digium- ohjelman avulla ammattikorkeakoulun eri alojen opiskelijoille. Kyselyyn oli mahdollista vastata 8.4.2008 – 22.4.2008 välisenä aikana. Kyselyyn vastasi 341. Kyselyn tulokset käsiteltiin SPSS –ohjelman avulla. Tuloksista kävi ilmi, että 51 % opiskelijoista syö lounaan joka päivä, eikä korvaa sitä kahvilla ja sämpylällä tai herkuilla. Ruuan terveellisyys oli tärkeää ja kaikkea kohtuudella ilmoitti syövänsä 44 % vastaajista. Lautasmalli-kysymyksellä tutkittiin ravitsemustietämystä. Opiskelijat suosivat pääruokina yhtä paljon lihaa, kalaa ja broileria. Samoin keitetyjä perunoita, riisiä ja pastaa syötiin samassa suhteessa. Leipävalikoimasta eniten menekkää oli ruisleivällä ja sämpylöillä. Rasvavaihtoehdoista rasiamargariinia käytettiin eniten, mutta levitteet ja oivariini olivat melkein yhtä suosittuja. Jopa 81 % otti lautaselleen lisäkesälaatteja joka kerta, ja yhteensä 66 % otti öljypohjaisia salaattinkastikkeita. Lämpimiä kasvislisäkkeitä otti yhteensä 80 % vastaajista. Ruokalistojen monipuolisuus ja ruuan laatu vaihtelivat ravintoloittain suurestikin. Myös ruokasalien viihtyisyys vaihteli eri opiskelijaravintoloissa. Lounaalla käytiin mielellään kavereiden kanssa syömässä. Kehittämiskohteitakin löytyi. Vähäsuolaista leipää toivottiin enemmän tarjolle. Keitetyjen perunoiden ja salaattien laatuun oltiin tyytymättömiä, niiden laatuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Myös siihen tulisi kiinnittää huomiota, että opiskelijoilla on todella mahdollisuus syödä suositusten mukaisesti. Sen tulisi olla lähtökohtana ruokailun järjestämisessä. Asiakaskyselyjä tulisi järjestää aika ajoin, jotta saataisiin tietoa asiakkaiden mielipiteistä ja voitaisiin niiden perusteella kehittää lounaspalveluja edelleen.		
Avainsanat (asiasanat) opiskelijaruokailu, lounasruokailu, laatu, mielikuvat		
Muut tiedot		

3.11.2008

Author(s) PARTANEN, Elina	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 103	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title "WHAT IS THERE ON THE MENU TODAY?" Student lunch - from quality to images		
Degree Programme Degree Programme in Service Management		
Tutor(s) MERTANEN, Enni		
Assigned by Jyväskylä University of Applied Sciences, School of Tourism and Services Management		
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to find out what students usually have for lunch in the school canteen, and what was their opinion on the school lunch. There are five different catering service enterprises operating in Jyväskylä University of Applied Sciences which all have somewhat different business concepts.</p> <p>The study was implemented as an e-mail inquiry by the Digium programme, sent to students of different schools. The responding time was from April 8 to April 22, 2008. 341 replies were obtained. The results were then processed by the SPSS programme.</p> <p>The results showed that 51 % of the respondents ate lunch every day and did not substitute it for coffee and a roll or for sweets. The healthiness of the food was essential and 44 % of the respondents said that they eat all kind of food within reasonable limits. Nutritional awareness was studied by the plateful model. The students favoured evenly meat, fish and broiler chicken as the main course. The same way boiled potatoes, rice and pasta were consumed equally. The most preferred bread types were rye bread and rolls. For coating the bread margarine in box was the most preferred, but spreads and butter were almost as much used. As many as 81 % of the respondents took side salads into their plates and 66 % took oil-based salad dressings. Warm vegetables were taken by 80 % of the respondents. Versatility of the menus and the quality of the food alternated notably. The cosiness of the dining halls also varied in different student canteens. Lunch was usually taken together with schoolmates.</p> <p>Some developing areas were found, however. Low-salt bread was wished to be available. The quality of boiled potatoes and salads caused discontent. The quality of these items should be paid more attention. The fact that the students really had a chance to eat according to the recommendations should be taken into account and should be the starting point in providing the meals. Customer satisfaction surveys should be implemented regularly in order to find out the customers' opinions, and to further develop the lunch services.</p>		
Keywords student lunch, lunch services, quality, images		
Miscellaneous		

	1
SISÄLTÖ.....	1
1 JOKO PÄÄSTÄÄN SYÖMÄÄN?.....	4
2 OPISKELIJARUOKAILU JA TUKIPALVELUT.....	6
2.1 Opiskelijaruokailun tavoitteet	6
2.2 Yleiset ravitsemissuositukset lounasruualle.....	7
2.3 Lounasruokailua muissa maissa.....	7
2.3.1 Pohjoismaista lounasruokailua.....	7
2.3.2 Amerikkalaista lounasruokailua.....	8
3 LOUNASRUOKAILU JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA.....	9
3.1 Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, henkilöstöravintola Hoivakka.....	9
3.2 Fazer Amica, ravintola Avec.....	9
3.3 Fazer Amica, ravintola Menuetti.....	10
3.4 Ravintola Rosmariini, kahvila Minttu ja Ravintolaidea.....	10
3.5 Antell-Catering Oy, KatriAntell.....	11
3.6 Ravintolat Tähkä ja Eväsreppu.....	11
4 MIELIKUVAT, ARVOT JA ASENTEET.....	12
4.1 Markkinoinnin psykologia.....	12
4.2 Mielikuvat.....	12
4.3 Arvot	13
4.4 Asenteet.....	14
5 KUINKA TUTKITAAN?.....	15
5.1 Aikaisemmat tutkimukset.....	15
5.2 Opinnäytetyön tavoite.....	16
5.3 Aineisto ja menetelmät.....	16
5.4 Aineiston keruu.....	17
5.5 Kysely ja sen toteuttaminen.....	19
5.5.1 Kysymyslomakkeen testaus.....	19
5.5.2 Kyselyn toteuttaminen.....	20

	2
6 TULOKSET.....	21
6.1 Taustakysymykset.....	21
6.2 Lounasruokailu.....	26
6.3 Erityisruokavaliot ja terveystvittämät.....	46
6.4 Mitä lounaalla syödään?.....	55
6.5 Mielikuvavittämät.....	70
7 POHDINTA.....	82
LÄHTEET.....	90
LIITE.....	93
TAULUKOT	
TAULUKKO 1. Vastaaajien sukupuoli.....	21
TAULUKKO 2. Ikäjakauma.....	21
TAULUKKO 3. Opiskeluala.....	22
TAULUKKO 4. Miehet ja naiset koulutusaloittain.....	23
TAULUKKO 5. Miehet ja naiset koulutusaloittain, koko Jamk.....	23
TAULUKKO 6. Opintojen aloitusvuosi.....	24
TAULUKKO 7. Työssäkäynti opiskelun ohella.....	25
TAULUKKO 8. Työssäkäynti opiskelualoittain.....	25
TAULUKKO 9. Kuinka usein opiskelijahintainen lounas syödään?.....	26
TAULUKKO 10. Mitä mieltä ollaan lounasruuan hinnasta?.....	27
TAULUKKO 11. Missä lounas syödään?.....	28
TAULUKKO 12. Kuinka usein syöt lounaan seuraavista paikoista?.....	30
TAULUKKO 13. Ruokailupaikka on viihtyisä.....	31
TAULUKKO 14. Ruokailupaikan viihtyisyys siellä, missä pääsääntöisesti lounas käydään syömässä.....	32
TAULUKKO 15. Ruuan hinta on kohdallaan.....	33
TAULUKKO 16. Missä pääsääntöisesti lounas syödään / ruoka on laadukasta.....	35
TAULUKKO 17. Ruokalista on monipuolinen.....	36
TAULUKKO 18. Tarjottavat ruokavaihtoehdot ruokaloittain/viikko.....	37

TAULUKKO 19. Missä pääsääntöisesti lounas syödään / ruokalistan monipuolisuus.....	38
TAULUKKO 20. Ruokailen siellä, missä luennot ovat.....	39
TAULUKKO 21. Syön kavereiden kanssa samassa paikassa.....	40
TAULUKKO 22. Korvataanko lounas herkuilla vai kahvilla ja sämpylällä?.....	50
TAULUKKO 23. Vaikuttaako terveellisyys kahvin ja sämpylän valintaan lounaalla?	52
TAULUKKO 24. Vaikuttaako terveellisyys makeisten, snacks –tuotteiden ja virvoitusjuomien valintaan lounaalla?	53
TAULUKKO 25. Mitä salaatikastiketta otetaan salaatin kanssa?.....	65

KUVIOT

KUVIO 1. Missä lounas syödään ja mikä on opiskeluala (henkilöä).....	29
KUVIO 2. Ruuan laadukkuus.....	34
KUVIO 3. Ruokamäärät kohdalleen. Lautasmalli.....	41
KUVIO 4. Erityisruokavaliot.....	46
KUVIO 5. Korvataanko lounas kahvilla ja sämpylällä?.....	48
KUVIO 6. Kuinka usein lounas korvataan makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla?.....	49
KUVIO 7. Vaikuttaako ruuan terveellisyys valintoihin.....	51
KUVIO 8. Leipävaihtoehdot.....	55
KUVIO 9. Rasvavaihtoehdot.....	57
KUVIO 10. Juomavaihtoehdot.....	59
KUVIO 11. Lisäkevaihtoehdot.....	61
KUVIO 12. Salaatikastikevaihtoehdot.....	63
KUVIO 13. Pääruokavaihtoehdot.....	67
KUVIO 14. Kahvi ja tee.....	69
KUVIO 15. Mielipiteet salaateista.....	70
KUVIO 16. Mielipiteet lämpimistä kasvislisäkkeistä.....	73
KUVIO 17. Mielipiteet perunoista.....	76
KUVIO 18. Mielipiteet leivistä.....	79

1 JOKO PÄÄSTÄÄN SYÖMÄÄN?

Kello lähentelee yhtätoista. ”Näläkä on niin, että näköä haittaa”. Aamupala taisi jäädä tänä aamuna väliin. Ruokalasta tulee ihania tuoksuja. Toivottavasti siellä on tänään jotain hyvää tarjolla. Eilen ei ollut minun lempiruokaani, hernekeitto ei kuulu suosikkeihini.

Vihdoinkin luento päättyy, ja ihmiset alkavat ryntäillä ruokalaan. Tänään listalla näkyy olevan tulista kanapataa ja vastaavaa kasvisversiota. Viimeksi kanapata oli ihan hyvää, toivottavasti tälläkin kertaa. Salaatit näyttävät herkullisilta, alkuvuikosta oli kyllä vähän nahistunutta salaattia tarjolla. Pavut eivät myöskään kuulu suosikkeihini. Miksi niitä tuntuu olevan joka ruuassa? Nyt näkyy kanapadan kanssa olevan keitettyjä perunoita, viimeksi oli riisiä. Toivottavasti perunat ovat tällä kertaa kypsiä, edellisellä kerralla sain lautaselleni puolikovan mukulan.

Leipää näkyy tänään olevan useampaa vaihtoehtoa tarjolla. Viime viikolla kävin myöhemmin syömässä, ja leipäkorit ammottivat tyhjiyttään. Ilmeisesti kiireen takia ei oltu muistettu täyttää koreja ajoissa.

Ruokasali näyttää tänään ankealta, niin kuin lähes joka päivä. Kukkamaljakoidessa näkyy olevan kuihtuneita kukkia. Pöytäliinoja ei ole vaihdettu ainakaan tällä viikolla, aika tahraisia näkyvät olevan. Leivänmuruja on joka paikassa, eikä osa ruokailijoista ole viitsinyt panna tuoleja paikoilleen pois lähtiessään. Melu käy aika ajoin aika korkeaksi, astiat kilisevät, koneet pauhaavat ja puheensorina täyttää tilan.

Tuntuuko tutulta? Meillä kaikilla on tietynlainen mielikuva eri asioista, niin myös tarjolla olevasta lounasruuasta. Ruoka ja ruokailupaikat herättävät aina keskustelua. Makuasioista ei tunnetusti voi kiistellä, ja jokaisella on oma vahva mielipiteensä puolesta ja vastaan. Kaikkia ei voi miellyttää mitenkään, joten on tyydyttävä kulkemaan kultaista keskitietä. Ruokaan suhtaudutaan joko suurella tunteella, tai sitten ei ole lainkaan merkitystä sillä, mitä suuhunsa laittaa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, syövätkö opiskelijat tarjolla olevaa lounasruokaa, sekä millainen käsitys heillä on tarjottavasta lounasruuasta. Toimeksiantajanani toimii Jyväskylän ammattikorkeakoulun matkailu-, ravitsemis-, ja talousalan yksikkö.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Oy on perustettu vuonna 1994. Yhtiön toimialaan kuuluu ammattikorkeakoulun ylläpito. Jyväskylän ammattikorkeakoulun omistajina ovat Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, Äänekosken ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä ja Jämsän seudun ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä. (Miksi juuri Jyväskylän ammattikorkeakoulu? 2007.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun vahvuuksia ovat työelämälähtöinen oppiminen, tiivis yhteistyö työ- ja elinkeinoelämän kanssa sekä kansainvälisyys. Jyväskylän ammattikorkeakoulu on monialainen asiantuntijayhteisö, joka toimii Jyväskylän lisäksi Saarijärvellä ja Jämsänkoskella. Ammattikorkeakoulun nuorten koulutukseen kuuluvat seuraavat koulutusyksiköt: kulttuuriala, liiketalouden ala, tekniikan ja liikenteen ala, IT-ala, luonnonvara-ala, luonnontieteiden ala, sosiaali- ja terveysala, matkailu-, ravitsemis- ja talousala sekä ammatillinen opettajakorkeakoulu. Opiskelijoita on yli 8 000 ja henkilöstöä noin 730. (Mts.)

2 OPISKELIJARUOKAILU JA TUKIPALVELUT

2.1 Opiskelijaruokailun tavoitteet

Opiskelija-, kuten lounasruokailukin tarjoaa yleensä lepoetken kiireisen päivän keskellä. Se auttaa irrottautumaan hetkeksi päivän töistä ja mahdollistaa muiden ihmisten tapaamisen opiskelujen lomassa. Sopiva ateriointi luentojen lomassa vaikuttaa myös tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn. Ruokailu liittyy myös kiinteästi sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Raulio 2007, 25.)

Opiskelijaravintolan ateria on monelle opiskelijalle päivän ainoa lämmin ateria. Sen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää opiskelijoiden terveyttä ja henkistä vireyttä. Opiskelijaruokailulla on myönteisiä vaikutuksia ruokavalion terveellisyteen etenkin sellaisilla opiskelijoilla, jotka eivät ole erityisemmin kiinnostuneita ruokavaliostaan. Hyvin järjestetyn ruokailun avulla voidaan osittain vähentää kansanterveydellisiä ongelmia. Opiskelijaravintoloiden tarjonnan tulee olla monipuolista ja joustavaa, jotta mahdollisimman monen opiskelijan ruokailu olisi mahdollista. (Paajanen & Partanen 2004, 24-25.)

Ateriatuki

Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista määrittää laissa (Asetus nro 688/2001). Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki on vähennetty suoraan opiskelijalounaan hinnasta. Opiskelijat ovat oikeutettuja hinnan alennukseen ravintoloissa, jotka ovat ateriatuen piirissä. Kyseisissä ravintoloissa noudatetaan valtioneuvoston vahvistamia ateriakokonaisuuksien enimmäishintoja. Ravintolan pitäjä on vähentänyt tuen suoraan aterian hinnasta, joten ateriatuki maksetaan ravintoloitsijalle, ei opiskelijalle. Tällä hetkellä tuen suurus on 1,67 euroa aterialta. (Korkeakouluopiskelijan ateriatuki 2007.)

Alennushintaisen aterian saa näyttämällä voimassa olevaa opiskelijakorttia tai Kelan ateriatukikorttia. Oppilaitos vastaa ateriatukikortin myöntämisestä niille ateriatukeen oikeutetuille, joilla ei ole opiskelijakorttia. Ateriatukea voivat saada opiskelijat, jotka suorittavat alempaa tai ylempää korkeakoulututkintoa,

ammattikorkeakoulututkintoa tai ylempää ammattikorkeakoulututkintoa sekä opintotukeen oikeuttaviin ammatillisiin tai erikoistumiskoulutusohjelmiin osallistuvat opiskelijat. (Korkeakouluopiskelijan ateriatuki 2007.)

2.2 Yleiset ravitsemussuositukset lounasruualle

Uusien suomalaisten ravitsemussuositusten perustana olevat pohjoismaiset suositukset on laadittu laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin nojautuen ja yksityiskohtaisesti perustellen. Ravitsemussuositukset on laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Ne edustavat keskimääräistä suositeltavaa saantia pitkähköllä aikavälillä, esim. kuukauden ajalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 6 – 7.)

Aikuisten lounasruokailun suositukset pätevät myös opiskelijoihin, koska ammattikorkeakoulussa opiskelevat ovat kaikki aikuisia nuoria. Lounasruuan tulisi täyttää sille kuuluvat kriteerit. Lounasruuan tulisi taata kolmasosa päivän ravinnontarpeesta. Asiaa havainnollistetaan ruokaympyrällä ja –pyramidilla sekä lautasmallilla. Lounasruuan tulisi olla monipuolista, sopivaa ja värikästä, sekä se tulisi voida nauttia kaikessa rauhassa. (Raulio 2007, 25.)

Suomalaiseen Sydänohjelmaan kuuluvan joukkoruokailuhankkeen arviointi osoittaa, että lounasruokailussa tarjottu ruoka on muuttunut viimeisimmän vuoden aikana terveellisemmäksi. Rasvattoman maidon ja kasvirasvavaihteluiden tarjonta sekä kalavalmisteiden ja tuoreen kalan käyttäminen on selvästi lisääntynyt. Samaan aikaan on rasvaisten perunalisäkkeiden ja runsasrasvaisten valmisruokien ja puolivalmisteiden käyttö selvästi vähentynyt. Ruokahuollon hankintapäätöksissä kuitenkin hintaa painotetaan edelleen eniten. (Lounasruuasta entistä terveellisempää hankkeen myötä 2008.)

2.3 Lounasruokailua muissa maissa

2.3.1 Pohjoismaista lounasruokailua

Suomalaiset ja ruotsalaiset pitävät itsestään selvänä, että keskellä työpäivää voi syödä lämpimän aterian joko työpaikalla tai sen läheisyydessä. Työnantajat ja yhteiskunta ovat tukeneet työpaikka-ateriointia monin tavoin, ja kunnolli-

sen työpaikkalounaan syöminen ymmärretään hyväksi ja terveelliseksi tavaksi. Ruotsissa aterioinnin säännöllisyys on otettu mukaan jopa virallisiin ravintosuosituksiin. (Prättälä 1999, 5.)

Tanskalaiset ja norjalaiset pitävät lounasvoileipiä samanlaisena itsestään selvytenä kuin me pidämme lämmintä lounasta. Päivän ainoa lämmin ateria syödään kotona töiden jälkeen, kun Suomessa ja Ruotsissa huomattava osa väestöstä syö edelleen kaksi lämmintä ateriaa päivittäin tai päivän ainoan lämpimän aterian lounasaikaan. (Mts.)

2.3.2 Amerikkalaista lounasruokailua

Amerikkalaisten opiskelijoiden lounasruuat ovat parantuneet vuosien myötä niin ravitsemuksellisesti kuin maultaankin. Monet koululounaat tyydyttävät ravintoaineiden saannin muuten, mutta rasvan saanti ylittää edelleen suositukset. Monet koulut ovat yrittäneet tarjota parempia ruokalajeja, kuten grillattua kanaa, voileipiä ja salaatteja. (Gavin 2007.)

Tyypillisestä koulun kahvilasta voi valita epäterveellisen ruuan, kuten hot dogeja, virvoitusjuomia, valkoista leipää, keksejä ja kakkuja. Opiskelijoita on yritetty saada parantamaan valintojaan jopa suggestion avulla. Loppujen lopuksi pienillä vaihtoehdoilla voi parantaa ruuan laatua huomattavasti. (Mts.)

Lämpimän ruuan nauttiminen lounaalla on myös kulttuurikysymys. Norjalaiset ja tanskalaiset pitävät omaa voileipälinjaansa yhtä oikeana lounasruokailutapana kuin suomalaiset ja ruotsalaiset lihakastiketta ja perunoita. Amerikkalainen lounas taas on kaukana terveellisyydestä, ja vaikka terveellisempiä lounasvaihtoehtoja on alettu tarjota enemmän, niin niiden menekki ei ole ollut kovin suuri. Totuttuja tapoja on vaikea muuttaa.

3 LOUNASRUOKAILU JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Jyväskylän ammattikorkeakoululla on yhteensä viisi eri lounasruokailupaikkaa eri puolilla Jyväskylän kaupunkia. Luonnonvarainstituutti sijaitsee Saarijärvellä. Siellä lounasruokaloita on kaksi. Lounaspaikkoja pitävät yllä eri yritykset.

3.1 Jyväskylän koulutuskuntayhtymä, henkilöstöravintola Hoivakka

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö sijaitsee osoitteessa Keskussairaalantie 21. Ruokapalveluja tuottaa Jyväskylän koulutuskuntayhtymä.

Ravintola Hoivakka tarjoaa lounas- ja kahvipalveluja arkipäivisin ja myös tilauksesta ruokapalveluja iltaisin ja viikonloppuisin. Lounaalla on tarjolla 2 - 4 vaihtoehtoa vaihtelevasti. Ravintola suosii keittoruokaa, viikolla 6/2008 oli kolmena päivänä tarjolla pelkkää keittoa. (Jyväskylän ammattiopiston opiskelija-, ja henkilöstöravintolat 2008.)

Lounasaikaan ruokailijoita käy noin 800. Ruokaa tarjotaan ammattiopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille sekä henkilöstölle. Ammattiopiston opiskelijoille ruoka on ilmaista, korkeakouluopiskelijat saavat ateriatukea ja henkilöstölle on oma hinnasto, samoin vierailijoille. (Friman 2008.)

3.2 Fazer Amica, ravintola Avec

Tekniikan ja liikenteen yksikkö sijaitsee Jyväskylän keskustassa osoitteessa Rajakatu 35. Samalla alueella sijaitsee myös kielikeskus.

Fazer Amica on Pohjoismaiden ja Baltian johtava henkilöstö- ja opiskelijaruokailun osaaja, jonka perustehtävä on tarjota hyvää ruokaa ja asiakaskohtaisia palveluratkaisuja. Toiminta-alueisiin kuuluvat myös kongressi-, kokous- ja tilausravintolat, kurssikeskukset, tavarataloravintolat ja -kahvilat, suurtahtumien ravintolapalvelut sekä juhlien järjestäminen. Lisäksi ruokailupalveluja hoidetaan kasvavassa määrin päiväkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa. (Fazer Amica tänään 2008.)

Fazer Amican ravintola Avec tarjoaa arkipäivisin kotiruokaa, makuja maailmalta ja kasvisruokaa opiskelijoille. Ruokalistalla on yleensä tarjolla kuusi vaihtoehtoa, kuten keittolounas, salaattilounas, kaksi kotiruokalounasta, kasvisvaihtoehto, annosruoka ja ruokaisa voileipä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Avec Amica 2008.)

Aulakahvio tarjoaa sämpylöitä, patonkeja sekä voileipiä erilaisin täyttein. Lisäksi tarjolla on kahvileipäbuffee, jossa on päivittäin vaihtuvat leivonnaiset. Lounasaikaan henkilökunnalle tarjotaan lounaspalveluja leipä- ja juomabuffetin kanssa. Aulakahvio tarjoaa myös opiskelijoille tuettua ilta-ateriaa klo 14.00 - 17.30. Ateriaan kuuluu esim. kinkkupiirakkaa. (Mts.)

3.3 Fazer Amica, ravintola Menuetti

Kulttuurialan musiikin yksikkö sijaitsee Jyväskylän keskustan tuntumassa, osoitteessa Pitkäkatu 2. Musiikin yksikössä ruoka-, ja kahvilapalveluja tarjoaa Fazer Amican ravintola Menuetti. Ravintola Menuetti toimii jakelukeittionä. Ruoka tulee Rajakadulta ravintola Avecista, joten ruokalista on sama kuin ravintola Avecissa. Ruokailijoita on päivittäin noin 200. Ravintola Menuetista ei löytynyt tietoja nettisivuilta, joten menin itse paikan päälle. Havaintojeni perusteella sain yllä olevat tiedot kyselemällä.

3.4 Ravintola Rosmariini, kahvila Minttu ja Ravintolaidea

Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan yksiköt sijaitsevat kahdessa paikassa: Ravintola Rosmariini ja kahvila Minttu Mankolassa osoitteessa Saarijärventie 21 sekä Ravintolaidea Lutakossa osoitteessa Piippukatu 2. Mankolan ravintolat Minttu ja Rosmariini tarjoavat kahvila-, lounas- ja tilausruokapalveluja. Rosmariini tarjoaa henkilöstöravintolatyypisiä lounasruokapalveluja. Ravintolaidea on seurustelu- ja ruokaravintola. (Restonomipalvelut 2008.)

Ravintola Rosmariinin ruokalistalla on yksi pääruokavaihtoehto, kasvisruokavaihtoehto, lounassalaatti ja päivän keitto. Keittopäivinä valikoima on suppeampi. Ruokailijoita ravintola Rosmariinissa käy päivittäin noin 350 - 400. Ra-

vintola Rosmariini, kahvila Minttu ja Ravintolaidea toimivat myös restonomiopiskelijoiden oppimisympäristönä. (Mts.)

3.5 Antell-Catering Oy, KatriAntell

IT- Dynamo sijaitsee Lutakossa osoitteessa Piippukatu 2. Lounastarjoilusta vastaa Antell-Catering Oy.

Antell-Catering Oy:llä on valtakunnallisesti yli 80 henkilöstöravintolaa, joissa lounaspöydät katetaan niin perinteisissä teollisuuslaitoksissa kuin huipputechnologiayrityksissäkin. Jokainen henkilöstöravintola on suunniteltu yhdessä asiakasyrityksen kanssa sen tarpeet huomioiden. Aluepäälliköt tekevät tiivistä yhteistyötä asiakasyritysten edustajien kanssa ja tukevat ravintolan henkilökuntaa päivittäisessä toiminnassa. Ravintolahenkilökunta kehittää jatkuvasti ravintolaa asiakkaiden toiveet huomioiden. (Antell-Catering Oy 2008.)

IT-Dynamon opiskelija- ja henkilöstöravintolan monipuoliselta lounaslistalta löytyy kuusi ruokavaihtoehtoa. Kahvila-asiakkaille on tarjolla kahvia ja leivonnaisia. Ruokalistalla on neljä vaihtoehtoa tarjolla, pääruokavaihtoehto, päivän pizza, keittolounas ja kasvisvaihtoehto. KatriAntell on ainoa ruokapalvelujen tarjoaja, jonka listalta löytyy päivittäin myös jälkiruoka. (KatriAntell IT- Dynamo, Jyväskylä 2008.)

3.6 Ravintolat Tähkä ja Eväsreppu

Luonnonvarainstituutti sijaitsee Saarijärven Tarvaalassa, osoitteessa Uuraisentie 240 B ja toinen toimipiste Kolkanlahdessa osoitteessa Kolkanlahdentie 280. Keittiöhenkilökunnan työnantajana on Äänekosken ammatillinen kuntayhtymä, Poke hankintarengas (Heimonen 2008). Ravintoloita on kaksi, Ruokala Tähkä Tarvaalassa ja Eväsreppu Kolkanlahdessa. Molemmissa ravintoloissa tarjotaan myös aamupala tiistaista perjantaihin, Eväsreppussa ennakoon ilmoittautuneille. Ruokala Tähkä on lisännyt keittolounaan listalleen, ja keittoa on tarjolla kolmena päivänä viikossa. Ruokala Tähkässä on myös päivällinen tarjolla, mutta se ei kuulu ateriatuen piriin. (Ajankohtaista Luonnonvarainstituutissa 2008.)

Molemmissa ruokaloissa on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa sekä keitto. Erityisruokavaliot tehdään tilauksesta erikseen. Myös salaattiannos on mahdollista ostaa. Kahvila on avoinna 8.30 – 14.30. Lounasaikaan käy noin 150 ruokailijaa syömässä, ja aamupalalla ja päivällisellä käy noin 80 ruokailijaa. Kahviossa käy asiakkaita 100 – 200 päivittäin. (Heimonen 2008.)

4. MIELIKUVAT, ARVOT JA ASENTEET

4.1 Markkinoinnin psykologiaa

Markkinoinnin toimivuus riippuu täysin sen istuvuudesta kohdehenkilön psykologiseen tajuntaan. Markkinoinnin kannalta olennaista on se, että ihmiselle ainoa totuus on se, minkä hän uskoo oikeaksi. Hän on luonut asiasta mielikuvan itselleen riippumatta siitä, onko mielikuva oikea vai väärä. Ihmisen oma sisäinen totuus eli mielikuva on hänelle ainoa paikkansa pitävä asia. Se, millainen mielikuva meillä on asioista, ohjaa käyttäytymistämme. Juuri tästä syystä mielikuvatasoilla toimiminen markkinoinnin keinoin on ainoa toimiva tapa vaikuttaa kohdeasiakkaan käyttäytymiseen. (Rope & Methner 1991, 19.)

Psykologisista perusteista johtuen emotionaaliset elementit vaikuttavat aina ihmisen päätöksentekoon enemmän tai vähemmän tiedostetusti tai tiedostamatta. Inhimilliset ja emotionaaliset tekijät pääsevät aina vaikuttamaan ostopäätökseen jollakin tapaa. Markkinoitaessa tuleekin antaa kohderyhmälle ostopäätösperusteita sekä tunne-, että järkitasolla, koska molempien mukanaolo on lopullisessa ratkaisussa tärkeää. (Rope & Methner 1999, 20 - 21.)

4.2 Mielikuvat

Mielikuvalla tarkoitetaan ihmisten kokemusten, tietojen, asenteiden, tunteiden ja uskomusten summaa tarkastelun kohteesta. Tuotekuva on mielikuva tuotteesta. Käytännössä mielikuvamarkkinoinnilla tarkoitetaan yrityksen ulkoisen kuvan luomista potentiaalisten asiakkaiden tietoisuuteen, minkä avulla yritys pyrkii saavuttamaan myynnilliset tavoitteensa. (Rope & Methner 1991, 16 – 17.) Yhdelle mielikuva on positiivisesti tai negatiivisesti latautunut idea. Toiselle taas mielikuva on neutraali käsitys tai näkemys ilman minkäänlaisia tunteita. Mielikuvien rakentaminen on ratkaisevaa markkinoinnin onnistumiseksi. Se

edellyttää ihmisen psykologista ymmärtämistä ja kykyä tulkita niitä kussakin tilanteessa. (Rope & Mether 1991, 11 – 12.)

Palvelukulttuuri, mielikuvat ja maine tulevat tärkeiksi asioiksi, koska ne vaikuttavat ihmisten valintoihin. Mikäli palveluissa vallitsee monopoli, ei palvelun tarjoajan tarvitse juurikaan kiinnittää huomiota asiakaspalveluun ja siihen, millaisen käsityksen asiakkaat saavat. Pelkkä hyvä toiminta ilman hyvää viestintää ei riitä. Viestinnän on ehdottomasti vastattava todellisuutta. Ihmiset voivat valita sen palvelun ja sen tuotteen, mikä heidän mielestään on hyvä. (Karvonen 1999, 22 – 23.)

4.3 Arvot

Ihmisten arkeen ja oman elämän valintoihin liittyvät mielipiteet, asenteet ja arvostukset ovat laaja ja monitahoinen mielipidemittausten sisältöalue. Rajaa mielipiteiden ja todellisen toiminnan tai tilanteen välille on toisinaan vaikea vetää. (Suhonen 2006, 28.)

Kirjaimellisesti ottaen mielipide viittaa yksilön ajattelutapaan jostakin yksittäisestä kohteesta. Mielipiteiden ja asenteiden taustalla olevia yleisempiä perusteita kutsutaan usein arvoiksi. Ne ovat uskomusten, aikomusten, tietämisen, maailmankatsomuksen, ideologioiden ja muiden vastaavien kognitiivisten kategorioiden kanssa mielipidetutkimuksen keskeistä sisältöä. (Suhonen 2006, 27.)

Arvoalinnoissa näkyy, millaiseen järjestykseen erilaiset hyvinä pidettävät asiat asetetaan yhteiskunnassa. Arvot ilmaisevat, mikä on hyvää ja tavoiteltavaa. (Ahokas, Lähteenoja, Myyry, Pirttilä- Backman 2005, 7) Arvon käsite on monimerkityksinen ja sitä käytetään usein epätarkasti. Schwartsin arvon määrittelyn taustalla on mm. Rokeachin ja Clyde Kluckhohnin määrittelmät. Niiden mukaan arvot ovat ihmisten yleisluontoisia uskomuksia ja käsityksiä, jotka liittyvät toivottaviin lopputuloksiin tai toivottavaan käyttäytymiseen. Arvot sisältävät käsityksiä siitä, minkälaisia asioita tavoitellaan niiden itsensä vuoksi ja millainen käyttäytyminen on toivottavaa. Arvojen tärkein ominaisuus on se, että ne

ohjaavat valintoja ja arviointeja. Tehtyjen valintojen kautta arvot tulevat myös konkreettisesti näkyviin. (Ahokas ym. 2005, 239.)

4.4 Asenteet

Asenne on opittu suhtautumistapa, tapa ajatella, tuntea ja reagoida ihmisiin, asioihin sekä ympäristön eri tilanteisiin. Asenteille on ominaista, että ne ovat joko selvästi myönteisiä tai kielteisiä. Ne ovat myös suhteellisen pysyviä. Asenteet helpottavat sopeutumista uusiin sekä toistuviin tilanteisiin. Ne helpottavat sekä omaa suhtautumistamme muihin että muiden suhtautumista meihin. (Kangas 1996, 35.)

Asenne voidaan määritellä myös suhteellisen pysyväksi toimintavalmiudeksi, joka ilmenee sekä kognitiivisena toimintana että emotionaalisena kokemukse-
na. Asenne ilmenee myös tekoina, elleivät sosiaaliset tekijät tai tilannetekijät sitä estä. Asenteet ovat niitä yksilön skeemoja, jotka helpottavat tiedon valikointia, luokittelua ja järjestämistä. Asenteet myös helpottavat tiedon mieleen palauttamista. (Himberg, Laakso, Peltola, Vidjeskog 1995, 133 – 134.)

Asenteiden tutkiminen ja mittaaminen ei ole helppoa, koska asenteita on vaikea erottaa ihmisen muusta persoonallisuudesta ja toiminnoista. Asenteet ovat helpommin opittavissa kuin muutettavissa. Erityisen vaikeaa niitä on muuttaa silloin, kun ne on opittu varhaislapsuudessa ja ihminen on sisäistänyt ne osaksi omaa persoonallisuuttaan ja käyttäytymistään. Asenteita voidaan yrittää muuttaa pääasiassa tiedon avulla, pakottamalla tai arvojen välityksellä. (Kangas 1996, 38 – 39.)

5. KUINKA TUTKITAAN?

5.1 Aikaisemmat tutkimukset

Raulio ym. ovat tutkineet vuonna 2004 työaikaista ruokailua Suomessa. Heidän työnsä tavoitteena oli selvittää joukkoruokailun seurantajärjestelmän käynnistämistä varten, mitä tietoja työaikaisesta ruokailusta saadaan analysoida olemassa olevista valtakunnallisista seurantatutkimuksista. Analyysiin valittiin mukaan kaikki tutkimushetkellä töissä olevat henkilöt, opiskelijat mukaan lukien. (Raulio, Mukala, Ovaskainen, Lahti – Koski, Siren, Prättälä 2004, 18.)

Työ- ja terveys tutkimuksessa analysoitiin työolojen merkitys lounaspaikan valinnassa ja Finnravinto -tutkimuksessa ruuankäytön ja ravinnonsaannin erot henkilöstöravintolan käyttäjillä ja ei –käyttäjillä. AVTK –tutkimusta käytettiin kuvaamaan iän, koulutuksen ja asuinpaikan vaikutusta henkilöstöravintolan käyttöön. (Raulio ym. 2004, 27.)

Tuloksista selviää, että tärkeimmät tekijät henkilöstöravintolan käytön yhteydessä olevat tekijät ovat koulutus, työpaikan koko ja asuinpaikka. Korkeasti koulutetut, pääkaupunkiseudulla asuvat ja suurissa työpaikoissa työskentelevät söivät henkilöstöravintolassa. Nuorimmassa 15 – 24 -vuotiaiden ikäluokassa asuinpaikalla ei ollut merkitystä henkilöstöravintolan käytön suhteen. Henkilöstöravintolan suosio on pysynyt verrattain tasaisena parin viime vuosikymmenen aikana. Henkilöstöravintolan käyttö oli yhteydessä suositeltavaan ruokavalioon siten, että henkilöstöravintoloissa käyvät söivät enemmän kalaa, kasviksia ja keitetyjä perunoita, kuin muualla syöivät. Koulutuksen pituus oli suoraan yhteydessä lounaspaikan valintaan. (Mts. 70.) Nuorten 15 – 24-vuotiaiden ikäluokassa henkilöstöravintolan käyttö oli kasvanut kymmenisen prosenttia vuosien 1992 ja 1996 välisenä aikana. Lama selittää osan tästä kasvusta, opiskelijana pysyttiin pidempään. (Mts. 81.)

Paajanen ja Partanen tutkivat työssään, kuinka Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijat ruokailivat ja kuinka he suhtautuivat heille suunnattuun kampanjaan. Kampanjan tarkoituksena oli pyrkiä vaikuttamaan monin eri tavoin opiskelijoiden asenteisiin ja käyttäytymiseen ruokailun suhteen. Kam-

panjan kohderyhmänä olivat kaikki Jyväskylän yliopiston syksyllä 2003 aloittaneet ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. (Paajanen & Partanen 2004, 41.)

Tutkimustuloksista selviää, että erot eri tiedekuntien ja naisten ja miesten välillä vaikuttavat siihen, kuinka usein lounas syödään opiskelijaruokalassa. Miehet söivät lounaan huomattavasti yleisemmin kuin naiset. Tutkimuksessa todettiin myös, että ruokaa laitetaan myös kotona, mikä oli positiivinen asia. Kampanjaa oli mainostettu lehtisillä, internetillä, ruokalaan laitetuilla julisteilla sekä tutoreiden jakamalla suullisella infolla. Myös YHTS- tiedote oli jaossa. (Mts. 79-81.)

Kampanjalla oli jonkin verran vaikutusta opiskelijoiden lounasta ja yliopistoruokailua koskeviin asenteisiin. Kampanjalla oli myös jonkin verran vaikutusta lounaan nauttimiseen, kolmannes opiskelijoista ilmoitti lisänneensä ruokailua yliopiston ravintolassa kampanjan ansiosta. Kampanjalla oli enemmän vaikutusta käyttäytymiseen kuin asenteisiin. (Mts. 85.)

5.2 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa opiskelijoiden mielikuvia tarjottavasta lounasruuasta. Työssäni sivutaan myös terveellisyysnäkökulmia. Opinnäytetyössäni etsitään vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Syövätkö opiskelijat ylipäättään lounaan, ja mitä he lounaalla yleensä syövät.
2. Millainen käsitys opiskelijoilla on tarjottavasta lounasruoasta?

5.3. Aineistot ja menetelmät

Merkittävä osa siitä, mitä tiedämme, on peräisin auktoriteeteilta, joltakin henkilöltä tai instituutiolta, jonka sanaan olemme tottuneet luottamaan. Perinne, auktoriteetti ja omat kokemukset ovat jokaiselle tärkeitä tiedonlähteitä, mutta niilläkin on omat ongelmansa. Tiede ja tutkimus tarjoavat tavan löytää tosiasioita. Tieteellinen ajattelu poikkeaa tavallisesta ajattelusta tietyissä suhteissa, ja tieteen tavat tehdä havaintoja poikkeavat tavallisesta havaintojen teosta, mutta niiden välillä ei ole mitään tiukkaa rajaa. (Uusitalo 1999, 12 – 13.)

Kyselytutkimuksen etuna on se, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Näin kyselyyn saadaan mukaan paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia eri asioita. Kyselymenetelmä on tehokas, koska se säästää aikaa ja vaivaa. Mikäli lomake on suunniteltu hyvin, se voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tietokoneen avulla. (Hirsjärvi ym. 2007, 190.)

Mielipidetutkimukselle niin kuin muullekin survey-tutkimukselle on luonteenomaista standardoitu aineistonkeruumenetelmä. Otokseen valitut ihmiset vastaavat kysymyksiin, jotka esitetään kaikille mahdollisimman samalla tavalla. Enimmät kysymykset ovat strukturoituja, eli tutkittavat vastaavat valmisiin vaihtoehtoihin. Strukturoitujen kysymysten rinnalla käytetään tutkimusaineistosta riippuen avoimia, ilman valmiita vastausvaihtoehtoja esitettyjä kysymyksiä. Avovastaukset luokitellaan yleensä jälkikäteen. (Suhonen 2007, 30.)

Vaihtoehtoja ei saa olla liikaa, jos vastaajan halutaan voivan verrata niitä keskenään. Niiden tulee kattaa kysymyksen kohteena oleva alue niin, ettei mikään oleellinen vastaus jää ilman vaihtoehtoa. Vaihtoehdot eivät saa olla keskenään päällekkäisiä, vaan niiden pitää olla toisensa poissulkevia. (Mts. 275.)

5.4 Aineiston keruu

Kyselylomake rakennetaan tutkimuskysymysten ehdoilla. Kyselylomakkeen avulla kerätään tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi tarvittava tieto. Aihealueeseen liittyvien käsitteiden ja teorian tuntemus auttaa jäsentämään tietotarpeita ja muotoilemaan onnistuneita kysymyksiä. (Kyselylomake 2007.)

Tutkimusongelma muutetaan ensin kysymyksiksi. Tämä muutosprosessi pitäisi toteuttaa niin, että mikään vaihe ei jäisi pois, sillä muuten kysymyksien asetelussa suurella todennäköisyydellä epäonnistutaan. (Lotti 1998, 72.) Hyvä lomake on sellainen, mikä pystyy säilyttämään vastaajan mielenkiinnon alusta loppuun. Lomakkeen pituudelle ei ole annettu ehdottomia rajoja. Kysymysten tulee olla ymmärrettäviä, sekä selkeitä. Väärinymmärtämismahdollisuudet tulisi karsia kokonaan pois. (Lotti 1998, 94 – 95.)

Lomaketutkimuksissa on pyrittävä tutkimusongelman kannalta kattavaan, mutta samalla yksinkertaiseen ja helppotajuiseen kysymyksenasetteluun. On hyvä muistaa, että vastaajajoukko tuntee vain harvoin tutkittavan aihealueen yhtä hyvin kuin kysymysten laatija. (Kyselylomakkeen laatiminen 2007.)

Lomakkeen potentiaalisten palauttajien täytyy paitsi jaksaa, myös osata vastata kyselyyn. Standardoiduissa kyselyissä vastaajien tulee ymmärtää kysymykset mahdollisimman samalla tavalla ja myös vastata niihin samanlaisin arviointiperustein. Tämä edellyttää kauttaaltaan yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä kysymysten laadinnassa. Yksinkertaisuuden vaatimus koskee myös kysymysten pituutta: hyvä kysymys on aina kohtuullinen, ei liian pitkä. (Mts.)

Lomakkeen laadinnassa ilmenee usein paljon virhemahdollisuuksia. Kysymysten viitekehys voi puuttua tai olla väärä, kysymysten tai vastausvaihtoehtojen esittämisjärjestys voi vaikuttaa tai kysymykset voivat olla liian pitkiä ja johdattelevia. Asteikollisilla kysymyksillä on myös omat virhelähteensä. Joissakin tapauksissa pitkä ja vaikea kysymys on hyvä jakaa pienempiin osiin. (Lotti 1998, 104.)

Kuinka tutkimus toteutetaan?

Tutkimus toteutetaan kyselylomakkeella, joka lähetetään kaikille Jamk:in opiskelijoille sähköpostiin Digiumin kautta. Kyselylomake testataan ennen varsinaista kyselyä, jonka jälkeen vasta päästään tekemään varsinainen kysely. Saadut vastaukset syötetään Digiumilta ensin Excel - taulukkolaskentaohjelmaan ja sieltä SPSS - ohjelmistoon ja analysoidaan. Tutkimusmenetelmäni on kvantitatiivinen eli määrällinen.

5.5 Kysely ja sen toteuttaminen

5.5.1 Kysymyslomakkeen testaus

Kysymyslomake täytyy aina testata ennen varsinaista kyselyä. Koetestauksissa selvitetään kysymysten ymmärtämistä, vastausvaihtojen toimivuutta ja aikaa sekä muita työn kuluessa esiin tulevia seikkoja. Vastattaessa vastaajan tulisi vastata kysymykseen, ei siihen mitä vastaaja uskoo kysytyn tai mihin hän haluaa vastata. Sanajärjestyskin vaikuttaa kysymyksen sisältöön oleellisesti, joten sitäkin on hyvä testata. Myöskin sanojen merkitys voi olla eri puolella Suomea eri ihmisille täysin erilainen. Samoin käsitteiden merkitykset voivat olla hyvin erilaisia, ja niistä tulisi olla tarvittaessa yksiselitteinen määritelmä. Kysymyslomake tulisi aina lopuksi analysoida sen mukaan, kattaako se varmasti kaikki tiedot. Koetestauksessa saadaan lomakkeen toimivuuden lisäksi tietoja palautusprosentista, testaukseen käytetystä ajasta, testaustilanteesta sekä viitteitä testattavan valintaan. (Lotti 1998, 101 – 102.)

Lomakkeen täyttö on viestintää, jossa vastaaja ei suinkaan ole konemainen, passiivinen raportoija. Vastaaja katselee tutkimusta aivan toisenlaiselta kantilta kuin tutkija. Vastaajan asema inhimillisenä olentona unohdetaan helposti ja hänen toivotaan vain passiivisesti tutkijan asettamin ehdoin kertovan ajatuksistaan ja käyttäytymisestään. (Lotti 1998, 102 – 103.)

Testautin kysymyslomakkeeni kahdella eri ryhmällä. Tiistaina 22.1.2008 testiryhmänäni oli Ruoka- Desing, ammatillisten erikoistumisopintojen ryhmä. Heidän kannanottojensa jälkeen muokkasinkin kysymyslomaketta uuteen uskoon. Poistin työpaikkaruokailua koskevan kysymyksen, koska se tuntui sotkevan kaksi eri asiaa. Poistin myös viimeisen avoimen kysymyksen. Lisäksi vähensin vaihtoehtoja väittämistä kuudesta neljään.

Torstaina 24.1.2008 testiryhmänäni oli Julkisten ruokapalvelujen ammatillisten erikoistumisopintojen ryhmä. Heillä testautin korjatun version kyselylomakkeestani. Kysymyksen numero yhdeksän sanamuotoja muokkasinkin uudelleen ja numeron 15 muutin vaihtoehtokysymyksen muotoon, eli palautin sen alkuperäiseksi likert -muodosta. Tämän jälkeen muokkasinkin kysymyksiä vielä useaan kertaan ja lopullinen versio on nyt valmiina.

5.5.2 Kyselyn toteuttaminen

Siinä vaiheessa, kun kyselyn lähettäminen alkoi olla ajankohtaista, tulikin ongelmia. Vuoden 2008 alusta alkaen on pitänyt anoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun hallinnolta lupa, mikäli aikoo tehdä sähköpostikyselyjä JAMK:in opiskelijoille. Hankin lupapaperit ja täytin ne yhdessä Hilikka Partasen kanssa. Liitteeksi vaadittiin tutkimussuunnitelma sekä kysymyslomake ja panin myös saatekirjeen mukaan. Lupa-anomus saatiin kuntoon ennen pääsiäistä 19.3.2008. Tutkimuslupa saapui 1.4.2008, mutta postituslistat tulivat vasta 7.4.2008, eli viikkoa myöhemmin. Kysely lähetettiin Digium-ohjelman avulla 8.4.2008 1435:lle nuorisopuolen opiskelijalle ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Kysely suljettiin 22.4.2008, tämän jälkeen siihen ei ollut enää mahdollista vastata.

6. TULOKSET

6.1 Taustakysymykset

Kysely lähetettiin sähköpostina Digium-ohjelman kautta 1345:lle nuorisopuolen opiskelijalle ja määräaikaan mennessä siihen vastasi 341 opiskelijaa, eli reilut 25 % vastasi lähettämääni kyselyyn.

TAULUKKO 1. Vastaajien sukupuoli

	Vastaajat	%
Mies	108	32
Nainen	233	68
Yhteensä	341	100

Kyselyyn vastasi 108 miestä ja 233 naista.

TAULUKKO 2. Ikäjakauma

	Vastaajat	%
alle 25	232	68
25 - 29	84	25
30 - 39	17	5
40 tai yli	6	2
Kaikki	339	99
Ei vastanneet	2	> 1
Yhteensä	341	100

Taulukosta kaksi selviää ikäjakauma. Alle 25-vuotiaita oli 68 % vastaajista, ja yli kolmekymppisiä oli yhteensä noin 7 % vastaajista. Kaksi vastaajaa ei paljastanut ikäryhmäänsä. Vastaajista 25 – 29-vuotiaita oli noin 25 %.

TAULUKKO 3. Opiskeluala

Opiskeluala	%
Sosiaali- ja terveysala	26
Kulttuuriala	8
Liiketalouden ja hallinnon ala	15
Luonnontieteiden ala	1
Luonnonvara-ala	3
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	16
Tekniikka ja liikenne	19
IT-ala	12
Kaikki	99
Ei vastanneet	> 1
Yhteensä	100

Yllä olevasta taulukosta nähdään vastaajien opiskeluala. Oletin ilman muuta, että matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijat olisivat ottaneet kunnia-asiakseen vastata alan kyselyyn, mutta sen sijaan aktiivisimmin vastasivat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Heistä kyselyyn vastasi 26 %. Toiseksi eniten kyselyyn vastasivat tekniikan ja liikenteen opiskelijat 19 % ja vasta kolmantena tuli matkailu-, ravitsemis- ja talousala, joista vastaajia oli 16 %. Liiketalouden- ja hallinnon opiskelijoista vastasi 15 % ja IT-alan opiskelijoista 12 %. Kulttuurialan opiskelijoista kyselyyn vastasi 8 %. Luonnonvara-alan opiskelijoista kyselyyn vastasi 3 %. Vähiten vastauksia tuli Luonnontieteiden alan opiskelijoilta, sillä heistä vain 1 % vastasi kyselyyn. Alle prosentti kyselyyn vastanneista ei ilmoittanut opiskeluaansa.

TAULUKKO 4. Miehet ja naiset koulutusaloittain. N= 340

	Mies	Nainen
Sosiaali-, ja terveysala	6 %	94 %
Kulttuuriala	15 %	85 %
Liiketalouden ja hallinnon ala	28 %	73 %
Luonnonvara-ala	0 %	3 %
Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala	14 %	86 %
Tekniikka ja liikenne	63 %	38 %
It-ala	88 %	12 %

Yllä olevasta taulukosta nähdään kyselyyn vastanneiden miesten ja naisten jakautuminen koulutusaloittain. Tiedot ovat 20.9.2007 olevan tilanteen mukaan. Naisvaltaisia aloja ovat sosiaali-, ja terveysala, kulttuuriala, liiketalouden ja hallinnon ala, luonnonvara-ala ja matkailu-, ravitsemis-, ja talousala. Miesvaltaisia ovat tekniikan ja liikenteen sekä IT-ala.

TAULUKKO 5. Miehet ja naiset koulutusaloittain, koko Jamk. N= 6 709

	Mies	Nainen
Sosiaali-, ja terveysala	2 %	18 %
Kulttuuriala	3 %	6 %
Liiketalouden ja hallinnon ala	7 %	11 %
Luonnonvara-ala	1 %	2 %
Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala	2 %	12 %
Tekniikka ja liikenne	17 %	4 %
It-ala	14 %	1 %

Taulukosta viisi nähdään miten naiset ja miehet ovat sijoittuneet koulutusaloit-
tain Jyväskylän ammattikorkeakoulun koko opiskelijamäärään nähden. Mies-
valtaisia ovat tekniikan ja liikenteen ala ja IT -ala. Muut alat ovat naisvaltaisia.
Prosenttiluvut näyttävät pieniltä, mutta kun ajattelee, että koko Jyväskylän
ammattikorkeakoulussa on 8 038 opiskelijaa, niin prosenttiluvut ovat ymmär-
rettäviä. Tähän jakaumaan ei otettu Tiimiakatemia eikä Ammatillisen opetta-
jakorkeakoulun opiskelijalukuja mukaan, vaan kyselyssä mukana olivat nuori-
sopuolen alat, joten koko määrästä vähentämällä edellä mainittujen alojen
opiskelijaluvut saatiin tulokseksi 6 709 henkilöä.

TAULUKKO 6. Opintojen aloitusvuosi

	%
2003 tai aiemmin	4
2004	13
2005	25
2006	32
2007	27
Kaikki	99
Ei vastanneet	> 1
Yhteensä	100

Vuonna 2003 tai aiemmin opiskelunsa aloittaneita oli 4 % vastanneista. Eniten
kyselyyn vastasivat vuonna 2006 opiskelunsa aloittaneet, heistä 32 % vastasi
kyselyyn. Vuonna 2005 opiskelunsa aloittaneista kyselyyn vastasi 25 % ja
vuonna 2007 aloittaneista 27 %. Vuonna 2004 opintonsa aloittaneista kyse-
lyyn vastasi 13 %. Alle prosentti jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

TAULUKKO 7. Työssäkäynti opiskelun ohella

	Vastaajat	%
Teen kokopäivätyötä	18	5
Teen osa-aikatöitä	155	46
En käy töissä opiskelun ohella	164	48
Kaikki	337	99
Ei vastanneet	4	1
Yhteensä	341	100

Opiskelijoiden työssäkäynti opiskelun ohella on hyvin yleistä, kuten yllä olevasta taulukosta nähdään. Vastaajista 5 % käy kokopäivätyössä opiskelun ohella, osa-aikatöitä tekee 46 % ja pelkkään opiskeluun keskittyy 48 % vastaajista. Eli opiskelijoista töissä käy lähes puolet ja puolet opiskelijoita keskittyy pelkkään opiskeluun. Kysymykseen jätti väliin 1 % vastaajista.

TAULUKKO 8. Työssäkäynti opiskelualoittain

Mikä on opiskelualasi?	Käytkö töissä opiskelun ohella?					
	Teen kokopäivätyötä		Teen osa-aikatöitä		En käy töissä opiskelun ohella	
	%	H	%	H	%	H
Sosiaali-, ja terveysala	0	0	56	50	44	39
Kulttuuriala	4	1	42	11	54	14
Liiketalouden ja hallinnon ala	10	5	50	25	40	20
Luonnontieteiden ala	0	0	33	1	67	2
Luonnonvara-ala	0	0	44	4	56	5
Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala	7	4	61	34	32	18
Tekniikka ja liikenne	8	5	34	22	58	37
IT-ala	8	3	20	8	73	29
Yhteensä		18		155		164

Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista 61 % teki osa-aikatöitä, toiseksi eniten eli 56 % osa-aikatöitä tekivät sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Liiketalouden ja hallinnon alan opiskelijoista 50 % teki osa-aikatöitä opiskelun ohella. Luonnonvara-alan opiskelijoista 44 % teki osa-aikatöitä, ja kulttuurialan opiskelijoista 42 % teki osa-aikatöitä. Tekniikan ja liikenteen opiskelijoista 34 % teki osa-aikatöitä. Luonnontieteiden alan opiskelijoista 33 % teki osa-aikatöitä ja IT-alan opiskelijoista 20 % teki osa-aikatöitä.

Liiketalouden ja hallinnon alalta kokopäivätyössä kävi 10 % opiskelijoista. IT-alan ja tekniikan ja liikenteen opiskelijoista 8 % teki kokopäivätyötä. Matkailu-, ravitsemis-, ja talousalan opiskelijoista kokopäivätyötä teki 7 %. Kulttuurialalta kokopäivätyötä teki 4 % opiskelijoista. Muilla aloilla opiskelevat eivät tehneet kokopäivätyötä.

6.2 Lounasruokailu

Lounasruokailua koskevissa kysymyksissä käsiteltiin opiskelijahintaista lounasta, missä ja kuinka usein se syödään, sekä kysyttiin lounasruuan laatua, ruokalistojen monipuolisuutta ja ruokailupaikkojen viihtyisyyttä.

TAULUKKO 9. Kuinka usein opiskelijahintainen lounas syödään?

	Vastaajat	%
1 - 2 kertaa viikossa	68	20
3 - 5 kertaa viikossa	204	60
Muutaman kerran kuukaudessa	55	16
En syö opiskelijahintaista lounasta	12	4
Yhteensä	339	99
Ei vastanneet	2	1
Yhteensä	341	100

Taulukkoa yhdeksän katsottaessa selviää, kuinka usein opiskelijahintainen lounas nautitaan. Vastanneista 60 % käy syömässä opiskelijahintaisen lou-

naan 3 – 5 kertaa viikossa. 1 – 2 kertaa viikossa opiskelijahintaisen lounaan nauttii 20 % vastaajista. Muutaman kerran kuukaudessa opiskelijahintaisen lounaan käy syömässä 16 % vastaajista. Vain 4 % vastaajista ei syö opiskelijahintaista lounasta. Vastaajista 1 % jätti vastaamatta kysymykseen. Koska korkeakouluopiskelijoilla ei välttämättä ole luentoja joka päivä, myöskään joka päivä ei tule ruokailtua opiskelijaravintolassa, luentojen paikasta myös riippuu missä syödään. Moni opiskelija syö viikon aikana kahdessakin eri opiskelijaravintolassa.

TAULUKKO 10. Mitä mieltä ollaan lounasruuan hinnasta?

	Vastaajat	%
Hintataso on kohdallaan	264	77
Liian kallista opiskelijan kukkarolle	52	15
Hinnalla ei ole vaikutusta lounasruokailuuni	23	7
Yhteensä	339	99
Ei vastanneet	2	1
Yhteensä	341	100

Yllä olevasta taulukosta nähdään, mitä mieltä ollaan lounasruuan hinnasta. Tämän hetkinen (13.5.2008) opiskelijalounaan hinta on 2,35 euroa. Vastaajista 77 % oli sitä mieltä, että hintataso on kohdallaan. Vastaajista 15 % oli sitä mieltä, että lounasruoka on liian kallista opiskelijan kukkarolle. Vastaajista 7 % oli sitä mieltä, että lounasruuan hinnalla ei ole merkitystä. Prosentin verran vastaajista jätti kysymyksen väliin.

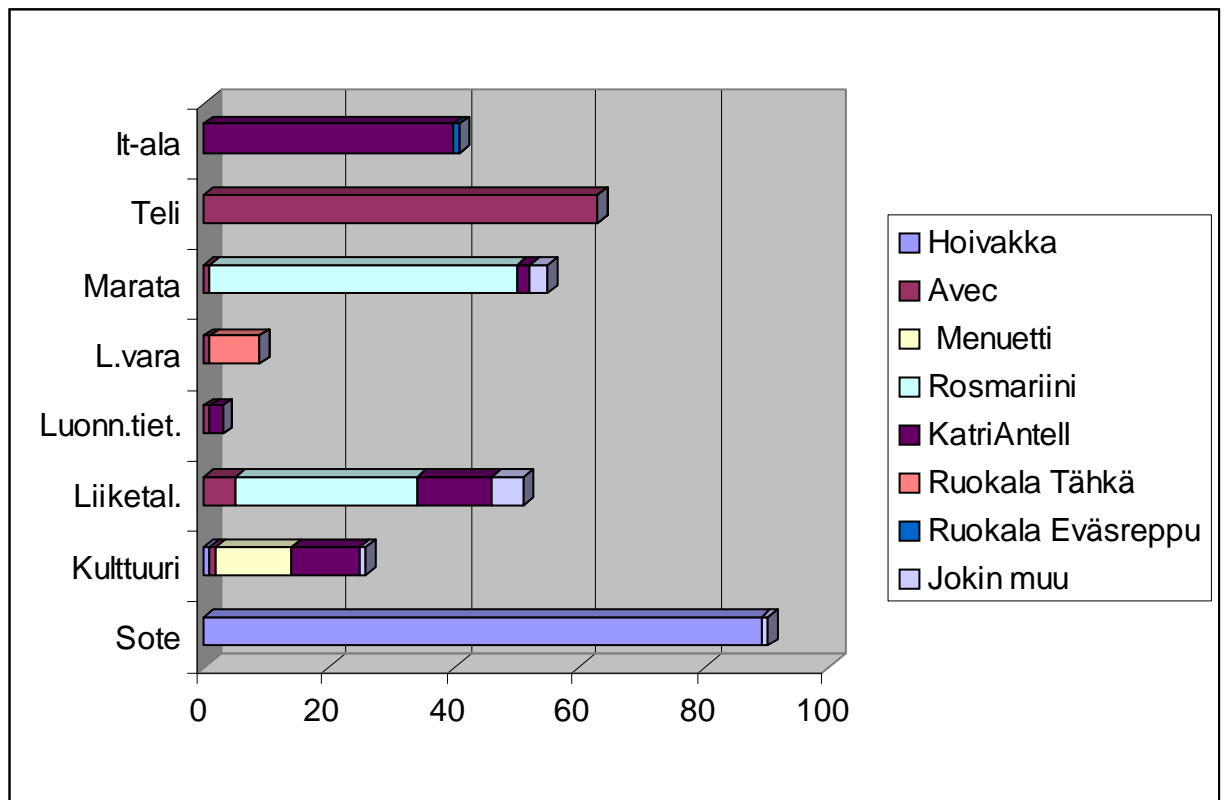
TAULUKKO 11. Missä lounas syödään?

	%
Sote, Kyllönmäki Hoivakka	26
Teli, Pääkampus Avec	21
Musiikki, Pitkäkatu Menuetti	4
Marata, Mankola Rosmariini	23
It-Dynamo, Lutakko KatriAntell	20
Saarijärvi, Ruokala Tähtä	2
Saarijärvi, Ruokala Eväsreppu	> 1
Yhteensä	99
Ei vastanneet	1
Yhteensä	100

Jamkin opiskelijoilla on mahdollisuus nauttia opiskelijahintainen lounas seitsemässä eri toimipisteessä. Yllä olevasta taulukosta nähdään eri opiskelijaravintoloiden prosenttiosuudet.

Reilu neljäsosa vastaajista syö lounaan pääsääntöisesti Hoivakassa. Vajaa neljännes käy syömässä lounaan Rosmariinissa ja reilu viidennes syö lounaan Avecissa. Viidennes opiskelijoista käy syömässä lounaan KatriAntellissa. Muissa paikoissa syötiin lounasta harvemmin.

Vastaajista 3 % käy syömässä jossain muualla kuin edellä mainituissa paikoissa. Muita paikkoja olivat Jämsänkosken Tiimiakatemia, Jämsänkoski – ei tarkempaa erittelyä, missä käy syömässä -, Mintussa Mankolan kahviossa, Ruutisarvessa Kiväärיתהaan henkilöstöravintolassa, Fazer Amican Silta-voudissa Tourulassa ja Yliopiston ruokaloissa. Yksi vastaajista oli koko opiskeluiden aikana käynyt vain kaksi kertaa syömässä Soten henkilöstöravintola Hoivakassa.



KUVIO 1. Missä lounas syödään ja mikä on opiskeluala (henkilöä)

Kuviosta yksi näkee, missä eri opiskelualojen opiskelijat käyvät pääsääntöisesti syömässä. Lähes kaikki opiskelijat käyvät ”omassa” opiskelijaravintolassa syömässä, Sosiaali-, ja terveystieteiden opiskelijat käyvät kaikki yhtä lukuun ottamatta Kyllönmäellä Hoivakassa. Myös Tekniikan ja liikenteen opiskelijat käyvät Pääkampuksen opiskelijaravintola Avecissa lounaalla. Matkailu-, ravitsemis- ja talousalan opiskelijoista suurin osa käy syömässä lounaan Mankolan Rosmariinissa. Liiketalouden opiskelijoiden ruokailupaikan valinnassa oli eniten hajontaa. Luentoja saattaa olla muuallakin kuin omassa toimipisteessä, joten ruokailupaikka valikoituu osittain sen mukaan, missä päin kaupunkia ollaan luennolla.

TAULUKKO 12. Kuinka usein syöt lounaan seuraavista paikoista?**n= 340**

	1-2 kertaa viikossa	3-5 kertaa viikossa	Muutaman kerran kuukaudessa	En käy syömässä ko. paikassa
Sote, Kyllönmäki, Hoivakka	18 5 %	61 18 %	13 4 %	209 61 %
Teli, Pääkampus Avec	21 6 %	57 17 %	62 18 %	160 47 %
Musiikki, Pitkäkatu Menuetti	1 > 1 %	10 3 %	4 1 %	264 77 %
Marata, Mankola Rosmariini	34 10 %	27 8 %	23 7 %	206 60 %
IT-Dynamo, Lutakko KatriAntell	15 4 %	41 12 %	30 9 %	211 62 %
Saarijärvi, Ruokala Eväsreppu	1 > 1 %	0 0 %	2 1 %	279 82 %
Saarijärvi, Ruokala Tähti	4 1 %	2 1 %	1 > 1 %	276 81 %

Yllä olevaan kysymykseen oli mahdollista vastata moneen kohtaan, joten luvut näyttävät siksi suurilta. Suurimmat prosenttiluvut löytyvät kohdasta en käy syömässä ko. paikassa.

1 - 2 kertaa viikossa käydään eniten ruokailemassa Rosmariinissa. Toiseksi eniten käydään Avecissa. Kolmanneksi eniten pari kertaa viikossa ruokaillaan Hoivakassa. Muualla ruokaillaan pari kertaa viikossa satunnaisesti.

Eniten 3 – 5 kertaa viikossa käydään ruokailemassa Hoivakassa. Toiseksi eniten 3 – 5 kertaa viikossa käydään ruokailemassa Avecissa. Kolmanneksi eniten käydään ruokailemassa KatriAntellissa. Rosmariinissa käydään neljänneksi eniten ruokailemassa .

Muutaman kerran kuukaudessa ruokaillaan eniten Avecissa. Toiseksi eniten muutaman kerran kuukaudessa ruokaillaan KatriAntellissa. Kolmanneksi eniten käydään muutaman kerran kuukaudessa ruokailemassa Rosmariinissa.

Ainoastaan 1 % vastaajista syö Ruokala Tähkässä 1 – 2 kertaa viikossa ja prosentin verran vastaajista Ruokala Eväsrepussa. Lounaan 3 – 5 kertaa viikossa käy syömässä Ruokala Tähkässä prosentin verran vastaajista ja Ruokala Eväsrepussa ei käy kukaan. Muutaman kerran kuukaudessa käy prosentin verran syömässä molemmissa ruokaloissa.

Muita opiskelija-, ja henkilöstöravintoloita joissa edellisten lisäksi käydään syömässä, oli useita. Kolme vastaajaa käy ruokailemassa kasvisravintola Katriinassa, Yliopiston opiskelijaravintola Lozilla käy kaksi vastaajaa syömässä, yliopiston opiskelijaravintoloissa –ei tarkemmin eriteltynä, missä –käy syömässä yksi vastaajista. Kolme ruokailee ravintola Ilokivessä ja Mattilanmäen Piatossa ruokailee yksi vastaajista, Amican Draivilla (Metso/Moventas) niin ikään yksi vastaajista, Keskussairaalan Katriinassa ruokailee yksi vastaajista, yksi syö kotona, kaksi Mintussa, yksi Pizza Bestissä. Jämsänkosken Tiimiakatemiasa ruokailee kaksi vastaajaa ja Ravintolaideassa yksi vastaajista sekä Siltavoudissa niin ikään yksi vastaajista.

Ruokailupaikkaa koskevat väittämät

TAULUKKO 13. Ruokailupaikka on viihtyisä

	%
Täysin samaa mieltä	11
Jokseenkin samaa mieltä	62
Jokseenkin eri mieltä	19
Täysin eri mieltä	5
En osaa sanoa	2
Yhteensä	99
Ei vastanneet	> 1
Yhteensä	100

Taulukosta kolmesta ilmenee ruokailupaikan viihtyisyys. Vastaajien mielestä ruokailupaikat ovat viihtyisiä. Täysin samaa mieltä oli 11 % vastaajista ja jokseenkin samaa mieltä peräti 62 % vastaajista. Tämän perusteella ruokailupaikat ovat vastaajien mielestä mukavia paikkoja käydä ruokailemassa. Jokseenkin eri mieltä oli 19 % vastaajista ja täysin eri mieltä oli vain 5 % vastaajista. Kantaansa ei ilmoittanut 2 % vastaajista.

TAULUKKO 14. Ruokailupaikan viihtyisyys siellä, missä pääsääntöisesti lounas käydään syömässä. N=337

Missä pääsääntöisesti käyt syömässä lounaan?	Ruokailupaikka on viihtyisä					Yhteensä %
	Täysin samaa mieltä %	Jokseenkin samaa mieltä %	Jokseenkin eri mieltä %	Täysin eri mieltä %	En osaa sanoa %	
Hoivakka	8	49	28	16	0	100
Avec	13	68	15	3	1	100
Menuetti	25	50	25	0	0	100
Rosmariini	9	78	9	0	4	100
KatriAntell	10	63	24	3	0	100
Ruokala Tähtä	25	75	0	0	0	100
Ruokala Eväsreppu	>1	0	0	0	1	100
Jokin muu	11	40	40	0	10	100

Yllä olevasta taulukosta käy ilmi, missä vastaajien mielestä ruokailupaikka on viihtyisä ja missä ei. Eniten viihdyttiin Menuetissa ja Ruokala Tähtäkässä, molempiin opiskelijaravintoloihin oli tyytyväisiä 25 % vastaajista. Seuraavaksi eniten viihtyisin ruokailupaikka on Avecissa ja neljänneksi viihtyisin ruokailupaikka oli KatriAntell. Viidenneksi eniten viihtyisin ruokailupaikka oli Rosmariini.

Jokseenkin samaa mieltä ruokailupaikkojen viihtyisyydestä oli suurin osa vastaajista. Ykköseksi nousi Rosmariini, jokseenkin samaa mieltä viihtyisyydestä oli peräti 78 % vastaajista. Toiseksi eniten tyytyväisiä oltiin Ruokala Tähtään ja kolmanneksi eniten viihdyttiin Avecissa. KartriAntellissa viihdyttiin neljän-

neksi eniten. Jokseenkin eri mieltä ruokailupaikan viihtyisyyteen oltiin jossain muualla. Toiseksi eniten jokseenkin eri mieltä viihtyisyydestä oltiin Hoivakassa. Kolmanneksi tyytymättömiä oltiin Menuettiin. KatriAntelliin oltiin neljänneksi tyytymättömiä. Kahden viimeksi mainitun opiskelijaravintolan välillä ei ollut kuin prosenttien ero.

Täysin eri mieltä ruokailupaikan viihtyisyydestä oltiin eniten Hoivakassa, peräti 16 % oli tyytymättömiä ruokailupaikan viihtyisyyteen. Seuraavaksi eniten tyytymättömiä oltiin KatriAntelliin sekä Aveciin, täysin eri mieltä oli 3% vastaajista molemmista ruokailupaikoista. Yhteensä 16 % vastaajista ei ilmaissut kantaansa.

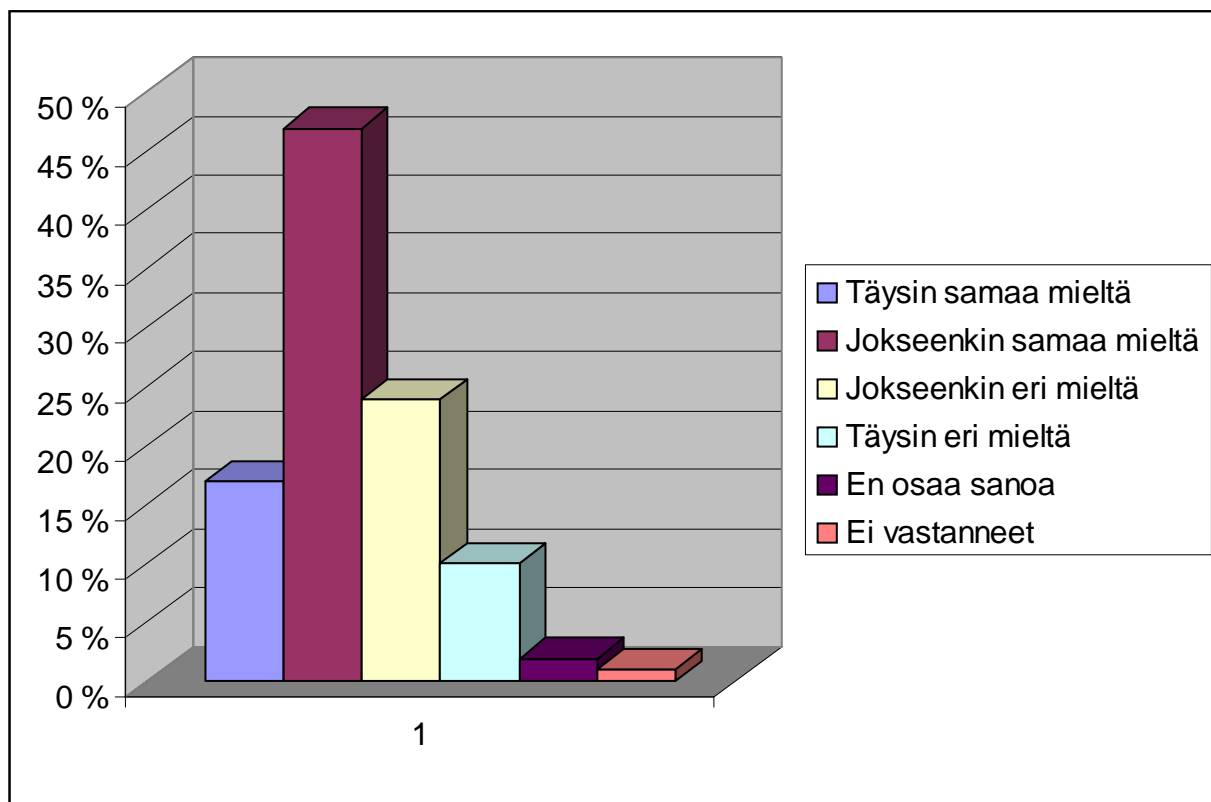
Yhteenvetona voidaan päätellä, että opiskelijat ovat suurelta osin tyytyväisiä ruokailupaikkojen viihtyisyyteen, ruokailemaan mennään mielellään ja siellä myös viihdytään pidempäänkin ja tavataan samalla muita opiskelutovereita. Eri ruokailupaikkojen viihtyisyyden välillä tosin on eroja.

TAULUKKO 15. Ruuan hinta on kohdallaan

	%
Täysin samaa mieltä	33
Jokseenkin samaa mieltä	46
Jokseenkin eri mieltä	15
Täysin eri mieltä	4
En osaa sanoa	> 1
Yhteensä	99
Ei vastanneet	1
Yhteensä	100

Lounasruuan hinnasta puhutaan paljon. Täysin samaa mieltä ruuan hinnasta oli 33 % vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli 46 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ruuan hinnasta oli 15 % vastaajista ja täysin eri mieltä vain 4 % vastaajista. Kantaansa ei ilmaissut alle 1 % vastaajista. Vastaamatta jätti 1 %

vastaajista. Tuloksista voidaan päätellä, että vastaajien mielestä ruuan hinta on kohdallaan.



KUVIO 2. Ruuan laadukkuus

Yllä olevasta kuviosta nähdään, että suurimman osan mielestä tarjottava ruoka on laadukasta. Täysin samaa mieltä oli 17 % vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli 47 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ruuan laadukkuudesta oli 24 % vastaajista. Täysin eri mieltä oli vajaa 10 % vastaajista ja kantaansa ei ilmoittanut vajaa 2 % vastaajista.

Tulosten perusteella opiskelijat ovat sitä mieltä, että heille tarjotaan laadukasta ruokaa. Mutta kun tarkastellaan tilannetta eri ruokaloitten kohdalta, niin erojakin ruuan laadukkuudesta löytyy.

TAULUKKO 16. Missä pääsääntöisesti lounas syödään / ruoka on laadukasta. N = 337

Missä pääsääntöisesti käyt syömässä lounaan?	Ruoka on laadukasta					Yhteensä %
	Täysin samaa mieltä %	Jokseenkin samaa mieltä %	Jokseenkin eri mieltä %	Täysin eri mieltä %	En osaa sanoa %	
Hoivakka	23	52	20	4	0	100
Avec	11	38	33	14	4	100
Menuetti	33	50	8	8	0	100
Rosmariini	16	53	23	7	1	100
KatriAntell	13	43	24	18	0	100
Ruokala Tähkä	25	75	0	0	0	100
Ruokala Eväsreppu	0	100	0	0	0	100
Jokin muu	30	0	50	10	10	100

Ruuan laadukkuus ruokaloittain näkyy taulukosta kuusitoista. Vastaajat ovat olleet sängen tyytyväisiä tarjotun ruuan laatuun.

Hoivakan ruuan laadukkuuteen oli tyytyväisiä yhteensä 75 % vastaajista, ja tyytymättömiä oli vajaa neljännes vastaajista. Avecin ruuan laatuun oli tyytyväisiä yhteensä 49 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 47 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 4 % vastaajista. Peräti yhteensä 83 % vastaajista oli tyytyväisiä Menuetin ruuan laadukkuuteen ja tyytymättömiä vain yhteensä 16 % vastaajista. Rosmariinin ruuan laadukkuuteen oli tyytyväisiä yhtensä 69 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 30 % vastaajista. Kantaansa ei ilmaissut 1 % vastaajista.

Vastaajista yhteensä 56 % oli tyytyväisiä KatriAtellin ruuan laatuun ja tyytymättömiä yhteensä 42 % vastaajista. Ruokala Tähkän ja Ruokala Eväsreppun ruuan laatuun olivat tyytyväisiä kaikki vastaajat. Jonkin muun ruokailupaikan ruuan laatuun oli tyytyväisiä 30 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 60 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 10 % vastaajista.

TAULUKKO 17. Ruokalista on monipuolinen

	%
Täysin samaa mieltä	20
Jokseenkin samaa mieltä	48
Jokseenkin eri mieltä	22
Täysin eri mieltä	7
En osaa sanoa	1
Yhteensä	99
Ei vastanneet	2
Yhteensä	100

Taulukosta seitsemäntoista nähdään mielipiteet ruokalistan monipuolisuudesta. Täysin samaa mieltä ruokalistan monipuolisuudesta oli 20 % vastaajista. Jokseenkin samaa mieltä oli peräti 48 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä oli 22 % vastaajista ja täysin eri mieltä oli vain 7 % vastaajista. Prosentti vastaajista ei ilmoittanut kantaansa.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että vastaajat olivat tyytyväisiä ruokalistojen monipuolisuuteen ja tarjonta oli heidän mielestään kohdallaan. Ruokalistat vaihtelevat paljonkin eri ruokaloitten välillä, koska kullakin palveluntarjoajalla on oma konseptinsa. Myös ruokalajien tarjonnassa on paljon eroja, jossakin opiskelijaruokalassa voi olla peräti kuusi vaihtoehtoa tarjolla ja toisessa vain kolme.

TAULUKKO 18. Tarjottavat ruokavaihtoehdot ravintoloittain/viikko

	Keitto	Pääruoka	Salaattilounas	Kasvisruoka	Annosruoka	Jälkiruoka
Hoivakka	2 x vko.	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei	ei
Avec	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei
Menuetti	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei	ei
Rosmariini	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei	ei
KatriAntell	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä	joka päivä
Ruokala Tähkä	3 x vko.	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei	ei
Ruokala Eväsreppu	3 x vko.	joka päivä	joka päivä	joka päivä	ei	ei

Yllä olevasta taulukosta näkyy, mitä eri ruokavaihtoehtoja on tarjolla. KatriAntell on ainoa ruokailupaikka, missä on jälkiruoka joka päivä tarjolla, muissa ruokailupaikoissa ei ole jälkiruokaa kuin satunnaisesti. Hoivakassa on keittoa tarjolla kaksi kertaa viikossa, tosin tarjonta vaihtelee viikoittain. Saarijärven molemmissa ruokaloissa keittoa on tarjolla kolme kertaa viikossa. Pääruokaa tarjoavat kaikki ruokalot joka päivä, samoin kasvisruokaa. Myös salaattilounas on tarjolla joka ruokalassa päivittäin. Kaikissa ruokaloissa salaattilounasta ei ole mainittu ruokalistalla erikseen.

Annosruokaa tarjoavat vain Avec ja KatriAntell. Annosruoka ei kuulu ateriatuen piiriin. Annosruoka vaihtelee päivittäin, KatriAntellissa se on päivän pizza ja Avecissa annosruokana on joko pihvi, broileri-, tai kalaleike. Avecissa on myös tarjolla ruokaisa voileipäannos.

TAULUKKO 19. Missä lounas syödään / ruokalistan monipuolisuus.**N = 335**

Missä pääsääntöisesti käyt syömässä lounaan?	Ruokalista on monipuolinen					Yhteensä %
	Täysin samaa mieltä %	Jokseenkin samaa mieltä %	Jokseenkin eri mieltä %	Täysin eri mieltä %	En osaa sanoa %	
Hoivakka	21	51	21	7	0	100
Avec	23	45	23	9	1	100
Menuetti	0	83	8	8	0	100
Rosmariini	16	51	25	7	1	100
KatriAntell	24	43	22	10	0	100
Ruokala Tähkä	25	50	25	0	0	100
Ruokala Eväsreppu	0	100	0	0	0	100
Jokin muu	20	30	40	0	10	100

Taulukosta yhdeksäntoista selviää, missä opiskelijaravintoloissa ruokalista on monipuolinen.

Hoivakan ruokalistan monipuolisuuteen tyytyväisiä oli yhteensä 72 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 30 % vastaajista. Avecin ruokalistojen monipuolisuuteen oli tyytyväisiä yhteensä 68 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 32 % vastaajista. Kantansa jätti sanomatta prosentin verran vastaajista. Menuetin ruokalistojen monipuolisuuteen oli tyytyväisiä yhteensä 83 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 16 % vastaajista. Rosmariinin ruokalistojen monipuolisuuteen oli tyytyväisiä yhteensä 67 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 32 % vastaajista. Vastaajista 1 % ei ilmaissut kantaansa.

KatriAntellin ruokalistojen monipuolisuuteen oli tyytyväisiä yhteensä 67 % vastaajista ja tyytymättömiä yhteensä 32 % vastaajista. Ruokala Tähkän ruokalistan monipuolisuuteen tyytyväisiä oli yhteensä 75 % vastaajista ja tyytymättömiä 25 %. Ruokala Eväsreppun ruokalistan monipuolisuuteen olivat kaikki vastaajat tyytyväisiä. Jossain muualla ruokailevista vastaajista 50 % oli ruokalisto-

jen monipuolisuuteen tyytyväisiä ja tyytymättömiä 40 % vastaajista. Vastaajista 10 % ei ilmaissut kantaansa.

TAULUKKO 20. Ruokailen siellä, missä luennot ovat

	Vastaajat	%
Täysin samaa mieltä	234	69
Jokseenkin samaa mieltä	72	21
Jokseenkin eri mieltä	8	2
Täysin eri mieltä	8	2
En osaa sanoa	14	4
Yhteensä	336	99
Ei vastanneet	5	2
Yhteensä	341	100

Vastaajista yhteensä 90 % ruokailee siellä, missä luennot ovat. Yhteensä 4 % ei ruokaile luentopaikassaan. Kantansa jätti ilmaisematta 4 % vastaajista ja kysymyksen jätti väliin 2 % vastaajista.

Tuloksista voidaan päätellä, että ruokailu tapahtuu siellä missä luennot sillä hetkellä ovat. Ne 4 % jotka eivät ruokaile luentopaikassaan, selittyy osin sillä, että osalla opiskelijoista saattaa olla luentoja kahdessa eri paikassa ja näin ollen ruokailupaikka määräytyy sen mukaan, syödäänkö ennen seuraavaan luentopaikkaan siirtymistä vai vaihdetaanko ensin paikkaa ja syödäänkin sitten siellä, missä seuraava luento alkaa. Koska joinakin päivinä luennot loppuvat jo puoliltapäivin ja opiskelijat käyvät paljon töissä, niin lounas saatetaan nauttia työpaikalla.

TAULUKKO 21. Syön kavereiden kanssa samassa paikassa

	Vastaajat	%
Täysin samaa mieltä	141	41
Jokseenkin samaa mieltä	134	39
Jokseenkin eri mieltä	23	7
Täysin eri mieltä	19	6
En osaa sanoa	19	6
Yhteensä	336	99
Ei vastanneet	5	2
Yhteensä	341	100

Taulukosta 21 nähdään, syödäänkö kavereiden kanssa samassa paikassa. Täysin samaa mieltä oli 41 % vastaajista, eli he ruokailevat aina kavereiden kanssa. Jokseenkin samaa mieltä oli 39 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä oli 7 % vastaajista ja 6 % vastaajista ei ruokaile kavereiden kanssa ollenkaan. Vastaajista 6 % ei osannut sanoa, ruokaileeko yksin vai kavereiden kanssa. Kysymykseen jätti vastaamatta 2 % vastaajista.

Tuloksista selviää, että mieluiten ruokaillaan kavereiden kanssa ja vaihdetaan samalla kuulumisia. Monella saattaa ruokailupaikkakin valikoitua sen perusteella, missä kaveritkin syövät. Tutussa seurassa ruokakin maistuu paremmalle ja samalla tulee hoidettua sosiaalisia suhteita. On heitäkin, joille kavereiden kanssa ruokailu ei ole tärkeää, he kulkevat sitten oman aikataulunsa mukaan.

Kerro, mikä on lautasmalli?

Tämä kysymys oli ainoa kokonaan avoin kysymys koko kyselyssä. Tällä kysymyksellä halusin testata sitä, kuinka moni tietää edes jotain terveellisestä ruokailusta. Kysymyksen täydellinen oikea vastaus on alapuolella ja sitten siitä eteenpäin kyselyyn vastanneiden vastauksia. Vastaukset on annettu anonymisti, joten niistä ei käy ilmi, onko vastaaja mies tai nainen tai miltä koulutusosalta vastaaja on.

Lautasmalli

1. Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai keitetyillä
2. Neljännes perunalla, pastalla tai riisillä
3. Viimeinen neljännes täytetään vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.

Lisäksi pala leipää, jolla on sipaisu kasvimargariinia ja esimerkiksi lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Muutama tippa öljypohjaista salaatinkestikettä riittää salaatin maustajaksi.

Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruoalle. Keittoateriallakin kannattaa syödä lautasellinen salaattia.



KUVIO 3. Ruokamäärät kohdalleen. Lautasmalli

Lautasmalli-kysymykseen tuli 283 vastausta. 145 eli 51 % vastaajista tiesi lautasmallin periaatteen ja oikeat ruokamäärien mittasuhteet. Suurin osa vastaa-

jista oli vastannut lyhyesti ja ytimekkäästi, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja $\frac{1}{4}$ lautasesta lihalla, kalalla tai kanalla ja $\frac{1}{4}$ lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla. Muutamalla vastaajalla oli mennyt mittasuhteet hieman suuremmiksi, kaikkia osioita tarjottiin $\frac{1}{3}$, eli lautanen oli ajateltu kolmeen osaan. Pari vastaajaa oletti oikein, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla mutta toinen puoli sitten pelkkää pääruokaa. Mitä sillä sitten tarkoitettiin, ei selvinnyt ihan täysin. Muutama vastaaja ehdotti kalan, kanan ja lihan lisäksi myös kananmunaa neljänneksi vaihtoehdoksi.

11 vastaajaa myönsi suoraan, että ei tiennyt vastausta kysymykseen. Vastauksia oli "Täh", "En kerro", "En tiedä", "Ei hajuakaan". Sitten tulevat sinne päin olevat vastaukset.

"Malli, jonka mukaan lautaselle pitäisi lastata ruokaa eri ruokaryhmistä."

"Malli, jonka mukaan eri ruokia pitäisi koota lautaselle. Puolet salaattia jne."

"Malli, jossa eri ruoka-aineita syödään tietyn systeemin mukaisesti."

"Malli, johon on koottu aineksia ruokaympyrän joka lohkoista"

"Malli siitä, mitä lautasella tulisi olla monipuolisen ja terveellisen ruokavalion kannalta."

"Ala-asteella opittu malli, jonka mukaan pitäisi päivittäin syödä, jotta saa tarvittavat ravinto-aineet."

"Terveellisen ruokailun malli. Eli kuinka olisi hyvä syödä, jotta syö terveellisesti ja monipuolisesti."

"Lautasmalli on kehitetty apuvälineeksi, kuinka lautanen täytetään oikein. Lautasmallin avulla nähdään missä suhteessa lautanen tulisi täyttää kasvien, lihan ja perunoiden/riisin/pastan suhteen."

"Lautasmalli on se missä lautaselle tulisi laittaa puolet lautasesta kasviksia, kolmasosa riisiä, perunaa tms. ja kolmasosa lihaa, kanaa, kalaa tms.

"Puolet salaattia, vihanneksia. Yksi kolmasosa riisiä, perunaa, pastaa ja yksi kolmasosa lihaa."

"Tasapainoista ja terveellistä ateriaa kuvaava malli, jossa tietty osa lautasen pinta-alasta on peitetty kullakin ruoka-aineryhmällä."

”Terveen ruoan sisältömalli”

”Puolet salaattia, puolet pääruokaa.”

”Puoli lautasellista salaattia, neljäsosa sapuskaa (kastike jne.) ja neljäsosa sapuskaalisuketta (potut jne.)”

”Missä suhteessa eri ruokia (salaatti, peruna yms.) tulisi ottaa.”

”Kaikki eriravintoaineet edustettuina lounaassa.”

”Kertoo mistä päivän ravinnon tulisi koostua.”

” $\frac{3}{4}$ salaattia ja $\frac{1}{4}$ pääruokaa.”

”Se, miten eri ruoka-aineet jakautuvat lautaselle (tyyliin puolet salaattia, kolmasosa lämmintä ateriaa, lihaa vähiten)”

”Se, että lautasella tulee olla samassa suhteessa kasviksia, perunaa, lihaa ja maito- ja viljatuotteita.”

”Rehua puolet ja loput sitten niitä varsinaisia eväitä.. luulisin että se on se suosituksen mukainen lautasmalli.. ettei mätä lautasta täyteen vaan jotain esim. makkaraa ja perunaa.”

”Kai siinä on laitettu kaikenlaista sapuskaa, niiku kasviksia, hiilareita ja lihaa sopivassa määrässä.”

Vastaajat ovat olleet oikeilla jäljillä. Yksi vastaaja oli omaksunut lautasmallin jo ala-asteella, joten kyllä peruskoulunkin puolella ravitsemusasioista puhutaan. Matematiikkakin vilahti yhdessä vastauksessa, lautasen pinta-ala on peitetty ruualla. Kyllä sekin vastaus on oikeilla jäljillä. Nuoret tuntuvat ajattelevan perunaa, riisiä ja pastaa yhdistävällä sanalla ”hiilarit”. Monessa vastauksessa oli pidempi luettelo korvattu hiilarit –sanalla. Joillakin vastaajilla olivat eri ruoka-aineiden suhteet menneet hieman sekaisin, eli matematiikka oli niissä hitusen hukassa.

Ihan oma lukunsa olivat sitten vastaukset, jotka oli joko tarkoituksella pantu huumoriosastoon tai sitten asianosainen ei ollut tiennyt vastausta kysymykseen, mutta ei ollut kehdannut jättää kohtaa tyhjäksi.

"Lentävä lautanen?"

"Lautasmalli on sana, joka alkaa L:llä ja loppuu autasmalliin. Mikä kysymys tämä on? Onko tää nyt joku arvuuttelutehtävä tai trivia-tietoa? "

"Mielestäni sillä tarkoitetaan lautasen muotoa"

" Valkoinen ja porvarilinjastolla keltaiset reunukset"

"Kasviksia, ellei salaattit ole taas sekoitteita tai elvahtaneita. Pari leipää tummaa ja vaaleaa. Lasi maitoa tai mehua ja toinen vettä. Annos ruokaa yleensä riisiä tai muusia, sillä perunat usein surkeita. Paistetuista perunoista puhumattakaan. Yhtä kusetusta koko mauste ei mauste tee perunasta paistettua. Lautas mallihan oli se laakea, jos jäi vaikka epäselväksi"

"Ruokaympyrä."

"Leipälautanen, syvälautanen ja isolautanen"

"Ravintopyramidin pyöreä serkku"

"Jaha, lautasmalli? Jos tällä kysymyksellä halutaan tietää, mitä ruoka-aineita noin pääsääntöisesti lautaselle mätän, niin koitan aina valita liha- tai kanaruoat. Pelkät kasvisruoat eivät ole minun juttuni. Lautaselle tulee suuri osa salaattia ja pari sämpylää. Hah, tuntuu että vastasin kyllä "aiheen vierestä" :D"

"Pienilautanen täyteen salaattia ja isolle lautaselle vielä vähän salaattia, sitten kunnolla ruokaa."

"Lautasmalli on semmonen juttu, et siinä näkyy mitä syödään kaikenkaikkiaan. Eli mitä on tarjolla."

"Lautanen on jaettu useaan viipaleeseen, jossa on oma slice ruoka-aineksille."

"Malli lautaselle =)"

"Arabia?"

"Aika kuvaava kysymys. Tarkoitetaanko tällä nyt sitä miten koostan ruokani lautaselle? Jos näin, niin sitten se on seuraava: 1/3-osa perunaa tai 1/2 riisiä, 1/4-osa salaattia, loput kastiketta. Jos taas tällä ei haettu edellistä, ei minulla ole mitään käsitystä lautasmallista, kuin se että lautanen on joko syvä tai matala, yleensä pyöreänmuotoinen."

"Suositellaan täyttämään puolet lautasesta rehuilla."

"n.70% lihaa, n.15% riisiä, loput rehuja:"

”Kai siinä on laitettu kaikenlaista sapuskaa, niiku kasviksia, hiilareita ja lihaa sopivassa määrässä”

”Mitähän tähän insinöörinä vastais?! Rehuja puolet ja 1/4 riisiä, perunaa yms. ja jo loput jotain lihaa vaikka. Siinäpä mun esimerkki.”

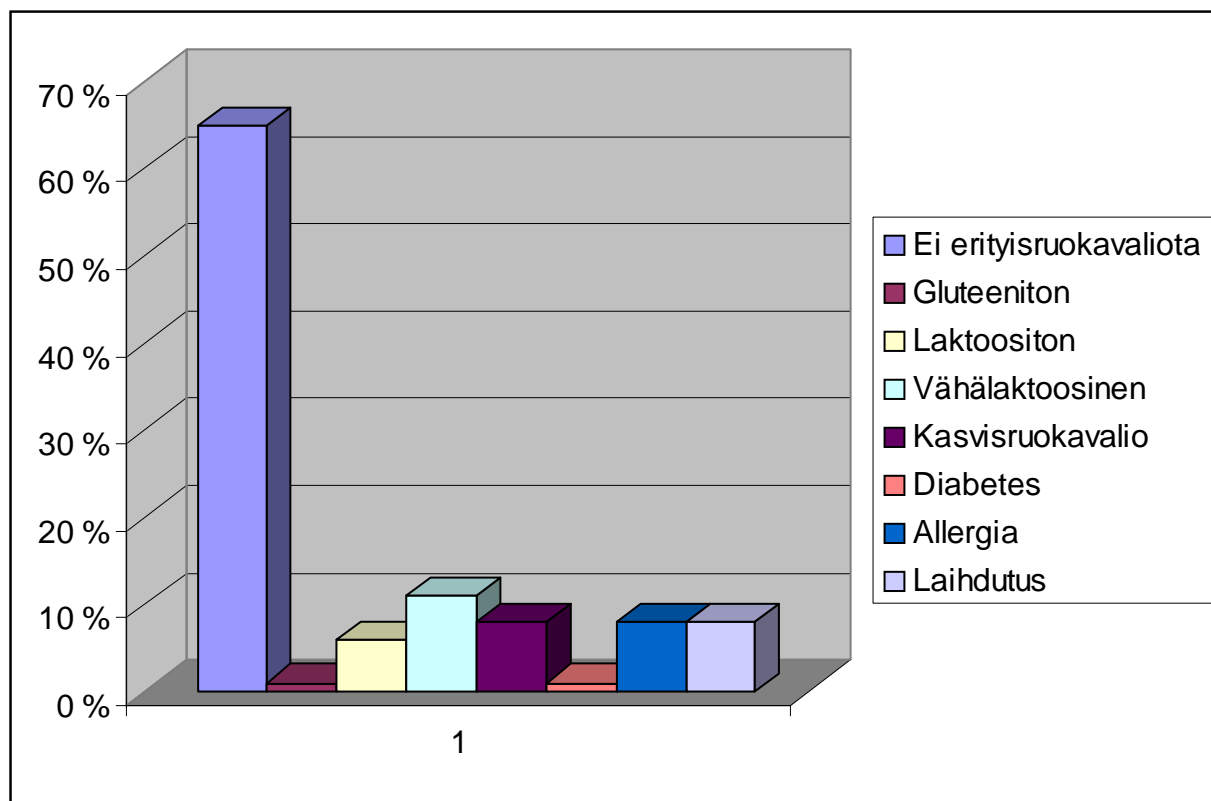
”Tasapainoista ja terveellistä ateriaa kuvaava malli, jossa tietty osa lautasen pinta-alasta on peitetty kullakin ruoka-aineryhmällä.”

”Ruoka-alan ammattilaisten määrittämä malli, jossa suositeltava päivittäinen ravinnon saanti on jaettu sektoreittain ruoka-aineitten ja niiden määrien suhteen.”

”Mallinainen tai mallimies, joka esiintyy pääsääntöisesti lautasmainoksissa.”

Hyvä, että huumoriakin löytyy, ilman sitä elämä olisi aika tylsää. Yksi vastaaja antoi siinä sivussa kritiikkiä perunoille, hän on ilmeisesti paistettujen perunoiden ystävä. Astiaston eri osat oli yhdelle vastaajalle tullut mieleen. Totta kai myös lautasmalli ja ruokaympyrä yhdistettiin yhdeksi ja samaksi asiaksi, mikä tulee myös ilmi vastauksista. Yksi vastaaja oli ilmeisesti sotkenut lautasmallin ja mallilautasen. Mallilautanen on se, mihin kootaan päivän annos ruokalinjaston päähän ruokailijoitten nähtäville, eli sen kyseisen päivän ruoka-annos.

6.3 Erityisruokavaliot ja terveystavallamät



KUVIO 4. Erityisruokavaliot

Kuviosta neljä näkyy, että vastaajista 65 prosentilla ei ole tarvetta erityisruokavaliioon. Vastaajista 11 % noudattaa vähälaktoosista ruokavaliota ja laktoositonta ruokavaliota 6 % vastaajista. Vähälaktoosinen ruokavalio on hyvin yleinen, ja lähes kaikissa lounaspaikoissa ruoka valmistetaan nykyisin hylatuotteisiin. Poikkeuksiakin on.

Gluteenitonta ruokavaliota noudattaa 1 % vastaajista, eli he eivät voi käyttää ruista, ohraa eivätkä vehnää. Diabeetikkojakin löytyy prosenttien verran. Nuorison sairastama diabetes on yleensä ykköstyypin, ei siis räjähdysmäisesti lisääntyneitä kakkostyyppin diabetesta, joka on eri sairaus.

Vastaajista 8 % joutuu välttämään joitakin ruoka-aineita allergian vuoksi. Kysymyksessä ei eritelty, mitä kukin joutuu välttämään, vaan asiaa kysyttiin

yleisellä tasolla. Vastaaajista 8 % ilmoitti laihduttavansa, mutta kysymyksessä ei eritelty, millainen laihdutusruokavalio on käytössä.

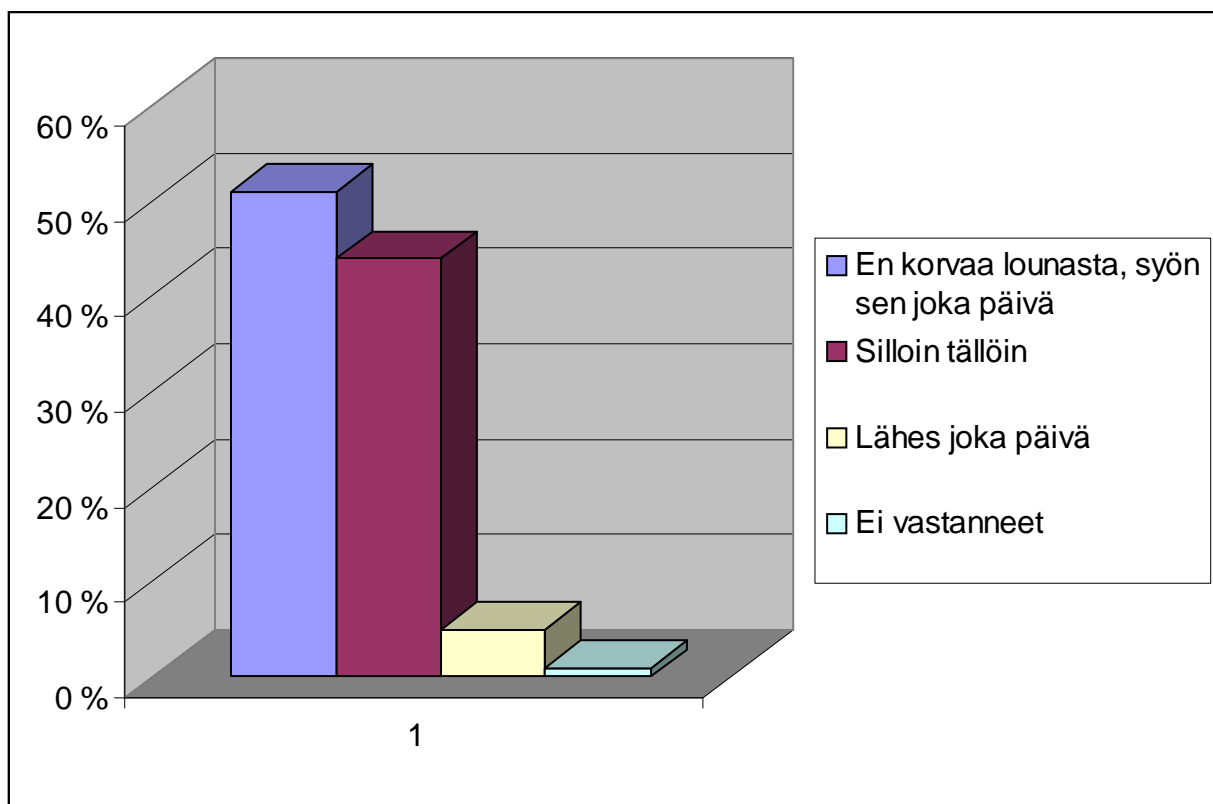
Kasvisruokavaliota noudattaa 8 % vastaajista. Sitä noudatetaan aatteellisista, uskonnollisista tai ravitsemuksellisista syistä. Joissakin tapauksissa kasvisruokavalio saattaa olla muoti-ilmiö. (Kasvisruokavaliot) Kysymyksessä ei eritelty, mitä kasvisruokavaliota vastaaja noudattaa, vaan asiaa kysyttiin yleisellä tasolla. Nykyisin lähes kaikissa lounasruokapaikoissa on kasvisruokavaihtoehto tarjolla. Sitä saavat nykyään ottaa lounaalla muutkin kuin pelkkää kasvisruokavaliota noudattavat, enää ei kasvisruuan saamiseksi tarvita terveydenhoitajan tai lääkärin kirjoittamaa todistusta. Kasvisruuan keveydestä voidaan olla montaa mieltä, se riippuu suurelta osin valmistustavoista. Mielikuva on kevyt, mutta totuus saattaa olla toisenlainen. Hyvin koostettu kasvisruokavalio on parempi kuin huonosti koostettu sekaruokavalio. Sama pätee myös toisinpäin: hyvin koostettu sekaruokavalio on huonosti koostettua kasvisruokavaliota parempi. (Kasvisruokavaliot)

Yleisesti ottaen lounasruokapaikoissa on saatavilla annoksia erityisruokavaliota noudattaville. Yleisimmät erityisruokavaliot on huomioitu jo ruokalistaa suunnitellessa, harvinaisempia ruokavaliota varten kannattaa ottaa yhteyttä keittiöhenkilökuntaan, jotta saa varmasti sopivaa ruokaa. Allergiakohtaus ei ole leikin asia.

Lautasmallikysymykseen tuli yksi vastaus, joka pyysi tarkennusta ruokavaliokysymykseen. Tarkoitus oli kysyä yleisempiä erityisruokavaliota, eikä uusimpia trendiruokavaliota. Vähähiilihydraattinen ruokavalio tuntuu tällä hetkellä olevan suosiossa, mikä näkyy tämän vastaajan kommentista.

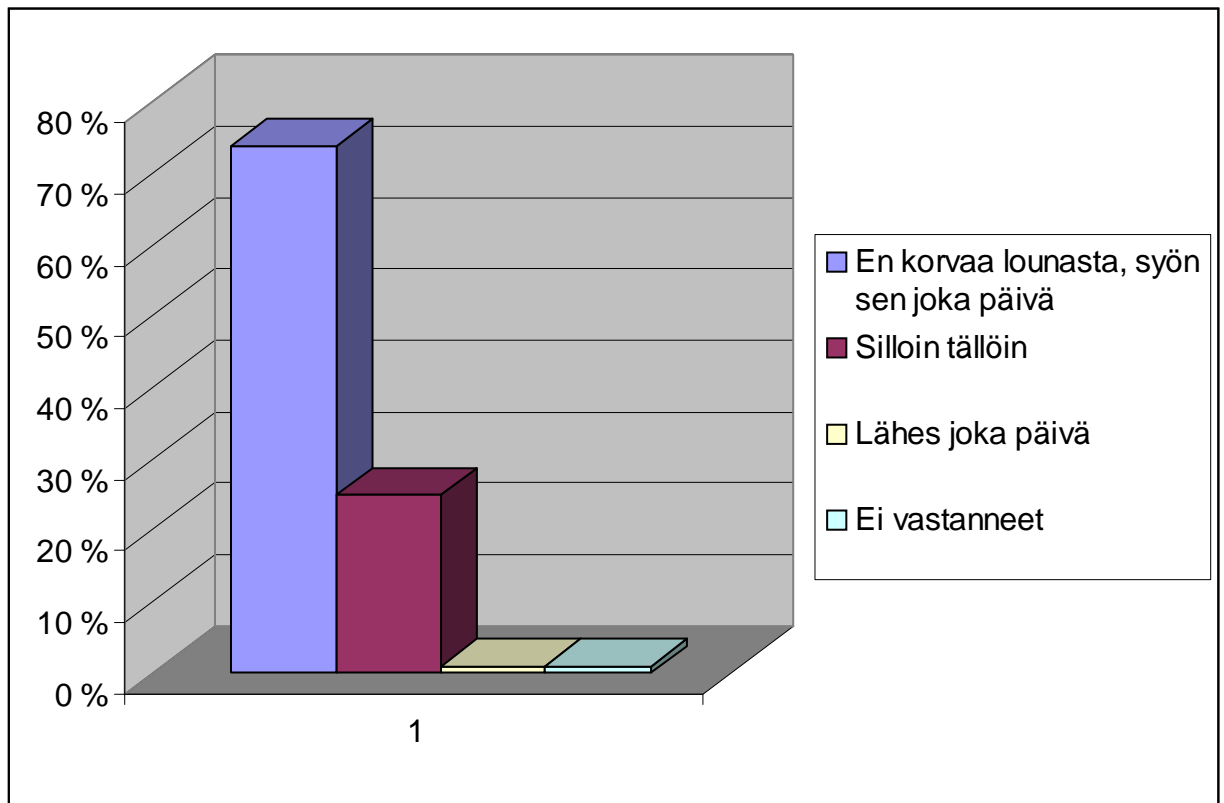
”Tietty prosenttiosuus lautasen koosta on varattu tietyille ruoka-aineille: kasviksille omansa, samoin viljatuotteille etc. Tarkoituksena monipuolinen ruokavalio ja riittävä ravintoaineiden saanti. Kysymykseen 12 tarkennus: Vähähiilihydraattinen ruokavalio. Ei laihdutuksen eikä varsinaisen allergian vuoksi vaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytyksenä. Koska opiskelupaikassani harvoin on ruokavaliointi sopivaa ruokaa, ateriointikerratkin ovat harvassa. Jo pelkästään oman linjani opiskelijoista 4 noudattaa samaa ruokavaliota, joten kysyntää kyllä olisi.”

Lounasruokatavat



KUVIO 5. Korvataanko lounas kahvilla ja sämpylällä.

Kuviosta viisi nähdään, että yli puolet eli 51 % ei korvaa lounasta kahvilla ja sämpylällä vaan syö sen joka päivä, mikä on hyvä asia. Silloin tällöin lounaan korvaa kahvilla ja sämpylällä 44 % vastaajista. Lähes joka päivä lounaan jättää väliin 5 % vastaajista. Vastaajista 1 % jätti vastaamatta kysymykseen.



KUVIO 6. Kuinka usein lounas korvataan makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla.

Kuviosta kuusi selviää, että lounaan syö tässäkin tapauksessa 74 % vastaajista. Silloin tällöin lounaan korvaa makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla 25 % vastaajista. Lähes joka päivä makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla lounaan korvaa 1 % vastaajista. Vastaajista 1 % jätti kysymyksen väliin.

Yhteenvetona kahdesta edellisestä kysymyksestä voidaan päätellä, että lounaalla syödään kunnan ruokaa, ja lounasruuan merkitys ymmärretään hyvin. Joskus on itse kullakin kiire ja lounas tulee korvattua jollain herkulla tai kahvillalla ja sämpylällä, mutta suurta huolen aihetta lounasruokailusta ei tämän perusteella ole. Silloin tällöin voi lounaan korvata voileipäateriaalla, kunhan sitten päivällisellä syö kunnan aterian. Tosin hiukan mietityttää se yksi prosentti vastaajista, jotka korvaavat lounaan makeisilla ja muilla herkuilla lähes joka päivä. Mitenkähän on sitten muun ruokailun laita?

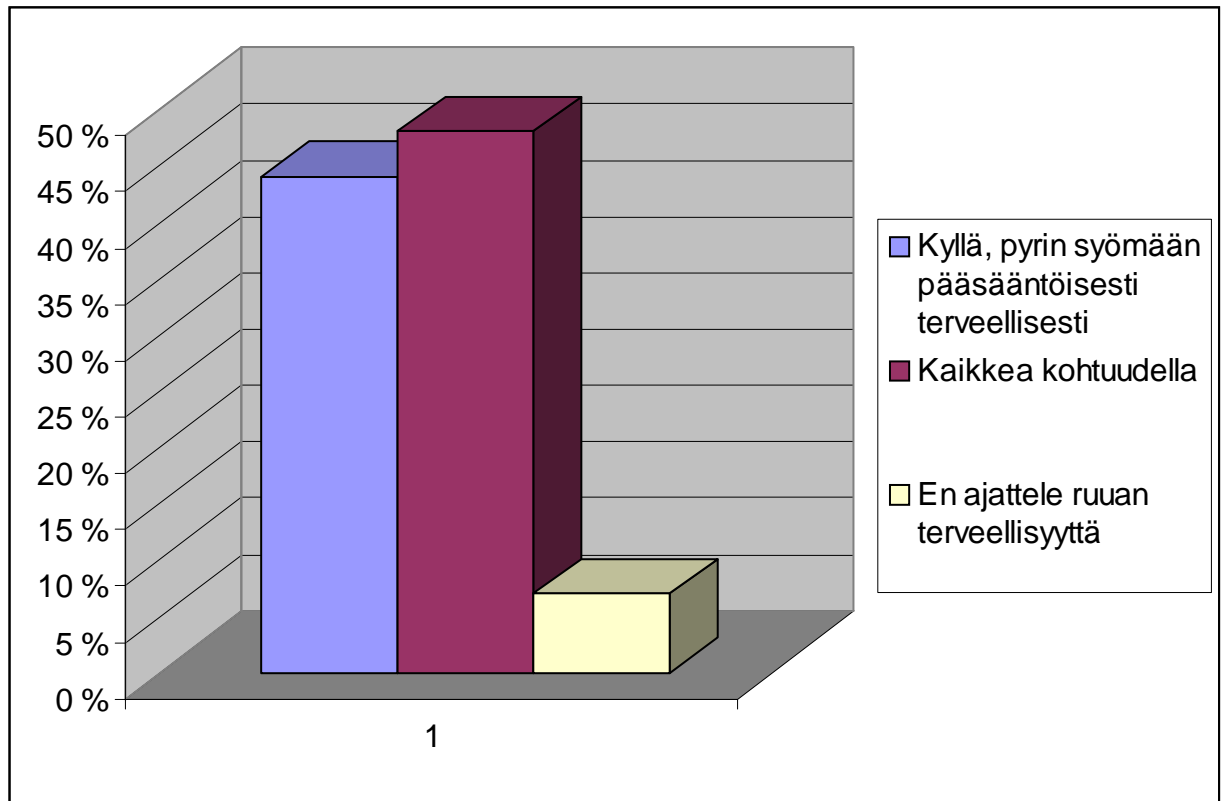
TAULUKKO 22. Korvataanko lounas herkuilla vai kahvilla ja sämpylällä.

Kuinka usein lounas korvataan kahvilla sämpylällä tai muulla vastaavalla?	Kuinka usein lounas korvataan makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla?			Yhteensä %
	Lähes joka päivä %	Silloin tällöin %	En korvaa lounasta, syön sen joka päivä %	
Lähes joka päivä	14	57	29	100
Silloin tällöin	0	48	52	100
En korvaa lounasta, syön sen joka päivä	0	2	98	100

Taulukosta 22 nähdään, kuinka lounaansa kahvilla ja sämpylällä korvaavista korvaa lounaansa herkuilla. Lähes joka päivä lounaansa kahvilla ja sämpylällä korvaavista 14 % korvaa lounaansa lähes joka päivä herkuilla. Lähes joka päivä sämpylällä ja kahvilla lounaansa korvaavista 57 % korvaa lounaansa herkuilla silloin tällöin. Lähes joka päivä kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista 27 % ei korvaa lounasta vaan syö sen joka päivä.

Silloin tällöin kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista 0 % korvaa lounaansa lähes joka päivä herkuilla. Silloin tällöin kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista 48 % korvaa lounaansa silloin tällöin herkuilla. Silloin tällöin kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista 52 % ei korvaa lounasta, vaan syö sen joka päivä.

Lounaansa joka päivä nauttivista lounastaan ei korvaa herkuilla joka päivä kukaan eli 0 %. Joka päivä lounaansa nauttivista kuitenkin 25 % korvaa lounaan herkuilla silloin tällöin. Vastaajista 75 % ei korvaa lounasta, vaan syö sen joka päivä.



KUVIO 7. Vaikuttaako ruuan terveellisyys valintoihisi

Kuviosta seitsemän selviää, että kaikkea kohtuudella nauttii 48 % vastaajista. Pääsääntöisesti terveellisesti pyrkii syömään 44 % vastaajista. Lähes kaikki vastaajat ajattelevat ruuan terveellisyyttä, mikä on ilahduttava asia. Se, toteutuuko ajattelu käytännön tasolla kuinka laajasti, onkin sitten jo toinen juttu. Vastaajista 7 % ei ajattele ruuan terveellisyyttä.

TAULUKKO 23. Vaikuttaako terveellisyys kahvin ja sämpylän valintaan lounaalla

Kuinka usein korvaat lounaan kahvilla ja sämpylällä tai muulla vastaavalla?	Vaikuttaako ruuan terveellisyys valintoihisi?					
	Kyllä, pyrin syömään pääsääntöisesti terveellisesti		Kaikkea kohtuudella		En ajattele ruuan terveellisyyttä	
	Henkilöä	%	Henkilöä	%	Henkilöä	%
Lähes joka päivä	8	5	6	4	2	8
Silloin tällöin	60	40	79	49	10	40
En korvaa lounasta, syön sen joka päivä	82	55	78	48	13	52
Yhteensä	150	100	163	100	25	100

Taulukosta 23 nähdään, miten lounaan korvaaminen kahvilla ja sämpylällä vaikuttaa ruuan terveellisyysvalintoihin. Lähes joka päivä kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista pääsääntöisesti terveellisesti pyrkii syömään 5 % vastaajista. Kaikkea kohtuudella lähes joka päivä syö 4 % em. vastaajista. Lounaan lähes joka päivä kahvilla ja sämpylällä korvaavista 8 % ei ajatellut ruuan terveellisyyttä.

Silloin tällöin kahvilla ja sämpylällä lounaansa korvaavista 40 % pyrkii syömään pääsääntöisesti terveellisesti. Kaikkea kohtuudella pyrkii syömään 49 % em. vastaajista. Silloin tällöin lounaansa korvaavista 40 % ei ajattele ruuan terveellisyyttä.

Lounasta ei korvaa päivittäin kahvilla ja sämpylällä, sekä pääsääntöisesti terveellisesti pyrkii syömään 55 % vastaajista. Terveellisesti kaikkea kohtuudella

nauttii 48 % em. vastaajista. Lounaansa joka päivä syövästä 52 % ei ajattele ruuan terveellisyyttä.

Terveellisyysnäkökulma menee lähes tasan. Puolet ajattelee ruuan terveellisyyttä ja puolet taas ei. Tulosten perusteella sämpylää ja kahvia ei pidetä epäterveellisenä lounasvaihtoehtona. Mutta lounasta ei pääsääntöisesti korvata, vaan lounaalla syödään kunnon ruokaa.

TAULUKKO 24. Vaikuttaako terveellisyys makeisten, snacks –tuotteiden ja virvoitusjuomien valintaan lounaalla

Kuinka usein korvaat lounaan makeisilla, snacks -tuotteilla tai virvoitusjuomilla?	Vaikuttaako ruuan terveellisyys valintoihisi?					
	Kyllä, pyrin syömään pääsääntöisesti terveellisesti		Kaikkea kohtuudella		En ajattele ruuan terveellisyyttä	
	Henkilöä	%	Henkilöä	%	Henkilöä	%
Lähes joka päivä	1	> 1	0	0	1	4
Silloin tällöin	30	20	48	29	6	24
En korvaa lounasta, syön sen joka päivä	117	79	116	71	18	72
Yhteensä	148	100	164	100	25	100

Yllä olevasta taulukosta nähdään herkkujen vaikutus ruuan terveellisyysvalintoihin. Lähes joka päivä lounaan herkuilla korvaavista alle yksi prosentti vastaajista pyrkii syömään pääsääntöisesti terveellisesti ja 4 % ei ajattele ruuan terveellisyyttä.

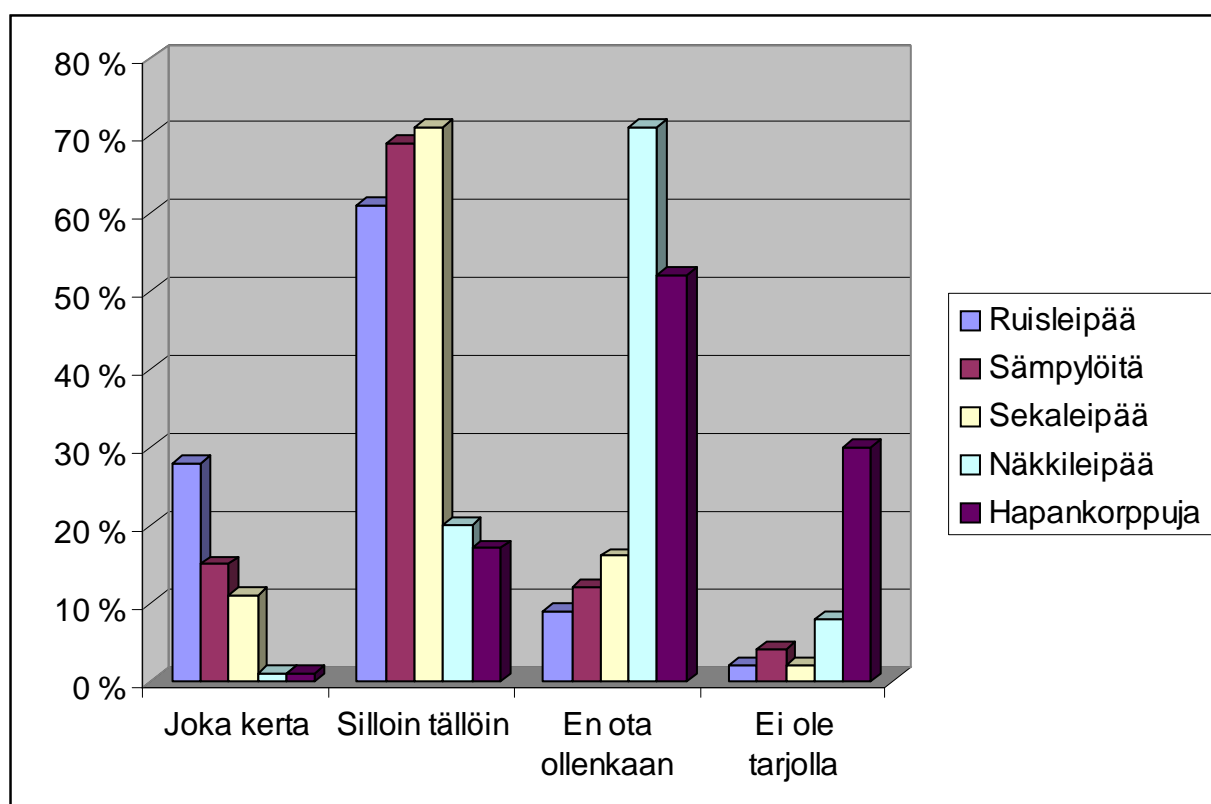
Silloin tällöin herkuilla lounaansa korvaavista heistäkin 20 % pyrkii syömään pääsääntöisesti terveellisesti. Silloin tällöin lounaansa herkuilla korvaavista kaikkea kohtuudella nauttii 29 % vastaajista. Vastaajista 24 % ei ajattele ruuan terveellisyyttä.

Niistä, jotka eivät korvaa lounasta, vaan syövät sen joka päivä, 79 % pyrkii syömään mahdollisimman terveellisesti. Kaikkea kohtuudella heistä nauttii 71 % vastaajista. Lounaan joka päivä syövästä ruuan terveellisyyttä ei ajattele 72 % vastaajista.

6.4. Mitä lounaalla syödään?

Kyselyn toiseksi viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, kuinka usein ottaa lounaalla leipää, leipärasvaa, juomia, lisäkkeitä (perunaa, pastaa, riisiä, lämpimiä kasvislisäkkeitä), lisäkesalaatteja, salaatikastikkeita, pääruokaa, salaattilounaan sekä kahvia ja teetä.

Leipävaihtoehdot



KUVIO 8. Leipävaihtoehdot

Kuviosta kahdeksan selviää, että ruisleipää joka kerta lounaalla ottaa 28 % vastaajista ja peräti 61 % vastaajista ottaa ruisleipää silloin tällöin. Tämä on hyvä asia, sillä ruisleipähän on ollut kautta historian yksi suomalaisten peruselintarvike. Vastaajista 9 % ei ota ruisleipää ollenkaan ja 2 % vastaajista on sitä mieltä, että ruisleipää ei ole tarjolla.

Sämpylöitä joka kerta ottaa 15 % vastaajista ja 69 % vastaajista ottaa sämpylöitä silloin tällöin. Vastaajista 12 % ei ota sämpylöitä ollenkaan lounaalla ja 4 % vastaajista on sitä mieltä, että sämpylöitä ei ole tarjolla.

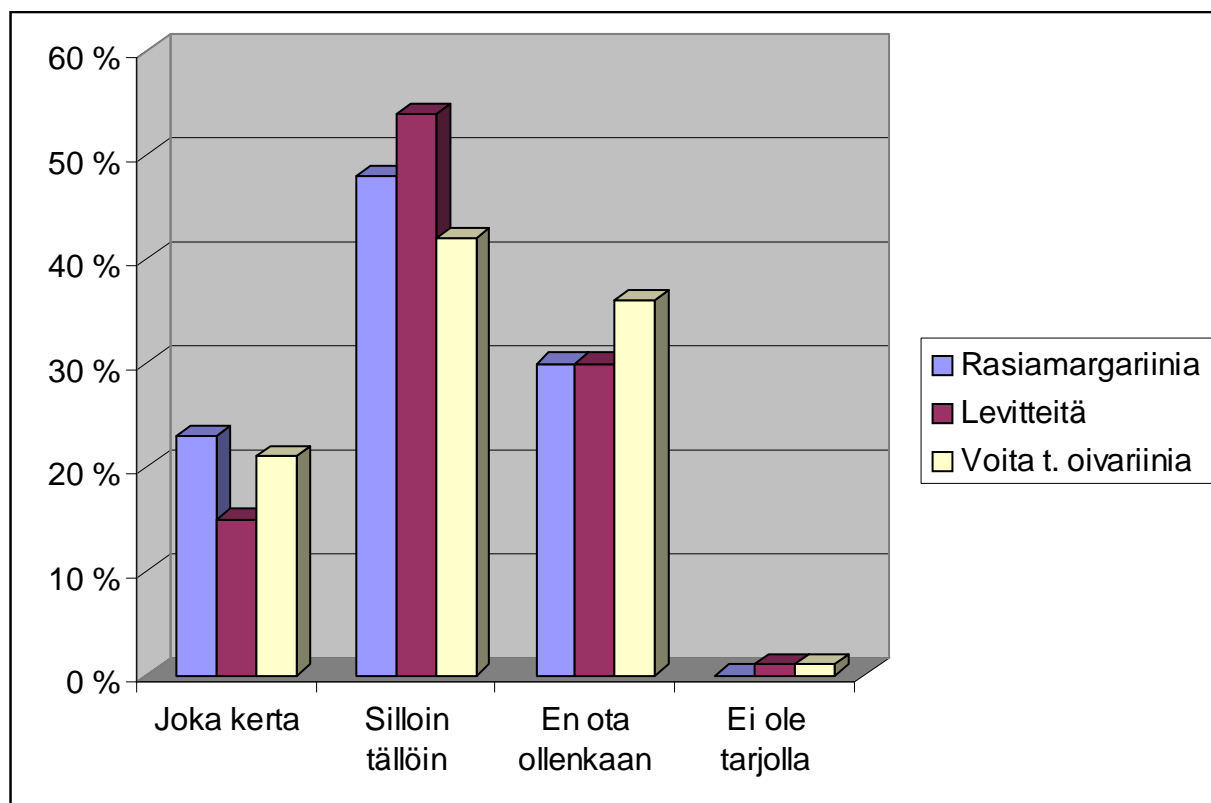
Sekaleipää joka kerta ottaa 11 % vastaajista ja silloin tällöin peräti 71 % vastaajista. Vastaajista 16 % ei ota sekaleipää ollenkaan ja 4 % on sitä mieltä, että sekaleipää ei ole tarjolla.

Näkkileipää joka kerta ottaa 1 % vastaajista. Silloin tällöin näkkileipää lounaalla ottaa 20 % vastaajista. Peräti 71 % ei ota näkkileipää ollenkaan ja 8 % on sitä mieltä, että näkkileipää ei ole tarjolla.

Hapankorppuja joka kerta ottaa prosentin verran vastaajista. Vastaajista 17 % ottaa hapankorppuja silloin tällöin. Vastaajista 52 % ei ota hapankorppuja ollenkaan ja 30 % on sitä mieltä, että hapankorppuja ei ole tarjolla.

Yhteenvetona voidaan päätellä, että opiskelijat suosivat ruisleipää, ja toiseksi eniten lounaalla suositaan sämpylöitä. Sekaleipää otetaan eniten silloin tällöin, luultavasti ruisleivän rinnalle toiseksi vaihtoehdoksi. Näkkileipä ei ollut kovin suuressa suosiossa, sitä on varmasti syöty tarpeeksi peruskoulun aikana, joten jos pehmeää leipää on tarjolla, niin sitä otetaan. Hapankorppu ei ollut vastaajien mielestä suosikkileipää, sen menekki oli tulosten perusteella hyvin vähäistä.

Rasvavaihtoehdot



KUVIO 9. Rasvavaihtoehdot

Kuviosta yhdeksän nähdään, että rasiamargariinia joka kerta ottaa 23 % vastaajista. Silloin tällöin rasiamargariinia ottaa 48 % vastaajista ja 30 % vastaajista ei ota rasiamargariinia ollenkaan. Vastaajista 0 % oli sitä mieltä, että rasiamargariinia ei ole tarjolla.

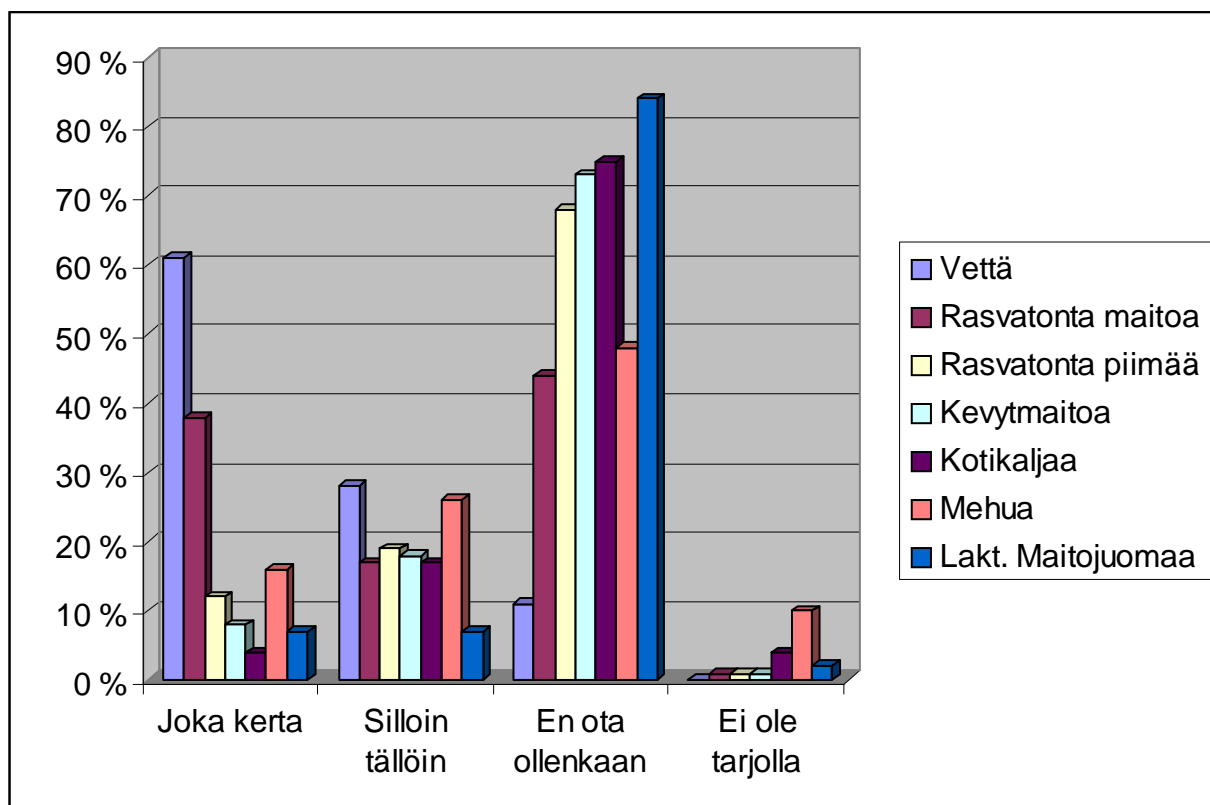
Levitteitä vastaavasti 15 % vastaajista ottaa joka kerta. Silloin tällöin levitettä levittää leivälleen 54 % vastaajista. Vastaajista 30 % ei ota levitteitä ollenkaan ja prosentin verran vastaajista on sitä mieltä, että levitteitä ei ole tarjolla.

Voita tai Oivariinia ottaa joka kerta leivälleen 21 % vastaajista. Silloin tällöin voita levittää leivälleen 42 % vastaajista, ja 36 % ei ota voita ollenkaan. Vastaajista prosentin verran on sitä mieltä, että voita ei ole tarjolla.

Kaikkia kolmea rasvavaihtoehtoa otetaan eniten silloin tällöin, eli suurin osa vastaajista valitsee leipärasvan luultavimmin mielialan ja mieltymysten mukaan. Noin viidennes 25 - 35 -vuotiaista jättää rasvan pois leivältä. Mikäli pehmeän leipärasvan jättää pois, on vaarana, että kovan rasvan osuus lisääntyy. Suositusten mukainen rasvojen laatu toteutuu, kun käytetään kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä rasiamargariineja ja levitteitä. Näkyvien rasvojen laatua ja määrää on helppo hallita. Siksi on tärkeää, että näkyviä rasvoja ei jätetä pois ruokavaliosta. (Erinomainen margariini.)

1980-luvun alussa alimman koulutusryhmän naisista ja miehistä suurempi osa käytti voita leipärasvana kuin ylempien koulutusryhmien naisista ja miehistä. Voin käyttö leipärasvana väheni 1980-luvun lopussa kaikissa koulutusryhmissä. Samalla miesten koulutusryhmittäiset erot leipärasvan käytössä pienuivat ja naisten erot hävisivät kokonaan. (Prättälä 2008.)

Juomavaihtoehdot



Kuvio 10. Juomavaihtoehdot

Joka kerta lasiinsa vettä ottaa 61 % vastaajista. Silloin tällöin vettä ottaa 28 % vastaajista ja vettä ei ota ollenkaan 11 % vastaajista. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että vettä on tarjolla.

Rasvatonta maitoa lasiinsa kaataa joka kerta 38 % vastaajista. Vastaajista 17 % ottaa rasvatonta maitoa ruokajuomaksi silloin tällöin. Vastaajista 44 % ei ota rasvatonta maitoa lounaalla ollenkaan ja 1 % vastaajista on sitä mieltä, että rasvatonta maitoa ei ole tarjolla.

Rasvatonta piimää lasiinsa kaataa joka kerta 12 % vastaajista. Silloin tällöin piimää ruokajuomaksi ottaa 19 % vastaajista, ja 68 % vastaajista ei ota rasva-

tonta piimää ollenkaan. Prosentin verran vastaajista on sitä mieltä, että rasvatonta piimää ei ole tarjolla.

Kevytmaidon ruokajuomaksi ottaa joka kerta 8 % vastaajista. Vastaajista 18 % ottaa kevytmaidon lasiinsa silloin tällöin. Vastaajista 73 % ei ota kevytmaidon ollenkaan, ja prosentin verran vastaajista on sitä mieltä, että kevytmaidon ei ole tarjolla.

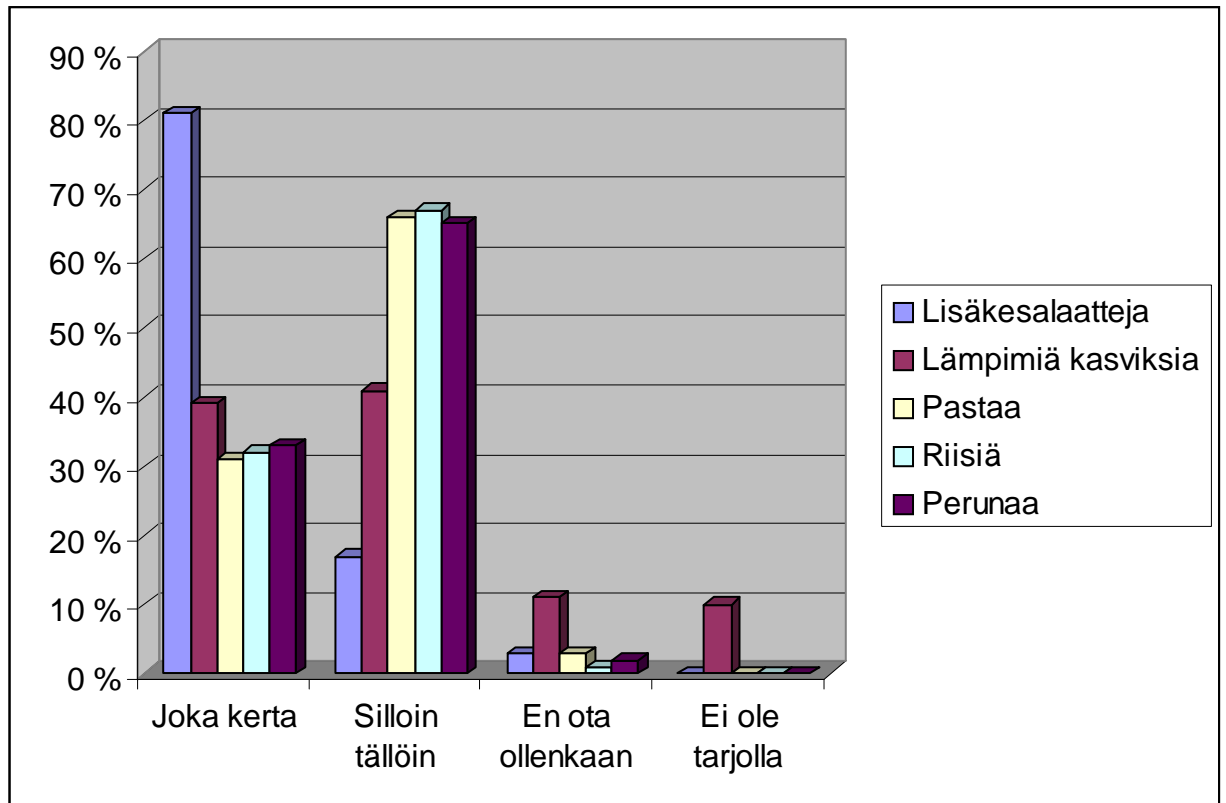
Kotikaljaa lasiinsa kaataa joka kerta 4 % vastaajista. Vastaajista 17 % ottaa kotikaljaa silloin tällöin. Vastaajista 75 % ei ota kotikaljaa ollenkaan, ja 4 % on sitä mieltä, että kotikaljaa ei ole tarjolla.

Mehua ruokajuomaksi ottaa 16 % vastaajista joka kerta. Vastaajista 26 % ottaa mehua lasiinsa silloin tällöin. Vastaajista 48 % ei ota mehua ollenkaan ruokajuomaksi, ja 10 % on sitä mieltä, että mehua ei ole tarjolla.

Laktoositonta maitojuomaa ottaa joka kerta 7 % vastaajista. Vastaajista 7 % ottaa laktoositonta maitojuomaa silloin tällöin. Vastaajista 84 % ei ota laktoositonta maitojuomaa ollenkaan, ja 2 % vastaajista on sitä mieltä, että laktoositonta maitojuomaa ei ole tarjolla.

Yhteenvetona voidaan päätellä, että lounaalla juodaan paljon vettä. Yli puolet vastaajista kaataa lasiinsa rasvatonta maitoa. Kevytmaito ei ole suosiossa, lähes kolme neljäsosa vastaajista ei ota kevytmaidon ollenkaan, ja lähes saman verran vastaajista ei ole rasvattoman piimän ystäviä. Myöskään kotikalja ei kuulu suosikkeihin. Mehua juodaan ruokajuomaksi aika paljon. Laktoositoman maitojuoman menekki ei ole kovin suurta, mutta se onkin tarkoitettu niille, joilla on laktoosi-intoleranssi.

Lisäkevaihtoehdot



KUVIO 11. Lisäkevaihtoehdot

Yllä olevasta kuviosta selviää, mitä eri lisäkkeitä syödään lounaalla. Vastaajista 81 % ottaa salaatteja joka kerta ja silloin tällöin 17 % vastaajista. Salaatteja ei ota ollenkaan 3 % vastaajista. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että salaatteja on tarjolla.

Lämpimiä kasviksia lautaselleen ottaa joka kerta 39 % vastaajista. Vastaajista vajaa puolet, eli 41 % ottaa lämpimiä kasviksia silloin tällöin. Vastaajista 11 % ei ota lämpimiä kasvislisäkkeitä ollenkaan ja 10 % vastaajista oli sitä mieltä, että lämpimiä kasviksia ei ole tarjolla.

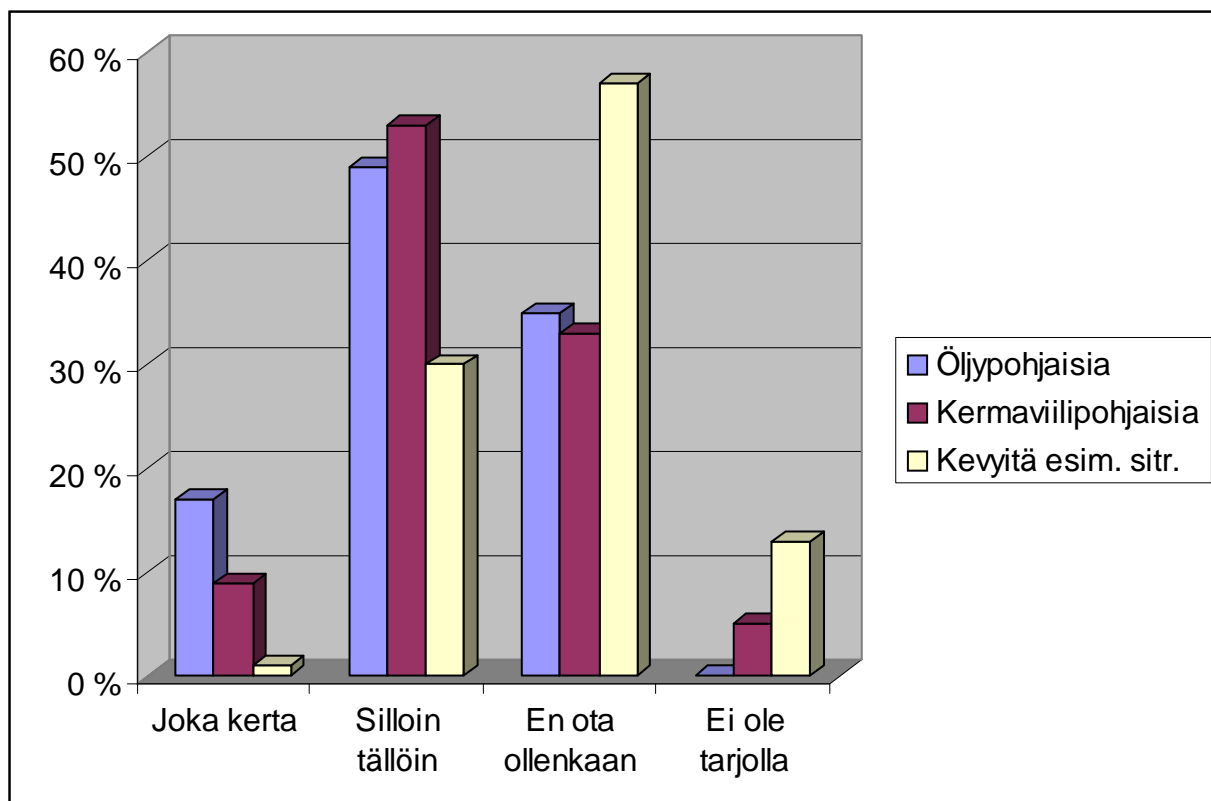
Pastaa lounaalla ottaa joka kerta 31 % vastaajista. Vastaajista peräti 66 % ottaa pastaa silloin tällöin. Vastaajista 3 % ei ota pastaa ollenkaan ja kaikkien vastaajien mielestä pastaa on tarjolla.

Riisiä lautaselleen ottaa joka kerta 32 % vastaajista. Silloin tällöin riisiä ottaa lautaselleen 67 % vastaajista. Vastaajista 1 % ei ota riisiä ollenkaan, ja kaikkien vastaajien mielestä riisiä on tarjolla.

Keitettyjä perunoita lautaselleen ottaa joka kerta 33 % vastaajista. Silloin tällöin perunaa ottaa 65 % vastaajista. Vastaajista 2 % ei ota perunaa ollenkaan ja kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että perunaa on tarjolla.

Tuloksista ilmenee, että salaatteja syödään paljon, mikä on ilahduttava asia. Lämpimät kasvislisäkkeet ovat myös suosittuja, niitä syödään myös paljon lounaalla. Pastan, riisin ja perunan kulutus on hyvin tasaista, kaikkia vaihtoehtoja ottaa joka kerta kolmannes vastaajista. Tämän perusteella lautasmalliajattelu toteutuu hyvin. Mutta kuinka saataisiin se 3 % vastaajista syömään salaatteja, ja 11 % vastaajista ottamaan lautaselleen lämpimiä kasvislisäkkeitä? Luvut eivät ole kovin huolestuttavia, mutta valistushan ei ole koskaan pahitteeksi.

Salaatinkastikkeet



KUVIO 12. Salaatinkastikevaihtoehdot

Öljypohjaisia salaatinkastikkeita ottaa salaattinsa lisukkeeksi joka kerta 17 % vastaajista. Silloin tällöin öljypohjaista salaatinkastiketta ottaa lähes puolet eli 49 % vastaajista. Vastaajista 35 % ei ota öljypohjaisia salaatinkastikkeita ollenkaan, ja kaikki vastaajat ovat sitä mieltä, että öljypohjaisia salaatinkastikkeita on tarjolla.

Kermaviilipohjaisia salaatinkastikkeita ottaa joka kerta 9 % vastaajista. Vastaajista yli puolet eli 53 % ottaa kermaviilipohjaisia salaatinkastikkeita silloin tällöin. Vastaajista 33 % ei ota kermaviilipohjaisia salaatinkastikkeita ollenkaan. Vastaajista 5 % on sitä mieltä, että kermaviilipohjaisia salaatinkastikkeita ei ole tarjolla.

Kevyitä salaatinkastikkeita esim. sitruunamehua laittaa salaattiinsa joka kerta 1 % vastaajista. Silloin tällöin 29 % eli lähes kolmannes vastaajista laittaa salaattiinsa kevyitä salaatinkastikkeita. Vastaajista 57 % ei ota kevyitä salaatinkastikkeita ollenkaan. Vastaajista 13 % oli sitä mieltä, että kevyitä salaatinkastikkeita ei ole tarjolla.

Tuloksista käy ilmi, että yhteensä 66 % käyttää öljypohjaisia salaatinkastikkeita. Lähes yhtä moni ottaa kermaviilipohjaisia salaatinkastikkeita salaattiaan maustamaan. Ravitsemuksellisesti ajateltuna tämä on huono asia, nimenomaan öljypohjaisia salaatinkastikkeita suositellaan otettavaksi. Rasvan laatu on parantunut ja rasvan kokonaissaanti vähentynyt. Uusimpien tutkimusten mukaan hyvä kehitys näyttää pysähtyneen niin rasvan laadun kuin määränkin suhteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Ilahduttavaa oli se, että kaikkien vastaajien mielestä öljypohjaisia salaatinkastikkeita oli tarjolla. Se on ainut näkyvä rasva leipärasvan ohella, minkä määrään omalla lautasellaan voi itse vaikuttaa.

TAULUKKO 25. Mitä salaattinkastiketta otetaan salaatin kanssa.

Öljypohjainen salaattinkastike				
Salaattia ottaneet	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
Joka kerta	31 %	50%	19 %	0 %
Silloin tällöin	6 %	42 %	52 %	0 %
En ota ollenkaan	10 %	40 %	50%	0 %
Ei ole tarjolla	0 %	0 %	0 %	0 %
Kermaviilipohjainen salaattinkastike				
Salaattia ottaneet	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
Joka kerta	10 %	56 %	29 %	0 %
Silloin tällöin	7 %	41 %	50 %	2 %
En ota ollenkaan	11 %	33 %	56 %	0 %
Ei ole tarjolla	0 %	0 %	0 %	0 %
Kevyt salaattinkastike esim. sitruunamehu				
Salaattia ottaneet	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
Joka kerta	2 %	32 %	52 %	14 %
Silloin tällöin	0 %	18 %	73 %	10 %
En ota ollenkaan	89 %	11 %	0 %	0 %
Ei ole tarjolla	0 %	0 %	0 %	0 %

Taulukosta 25 käy selville, mitä salaattinkastiketta salaatin kanssa otetaan. Joka kerta salaattia ottaneista 31 % ottaa öljypohjaista salaattinkastiketta joka kerta. Joka kerta salaattia ottaneista 50 % otti öljypohjaista salaattinkastiketta silloin tällöin. Salaattia joka kerta ottaneista 19 % ei ota öljypohjaista salaattinkastiketta.

Silloin tällöin salaattia ottaneista 6 % otti öljypohjaista salaatin kastiketta. Silloin tällöin salaattia ottaneista 42 % otti silloin tällöin öljypohjaista salaatin kastiketta. Silloin tällöin salaattia ottaneista 52 % ei ota öljypohjaista salaatin kastiketta ollenkaan.

Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia ollenkaan, öljypohjaista salaatin kastiketta otti joka kerta 10 % vastaajista. Ne, jotka eivät ottaneet salaattia, niistä 40 % otti öljypohjaista salaatin kastiketta silloin tällöin. Ne, jotka eivät ottaneet salaattia, niistä myöskään 50 % ei ottanut öljypohjaista salaatin kastiketta.

Joka kerta salaattia ottaneista kermaviilipohjaista salaatin kastiketta otti joka kerta 10 % vastaajista. Joka kerta salaattia ottaneista 56 % otti kermaviilipohjaista salaatin kastiketta silloin tällöin. Joka kerta salaattia ottaneista 29 % ei ota kermaviilipohjaista salaatin kastiketta ollenkaan.

Silloin tällöin salaattia ottaneista 7 % otti kermaviilipohjaista salaatin kastiketta joka kerta. Silloin tällöin salaattia ottaneista 41 % otti silloin tällöin kermaviilipohjaista salaatin kastiketta. Silloin tällöin salaattia ottaneista 50 % ei ottanut kermaviilipohjaista salaatin kastiketta ollenkaan.

Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia, joka kerta kermaviilipohjaista salaatin kastiketta otti 11 % vastaajista. Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia, niistä 33 % otti silloin tällöin kermaviilipohjaista salaatin kastiketta. Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia, niistä 56 % ei myöskään ottanut kermaviilipohjaista salaatin kastiketta.

Joka kerta salaattia ottaneista kevyitä salaatin kastikkeita otti joka kerta 2 % vastaajista. Joka kerta salaattia ottaneista 32 % otti kevyitä salaatin kastikkeita silloin tällöin. Salaattia joka kerta ottaneista 52 % ei ottanut kevyitä salaatin kastikkeita ollenkaan. Salaattia joka kerta ottaneista 14 % vastaajista on sitä mieltä, että kevyitä salaatin kastikkeita ei ole tarjolla.

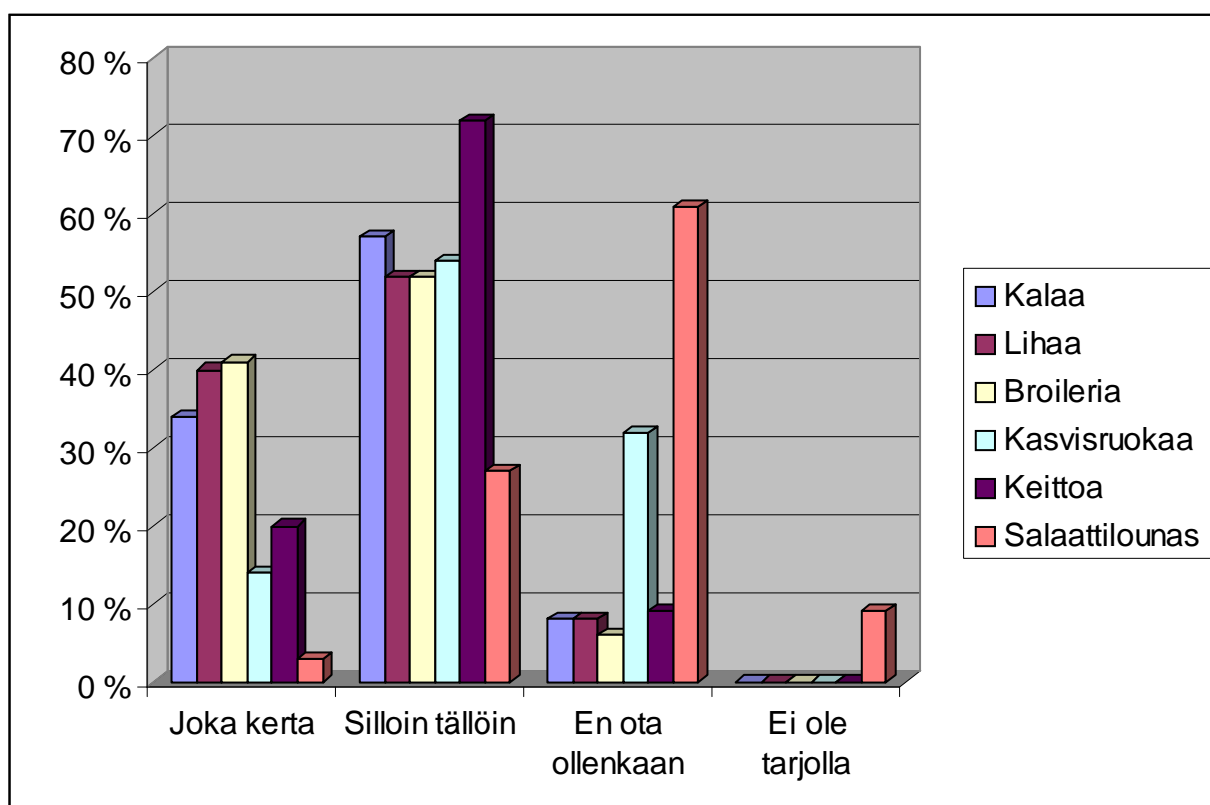
Salaattia silloin tällöin ottaneista joka kerta kevyitä salaatin kastikkeita ei ottanut kukaan. Silloin tällöin salaattia ottaneista kevyitä salaatin kastikkeita otti 18 % vastaajista. Silloin tällöin salaattia ottaneista 73 % ei ottanut kevyitä sala-

tinkastikkeita ollenkaan ja 10 % silloin tällöin salaattia ottaneista oli sitä mieltä, että kevyitä salaattinkastikkeita ei ollut tarjolla.

Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia ollenkaan, joka kerta peräti 89 % otti kevyitä salaattinkastikkeita. Niistä, jotka eivät ottaneet salaattia, heistä 11 % otti silloin tällöin kevyitä salaattinkastikkeita.

Ei ole tarjolla kohtaan tuli pelkkää tyhjää, vastaajat olivat sitä mieltä, että kaikkia salaattinkastikkeita on tarjolla.

Pääruoka



KUVIO 13. Pääruokavaihtoehdot

Kuviosta kolmesta selviää, mitä pääruokia lounaalla syödään. Samaa ruokalajia ei tarjota samassa muodossa joka päivä, vaan samasta raaka-aineesta, esim. kalasta voidaan tehdä perättäisinä päivinä eri ruokaa esim. uunikalaa ja seuraavana päivänä kalaruoka voi olla keiton muodossa.

Kalaa ottaa lautaselleen joka kerta 34 % ja silloin tällöin 57 % vastaajista. Kalaa ei ota ollenkaan 8 % vastaajista. Kaikkien vastaajien mielestä kalaa oli tarjolla. Kalaa suositellaan syötäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa, (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 37.),

Lihaa ottaa pääruuakseen joka kerta 40 % vastaajista ja silloin tällöin 52 % vastaajista. Vastaajista 8 % ei ota liharuokaa ollenkaan. Kaikkien vastaajien mielestä liharuokaa oli tarjolla. Makkara ei ollut omana rivinään mukana tässä kyselyssä, joten se sisältyy liharuuan kanssa samaan kohtaan.

Broileria ottaa pääruuaksi joka kerta 41 % vastaajista ja silloin tällöin 52 % vastaajista. Vastaajista 6 % ei ota broileria ollenkaan. Kaikkien vastaajien mielestä broileria oli tarjolla.

Kasvisruokaa ottaa joka kerta 14 % vastaajista. Peräti 54 % ottaa kasvisruokaa silloin tällöin. Vastaajista 32 % ei ota kasvisruokaa ollenkaan ja kaikkien vastaajien mielestä kasvisruokaa oli tarjolla.

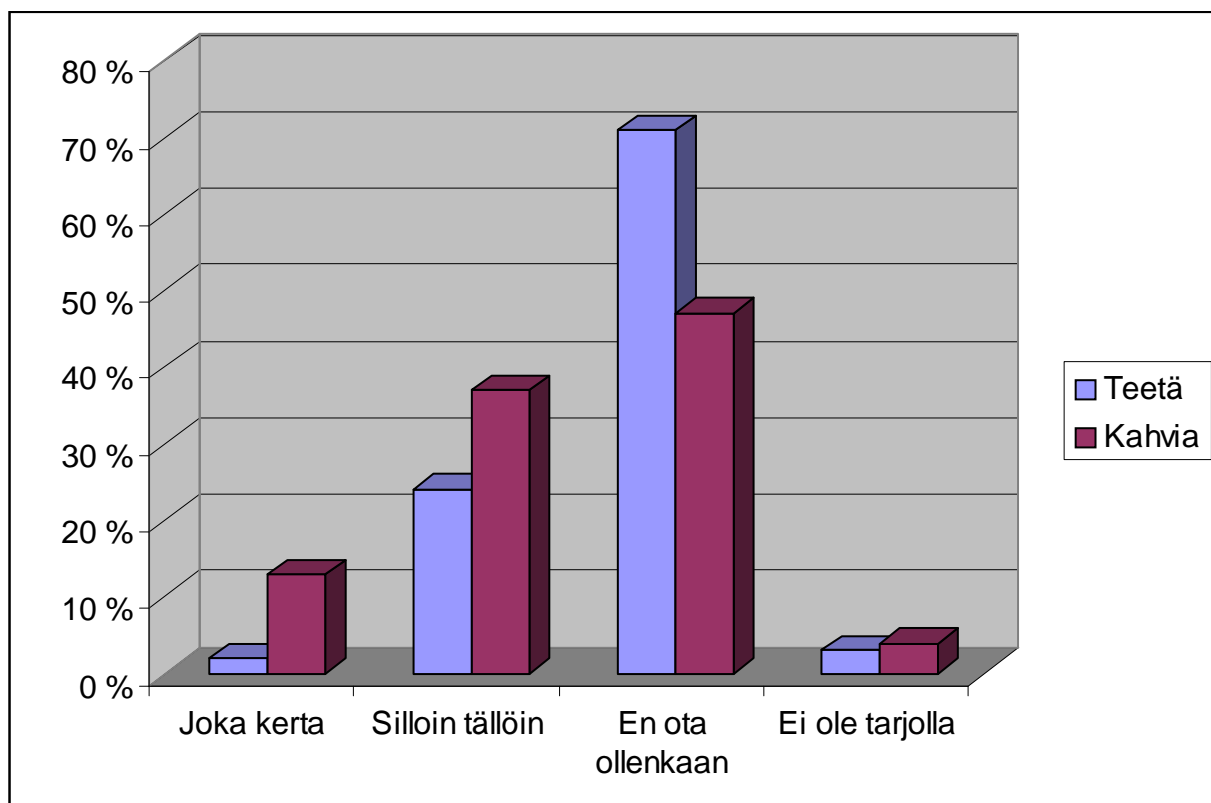
Keittoa ottaa joka kerta 20 % vastaajista. Silloin tällöin keittoa ottaa peräti 72 % vastaajista. Vastaajista 9 % ei ota ollenkaan keittoa lounaalla. Kaikkien vastaajien mielestä keittoa on päivittäin tarjolla.

Salaattilounaan söi joka kerta 3 % vastaajista. Silloin tällöin salaattilounaan nauttii 27 % vastaajista. Peräti 67 % ei ota salaattilounasta ollenkaan ja 9 % vastaajista oli sitä mieltä, että erillistä salaattilounasta ei ole tarjolla.

Tuloksista käy ilmi, että kaikkia pääruokia syödään tasaiseen tahtiin. Liharuuat tekevät eniten kauppansa, toiseksi suosituimpia ovat broileriruuat ja kolmanneksi suosituinta on kala. Keitotkin maistuvat, koska silloin tällöin keittoa syö peräti 72 % vastaajista. Pelkkää salaattilounasta syö joka kerta vain murto-

osa vastaajista. Kasvisruokaakin 54 % ottaa silloin tällöin, sen suosio tuntuu olevan vastausten perusteella nousussa.

Kahvi ja tee



KUVIO 14. Kahvi ja tee

Kuviosta neljätoista selviää kahvin ja teen kulutus. Joka kerta kahvia juo lounaalla 13 % vastaajista, silloin tällöin kahvia juo 37 % vastaajista ja 47 % vastaajista ei ota kahvia ollenkaan. Vastaajista 4 % on sitä mieltä, että kahvia ei ole tarjolla.

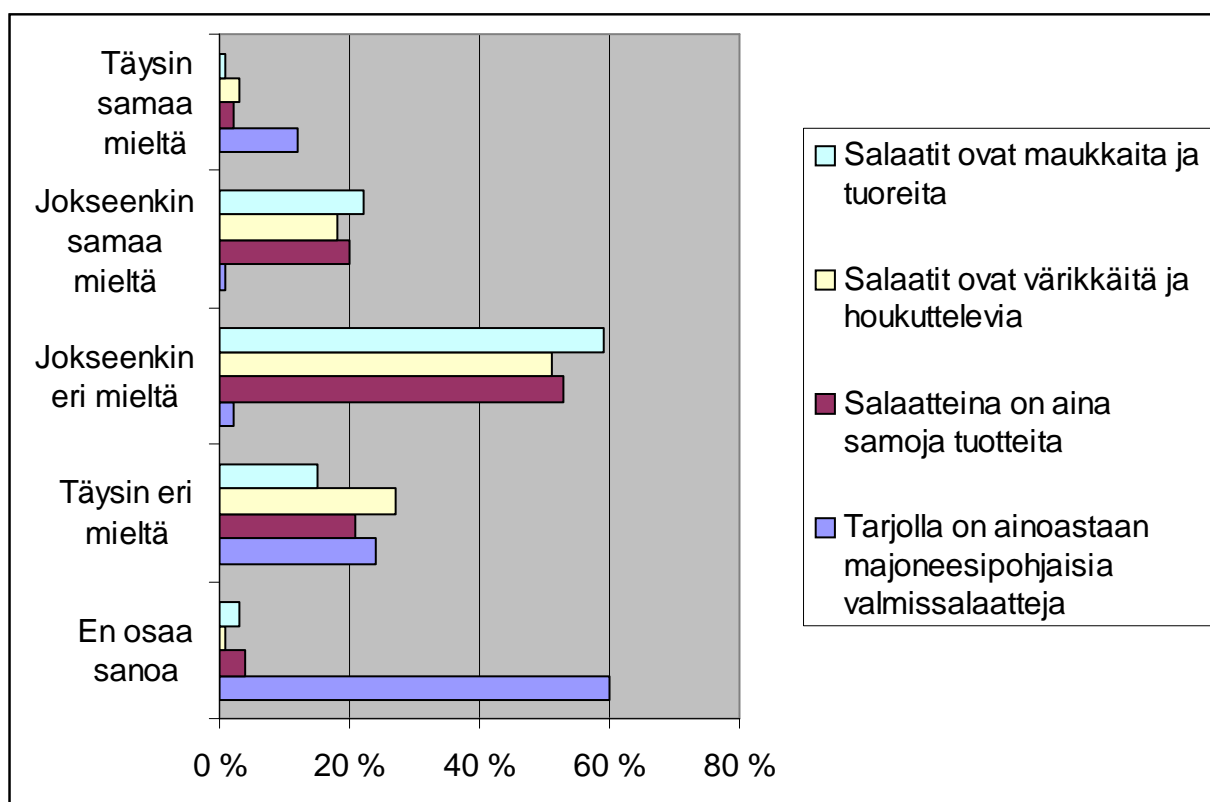
Teetä vastaavasti ottaa joka kerta 2 % vastaajista ja silloin tällöin 24 % vastaajista. Teetä ei ota ollenkaan 71 % vastaajista ja 3 % on sitä mieltä, että teetä ei ole tarjolla.

Kahvin juonti lounaalla näkyy olevan yleistä. Tämän perusteella moni ottaa kahvia tavallaan jälkiruuaksi. Tee ei ole yhtä suosittua. Ei ole tarjolla kohtaan voi vaikuttaa se, missä opiskelijaravintolassa käy syömässä. Jokaisesta yksiköstä löytyy kyllä kahviokin, parhaassa tapauksessa kaksi, mutta joissakin toimipisteissä saa kahvia myös lounasruokailun yhteydessä.

6.5 Mielikuvaväittämät

Viimeisessä kysymyksessä esitettiin erilaisia väittämiä salaateista, lämpimistä kasvislisäkkeistä, keitetyistä perunoista ja leivistä. Vastauksia on myös katsottu ruokaloittain.

Salaatit



KUVIO 15. Mielipiteet salaateista

Salaatit ovat maukkaita ja tuoreita. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 23 % vastaajista. Yhteensä 74 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Kantaansa jätti ilmaisematta 3 % vastaajista.

Salaatit ovat värikkäitä ja houkuttelevia. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli 21 % vastaajista. Täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä oli yhteensä 78 % vastaajista. Kantaansa jätti ilmaisematta prosentin verran vastaajista.

Salaatteina on aina samoja tuotteita. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli 22 % vastaajista ja jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 74 % vastaajista. Kantaansa jätti ilmaisematta sanoa 4 % vastaajista.

Tarjolla on vain majoneesipohjaisia valmissalaatteja. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 13 % vastaajista ja jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä yhteensä 26 % vastaajista. Kantaansa jätti ilmaisematta 60 % vastaajista.

Hoivakakan salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen oli tyytyväisiä 21 % vastaajista. Avecin salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen oli tyytyväisiä 15 % vastaajista. Menuetin salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen oli tyytyväisiä 25 % vastaajista. Rosmariinin kohdalla 17 % vastaajista oli tyytyväisiä salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen. KatriAntellin salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen oli tyytyväisiä peräti 38 % vastaajista. Ruokala Tähkän salaattivalikoiman maukkauteen ja tuoreuteen oli tyytyväisiä 13 % vastaajista.

Hoivakan salaattivalikoiman värikyyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä 27 % vastaajista. Avecin salaattivalikoiman värikyyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä 15 % vastaajista. Menuetin salaattivalikoiman värikyyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä 33 % vastaajista. Rosmariinin salaattivalikoiman värikyyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä 13 % vastaajista. KatriAntellin salaattivalikoiman värikyyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä

14 % vastaajista. Ruokala Tähkän salaattivalikoiman värikkyteen ja houkuttelevuuteen oli tyytyväisiä 13 % vastaajista.

Vastaajista 77 % oli sitä mieltä, että Hoivakassa ei ole päivästä toiseen samoja salaatteja tarjolla. Vastaajista 68 % oli sitä mieltä, että AVECissa ei myöskään ole samoja salaatteja päivästä toiseen tarjolla. Menuetin kohdalla samaa mieltä oli peräti 92 % vastaajista. Vastaajista 73 % oli sitä mieltä, että Rosmariinissa ei ole samoja salaatteja päivästä toiseen tarjolla. KatriAntellin kohdalla samaa mieltä oli 79 % vastaajista. Ruokala Tähkässä ei ole samoja salaatteja päivästä toiseen tarjolla, tätä mieltä oli 88 % vastaajista

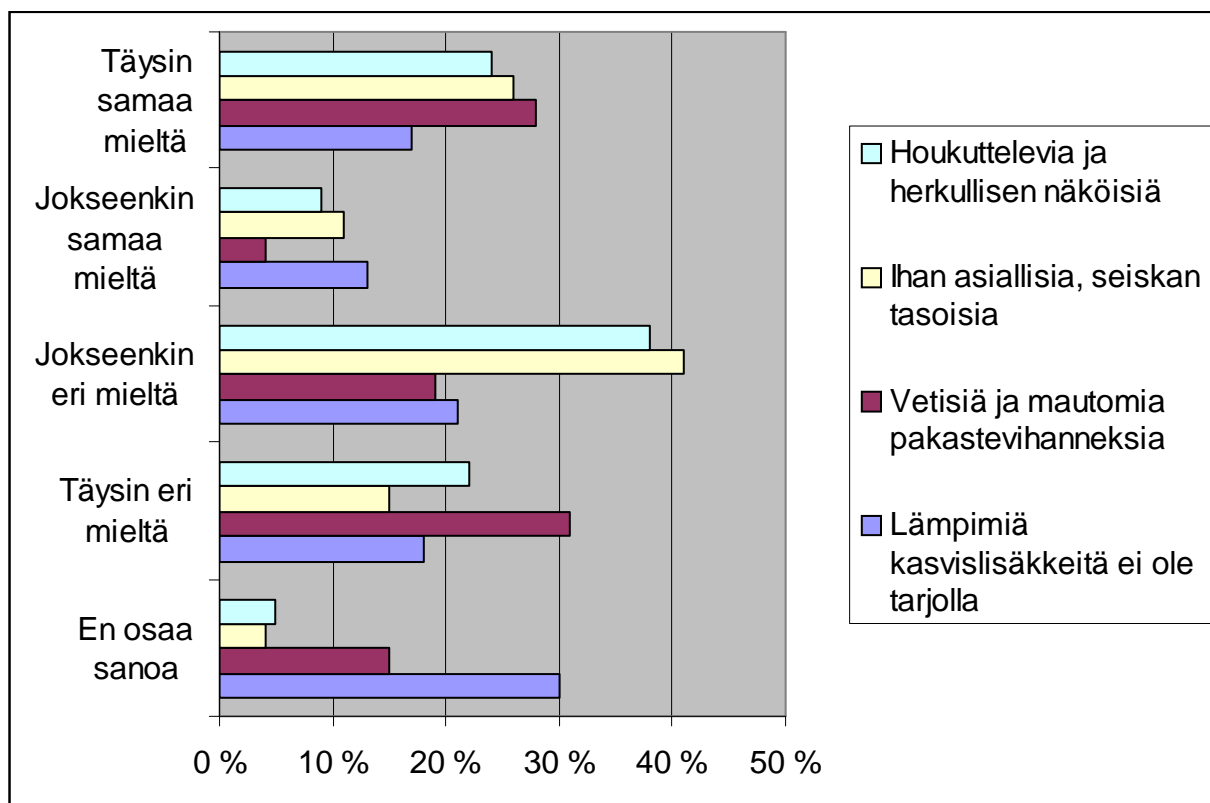
Majoneesipohjaisten salaattien tarjonnan kohdalla eniten vastattiin kohtaan en osaa sanoa kaikkien ruokaloitten kohdalla. Vastaajien mielestä eniten majoneesipohjaisia salaatteja tarjoillaan Ruokala Tähkässä (38 %) sekä toisena KatriAntellissa (20 %). Kolmanneksi eniten majoneesipohjaisia salaatteja tarjoillaan AVECissa (16 %) ja neljänneksi eniten Rosmariinissa (9 %). Hoivakassa tarjoillaan majoneesipohjaisia salaatteja viidenneksi eniten (8 %). Menuetissa ei tämän kyselyn perusteella tarjota majoneesipohjaisia salaatteja ollenkaan.

Tähän kohtaan on todettava, että Ruokala Eväsrepun kohdalla on ainoastaan yksi vastaaja vastannut viimeisiin kysymyksiin, ja hän on vastannut jokaiseen vaihtoehtoon olevansa täysin samaa mieltä, joten Ruokala Eväsrepun kohdalla vastaukset eivät ole luotettavia. Luultavasti vastaaja ei ole lukenut kysymyksiä ollenkaan, vaan laittanut merkinnän jonossa menemään eteenpäin sen kummemmin ajattelematta, mitä kysytään. Siksi jätin Ruokala Eväsrepun pois arvioista tämän kysymyssarjan kohdalla kokonaan.

Tuloksista käy ilmi, että salaattivalikoiman tuoreuteen ja maukkauteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota joka ruokailupaikassa. Tyytyväisten vastaajien osuus oli joissakin opiskelijaravintoloissa aika pieni. Myös salaattien värikkyteen ja houkuttelevuuteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Vastaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että salaattitarjonta vaihtuu päivittäin, eikä samaa salaattia tarjota päivästä toiseen missään ruokailupaikassa. Majoneesipohjaisia salaatteja vastaajien mielestä ei kovin paljon tarjoilla, tosin tähän kohtaan kan-

taansa ei osannut sanoa 60 % vastaajista. Voi olla, että vastaajat eivät oikein tienneet, mikä on majoneesipohjainen valmissalaatti.

Lämpimät kasvislisäkkeet



KUVIO 16. Mielipiteet lämpimistä kasvislisäkkeistä.

Lämpimät kasvislisäkkeet ovat houkuttelevia ja herkullisen näköisiä.

Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä vastaajista yhteensä oli 33 % ja jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 60 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 5 % vastaajista.

Lämpimät kasvislisäkkeet ovat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 37 % vastaajista. Jok-

seenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 56 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 4 % vastaajista.

Lämpimät kasvislisäkkeet ovat vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksia.

Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 32 % vastaajista ja jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 50 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 15 % vastaajista.

Lämpimiä kasvislisäkkeitä ei ole tarjolla. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 30 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 39 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 30 % vastaajista.

Hoivakassa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 37 % oli sitä mieltä, että ne olivat houkuttelevia ja herkullisen näköisiä. Avecin kohdalla samaa mieltä lämpimistä kasvislisäkkeistä oli 38 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 50 % oli sitä mieltä, että ne olivat houkuttelevia ja herkullisen näköisiä. Rosmariinin lämpimien kasvislisäkkeiden tarjonnasta oli samaa mieltä 19 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 39 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat houkuttelevia ja herkullisen näköisiä. Ruokala Tähkässä tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 38 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat houkuttelevia ja herkullisen näköisiä.

Hoivakassa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 45 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Avecin kohdalla samaa mieltä lämpimistä kasvislisäkkeistä oli 52 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista kasvislisäkkeistä 50 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Rosmariinin lämpimien kasvislisäkkeiden tarjonnasta oli samaa mieltä 17 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 43 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Ruokala Tähkässä tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 25 % oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia.

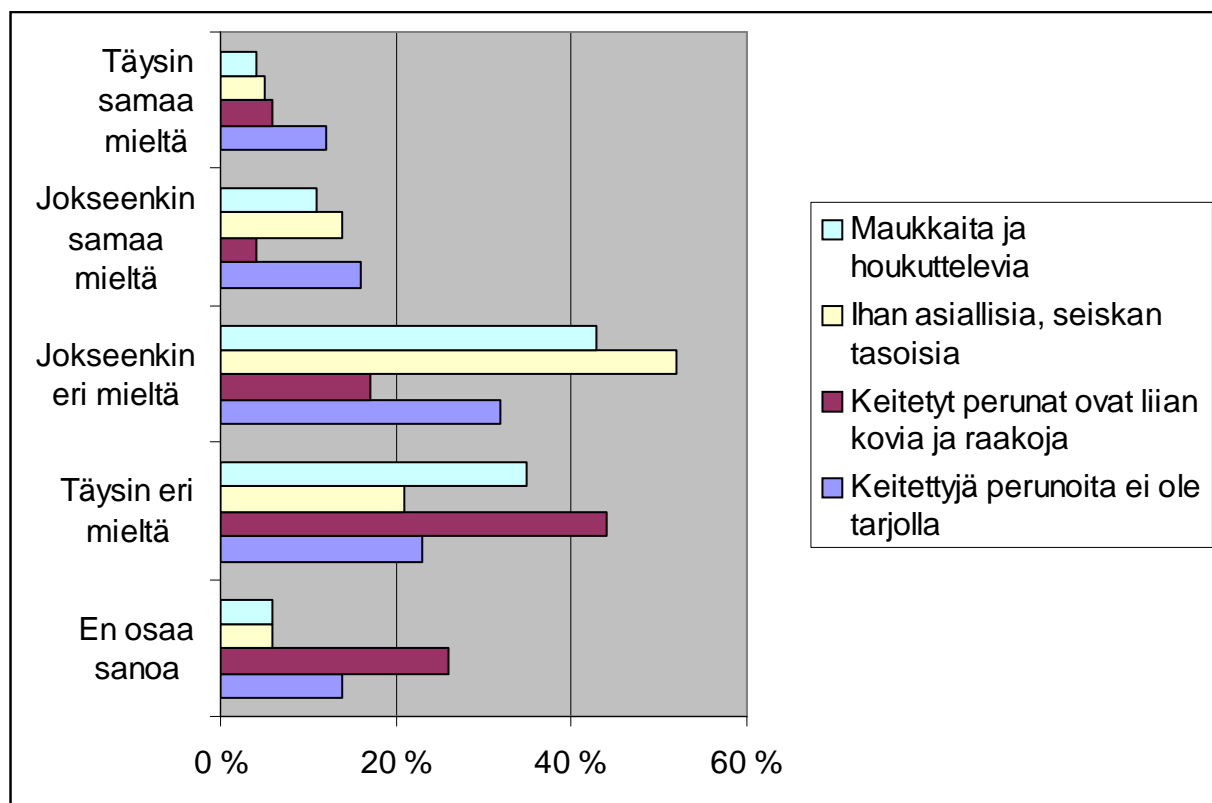
Hoivakassa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 35 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksia. Avecin kohdalla

samaa mieltä lämpimistä kasvislisäkkeistä oli 48 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista kasvislisäkkeistä 58 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksia. Rosmariinin lämpimien kasvislisäkkeiden tarjonnasta oli samaa mieltä 10 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista lämpimistä kasvislisäkkeistä 43 % oli sitä mieltä, että ne olivat vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksia. Ruokala Tähkässä kenenkään mielestä ei tarjottu vetisiä ja mauttomia lämpimiä kasvislisäkkeitä.

Vastaajista 39 % oli sitä mieltä, että Hoivakassa ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla. Vastaajista 42 % oli sitä mieltä, että Avecissa ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla. Vastaajista 42 % oli sitä mieltä, että myöskään Menuetissa ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla. Vain 5 % vastaajista oli sitä mieltä, että Rosmariinissa ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla. Vastaajista 36 % oli sitä mieltä, että KatriAntellissa ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla. Vastaajista 13 % oli sitä mieltä, että Ruokala Tähkässä ei ole lämpimiä kasvislisäkkeitä tarjolla.

Yhteenvetona voidaan päätellä, että lämpimät kasvislisäkkeet ovat reilun kolmasosan mielestä houkuttelevia ja herkullisen näköisiä kaikissa ruokapaikoissa. Hieman suurempi osa vastaajista piti lämpimiä kasvislisäkkeitä ihan asiallisina, seiskan tasoisina. Vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksiakin oli vastaajien mielestä tarjolla aika monessa ruokailupaikassa. Aika monen ruokailupaikan kohdalla oltiin samaa mieltä siitäkin, että lämpimiä kasvislisäkkeitä ei ole tarjolla ollenkaan.

Perunat



KUVIO 17. Mielenpitoet perunoista.

Keitetyt perunat ovat maukkaita ja houkuttelevia. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä yhteensä oli 15 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä peräti 78 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 6 % vastaajista.

Keitetyt perunat ovat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 19 % vastaajista. Jopa 73 % vastaajista oli jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Kantansa jätti ilmaisematta 6 % vastaajista.

Keitetyt perunat ovat liian kovia ja raakoja. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 10 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja

täysin eri mieltä oli yhteensä 61 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 26 % vastaajista

Keitettyjä perunoita ei ole aina tarjolla. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 28 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 55 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 14 % vastaajista.

Hoivakassa tarjottavista keitetyistä perunoista vastaajista 19 % oli sitä mieltä, että ne olivat maukkaita ja houkuttelevia. Avecin kohdalla samaa mieltä keitetyistä perunoista oli 8 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista keitetyistä perunoista 25 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat maukkaita ja houkuttelevia. Rosmariinin keitettyjen perunoiden tarjonnasta oli samaa mieltä 9 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista keitetyistä perunoista 18 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat maukkaita ja houkuttelevia. Ruokala Tähkässä tarjottavista keitetyistä perunoista 25 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat maukkaita ja houkuttelevia.

Hoivakassa tarjottavista keitetyistä perunoista 25 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Avecin kohdalla samaa mieltä keitetyistä perunoista oli 23 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista keitetyistä perunoista 8 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Rosmariinin keitettyjen perunoiden tarjonnasta oli samaa mieltä 12 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista keitetyistä perunoista 21 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia. Ruokala Tähkässä tarjottavista keitetyistä perunoista 25 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat ihan asiallisia, seiskan tasoisia.

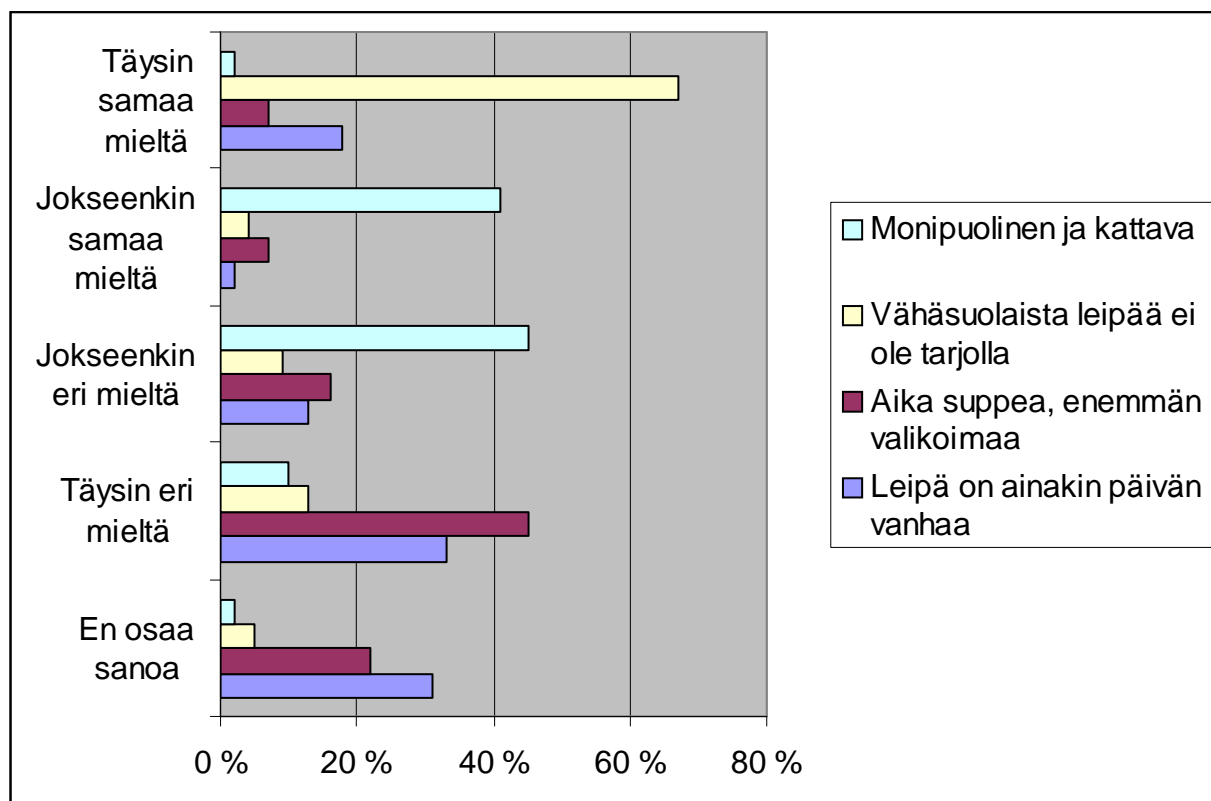
Hoivakassa tarjottavista keitetyistä perunoista 6 % vastaajista oli sitä mieltä, että keitetyt perunat olivat liian kovia ja raakoja. Avecin kohdalla samaa mieltä keitetyistä perunoista oli 11 % vastaajista. Menuetissa tarjottavista keitetyistä perunoista 8 % vastaajista oli sitä mieltä, että keitetyt perunat olivat liian kovia ja raakoja. Rosmariinin keitettyjen perunoiden tarjonnasta oli samaa mieltä 12 % vastaajista. KatriAntellissa tarjottavista keitetyistä perunoista 12 % vastaajista oli sitä mieltä, että ne olivat liian kovia ja raakoja. Ruokala Tähkässä tar-

jottavista keitetyistä perunoista kenenkään mielestä ei tarjottu liian kovia ja raakoja perunoita.

Vastaajista 34 % oli sitä mieltä, että Hoivakassa keitetyjä perunoita ei ole tarjolla. Vastaajista 23 % oli sitä mieltä, että Vecissa ei ole keitetyjä perunoita tarjolla. Vastaajista 25 % oli sitä mieltä, että Menuetissa ei ole keitetyjä perunoita tarjolla. Vastaajista 43 % oli sitä mieltä, että Rosmariinissa ei ole keitetyjä perunoita tarjolla. Vastaajista 20 % oli sitä mieltä, että KatriAntellissa keitetyjä perunoita ei ole tarjolla. Vastaajista 13 % oli sitä mieltä, että Ruokala Tähkässä ei ole keitetyjä perunoita tarjolla.

Keitetyt perunat ovat herättäneet keskustelua niin kauan kuin kirjoittaja muistaa. Keitettyjen perunoiden maukkauteen ja houkuttelevuuteen ei oltu kovin tyytyväisiä missään ruokailupaikassa. Ihan asiallisina keitetyjä perunoita piti jo suurempi osa vastaajista. Mutta ilahduttavaa oli se, että vastaajat eivät pitäneet keitetyjä perunoita kovina ja raakoina, joka ruokailupaikan kohdalla vastausprosentti oli alle viisitoista. Aika suuri osa vastaajista oli myös sitä mieltä, että ruokailupaikoissa keitetyjä perunoita ei ole tarjolla.

Leivät



KUVIO 18. Mielenpito leivistä

Leipätarjonta on monipuolinen ja kattava. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 43 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 55 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 2 % vastaajista.

Vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 71 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 22 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 5 % vastaajista.

Leipätarjonta on aika suppea, enemmän valikoimaa. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä 14 % vastaajista. Jokseenkin eri miel-

tä ja täysin eri mieltä oli yhteensä 61 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 22 % vastaajista.

Leipä on ainakin päivän vanhaa. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä oli 20 % vastaajista. Jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä oli 46 % vastaajista. Kantansa jätti ilmaisematta 31 % vastaajista.

Hoivakassa olevasta leipätarjonnasta 44 % vastaajista oli sitä mieltä, että leipätarjonta on monipuolinen ja kattava. Avecin kohdalla samaa mieltä leipätarjonnasta oli 38 % vastaajista. Menuetissa olevasta leipätarjonnasta 83 % vastaajista oli sitä mieltä, että se oli monipuolinen ja kattava. Rosmariinin leipätarjonnasta oli samaa mieltä 44 % vastaajista. KatriAntellissa tarjolla olevasta leipätarjonnasta 37 % oli sitä mieltä, että se oli monipuolinen ja kattava. Ruokala Tähkässä olevasta leipätarjonnasta 38 % vastaajista oli sitä mieltä, että se oli monipuolinen ja kattava.

Vähäsuolaista leipää tuntui olevan niukasti tarjolla. Hoivakan leipävalikoimasta 81 % vastaajista oli sitä mieltä, että vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla. Avecin kohdalla 73 % vastaajista oli samaa mieltä. Menuetissa 83 % vastaajista oli sitä mieltä, että vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla. Rosmariinissa 68 % vastaajista oli sitä mieltä, että vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla. KatriAntellissa vähäsuolaista leipää kaipaili 65 % vastaajista. Ruokala Tähkässä kaikki olivat sitä mieltä, että vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla.

Hoivakassa olevasta leipätarjonnasta 17 % vastaajista oli sitä mieltä, että leipätarjonta on suppea ja valikoimaa toivottiin enemmän. Avecin kohdalla samaa mieltä leipätarjonnasta oli 14 % vastaajista. Menuetissa olevasta leipätarjonnasta 17 % vastaajista oli sitä mieltä, että leipävalikoima oli suppea. Rosmariinin leipätarjonnasta 9 % oli samaa mieltä. KatriAntellin leipätarjontaa suppeana piti ja valikoimaa toivoi lisää 11 % vastaajista. Ruokala Tähkässä vastaajien mielestä toivottiin leipävalikoimaa lisää, kaikkien mielestä leipävalikoima oli suppea ja valikoimaa toivottiin lisää.

Hoivakassa 17 % vastaajista on sitä mieltä, että leipä on päivän vanhaa. Avecissa leipää pitää päivän vanhana 16 % vastaajista. Menuetissa leipää pitää

päivän vanhana 8 % vastaajista. Rosmariinissa leipätarjontaa pitää päivän vanhana 20 % vastaajista. KatriAntellissa leipätarjontaa pitää päivän vanhana 18 % vastaajista. Ruokala Tähkässä 38 % vastaajista on sitä mieltä, että leipä on päivän vanhaa.

Yhteenvetona leipäkysymyksestä voidaan päätellä, että kaikkien ruokailupaikkojen leipätarjontaan ollaan suhteellisen tyytyväisiä. Vastaajien mielestä vähäsuolaista leipää ei juuri tarjottu eri ruokailupaikoissa. Leipävalikoima ei kuitenkaan ollut vastaajien mielestä liian suppea, vaikka valikoimaa voisikin aina hiukan parantaa. Suhteellisen pieni osa vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailupaikoissa tarjotaan päivän vanhaa leipää. Tästä voidaan päätellä, että tarjottava leipä on tuoretta ja hyvänmakuista.

Tarjottavan leivän suolapitoisuus huolestuttaa, koska vastaajien mielestä vähäsuolaista leipää ei juuri ollut tarjolla ruokailupaikoissa. Mieleen tulee, että katsotaanko leipomoilta tilattavien leipien suolapitoisuuksia ollenkaan, vaan ratkaisevatko maku ja tottumus, mitä leipää tilataan?

7 POHDINTA

Tulokset ovat puhuneet puolestaan. Kyselyyn vastanneet opiskelijat tuntuivat olevan suhteellisen tyytyväisiä ruokailupaikkojen lounasruokatarjontaan.

Työssäni etsittiin kahteen kysymykseen vastausta:

1. Syövätkö opiskelijat ylipäätään lounaan ja mitä he lounaalla yleensä syövät?
2. Millainen käsitys opiskelijoilla on tarjottavasta lounasruuasta?

Lounasruokailu

Tulosten mukaan lounaalla syödään kunnon ruokaa, eikä korvata sitä kahvilla ja sämpylällä tai virvoitusjuomilla, makeisilla ja snacks -tuotteilla. Vastauksista ilmenee, mitä opiskelijat lounaalla syövät. Pääruokavaihtoehtoja syödään vaihtelevasti, kolmannes vastaajista ottaa joka kerta niin lihaa, kalaa kuin broileriakin tasaiseen tahtiin kaikkia vaihtoehtoja.

Kasvisruokaakin ottaa lautaselleen joka kerta 14 % vastaajista ja silloin tällöin jopa 54 % vastaajista. Kasvisruokaa haluavat tulosten perusteella välillä syödä hekin, jotka eivät itse ole vannoutuneita kasvissyöjiä. Vaihtelu virkistää. Menneinä vuosina piti olla lääkärin tai terveydenhoitajan kirjoittama todistus siitä, että sai lounaalla syödä kasvisruokaa, mutta onneksi nykyään kasvisruokaa saavat syödä kaikki halukkaat.

Pastaa, perunaa ja riisiä syödään myös mielellään, niidenkin menekki oli aika suurta. Salaatteja syödään lounaalla paljon, peräti 81 % vastaajista ottaa salaattia joka kerta. Nuoret ovat tottuneet syömään kasviksia toiseen tyliin kuin vanhemmat ikäpolvet, koska kaikkia kasviksia on kaupoissakin saatavilla nykyään ympäri vuoden.

Ruokailutavat seuraavat lapsuudesta ja peruskoulun ajoilta aikuisuuteen. Tämän hetkinen tilanne kouluruokailun puolella on se, että elintarvikehintojen noustua vaaleaa leipää ei enää tarjota, vaan kerran viikossa on ruisleipää tar-

jolla ja lopun viikkoa pärjätään näkkileivällä. Jälkiruokia tarjotaan kerran viikossa, mutta vain kiisseleitä. Myös riisi ja pasta ovat ruokalistalta melkein kadonneet, ja perunaa tai perunamuusia on tarjolla melkein jokaisella aterialla. Myöskään teemaviikkoja ei järjestetä entiseen tahtiin. Salaatit ovat syksyllä kaalipohjaisia ja lämpimiä kasvislisäkkeitä ei ole tarjolla ollenkaan. (Tuononen 2008, 6.)

Nuoret ovat oppineet syömään salaatteja peruskoulun ajoilta asti, mutta ilahduttavaa oli sekin, että lämpimiä kasvislisäkkeitäkin syödään lounaalla, vaikka niitä ei aikaisemmin ole ollut kouluruokailussa tarjolla. Luultavasti juuri sen takia, koska niitä on nyt tarjolla, niin niitä sitten myös syödään.

Lähes kaikki vastaajat kiinnittivät huomiota ruuan terveellisyyteen. Vastaajat ilmoittivat yleensä syövänsä terveellisesti, ainakin kaikkea kohtuudella. Tämä on hyvä asia. Finfoodin tiedotteen mukaan terveellisen ruuan, kuten vihannesten ja hedelmien hinnat ovat nousseet, mutta samalla epäterveellisten ruokien hinta on laskenut. (Toivanen-Visti 2008.) Tämä ei kuulosta hyvältä. Opiskelijoiden tulot eivät muutenkaan ole kovin suuret, ja kiusaus ostaa halvempaa ja epäterveellisempää ruokaa on hyvin suuri.

Rasiamargariinia vai oivariinia?

Rasiamargariinin käyttö oli yleistä. Tämä on hyvä asia, opiskelijat ovat oppineet syömään rasiamargariineja. Mutta myös levitteet olivat suosittuja leivänpäällisiä. Voita tai oivariinia laittoi leivälleen lähes yhtä moni. Kaikkien leipärasvojen käyttö oli suhteellisen tasaista.

Myös öljypohjaisia salaatinkastikkeita otti suurin osa vastaajista. Tämäkin on hyvä asia. Tosin kermaviilipohjainen salaatinkastike oli lähes yhtä suosittua. Suositusten mukainen rasvojen laatu toteutuu, kun käytetään kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä rasiamargariineja ja levitteitä. Näkyvien rasvojen laatua ja määrää on helppo hallita. Siksi on tärkeää, että näkyviä rasvoja ei jätetä pois ruokavaliosta. (Erinomainen margariini.)

Leipärasvan menekkiin vaikuttaa myös sekin, kuinka rasvat ovat tarjolla. On tietysti esteettisesti kaunista, jos rasiat ovat niille tarkoitetuissa astioissa tarjolla, mutta sitten ei oikein näe, mitä ne ovat. Joissakin opiskelijaravintoloissa on nimilaput, mutta ei kaikissa paikoissa. Terveellisin rasvavaihto pitäisi panna ensimmäiseksi esille, eli se rasiamargariini. Löytyy kyllä sitten niitäkin periaatteen miehiä ja naisia, jotka laittavat leivälleen voita, vaikka kuinka tunnettaisiin kovien rasvojen vaikutukset.

Mitä ruokajuomia juodaan eniten?

Veden kulutus on rajussa kasvussa. Varsinkin erilaisten pulloettujen vesien menekki on nousussa. Vettä juodaan pitkin päivää pulloittain. Vesimarkkinoiden nousu tulee maustetuista vesistä. (Erkko 2008.) Vilkaisu luennolla istuviin opiskelijoihin kertoo, että melkein jokaisen luentokansion vieressä pöydällä on vesipullo. Vaikka vettä juodaankin pitkin päivää, myös lounaalla veden kulutus on suurta. Usein ruokajuomaa otetaan kahteen lasiin, toiseen vettä ja toiseen jotain muuta.

Rasvatonta maitoa ottaa lasiinsa vajaa puolet vastaajista joka kerta. Rasvatomien maitotuotteiden menekki vastasi odotuksia, myös rasvatonta piimää juodaan lounaalla, tosin ei niin paljon kuin rasvatonta maitoa. Kevytmaito ei ollut suuressa suosiossa. Mieleen kyllä tulee, että tarvitsisiko kevytmaitoa olla tarjolla ollenkaan, rasvaton ja laktoositon maito riittäisivät hyvin vaihtoehtoiksi.

Mehun suuri kulutus ruokajuomana hieman yllätti. Nuoret ovat tottuneet juomaan lapsesta asti mehujä, se on saattanut olla joissain tapauksissa jopa ruuan korvike. Kotikalja ja laktoositon maitujuoma eivät olleet kovin suosittuja vaihtoehtoja ruokajuomana. Mutta on hyvä, että ruokajuomatarjonta on monipuolista, kaikille löytyy sopiva juomavaihtoehto, kunkin omien mieltymysten mukaan.

Salaattitarjonta, hyvää ja maukasta vai eilispäivän rippeitä

Salaattitarjontaan vastaajat olivat aika tyytymättömiä. Vastaajien mielestä salaattit eivät olleet kovin houkuttelevia ja värikkäitä, eivätkä myöskään maukkaita ja tuoreita.

Salaattien valmistukseen tulisi valita ensiluokkaiset raaka-aineet ja käyttää sesongin mukaisia kasviksia. Pakastevihanneksetkaan eivät ole huono vaihtoehto salaatin joukossa, varsinkaan kevätkaudella, jolloin tuoreet salaattiaineokset ovat ulkomaisia ja hinta korkea. Ei pidä unohtaa kotimaisia juureksia, niistä saa maistuvia raasteita.

Nykyään kaikkia kasviksia ja salaattiaineita saa valmiiksi pilkottuina, mutta laadun tarkkailuun tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Ruskehtava amerikkansalaatti lautasella ei ole mukava näky. Mielikuvituksen käyttökin lienee sallittua, mutta kaikkia raaka-aineita ei kannata yhdistellä samaan salaattiin. Hintaakin tuki ratkaisee aika paljon, mutta kalliimpia ja halvempia raaka-aineita yhdistelemällä pystytään hinta-laatusuhdetta tasaamaan. Ja jotta asiakkaille ei menisi ruskehtavaa salaattia, tulisi omavalvonnan toimia.

Majoneesipohjaisten salaattien kohdalla 60 % vastaajista ei osannut sanoa kantaansa. Kysymyksen asettelu olisi voinut olla toinen, näin suuri vastausprosentti tähän kohtaan viittaa siihen, että vastaajat eivät ole tienneet, mikä on majoneesipohjainen valmissalaatti. Niitähän ovat ainakin iltaliansalaatti ja perunasalaatti.

Leipätarjonta, liian suolaistako?

Leipätarjonnan monipuolisuudesta ja kattavuudesta oltiin aika tasaiseen kahta mieltä. Vähäsuolaista leipää toivottiin enemmän tarjolle, suurimman osan mielestä vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla. Suolapitoisuus ei ilmeisesti ole ensimmäinen kriteeri, minkä perusteella tarjottavat leivät tilataan. Tähän tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Sopimukset leipomoiden kanssa voivat olla hyvinkin tiukkoja. Itse leipomalla voi vaikuttaa suurestikin leivän suolapitoisuuteen, mutta leivotaanko opiskelijaravintoloissa leipää ja sämpylöitä, vai pitääkö henkilöstökustannuksia liian suurina?

Kaikkien opiskelijaravintoloiden kohdalla vajaa 20 % vastaajista piti leipätarjontaa suppeana ja valikoimaa toivottiin lisää. Joka päivä ei voi olla kaikkia leipälajeita tarjolla, mutta kaikissa leipälajeissa on valinnanvaraa vaikka kuin-

ka paljon. Ruisleipälajeja voi vaihdella päivittäin, samoin sämpylöiden valikoi-
maa jne.

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että leipä on tuoretta. Ruisleivän kohdalla ei niin haittaa, vaikka leipä olisi päivän vanhaakin, mutta muut leivät olisi hyvä tarjota tuoreena. Riippuu myös siitä, kuinka kauan leipä on korissa tarjolla, kuivuuhan se pinnalta, jos se ei ole pakattuna. Tässä tulevat kyllä jo jokaisen henkilökohtaiset makumieltymykset kuvaan mukaan, yhden mielestä leivän tulee olla rapeakuorista ja joku toinen on sitä mieltä, että leivän tulee ehdottomasti olla pehmeää. Koska kaikkia ei voi miellyttää, on tehtävä leipätarjonnan suhteen kompromisseja.

Peruna, pasta ja riisi, kunnan nälän pitäjät

Kun ruokatarjonnasta puhutaan, niin aina jossain vaiheessa keskustelu kääntyy perunoihin ja varsinkin siihen, millaisia niiden tulisi olla. Vastaajat olivat aika tyytymättömiä tarjolla oleviin keitettyihin perunoihin, mutta suurimman osan mielestä tarjottavat perunat olivat kypsiä, eivätkä raakoja. Perunan laatuun vaikuttaa sekin paljon, mitä lajiketta peruna on, ja millainen käyttötarkoitus sillä on. Keitetyt perunat ovat kiinteämpää lajiketta. Jos peruna on kovin jauhoinen, niin se on hankala ottaa ehjänä lautaselle.

Myös se vaikuttaa keitettyjen perunoiden laatuun, kuinka kauan ne seisovat jakelulinjastossa tarjolla. Keittoajat olisi hyvä porrastaa. Perunat tulisi myös ennen keittämistä huuhdella todella hyvin. Nykyään lähes kaikkiin suurkeittiöihin ja ravintoloihin perunat tulevat valmiiksi kuorittuina. Ohi ovat ajat, jolloin istuttiin koko työpäivä kuorimassa perunoita.

Kyselyyn ei otettu muita perunavaihtoehtoja mukaan (perunamuusi, valkosipuliperunat ym.), koska kyse ei ollut ravintolaruuasta, vaan opiskelijaravintoloissa toteutetaan lähinnä suurkeittiökonseptia, jolloin kaikkia lisäkeivaihtoehtoja ei ole joka päivä tarjolla.

Pastaa ja riisiä syötiin lähes yhtä paljon molempia. Opiskelijaravintoloissa ei ole kaikkia kolmea vaihtoehtoa, pastaa, riisiä ja perunoita, joka päivä tarjolla.

Tämä voi olla laitekapasiteettiongelmanakin. Kaikissa keittiöissä ei välttämättä ole huippumoderneja yhdistelmäuuneja, on tultava toimeen vanhemmalla kalustolla. Uusien kalusteiden hankinta on aikamoinen kustannuskysymys.

Joissakin opiskelijaravintoloissa voi olla perunoiden lisäksi jompaa kumpaa, riisiä tai pastaa, mutta ei molempia yhtä aikaa. Tai sitten on keitettyjä perunoita ja perunamuusia tarjolla. Lisäke vaihtoehdot vaihtelevat opiskelijaravintoloittain suurestikin. Myös ruokalista määrittelee, mitä lämmintä lisäkettä tarjotaan. Yleinen tapahan on, että jauhelihakastikkeen kanssa on pastaa ja karjalanpaistin kanssa keitettyjä perunoita. Mutta mitenkäs olisi vaihtelun vuoksi toisinpäin? Ei menisi ruokalistasuunnittelussa välttämättä läpi.

Onko ruuan laatu kohdallaan?

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että opiskelijoille tarjottava ruoka on yleensä laadukasta. Vastausten perusteella ruuan laadukkuus kuitenkin vaihtelee eri opiskelijaravintoloissa paljonkin. Eniten tuli vastauksia kohtaan jokin samaa mieltä (47 %). Yhteensä eri mieltä oli kuitenkin 34 % vastaajista. Ruuan laatuun tulisi kiinnittää tarpeeksi huomiota. Ruokaohjeet tulisi vakioida ja myös noudattaa niitä, jotta ruuan laatu pysyisi tasaisena. Jokaisella kokilla on oma kädenjälkensä, mutta esim. suolapitoisuuden tulisi olla ohjeen mukainen, eikä tekijän maun mukainen. Suolaa pystyy kyllä itse kukin lisäämään lautaselleen, mutta sitä on hankala saada pois.

Ruokalistojen monipuolisuus, onko se valtti?

Myös ruokalistan monipuolisuuteen oltiin yleisesti tyytyväisiä. Yleensä käytössä on kuuden viikon kiertävä ruokalista, mutta poikkeuksiakin on. Ruokalistojen kierto vaihtelee neljästä viikosta kahdeksaan viikkoon. Eri palveluntarjoajilla on erilaiset ruokalistat, ja tarjottavien ruokavaihtoehtojen määräkin vaihtelee suuresti, kahdesta kuuteen vaihtoehtoon. Kuten ruokavaihtoehtotaulukosta (taulukko 18) näkyy, niin kaikissa opiskelijaravintoloissa ei ole kaikkia vaihtoehtoja joka päivä tarjolla. Ehkä juhlapyhien huomioiminen paremmin ruokalistasuunnittelussa toisi vaihtelua enemmän. Samoin erilaiset teemaviikot piris-

täisivät ruokalistaa. Näin tulisi vähän kuin huomaamatta tarjottua eri kulttuurienkin ruokalajeja.

Koska ruokapalveluja tarjoaa viisi eri yritystä, niin ruokalistojen monipuolisuuskin oli hyvin vaihtelevaa. Erityisesti seurasin kalaruokatarjontaa, itse kun olen kalaruuan ystävä. Valitettavasti kaikkien opiskelijaravintoloiden listoilta ei joka viikko kalaruokaa löydy, vaikka sitä suositellaan tarjottavaksi kaksi kertaa viikossa. Myöskään kaikissa paikoissa ruokalista ei välttämättä pidä paikkansa. Muutoksista tulisi ilmoittaa viimeistään edellisenä päivänä, eikä jättää vanhaa listaa näkyville. Nykyään ruokalistat voi käydä katsomassa myös netistä, ja moni ruokailija olettaa niiden pitävän paikkansa ja pettymys ruokasalin ovella on suuri, kun ruokalista onkin muuttunut.

Ruokailupaikkojen viihtyisyys, paljon melua vai rauhaisaa ruokailua?

Vastaajista suurimman osan mielestä ruokailupaikat olivat viihtyisiä ja mukavia seurustelupaikkoja, joihin mennään mielellään syömään, ja samalla tapaamaan tuttuja. Epäviihtyvyyteen vaikuttavia seikkoja ovat varmaankin suuri ihmismäärä, jonotus ja ruokailupaikan yleinen hälinä. Melu saattaa nousta aika ajoin hyvinkin korkeaksi. Viihtyisyyttä voidaan lisätä kukka-asetelmilla, pöytäliinoilla ja erilaisilla teemoihin liittyvillä rekvisiitoilla. Myös ruokasalin akustiikka tulisi ottaa huomioon, tyhjältä tuntuva ja kaikuva ruokailupaikka tuntuu aika ikävältä. Myös ruokasalin ahtaus voi muodostua ongelmaksi, jos kaikki eivät mahdu kunnolla syömään. Ruokailuaikojen porrastuskin tulisi ottaa huomioon. Vastaavasti iso tila voi tuntua meluisalta ja epäviihtyisältä.

Parannusehdotuksia

Ruokailupaikoissa kannattaisi tehdä useammin erilaisia asiakaskyselyjä, jotta saataisiin enemmän asiakkaiden mielipiteitä selville. On sitten eri asia, kuinka aktiivisia palvelujen käyttäjät ovat vastaamaan kyselyihin. Yleensä kyselyihin vastaaminen on aika laimeaa. Tämä kysely kannattaisi uusia muutaman vuoden kuluttua ja katsoa, mitä muutoksia on tapahtunut. Kysymyksiä kannatta muokata sen hetkisen tilanteen mukaan, mutta runko on nyt valmiina.

Ruokalistasuunnitteluun voisi panostaa enemmän, kalaruokia voisi olla enemmän tarjolla. Myös tarjottavien ruokien riittävydestä kaikille tulisi huolehtia. Tarjottavien leipien suolapitoisuuteen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, ja vähäsuolaista leipää pitäisi olla tarjolla päivittäin. Lämpimien kasvislisäkkeiden kohdalla tarjonta vaihteli aika tavalla. Suhteellisen suuri osa vastaajista oli sitä mieltä, että lämpimiä kasvislisäkkeitä ei ole tarjolla. Tulokset käyvät ilmi katsottaessa lämpimien kasvislisäkkeiden tarjontaa ruokailupaikkojen mukaan.

Opiskelijaruokailun tulisi olla kaikille opiskelijoille mahdollista. Lounasruuan hinta on todella edullinen, ja Kela tukee opiskelijaruokailua ateriatuen muodossa. Silti kaikki opiskelijat eivät käytä heille suunnattuja ruokapalveluja. Syytä on varmasti monia, mutta lounasta ei silti kannattaisi jättää väliin.

Joissakin kysymyksissä tuli aika paljon vastauksia myös kohtaan en osaa sanoa. Varsinkin majoneesipohjaisten salaattien kohdalla 60 % vastasi, en osaa sanoa. On muistettava sekin, että kyselyyn vastanneet opiskelijat edustivat kaikkia koulutusaloja, eivätkä kaikki välttämättä tienneet kysymyksen periaatteita. Kaikki eivät ehkä tienneet, mikä on majoneesipohjainen salaatti, tai öljypohjainen salaatinkastike. Tai olivatko kuulleetkaan sellaisesta, kuin lautasmalli? Joidenkin vastausten perusteella se oli kyselyyn vastanneille täyttä utopiasia. Yleistämiseen sortuu itse kukin, niin myös tämän työn kirjoittaja. Joitakin asioita vain pitää itsestään selvinä, vaikka itsestään selviä asioita ei loppujen lopuksi edes ole. Vai tietävätkö kaikki, mikä on lujusoppi?

LÄHTEET

Ajankohtaista Luonnonvarainstituutissa. Viitattu 6.2.2008.

<http://www.jypoly.fi/luva/ajankohtaista.htm>

Antell - Catering Oy. Viitattu 14.2.2008.

<http://www.antell.fi/index.php?57>

Antell - Ravintolat It - Dynamo. Viitattu 6.2.2008.

<http://www.antell.fi/index.php?id=182&rsearch=1&sword=&location=Jyv%C3%A4skyl%C3%A4>

Arvot, moraali ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen. 2005. Toim. Ahokas. M, Lähteenoja .S, Myyry. L, Pirttilä-Bacman. A-M. Helsinki: Gaudeamus.

Erinomainen margariini. Viitattu 14.8.2008.

http://www.margariinitiedotus.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=10&Itemid=15

Erkko. A. 2008. Veden juonti on suurta muotia. Suomen Kuvalehti. Tekniikka ja talous. 25.7.2008. Viitattu 15.8.2008.

<http://www.suomenkuvalehti.fi/etusivu/talous-ja-tekniikka/talous/veden-juonti-on.aspx>

Fazer Amica tänään. Fazer Amica Suomi. Viitattu 14.2.2008.

http://www.fazeramica.fi/templates/Fazer_Information.aspx?id=186&epslanguage=FI

Friman. V. 2008. Ravitsemistyöntekijä, Kuntayhtymä, henkilöstöravintola Hoi-vakka. Haastattelu 13.2.2008.

Gavin. M. 2007. KidsHealth. School lunches. Viitattu 16.2.2008.

http://www.kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/lunch.html

Heimonen. A. 2008. Ravitsemispäällikkö, Äänekosken ammatillinen kuntayhtymä, ruokala Tähkä. Puhelinhaastattelu 18.2.2008.

Himberg. L, Laakso. J, Paltola. R, Vidjeskog. J. 1995. Psykologia 2. Kurssi 2. Kehittyvä ihminen. 3. p. Porvoo: WSOY.

Hirsjärvi. S, Remes. P, Sajavaara. P. Tutki ja kirjoita. 2007. 13. osin uud. painos. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu/Avec. Amica. Viitattu 6.2.2008.

http://www.fazergroup.com/templates/Fazer_RestaurantMenuPage.aspx?id=3021&epslanguage=FI

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala. Restonomipalvelut. Viitattu 6.2.2008.

<http://www.jamk.fi/marata/restonomipalvelut/index.htm>

Jyväskylän ammattiopiston henkilöstö-, ja opiskelijaravintolat. Viitattu 6.2.2008. <http://www.jao.fi/?deptid=13015>

Kangas. P. 1996. Palvelun psykologiaa. 6. p. Helsinki: Edita.

Karvonen. E. 1999. Elämää mielikuvayhteiskunnassa, imago ja maine menestystekijöinä myöhäismodernissa maailmassa. Tampere: Tammer-Paino.

Kasvisruokavaliot. Viitattu 5.8.2008.

<http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/ffom.nsf/0/35253ED121CE5B25C225657D002604A1?opendocument&ryhma=2>

Korkeakouluopiskelijan ateriatuki. Viitattu 6.11.2007.

www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/2901021616301L?opendocument

Kyselylomake. Viitattu 1.12.2007.

<http://myy-haaga-helia.fi/~taaak/t/kysel.htm>

Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 1.12.2007.

<http://www.fsda.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Lotti. L. 1998. Markkinointitutkimuksen käsikirja. 4. p. Porvoo: WSOY.

Lounasruuasta entistä terveellisempää hankkeen myötä. Finfood uutispalvelu. Artikkelijulk. 15.1.2008. Viitattu 21.1.2008.

<http://www.finfood.fi/finfood/finfoo1.nsf/uutisetetusivulle/8E8D9CD30EC320DEC22573D1002429D1?opendocument>

Miksi juuri Jyväskylän ammattikorkeakoulu? Viitattu 1.12.2007.

<http://jamk.fi/esittely/avaintietoja.htm>

Paajanen. K, Partanen. T. 2004. Potkua ruokailuun kampanjan keinoin. Jyväskylän yliopiston ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ruokailu sekä heille toteutetun ruokailukampanjan havaittavuus ja vaikuttavuus. Terveyskasvatuksen pro gradu –työ. Jyväskylän yliopisto, liikunta ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos. Viitattu 15.1.2008, 16.1.2008 ja 3.3.2008.

<http://thesis.jyu.fi/v04/G0000464.pdf>

Prättälä. R. 1999. Tanskassa ja Norjassa ei ole työpaikkaruokaloita - Suomessa ja Ruotsissa on. Kansanterveyslehti 5, 3 - 4. Viitattu 28.1.2008.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/1999_5.pdf

Prättälä. R. 2008. Ravinnon sosioekonomiset erot. Viitattu 5.8.2008.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisen_ravitsemus/sosioekonomiset_erot/

Raulio. S. 2007. Laadukasta lounasruokaa kaikille. Kansanterveyslehti 2, 25. Viitattu 18.10.2007.

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_2_2007/laadukasta_lounasruokaa_kaikille/

Raulio. S, Mukala. K, Ovaskainen M - L, Lahti - Koski. M, Siren. M, Prättälä. R. Työaikainen ruokailu Suomessa. Kolmen valtakunnallisen seurantatutkimuksen tuloksia. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2004. Lääkintöhallitus. Viitattu 16.1.2008 ja 3.3.2008.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi7julkaisut/julkaisusarja_6/2004b3.pdf

Rope. T, Mether. J. 1991. Mielikuvamarkkinointi. Espoo: Weilin+ Göös.

Rope. T, Mether. J. 2001. Tavoitteena menestysbrandi: onnistu mielikuva-markkinoinnilla. Helsinki: WSOY.

Ruokamäärät kohdalleen. Lautasmalli. Viitattu 27.5 2008.

http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/fi_FI/ruokamaara/

Suhonen. P. 2006. Mieliäpidetutkimukset ja yhteiskunta. Tampere: University Press

Suomalaiset ravitsemussuosituksset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Viitattu 17.2.2008.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Toivanen-Visti.O.2008. Terveellinen ruoka kalliimpaa kuin roskaruoka. Artikke-
li julk. 3.1.2008. Viitattu 16.8.2008.

<http://www.finfood.fi/otsikot/8EBF50EA51A3DCF2C22573C500355D3B>

Tuononen. L. 2008. Ruokapalvelut tuskailevat elintarvikkeiden kallistuessa. Keskisuomalainen 14.8.2008, 6.

Uusitalo H. 1999. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 6. p. Porvoo: WSOY.

Valtioneuvoston asetus korkeakouluopiskelijoiden ruokailun tukemisen perusteista. Laki nro 564 (688/2001) 8 §. Viitattu 2.12.2007.

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/alias/ateripdf/\\$File/ateripdf.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/alias/ateripdf/$File/ateripdf.pdf?OpenElement)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Viitattu 13.8.2008. ja 14.8.2008.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

LIITE**KYSELYLOMAKE****A. Taustakysymykset**

1. Oletko 1. Mies 2. Nainen

2. Ikä 1. alle 25 2. 25-29 3. 30-39 4. 40 tai yli

3. Mikä on opiskelualasi?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Sosiaali- ja terveysala | 5. Luonnonvara-ala |
| 2. Kulttuuriala | 6. Matkailu-, ravitsemis-, ja talousala |
| 3. Liiketalouden ja hallinnon ala | 7. Tekniikan ja liikenteen ala |
| 4. Luonnontieteiden ala | 8. IT- ala |

4. Minä vuonna olet aloittanut opiskelun?

1. 2003 tai aiemmin 2. 2004 3. 2005 4. 2006 5. 2007

5. Käytkö töissä opiskelun ohella?

1. Teen kokopäivätyötä
2. Teen osa-aikatöitä
3. En käy töissä opiskelun ohella

B. Lounasruokailu**6. Kuinka usein käyt syömässä opiskelijahintaisen lounaan?**

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. 1 – 2 kertaa viikossa | 3. Muutaman kerran kuukaudessa |
| 2. 3 – 5 kertaa viikossa | 4. En syö opiskelijahintaista lounasta |

7. Mitä mieltä olet opiskelijalounaan hinnasta?

1. Hintataso on kohdallaan
2. Liian kallista opiskelijan kukkarolle
3. Hinnalla ei ole vaikutusta lounasruokailuuni

8. Missä pääsääntöisesti käyt syömässä lounaan?

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. Sote, Kyllönmäki Hoivakka | 5. IT- Dynamo, Lutakko KatriAntell |
| 2. Teli, Pääkampus Avec | 6. Saarijärvi, Ruokala Tähtä |
| 3. Musiikki, Pitkäkatu Menuetti | 7. Saarijärvi, Ruokala Eväsreppu |
| 4. Marata, Mankola Rosmariini | 8. Jokin muu, mikä? _____ |

9. Kuinka usein syöt seuraavissa paikoissa viikon aikana?

	1-2 kertaa viikossa	3-5 kertaa viikossa	Muutaman kerran kuu-kaudessa	En käy syömässä ko. paikassa
1. Sote, Kyllönmäki Hoivakka				
2. Teli, Pääkampus Avec				
3. Musiikki, Pitkäkatu Menuetti				
4. Marata, Mankola Rosmariini				
5. It-Dynamo, Lutakko KatriAntell				
6. Saarijärvi, Ruokala Eväsreppu				
7. Saarijärvi, Ruokala Tähtä				
8. Jokin muu, mikä _____				

10. Mitä mieltä olet seuraavista ruokailupaikkaa koskevista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
1. Ruokailupaikka on viihtyisä					
2. Ruuan hinta on kohdallaan					
3. Ruoka on laadukasta					
4. Ruokalista on monipuolinen					
5. Ruokailen siellä missä luennot ovat					
6. Syön kaverien kanssa samassa paikassa					

11. Kerro, mikä on lautasmalli?

12. Noudatanko jotain erityisruokavaliota?

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Gluteeniton | 5. Diabeetikon ruokavalio |
| 2. Laktoositon | 6. Joudun välttämään joitakin ruoka-aineita allergian vuoksi |
| 3. Vähälaktoosinen | 7. Laihdutan |
| 4. Kasvisruokavalio | 8. Minulla ei ole tarvetta erityisruokavalioon |

13. Kuinka usein korvaat lounaan kahvilla ja sämpylällä tai muulla vastaavalla?

1. Lähes joka päivä
2. Silloin tällöin
3. En korvaa lounasta, syön sen joka päivä

14. Kuinka usein korvaat lounaan makeisilla, snacks-tuotteilla tai virvoitusjuomilla?

1. Lähes joka päivä
2. Silloin tällöin
3. En korvaa lounasta, syön sen joka päivä

15. Vaikuttaako ruuan terveellisyys valintoihisi?

1. Kyllä, pyrin syömään pääsääntöisesti terveellisesti
2. Kaikkea kohtuudella
3. En ajattele ruuan terveellisyyttä

16. Kuinka usein syöt lounaalla seuraavia tuotteita?

Leipää

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Ruisleipää				
2. Sämpylöitä				
3. Näkkileipää				
4. Sekaleipää				
5. Hapankorppuja				

Leipärasvaa

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Rasiamargariinia				
2. Levitteitä				
3. Voita t. oivariinia				

Juomia

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Vettä				
2. Rasvatonta maitoa				
3. Rasvatonta piimää				
4. Kevytmaidon				
5. Kotikaljaa				
6. Mehua				
7. Laktoositonta maitojuomaa				

Lisäkkeitä

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Perunaa				
2. Riisiä				
3. Pastaa				
4. Lämpimiä kasviksia				
5. Lisäkesalaatteja				

Salaatinkastiketta

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Öljypohjaisia				
2. Kermaviilipohjaisia				
3. Kevyitä esim. sitruunakastiketta				

Pääruokaa

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
1. Kalaa				
2. Lihaa				
3. Broileria				
4. Kasvisruokaa				
5. Keittoa				
6. Salaattilounaan				

Kahvia ja teetä

	Joka kerta	Silloin tällöin	En ota ollenkaan	Ei ole tarjolla
Kahvia				
Teetä				

17. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Millainen mielikuva Sinulla on ruokailupaikkasi lisäkesalaateista?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
1. Salaatit ovat maukkaita ja tuoreita					
2. Salaatit ovat värikkäitä ja houkuttelevia					
3. Salaatteina on aina samoja tuotteita					
4. Tarjolla on ainoastaan majoneesipohjaisia valmissalaatteja					

Millainen mielikuva Sinulla on ruokailupaikkasi lämpimistä kasvislisäkkeistä?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
1. Houkuttelevia ja herkullisen näköisiä					
2. Ihan asiallisia, seiskan tasoisia					
3. Vetisiä ja mauttomia pakastevihanneksia					
4. Lämpimiä kasvislisäkkeitä ei ole tarjolla					

Millainen mielikuva Sinulla on ruokailupaikallasi tarjottavista perunoista?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
1. Maukkaita ja houkuttelevia					
2. Ihan asiallisia, seiskan taseisia					
3. Keitetyt perunat ovat liian kovia ja raakoja					
4. Keitettyjä perunoita ei ole aina tarjolla					

Millainen mielikuva Sinulla on ruokailupaikkasi leipätarjonnasta?

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
1. Monipuolinen ja kattava					
2. Vähäsuolaista leipää ei ole tarjolla					
3. Aika suppea tarjonta, enemmän valikoimaa					
4. Leipä on ainakin päivän vanhaa					

Kiitos vaivannäöstäsi!