



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /  
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Author(s):** Rautiainen, Teija; Rantakari, Niina; Palosaari, Jenni

**Title:** Koulun välipala auttaa jaksamaan

**Version:** Publisher's PDF

Please cite the original version:

Rautiainen, T.; Rantakari, N.; Palosaari, J. (2021). Koulun välipala auttaa jaksamaan.  
AmmattikeittiöOsaaja 1, 35 - 36.

[URL](#)

**HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE**

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Rautiainen, Teija; Rantakari, Niina; Palosaari, Jenni

**Otsikko:** Koulun välipala auttaa jaksamaan

**Versio:** Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Rautiainen, T.; Rantakari, N.; Palosaari, J. (2021). Koulun välipala auttaa jaksamaan.  
AmmattikeittiöOsaaja 1, 35 - 36.

[URL](#)

# KOULUN VÄLIPALA AUTTAA JAKSAMAAN

TEKSTI: Teija Rautiainen, Niina Rantakari ja Jenni Palosaari, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu



Kattava koululounas ja välkyt välipalat -tutkimushanke selvittää peruskoulujen kouluruokailun nykytilannetta sekä koulussa nautitun välipalan käytänteitä ja mahdollisuuksia. Hankkeen tuloksia hyödynnetään hallitusohjelmaan kirjattujen harrastamisen Suomen mallin ja kouluruuan kehittämissuunnitelman valmisteluissa. Ruokapalvelujen ja koulu yhteisön työpajoissa käytiin syksyllä 2020 läpi välipalan järjestämisen nykytilaa ja tulevaisuuden tarpeita.

## Kouluruokailun ja välipalan kehittämiseen halutaan sitoutua

Ruokapalvelut ovat vahvasti sitoutuneita kouluruokailun kokonaisuuden kehittämiseen, erityisesti monipuolisen ja täysipäiväisen koululounaan menekin edistämiseen. Välipalojen kehittämisen tulee olla osa kokonaisuutta, ei erillinen osa-alue, johon panostaminen pahimmillaan voisi johtaa koululounaan menekin vähentymiseen. Molempien tarkoitus on lopulta tukea oppilaiden hyvinvointia ja oppimista.

Koulussa nautittu välipala tuo energiaa iltapäivän oppitunneille ja harrastuksiin. Välipalaa tarjotaan kuitenkin kouluissa vähän, ja kunta- sekä koulukohtaiset erot välipalikäytännöissä ovat merkittäviä.

Yleisin maksuttoman välipalan muoto, ns. näkkäri välipala eli näkkileipä, levite ja juoma, ei esimerkiksi ole tarjolla kaikille koululaisille, vaikka koulupäivä kestää matkoineen yli kolme tuntia lounaan jälkeen. Kouluruokailusuositus ei näin ollen toteudu kaikissa kouluissa.

Koronarajoitusten takia koululounaan porrastaminen pidemmälle ajanjaksolle on lisännyt tarvetta tarjota aamun näkkärivälipalaa, joka on tyypillisesti nopeaa haukattavaa, kuten leipä ja juoma, jogurtti tai hedelmä.

### Maksullista välipalaa kouluravintolasta tai kioskista

Yleisin tapa tarjota maksullista välipalaa on 1. ja 2. luokan oppilaiden iltapäivätoimintaan liittyvä välipala, joka noudattaa yleensä päiväkotien ruokalista.

Koulujen ruokapalvelut myös myyvät maksullisia välipaloja, ja myytävänä on usein jogurtteja, rahkoja, välipalapatukoita ja juomia sekä leipää ja päällysteitä, täytettyjä leipiä, kasviksia ja hedelmiä tai valmiiksi koostettuja välipalapaketteja. Oppilaskuntien kioskien tarjonta vaihtelee, ja myynnissä voi olla enemmän runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä tuotteita, kuten makeita leivonnaisia.

Välipalan maksukäytäntöjä on useita: välipalakortti, välipalalipukkeet, ladattava maksukortti, mobiilisovellus tai käteinen raha. Kunnan ruokapalveluiden yhtenäinen lipukemaksukäytäntö koetaan toimivaksi, koska se ei edellytä käteisen käsittelyä keittiössä. Lipukkeet voivat olla myös kaikkien kuntalaisten saatavissa, ja ne käyvät välipalan lisäksi koulujen ylijäämäruoan ostamiseen.

Koronapandemia on heikentänyt koulujen välipalatarjontaa. Muun kuin iltapäivätoimintaan sisältyvän maksullisten välipalojen myynnistä on luovuttu tai sitä on vähennetty. Myös maksuttoman pitkän päivän välipalan tarjoaminen on voitu keskeyttää. Syynä on se, että poikkeustilanteessa välipaluruokailun turvallisuutta ei ole pystytty takaamaan. Koululaisten jaksamista edistävän välipalan tarve ei kuitenkaan ole vähentynyt. Kouluissa onkin nyt tärkeää yhdessä miettiä, miten koulun välipalatarjoilu pystytään mahdollisimman pian käynnistämään uudelleen poikkeusoloista huolimatta.

### Lisätietoa ja systemaattisuutta kehittämisen tueksi

Päätöksenteon lisäksi välipalakäytännöistä tarvitaan lisää tietoa käytännön suunnittelun tueksi. Ruokapalvelut haluavat kuulla, miten välipalaa järjestetään muualla, ja jakaa omia hyviä käytäntöjään toisille. Tällä hetkellä ei tiedon jakamiseen ole sopivaa kanavaa. Nykyiset välipalakäytännöt eivät ole tavoitteellisen kehittämisen tulosta. Aina ei ole tiedossa, miksi käytännöt ovat mitä ovat, eivätkä välipalat juurikaan ole jatkuvan seurannan tai kehittämisen kohteena.

Välipalalla käydään vaihtelevasti. Koulun välipalan vähäinen suosio on selkeä kehittämishaaste. Työpajan osallistujat pitivät maksuttomuutta yhtenä tärkeimmistä tekijöistä, joilla välipalan suosiota voidaan lisätä. Pienikin hinta on este, ja vaikuttaa siltä, että erityisesti yläkoululaiset arvioivat tarkkaan, millaisesta välipalasta kannattaa maksaa. Ruokapalveluiden tarjoama terveellinen ja edullinen välipala voidaan nähdä hinta-laatu-suhteeltaan kannattamattomana valintana, kun kaupasta voi ostaa lähes samaan hintaan jotakin herkullisemmaksi koettua.

Mikäli välipalojen tarjoaminen esimerkiksi Suomen harrastamisen mallin myötä laajenee kaikkiin kouluihin, on ratkaistava, miten siitä syntyvät kustannukset jaetaan. Välipalan järjestämisen kustannusten määrä vaihtelee suuresti, esimerkiksi valmistuskeittiöiden määrän tai tarvittavien kuljetusjärjestelyjen takia. Hankkeen tuloksena syntyy myös arvio kustannusvaikutuksista kuntatalouteen.

### Pääsevätkö oppilaat vaikuttamaan välipalaan?

Yksi tapa lisätä koulun välipalatarjonnan houkuttelevuutta on huomioida koululaisten mielipiteet välipalan sisällöstä, ajoituksesta ja ruokailuympäristöstä. Suurimmalla osalla oppilaista on hyviä ehdotuksia siitä, millainen koulun välipalatarjonta voisi olla ja mitä myönteisiä vaikutuksia ravitsevan välipalan nauttimisella on.

Osana hanketta kysimme oppilaiden toiveita tulevaisuuden välipaloista, ja annetut vastaukset heijastelivat nykytilaa. Leipät, hedelmät, mehu ja pitsa nousivat suosikeiksi. Leipävalikoimaan kaivattiin trendikkyyttä, vaihtelua ja runsautta. Erilaiset täytetyt ja lämpimät leivät, sämpylät, pataongit ja kolmioleivät maistuisivat. Toivelistalle pääsivät myös kahvi, kaakao ja virvoitusjuomat sekä nopeasti napattavat smoothiet, välipalakeksit ja -patukat. Maitovalmisteista toivotuimpia olivat jogurtti ja jäätelö.

Toiveiden välipala on tarjolla aina silloin, kun on nälkä – tyypillisesti klo 13–14 tai 2–3 tuntia lounaan jälkeen. Ruokailupaikaksi sopivat tuttu ruokasali tai luokka, mutta vaihtelua toisi, jos välipalan voisi nauttia ulkona tai viihtyisästi sohvalla. Oppilaat toivoivat välipalalähteen myös rauhallisuutta, hiljaisuutta ja kavereiden seuraa.

Asiakkaiden toiveita vastaavan tuotevalikoiman ja välipalan hyvän ravitsemuksellisen laadun välillä voi olla myös ristiriita. Tätä on ratkottu ruokapalvelujen ja oppilaskunnan yhteistyöllä. Ruokapalvelut auttavat terveellisten tuotteiden, kuten hedelmien, tilaamisessa ja täytettyjen sämpylöiden valmistuksessa ja säilytyksessä.

Hankkeen tulokset julkaistaan keväällä 2021, ja linkit kaikkiin raportteihin löytyvät Amkon, Xamkin ja Itä-Suomen yliopiston nettisivuilta. ■

Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hanketta toteuttavat Itä-Suomen yliopisto, Ammattikeittiöosaajat ry, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hanke alkoi 1.4.2020 ja päättyy 30.4.2021, ja sitä rahoittaa Valtioneuvoston kanslian tutkimustoiminta.

Syksyn 2020 aikana järjestettyihin työpajoihin kutsuttiin mukaan seitsemän kuntaa ympäri Suomea, neljän työpajan sarjaan osallistui yhteensä 45 asiantuntijaa. Oppilaille annettuun tehtävään osallistui noin 500 oppilasta.