



Mitä löytyy koululaisten tarjottimilta?

Päälöydökset

- Koululounaalle osallistuivat joka arkipäivä lähes kaikki kuudesluokkalaiset ja 70 % kahdeksaluokkalaisista.
- Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruo-asta.
- Kaikki aterianosat söi vain alle kymmenen prosenttia tutkituista.
- Salaatin syöminen oli harvinaisempaa pojilla kuin tyttöillä ja kahdeksaluokkalaisilla verrattuna kuudesluokkalaisiin.
- Ruokajuomakseen maidon tai piimän valitsi päivittäin suhteellisen harva; noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä.
- Koululounaan syöminen oli yhteydessä myös muiden aterioiden syömiseen: harvemmin koululounaan syöneet oppilaat söivät myös muita aterioita harvemmin.

Kirjoittajat:

Susanna Raulio
Erikoistutkija, THL

Heli Tapanainen
Tilastoasiantuntija, THL

Heli Kuusipalo
Erikoistutkija, THL

Suvi Virtanen
Tutkimusprofessori, THL, TaY

Tausta

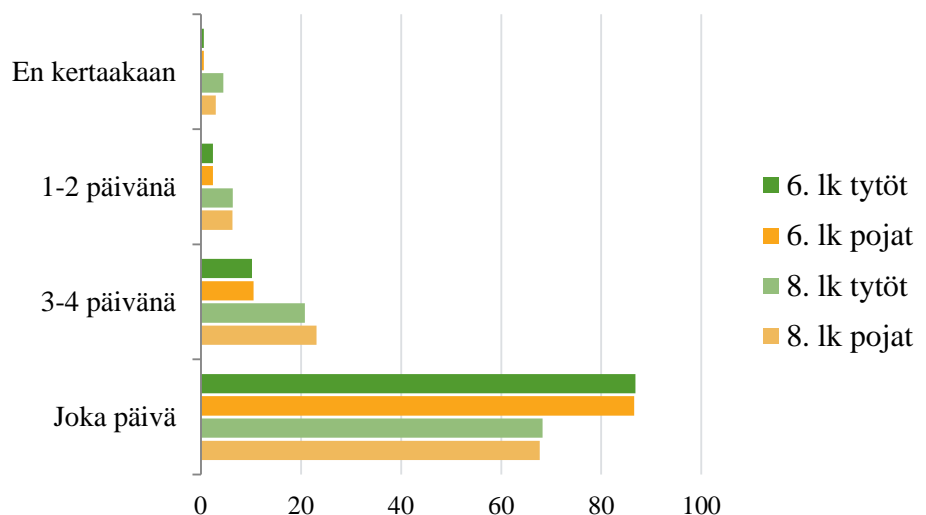
Suomen eduskunta hyväksyi keväällä 2017 hallituksen esityksen uuden EU:n koulujakelujärjestelmän käyttöönottamiseksi (HE 21/2017 vp Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi maataloustuotteiden markkinajärjestelystä annetun lain muuttamisesta). Lain muutoksen seurauksena 1. elokuuta 2017 alkaen Suomessa on toimeenpantu kouluhedelmätukea jo pitkään käytössä olleen koulumaitotuen lisäksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos aloitti keväällä 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiannosta hankkeen, jonka tavoitteena oli selvittää sekä koululaisten ruokavalion kokonaisuutta että maidon, hedelmien, marjojen ja kasvis-ten kulutusta tuen kohteena olevissa ikäryhmissä ennen uuden koulujakelutuen käyttöönottoa. Kartoituksen tuloksia käytetään pohjana seurannalle, joka toteutetaan suunnitelman mukaan viimeistään viiden vuoden päästä (2022). Seurannan tavoitteena on selvittää tuen vaikutusta hedelmien ja kasvis-ten sekä maidon (ja maitotuotteiden) käyttöön valituissa ikäryhmissä.

THL:n tekemään selvitykseen osallistui kuudes- ja kahdeksaluokkalaisia 20 suomalaisesta kunnasta.

Valinnat koululounaalla ja välipaloilla

Koululounaalle kertoi osallistuneensa joka arkipäivä 90 % kuudes- ja 70 % kahdeksaluokkalaisista (Kuvio 1). Kuudesluokkalaisista 3 % ja kahdeksaluokkalaisista 10 % raportoi osallistuneensa kouluruokailuun enintään kahtena päivänä edellisellä kouluviikolla.

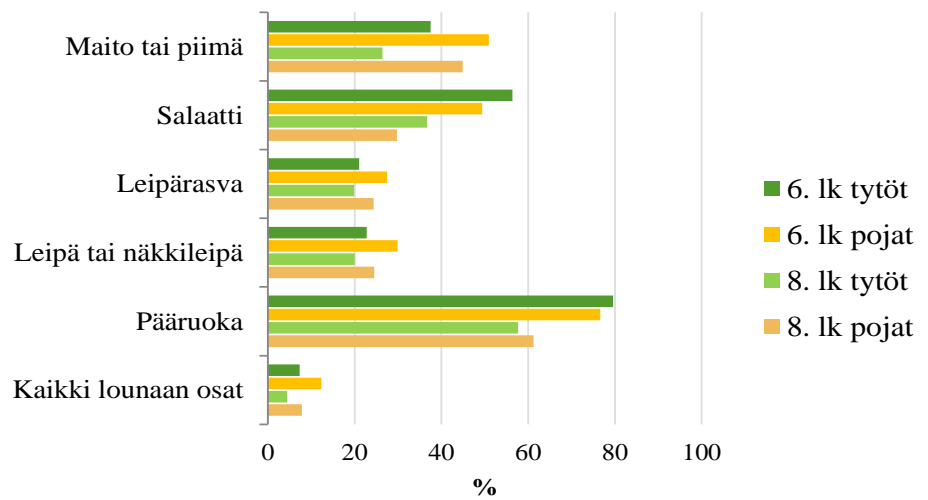


Kuvio 1. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

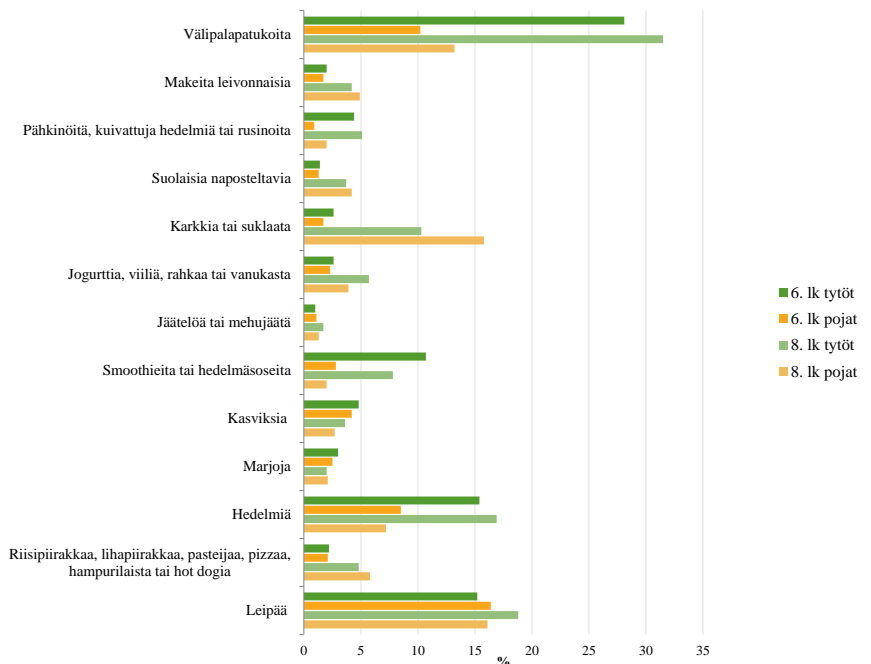
Pääruoan ilmoitti syövänsä päivittäin 80 % kuudes- ja 60 % kahdeksaluokkalaisista, leivän 30 % kuudes- ja 20 % kahdeksaluokkalaisista ja leipärasvan noin 20 % molemmilla luokka-asteilla (Kuvio 2). Salaatin valitsi päivittäin noin puolet kuudesluokkalaisista. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä salaatin valitsi päivittäin runsas kolmannes ja pojista vajaa kolmannes.

Ruokajuomakseen maidon tai piimän valitsi päivittäin 38 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 51 % pojista sekä 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 45 % pojista. Molemmilla luokka-asteilla tytöt söivät päivittäin poikia yleisemmin salaattia ja pojat söivät tyttöjä yleisemmin leipää ja leipärasvaa ja joivat maitoa tai piimää. Kaikki aterianosat joka päivä edellisellä kouluviikolla valitsi vain kymmenen prosenttia vastaajista.

Suosituimmat välipalat kuudesluokkalaisilla olivat välipalapatukat, hedelmät (erityisesti tytöillä) ja leipä. Kahdeksaluokkalaiset söivät välipalana edellisten lisäksi karkkia tai suklaata (Kuvio 3).



Kuvio 2. Koululounaan aterianosien valinta edellisen kouluviikon (5 vrk) kaikkina päivinä



Kuvio 3. Mitä söit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

Näin tutkimus tehtiin

Tutkimukseen arvottiin mukaan 20 kuntaa vuoden 2017 FinTerveystutkimuksesta (THL 2018). Mukana tutkimuksessa olivat Helsinki, Hämeenlinna, Iisalmi, Ilmajoki, Jyväskylä, Joensuu, Kotka, Lahti, Lappeenranta, Lieksa, Loimaa, Loviisa, Muurame, Oulu, Pori, Riihimäki, Rovaniemi, Turku, Vaasa ja Vantaa. Jokaisesta kunnasta tutkimukseen osallistui joko yksi yhtenäiskoulu tai yksi ala- ja yksi yläkoulu (poikkeuksena Iisalmi, josta oli mukana pelkästään alakoulu). Tutkimuskoulujen kaikkia kuudensien ja kahdeksansien luokkien oppilaita pyydettiin täyttämään Koululaisten ruokailututkimukset -lomake, joka sisälsi vastaajan taustatietojen lisäksi kysymyksiä terveyskäyttäytymisestä, ruokavaliosta ja aterioinnista. Viimeksi mainitusta kysyttiin mm. eri aterioiden syömisestä (aamupala, lounas, päivällinen ja välipalat). Tutkimuslomakkeet täytettiin oppitunnilla opettajan valvonnassa.

Osassa tutkimuskouluja kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruokatarjottimia valokuvattiin normaalin kouluruokailun aikana. Osallistuneiden oppilaiden tarjottimet valokuvattiin kaksi kertaa ruokailun aikana: ensimmäisen kerran ruoanottolinjaston päässä, kun oppilas oli ottanut tarjottimelle kaikki aterianosat, sekä toisen kerran tarjottimen palautuksen yhteydessä. Tarjotinkuvista tarkasteltiin tarjolla olleiden aterianosien valitsemista, annoskokoa sekä lautashävikkiä.

Tarjotinvalokuvien vertailu suosituksiin

Lomakekyselyn lisäksi kuvasimme valituissa kouluissa oppilaiden ottamia annoksia. Esimerkkejä kuvatuista annoksista esitetään Kuviossa 4. Täysin kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli suhteellisen vähän kaikissa kouluissa. Vain 2,5 % kuvatuista kuudes- ja 5 % kahdeksaluokkalaisista oli tutkimuspäivinä ottanut kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Yleisimpiä puutteita oli maidon/piimän, salaatin/tuorepalan ja/tai leivän puuttuminen annoksesta; pääruokaa oli useimmiten otettu. Maidon jätti ottamatta jopa 72 % kuvatuista kuudes- ja 61 % kahdeksaluokkalaisista. Riittävän määrän salaattia tai tuorepalaa otti 38 % kuvatuista kuudes- ja 54 % kahdeksaluokkalaisista.

Pääsääntöisesti kuvatut annokset syötiin kokonaan, eikä lautashävikkiä jäänyt paljoakaan. Jos jotain vietiin biojäteastiaan, se oli yleensä pääruokaa tai salaattia. Pääruoasta jäi syömättä kaikki tai osa noin 10 %:ssa kuvatuista annoksista. Salaatti tai tuorepala jäi syömättä osittain tai kokonaan 5 %:lla kuudesluokkalaisista ja 11 %:lla kahdeksaluokkalaisista.



Kuvio 4. Esimerkkejä kuvatuista annoksista

YHTEENVETO

Koululounaalle osallistuttiin melko hyvin; lähes 90 % kaikista kuudesluokkalaisista ja 70 % kahdeksaluokkalaisista kertoi osallistuneensa kouluruokailuun joka arkipäivä. Muiden tutkimusten tapaan kahdeksaluokkalaiset osallistuivat vähemmän kuin kuudesluokkalaiset. Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta. Koululounaan syöminen oli yhteydessä myös muiden aterioiden syömiseen: harvemmin koululounaan syöneet oppilaat söivät myös muita aterioita harvemmin.

Kaikki kouluruokaan kuuluvat aterianosat valitsi joka päivä edellisellä koulupäivällä vain 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista. Kahdeksaluokkalaisista kaikki aterianosat päivittäin valitsi vieläkin harvempi: 4 % tytöistä ja 8 % pojista. Myös joissain kouluissa suoritettu annosten valokuvaus vahvisti loma-keräilyä antamalla viestiä; vain 2,5 % valokuvatuista kuudes- ja 5 % kahdeksaluokkalaisista oli tutkimuspäivinä ottanut täysin kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Yleisimpiä puutteita oli maidon/piimän, salaatin/tuorepalan ja/tai leivän puuttuminen annoksesta; pääruokaa oli useimmiten otettu.

Kouluruokailusuosituksen mukaisesti lounaan ravintosisältö toteutuu vain silloin, kun kaikki aterianosat valitaan päivittäin. Jos aterista jää puuttumaan osia, ei se enää täytä suositusta. Kouluissa tulisi korostaa kaikkien aterianosien syömistä. Havainnollisia työkaluja aterian koostamiseen löytyy esimerkiksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nettisivuilta.

Pääsääntöisesti kuvatut annokset syötiin kokonaan, eikä lautashävikkiä jäänyt paljoakaan. Puolet sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista raportoi myös lomakkeelle, että syö useimmiten sen mitä on ottanut kouluateriaalla. Jos jotain vietiin biojäteastiaan, se oli yleensä pääruokaa tai salaattia. Vähäiseen lautashävikkiin saattoi osaltaan vaikuttaa kuvauspäivinä tarjolla ollut ruoka; Riihimäellä, Lappeenrannassa ja Rovaniemellä tarjolla ollut puuro ja Vantaalla lihapullat olivat oppilaiden herkkuruokia, jolloin hävikkiä ei luonnollisesti tule niin paljon kuin vähemmän suosittujen ruokien päivinä. Kaikissa kouluissa oli käytäntö, jossa oppilaita kannustettiin ottamaan ensin vain pienempi annos ja hakemaan lisää, jos ruoka maistui ja alkuperäinen annos ei ollut riittävä. Tämä on hyvä käytäntö ruokahävikin kannalta, mutta ravitsemuksen kannalta tulisi kiinnittää huomiota siihen, mitä haetaan lisää.

Maitoa käyttämättömiä oli kymmenen prosenttia kaikista vastanneista, eniten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Erityisesti tytöillä maidon käyttö on muutenkin suhteellisen vähäistä. Maitoon ja sen terveellisyteen liittyy jonkin verran vääriä uskomuksia, mikä saattaa vaikuttaa sen käyttöön.

Kasvien käyttö on edelleen liian vähäistä koko väestössä, kuten tässäkin aineistossa. Salaatin syöminen oli harvinaisempaa pojilla kuin tytöillä ja kahdeksaluokkalaisilla verrattuna kuudesluokkalaisiin. Erityisesti lapsia ja nuoria tulee kannustaa kasvien käyttöön, sillä lapsena omaksutut ruokavalinnat säilyvät pitkälti aikuisikään. Salaatin tarjoaminen erillisinä komponentteina on usein toimiva keino kasvien käytön lisäämiseen. Lisäksi lämpimien kasvien tarjoaminen ja salaattiastioiden sijaitseminen linjaston alkupäässä voivat lisätä kasvien käyttöä.

Tämän julkaisun viite: Raulio S, Tapanainen H, Kuusipalo H, Virtanen S. Mitä löytyy koululaisten tarjottimilta? Tutkimuksesta tiiviisti 21, syyskuu 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

KIRJALLISUUTTA

Raulio S, Tapanainen H, Kuusipalo H, Nelimarkka K, Virtanen S. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. THL:n Työpöytä 25/2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus](#). Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Helsinki 2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-343-149-2 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-149-2>

www.thl.fi/ravitsemus