



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Susanna Raulio
Heli Tapanainen
Karoliina Nelimarkka
Heli Kuusipalo
Suvi Virtanen

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö

Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus

TYÖPAPERI

TYÖPAPERI 25/2018

Susanna Raulio, Heli Tapanainen, Karoliina Nelimarkka, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö

Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

Kirjoittajat:

Erikoistutkija Susanna Raulio, THL

Tilastoasiantuntija Heli Tapanainen, THL

Tutkimusassistentti Karoliina Nelimarkka, THL (30.4.2018 saakka)

Erikoistutkija Heli Kuusipalo, THL

Tutkimusprofessori Suvi Virtanen, THL, TaY

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-150-8 (verkkojulkaisu)

ISSN 2323-363X (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-150-8>

Helsinki, 2018

Tiivistelmä

Susanna Raulio, Heli Tapanainen, Karoliina Nelimarkka, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 25/2018. 96 sivua. Helsinki 2018.

ISBN 978-952-343-150-8 (verkkojulkaisu)

Suomen hallitus antoi maaliskuussa 2017 eduskunnalle esityksen uuden EU:n koulujakelujärjestelmän käyttöönottamiseksi, ja ehdotus hyväksyttiin toukokuussa 2017. Lain muutoksen seurauksena 1. elokuuta 2017 alkaen Suomessa on toimeenpantu kouluhedelmätukea jo pitkään käytössä olleen koulumaitotuen lisäksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella käynnistettiin keväällä 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiannosta hanke, jonka tavoitteena oli selvittää koululaisten ruokavalion kokonaisuutta, sekä maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien kulutusta tuen kohteena olevissa ikäryhmissä ennen uuden koulujakelutuen käyttöönottoa. Vuoden 2017 alkukartoituksen seuranta toteutetaan suunnitelman mukaan viimeistään viiden vuoden päästä (2022). Seurannan tavoitteena on selvittää tuen vaikutusta hedelmien ja kasvien sekä maidon (ja maitotuotteiden) käyttöön valituissa ikäryhmissä.

Tutkimukseen arvottiin mukaan 20 kuntaa THL:n vuoden 2017 FinTerveys-tutkimuksesta. Jokaisesta kunnasta tutkimukseen osallistui joko yksi yhtenäiskoulu tai yksi ala- ja yksi yläkoulu. Tutkimuskoulujen kuudentensien ja kahdeksansien luokkien oppilaat täyttivät Koululaisten ruokailutottumukset -lomakkeen oppitunnilla opettajan valvonnassa. Lomakkeella oli kysymyksiä eri aterioiden ja elintarvikkeiden valinnasta sekä koululounaan syömisestä, eri ateriansien valinnasta ja suhtautumisesta kouluruokaan. Lisäksi tutkimusryhmä kävi osassa kouluista kuvaamassa kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden ruokatarjottimia kouluruokailun aikana. Tavoitteena oli kuvata tarjotin heti ruoan ottamisen jälkeen ja uudelleen ennen lautasten palautusta.

Koululounaalle osallistuivat joka arkipäivä lähes kaikki kuudesluokkalaiset ja 70 % kahdeksaluokkalaisista. Kuudesluokkalaisista 3 % ja kahdeksaluokkalaisista 10 % kertoi osallistuneensa kouluruokailuun vain 0–2 päivänä tutkimusta edeltävällä viikolla. Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta. Koululounaan ateriansista yleisimmin syötiin pääruoka ja salaatti. Salaatin syöminen oli harvinaisempaa pojilla kuin tytöillä ja kahdeksaluokkalaisilla verrattuna kuudesluokkalaisiin. Ruokajuomakseen maidon tai piimän otti päivittäin 38 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja puolet pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 45 % pojista. Kaikki kouluruokaan kuuluvat ateriansat valitsi edellisellä kouluviikolla joka päivä vain 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista. Kahdeksaluokkalaisista kaikki ateriansat päivittäin valitsi vain 4 % tytöistä ja 8 % pojista.

Kolmannes kuudes- ja neljännes kahdeksaluokkalaisista oli useimmiten tai aina tyytyväisiä koululounaan ulkonäköön ja koululounaan maku tyydytti useimmiten noin kolmannesta kaikista vastaajista. Noin 60 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on aina tai useimmiten terveellistä. Seitsemän kymme-

nestä kuudes- ja kahdeksaluokkalaisesta kertoi syövänsä aina tai useimmiten sen mitä ovat ottaneet koulu-aterialla.

Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi koulupäivän aikana päivittäin tai useamman kerran päivässä vain noin 12 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista. Suosituimmat välipalat kuudesluokkalaisilla tytöillä olivat välipalapatukat, hedelmät ja leipä sekä smoothiet. Kuudesluokkalaisilla pojilla suosituimpia välipaloja olivat leipä, välipalapatukat, hedelmät ja maito tai piimä. Kahdeksaluokkalaiset tytöt söivät välipalana yleisemmin välipalapatukoita, leipää, hedelmiä ja karkkia tai suklaata ja pojat leipää, karkkia tai suklaata, välipalapatukoita tai hedelmiä.

Kuudesluokkalaiset tytöt ja pojat sekä kahdeksaluokkalaiset tytöt toivat eväät pääsääntöisesti kotoa. Kahdeksaluokkalaiset pojat hankkivat välipalat pääosin koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta. Kuudesluokkalaisista yli puolet raportoi, ettei koulussa tarjottu välipalaa ja kahdeksaluokkalaisista näin raportoi 46 %. Maksullista välipalaa oli tarjolla noin 30 %:lle kuudesluokkalaisista ja noin 50 %:lle kahdeksaluokkalaisista.

Valokuva-analyysin mukaan kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli suhteellisen vähän kaikissa kouluissa. 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. Maidon jätti ottamatta jopa 72 % kuvatuista kuudes- ja 61 % kahdeksaluokkalaisista ja salaatin tai tuorepalan otti 38 % kuvatuista kuudes- ja 54 % kahdeksaluokkalaisista.

Pääsääntöisesti (80 %) kuvatut annokset syötiin kokonaan, eikä lautashävikkiä jäänyt paljoakaan. Jos jotain vietiin biojäteastiaan, se oli yleensä pääruokaa tai salaattia. Pääruokaa jäi syömättä kaikki tai osa 15 %:ssa kuvatuista kuudesluokkalaisten annoksista ja 8 %:ssa kahdeksaluokkalaisten annoksista. Salaatti tai tuorepala jäi syömättä osittain tai kokonaan 5 %:lla kuudesluokkalaisista ja 11 %:lla kahdeksaluokkalaisista.

Tutkimuksen päätulokset

- ✓ Koululounaalle osallistuivat joka arkipäivä lähes kaikki kuudesluokkalaiset ja 70 % kahdeksaluokkalaisista
- ✓ Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta
- ✓ Kaikki aterianosat söi vain alle kymmenen prosenttia tutkituista
- ✓ Salaatin syöminen oli harvinaisempaa pojilla kuin tytöillä ja kahdeksaluokkalaisilla verrattuna kuudesluokkalaisiin

- ✓ Ruokajuomakseen maidon tai piimän valitsi päivittäin suhteellisen harva; noin puolet pojista ja kolmannes tytöistä
- ✓ Oppilaiden siirtyessä alakoulusta yläkouluun tulee terveelliseen syömiseen ja jaksamiseen koulupäivinä kiinnittää erityistä huomiota
- ✓ Koululounaan syöminen oli yhteydessä myös muiden aterioiden syömiseen: harvemmin koululounaan syöneet oppilaat söivät myös muita aterioita harvemmin
- ✓ Valokuva-analyysin perusteella kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli alle 5 %:lla kuvatuista annoksista

Avainsanat: kouluruoka, koulumaitotuki, kouluhedelmätuki, koulujakelujärjestelmä, koulujakelu, ravitsemus, ravitsemussuositus, ruokailusuositus, kouluruokailusuositus

Sisällys

Tiivistelmä.....	3
Tutkimuksen päätulokset	4
Johdanto	7
1. Aineisto ja menetelmät	7
1.1 Tutkimuksen toteutus.....	9
1.1.1 Kyselylomakkeet.....	9
1.1.2 Tarjotinvalokuvaus.....	10
2. Tulokset	16
2.1 Seurantaindikaattorit.....	16
2.2 Ruokavalion laatu	17
2.3 Ateriointi.....	17
2.3.1 Koululounas	19
2.3.2 Välipalat kouluaikana.....	24
2.4 Maito ja kasvikset ja hedelmät koululaisten ruokavaliassa	26
2.4.1 Kasvisten ja hedelmien nauttiminen päivän eri aterioilla.....	29
2.4.2 Maitovalmisteiden nauttiminen päivän eri aterioilla	29
2.5 Tarjotinkuvat.....	30
2.5.1 Aterianosat	30
2.5.2 Lautashävikki	37
3. Tulosten tarkastelu.....	38
3.1 Kouluruokailu	38
3.2 Maito ja kasvikset ja hedelmät.....	39
3.3 Välipalat koulupäivän aikana.....	40
3.4 Osallisuusaktiivisuus.....	40
3.5 Tutkimusmenetelmät	41
3.6 Eettinen pohdinta.....	42
3.7 Johtopäätökset.....	42
Liitteet	43
Liitetaulukot	60
Kirjallisuus	96

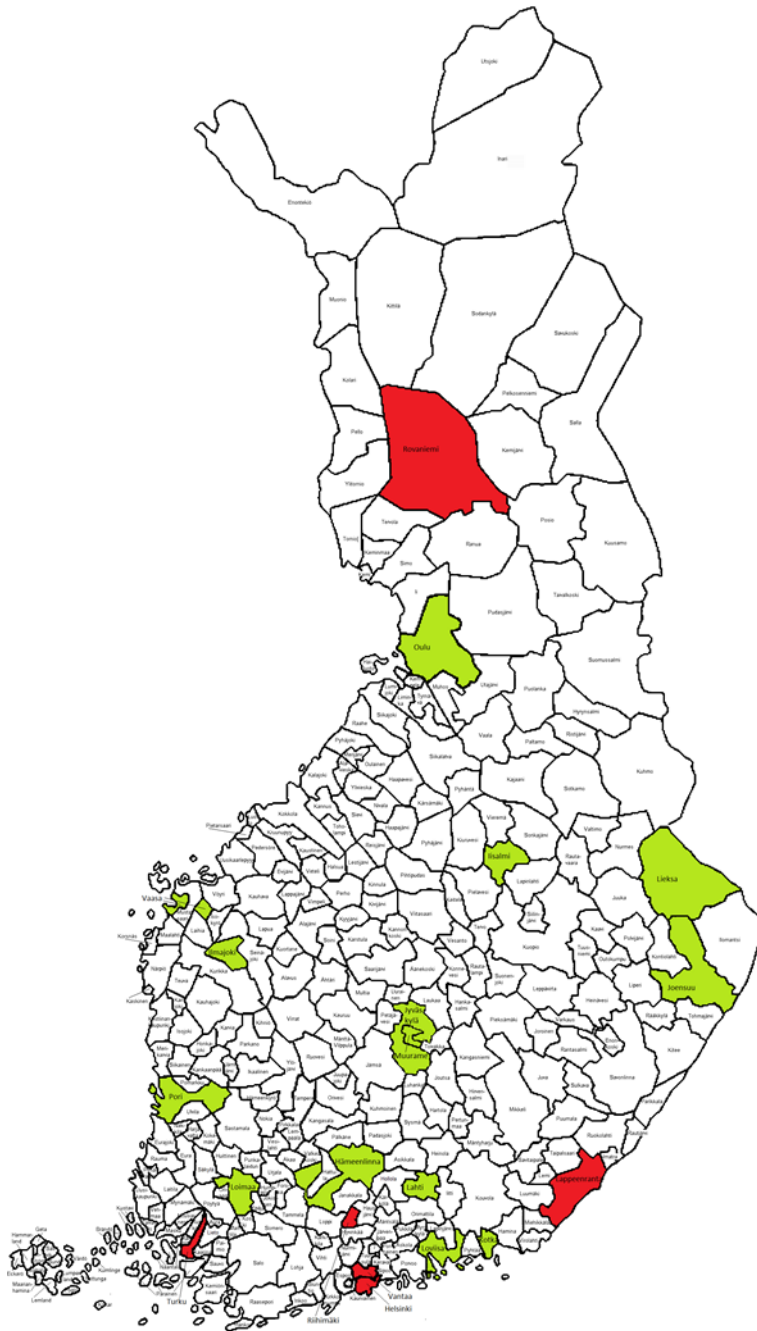
Johdanto

Suomen hallitus antoi maaliskuussa 2017 eduskunnalle esityksen uuden EU:n koulujakelujärjestelmän käyttöönottamiseksi ([HE 21/2017 vp Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi maataloustuotteiden markkinajärjestelystä annetun lain muuttamisesta](#)) ja ehdotus hyväksyttiin toukokuussa 2017. Lain muutoksen seurauksena 1. elokuuta 2017 alkaen Suomessa on toimeenpantu kouluhedelmätukea jo pitkään käytössä olleen koulumaitotuen lisäksi. Koulujakelutuen tarkoituksena on edistää terveellisiä ruokatorottomuksia tukemalla kyseisten tuotteiden kulutusta kouluissa ja päiväkodeissa. Osa EU:n maksamasta tuesta on käytettävä liitännäistoimenpiteisiin, joiden tarkoituksena on muokata lasten ja nuorten ruokavaliota terveellisemmäksi, lisätä tuettavien tuotteiden kulutusta sekä tutustuttaa lapset maatalouteen ja maataloustuotantoon.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella käynnistettiin keväällä 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiannosta hanke, jonka tavoitteena oli selvittää koululaisten ruokavalion kokonaisuutta, sekä maidon, hedelmien, marjojen ja kasvienkulutusta tuen kohteena olevissa ikäryhmissä ennen uuden koulujakelutuen käyttöönottoa. Kartoitusten tuloksia käytetään seurannan pohjana. Vuoden 2017 alkukartoituksen seuranta tullaan toteuttamaan viimeistään viiden vuoden päästä (2022). Seurannan tavoitteena on selvittää tuen vaikutusta hedelmien ja kasvien sekä maidon (ja maitotuotteiden) käyttöön valituissa ikäryhmissä. Tuen vaikutusten todentamiseksi valittiin indikaattorimuuttujia, joita käytetään raportoidessa seurannan tuloksia EU:lle seurantajakson jälkeen.

1. Aineisto ja menetelmät

Tutkimukseen arvottiin mukaan 20 kuntaa vuoden 2017 [FinTerveys-tutkimuksesta](#) (THL 2018). Mukana tutkimuksessa olivat Helsinki, Hämeenlinna, Iisalmi, Ilmajoki, Jyväskylä, Joensuu, Kotka, Lahti, Lappeenranta, Lieksa, Loimaa, Loviisa, Muurame, Oulu, Pori, Turku, Riihimäki, Rovaniemi, Vaasa ja Vantaa (Kuva 1). 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 ruokailutottumukset -lomake (Liite 1). Tutkimuslomakkeet täytettiin oppitunnilla opettajan valvonnassa.



Kuva 1. Tutkimuspaikkakunnat. Kyselylomakedata kerättiin sekä punaisella että vihreällä merkityistä kunnista, punaisella merkityistä kunnista kerättiin kyselylomakkeiden lisäksi tarjotinvalokuvia.

Osassa tutkimuskouluja kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruokatarjottimia valokuvattiin normaalin kouluruokailun aikana. Tarjotinvalokuvaukseen osallistuivat Helsingin, Lappeenrannan, Turun, Riihimäen, Rovaniemen ja Vantaan tutkimuskoulut. 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.

Tutkimuslomakkeet palautuivat 2941 oppilaalta, joista kuudesluokkalaisten lomakkeita oli 1091 ja kahdeksaluokkalaisten 1850. Koulujen oppilasmääriin verrattuna n. 85 % sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista oppilasta täytti lomakkeen. Hyväksytyistä lomakkeista 52 % oli poikien lomakkeita. Ruokatarjottimia kuvattiin yhteensä 627 oppilaalta. Molemmat tarjotinkuvat saatiin 593 oppilaalta, kuudesluokkalaisten kuvia oli 317 kpl ja kahdeksaluokkalaisten 310 kpl. Ensimmäinen valokuva puuttui 14 oppilaalta ja jälkimmäinen kuva 20 oppilaalta. Aineiston perustunnuslukuja on esitetty taulukossa 2 (Taulukko 2).

Taulukko 1. Aineiston kuvailu

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten			Kaikki
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä	
Analyseissä mukana olleet lomakkeet, n	516	562	1078	870	938	1808	2886
Molemmat tarjotinkuvat, n			307			286	593
Pituus (cm), ka	154	155	154	163	169	166	
Paino (kg), ka	42	44	43	52	55	58	
BMI	18	18	18	20	20	20	

1.1 Tutkimuksen toteutus

1.1.1 Kyselylomakkeet

Alkukartoituksessa hedelmien, marjojen, kasvien, maidon ja muiden elintarvikkeiden käyttöä sekä oppilaiden elintapoja ja muita taustatietoja kartoitettiin 30 kysymystä sisältäneellä kyselylomakkeella (Liite 1). Kysely sisälsi vastaajan taustatietojen (mm. sukupuoli, pituus, paino, vanhempien koulutus ja tupakointi, käytössä olevan rahan määrä) lisäksi kysymyksiä terveystietoisuudesta (liikunta, uni), ruokavaliosta ja aterioinnista. Viimeksi mainitusta kysyttiin mm. eri aterioiden syömisestä (aamupala, lounas, päivällinen ja välipalat). Koululounaan osalta kysyttiin siihen osallistumisesta, eri aterianosien valinnasta, maidon juomisesta ja valitun maidon laadusta sekä suhtautumisesta kouluruokaan. Koulussa syödyistä välipaloista kysyttiin, syökö oppilas koulun tarjoamaa välipalaa, onko oppilas syönyt välipaloja, kuinka usein, mitä välipaloja oppilas on syönyt ja mistä ne on hankittu. Lisäksi kysyttiin erityisruokavaliosta, kouluruoan laadusta ja eri elintarvikkeiden (maitovalmisteet, hedelmät, marjat, kasvikset, peruna, viljavalmisteet, liha, kana, kala, juomat, naposteltavat) käytöstä. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettömästi koulupäivän aikana opettajan valvonnassa.

Lomakkeen kysymyksistä seurannan indikaattorikysymyksiksi valittiin 1) Kouluaterian kaikkien osien nauttiminen, 2) Maidon käyttö kouluruokailussa, 3) Kasvien käyttö kouluruokailussa ja 4) Välipalojen nauttiminen koulupäivän aikana.

1.1.2 Tarjotinvalokuvaus

Ruokailun alussa kuudensien ja kahdeksansien luokkien oppilaille jaettiin tarjottimille laitettavat laput (Kuva 2), joissa jokaisessa oli tarjottimet toisistaan erotteleva koodimerkintä. Oppilaita ohjeistettiin ottamaan kaikki haluamansa aterianosat tarjottimelle ja tuomaan tarjottimensa linjaston loppupään läheisyydessä olleelle tasolle valokuvattavaksi (Kuva 3a). Toinen valokuva tarjottimesta otettiin astioiden palauttamisen yhteydessä (Kuva 3b). Valokuvissa näkyvien koodien perusteella ruokailun aikana otetut kaksi valokuvaa pystyttiin yhdistämään toisiinsa. Kuvaukseen osallistunut joukko ei ollut systemaattinen otanta koulun oppilaista. Tavoitteena oli kuvata kaikkien kouluruokailuun kuvauspäivänä osallistuneiden kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tarjottimet, mutta kaikki oppilaat eivät tuoneet tarjotintaan kuvattavaksi joko ollenkaan tai molempiin kuvauspisteisiin. Tarjotinkuvaamisen yhteydessä ei kirjattu ylös oppilaan sukupuolta.

Ensimmäisen valokuvan perusteella kirjattiin, minkä lounasvaihtoehdon oppilas oli valinnut, kuinka paljon pääruokaa ja lisäkettä oli otettu, oliko pääruokaa riittävästi ja oliko oppilas ottanut kaikki tarjolla olleet aterianosat (Kuva 3a). Kaikissa kouluissa oli mahdollista ottaa kaikkea tarjolla olevaa ruokaa vapaasti, mukaan lukien lisäkkeet, kuten leikkeleet, juusto tai raejuusto. Myös kahden pääruoan, kuten esimerkiksi sekä puuron että kasvispizzan ottaminen oli mahdollista. Ruokajuoma otettiin tarjottimelle tavallisemmin heti ruoan ottamisen jälkeen. Joissain kouluissa oppilailla oli tapana hakea juoma erikseen, mutta kuvauspäivänä heitä ohjeistettiin ottamaan juomakin ennen kuvauspisteelle tuleamista. Kaikissa kouluissa oli lupa hakea leipää ja pääruokaa lisää, näitä annoksia ei tässä tutkimuksessa ollut mahdollista mitata. Toisesta valokuvasta kirjattiin, oliko oppilas jättänyt ruokaa syömättä, mitä aterianosia oli jätetty ja kuinka paljon (Kuva 3b).

Lounasvaihtoehtoja olivat liharuoka tai kasvisruoka silloin, kun tarjolla oli erikseen liha- ja kasvisvaihtoehdot. Silloin, kun tarjolla oli vain yksi yhteinen pääruokavaihtoehto, esim. puurolounas, pääruokavaihtoehdoksi kirjattiin ”kaikille yhteinen kasvisruoka”. Jos oppilas yhdisteli useampaa eri pääruokavaihtoehtoa, esimerkiksi liha- ja kasvisruokaa samaan annokseen, käytettiin muuttujan vaihtoehtoa ”yhdistelmä”. Kun oppilas ei ottanut pääruokaa lainkaan, käytettiin pääruokamuuttujan vaihtoehtoa ”ei pääruokaa”.

Pääruoan annoskoko arvioitiin Ruokien annoskuvakirjan (Paturi ym. 2006) annoskuvien perusteella taulukkoon 2 merkittyjen kriteerien mukaan (Taulukko 2). Jos oppilas yhdisteli useaa eri pääruokaa, pääruoan annoskoko oli näiden pääruokien annoskokojen yhteenlaskettu pistemäärä (esimerkiksi lihapullat, annoskoko 2 + pinaattiletut, annoskoko 2 = pääruoan annoskoko 4). Pääruoan lisäkkeiden annoskoko kirjattiin omaan sarakkeeseensa taulukon 2 mukaisesti (Taulukko 2).

Hei 8-luokkalainen!

Tutkimme kouluruokailua.
Otamme valokuvan tarjottimestasi:

- ruoan ottamisen jälkeen
- astioiden palautuksen yhteydessä

Pidä tämä paperi tarjottimellasi ruokailun ajan.
Älä peitä numerokoodia, jotta se näkyy kuvissa.

Kuvissa näkyy vain tarjottimesi,
eikä kuviin tule nimeäsi.

T: Tutkijatiimi

6001 KIMY



Kuva 3a. Tarjotin ruoan ottamisen jälkeen



Kuva 3b. Tarjotin ennen astioiden palautusta

Taulukko 2. Pääruokien ja pääruoan lisäkkeiden annoskokojen kriteerit

Ruokalaji	Vastaava kuva ja ruokalaji annoskuvakirjassa ²	1 hyvin pieni	2 pieni	3 normaali ¹	4 suuri	5 hyvin suuri
Kalkkunakeitto	Kuva 055, Lihakeitto, s. 45	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Kasvissosekeitto	Kuva 056, Hernekeitto, s. 45	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Ruis-, riisi-, ohra- puuro	Kuva 027, Puuro, s. 32	Puolet annoksesta a tai	Annos a	Annos b	Annos c	Annos d tai enemmän
Kasvispizza	Kuva 090, Pizza, s. 60.	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a (yksi)	Kaksi kertaa annos a	Kolme kertaa annos a tai
Lihapullat	Kuva 062, Lihapyörykkä, s. 51	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a (4-5 kpl)	Annos b (6-7 kpl)	Annos c tai enemmän (8)
Pinaattiletut	Kuva 077, Veriohukainen, s. 54	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a (4-5 kpl)	Annos b (6-7 kpl)	Annos c tai enemmän (8)
Kasvislasagnette	Kuva 058, Maksalaatikko, s. 47	Annos a tai vähemmän	Annos b	Annos c	Annos d	Annos e tai enemmän
Broilerikastike, tomaattinen tofu-	Kuva 065, Lihakastike, s. 50	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Perunamuusi	Kuva 050, Perunase, s. 42	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Täysjyväriisi	Kuva 052, Riisi, keitetty, s. 44	Neljäsosa annoksesta a	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän

¹ Tutkijoiden arvion mukaan Kouluruokailusuosituksen mukainen riittävä määrä

² Ruokien annoskuvakirja (Paturi ym. 2006)

Tarjotinkuvista arvioitiin edellä mainittujen kriteerien määrittelyn jälkeen noudattivatko ne kansallista kouluruokailusuositusta. Kouluruokailusuosituksen [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus](#) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017) mukaiset annokset on esitetty kuvissa (Kuva 4 ja Kuva 5). Kouluruokailusuosituksen noudattamiseksi oppilaan tuli ottaa kaikki annokseen kuuluvat aterianosat, ja pääruokaa sekä kasviksia tuli olla

riittävästi. Puuron kanssa tarjolla olleita kiisseleitä tai marjasurvoksia ei tarvinnut ottaa. Riittävästi pääruokaa annoksessa oli, kun pääruoan annoskoko oli annoskuvakirjan mukaan vähintään 3="normaali". Jos tarjolla oli pääruoan lisäksi energialisäketä, annoskoko oli riittävä, kun pääruoan ja energialisäkkeen annoskokojen keskiarvo oli pyöristettynä lähimpään tasalukuun vähintään 3 (esimerkiksi lihapullat, annoskoko 3 + perunamuusi, annoskoko 2 = annoskokojen keskiarvo yhteensä 2,5 ~ 3). Taulukossa 3 on lueteltuna eri kasvikset, joita oli tarjolla kouluissa tarjotinvalokuvauspäivinä ja niiden määrät, jotka vaadittiin kouluruokailusuosituksen toteutumiseksi (

Taulukko 3).



Kuva 4. Kouluruokailusuosituksen mukainen 3.-6. -luokkalaisten annos (Lähde: Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, VRN 2017)



Kuva 5. Kouluruokailusuosituksen mukainen 7.-9. -luokkalaisten annos (Lähde: Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, VRN 2017)

Taulukko 3. Kouluruoalla tarjottujen kasvien riittävät määrät annoksissa kouluruokailusuosituksen toteutumiseen

Kasvis	Kuudesluokkalaiset	Kahdeksaluokkalaiset
Pilkotut salaatit ja raastesalaatit	1 dl	2 dl
Kurkkuviipaleet, ohuet (1–2 mm)	12 kpl	16 kpl
Kurkkuviipaleet, paksut (3–4 mm)	8 kpl	12 kpl
Kurkkutikut (pituus 8–10 cm, halkaisija 1/8 kurkusta)	4 kpl	5 kpl
Porkkanatikut (1/2 tai 1/4 porkkana)	3 kpl	4 kpl
Banaani	1 kpl	1 kpl

Tarjotinvalokuvista arvioitiin kouluruokailusuosituksen toteutumista kolmiportaisella asteikolla: 1=toteutuu täysin, 2=toteutuu melkein, 3=ei toteudu lainkaan, seuraavien kriteerien mukaisesti:

*Annos noudatti **täysin** kouluruokailusuositusta, jos seuraavat kohdat toteutuivat:*

- o pääruokaa oli riittävästi (kts. taulukko 2),
- o ruokajuomana oli maitoa tai piimää,
- o salaattia/tuorepaloja oli riittävästi (kts. taulukko 3),
- o annos sisälsi viipaleen leipää tai näkkileipää ja
- o leivällä oli levitettä.

Jos annokseen kuului energialisäke ja/tai proteiinilisäke, kouluruokailusuosituksen toteutuminen vaati lisäksi, että:

- o energialisäkettä oli otettu ja sen annoskoko ¹yhdessä pääruoan kanssa oli riittävä, ja
- o proteiinilisäkettä oli otettu.

*Kouluruokailusuositus toteutui **melkein**, jos ainoastaan yksi seuraavista puutteista esiintyi:*

- o pääruokaa (ja energialisäkettä) oli otettu, mutta liian vähän,
- o annokseen kuuluva energialisäke oli jätetty ottamatta, pääruokaa oli kuitenkin riittävästi,
- o kasviksia / tuorepaloja oli otettu, mutta niitä oli liian vähän,
- o leipää oli otettu, mutta leivällä ei ollut levitettä,
- o levitettä oli otettu (esim. levitesilmä puuroon), mutta leipä oli jätetty ottamatta,
- o ruokajuomana ei ollut maitoa tai piimää,
- o annokseen kuuluva proteiinilisäke oli jätetty ottamatta.

¹ yksi annos proteiinilisäkettä oli yksi viipale juustoa tai leikkelettä, puolikas kananmuna tai ruokalusikallinen raejuustoa tai salaattijuustoa.

*Ruokailusuositus ei toteutunut **lainkaan**, jos useampi kuin yksi edellisen listan puutteista tai joku seuraavista esiintyi:*

- o pääruokaa ei oltu otettu lainkaan,
- o salaattia/tuorepaloja ei oltu otettu lainkaan,
- o leipää eikä levitettä oltu otettu lainkaan.

Riihimäen tarjotinvalokuville laadittiin omat kriteerit, sillä Riihimäellä oli tarjolla tavanomaisesta ruokalistasta poikkeava ateria. Tarjolla oli ruishiutalepuuroa, marjasurvosta ja keittokinkkuviipale. Salaattia tai tuorepalaa ei ollut tarjolla lainkaan, joten muiden koulujen puurolounaista poiketen Riihimäellä kouluruokailusuosituksen noudattamiseksi vaadittiin, että marjasurvosta oli otettu puuron lisäksi. Kouluruokailusuosituksen täyttyminen Riihimäellä edellytti, että puuroa oli otettu vähintään normaalin annoskoon verran, sen kanssa oli otettu marjasurvosta, ja että ruokajuomana oli maitoa tai piimää. Lisäksi annokseen piti kuulua leipää, levitettä ja leikkele. Annos noudatti kouluruokailusuositusta melkein, jos yksi kriteereistä ei täyttynyt: joko marjasurvos, maito, leipä, levite tai leikkele puuttui tarjottimelta tai puuroa oli liian vähän. Jos useampi kuin yksi kriteereistä jäi täyttymättä tai puuro puuttui kokonaan, annos ei noudattanut lainkaan kouluruokailusuositusta.

Jälkimmäisestä tarjotinkuvasta kirjattiin lautashävikin määrä aterianosittain: maito, leipä, leipärasva, pääruoka (sis. energialisäkkeen), salaatti/tuorepala, proteiinilisäke. Hävikin määrä suhteutettiin ensimmäisen tarjotinkuvan ruokamäärään. Hävikin määräksi arvioitiin joko ”kaikki” (enemmän kuin puolet alkuperäisestä määrästä), ”osa” (korkeintaan puolet alkuperäisestä määrästä, mutta enemmän kuin ruokalusikallinen) tai ”vähäinen määrä” (korkeintaan ruokalusikallinen). Jos alkuperäinen ruokamäärä oli hyvin pieni, korkeintaan ruokalusikallinen, kirjattiin hävikin määrä silti suhteessa alkuperäiseen määrään, esim. ”kaikki” tai ”osa”.

Tarjotinvalokuvista on tässä julkaisussa raportoitu 1) kouluruokailusuosituksen noudattaminen, 2) maidon tai piimän ja 3) salaatin tai tuorepalan sisältyminen kouluateriaan (% kuvatuista annoksista), sekä 4) ruokahävikkiä sisältävien kuvien määrä.

2. Tulokset

2.1 Seurantaindikaattorit

1) Kouluaterian kaikkien osien nauttiminen

Kaikki kouluruokaan kuuluvat aterianosat edellisellä kouluviikolla valitsi joka päivä 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista (Kuva 14). Kahdeksaluokkalaisista kaikki aterianosat päivittäin valitsi 4 % tytöistä ja 8 % pojista. Kolmena-viitenä päivänä kaikki aterianosat valitsi 24 % kuudennen luokan tytöistä ja 16 % pojista ja 36 % kahdeksannen luokan tytöistä ja 30 % pojista.

2) Maidon käyttö kouluruokailussa

Maidon tai piimän ruokajuomaksi koulussa raportoi valitsevansa 38 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 51 % pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 45 % pojista (Liitetaulukko 23). Yleisimmin käytetty maitolaatu oli rasvaton maito, jota joi 27 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 34 % pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 38 % pojista (Liitetaulukko 24).

3) Kasvisten käyttö kouluruokailussa

Koululounaaseen kuuluvan salaatin tai tuorepalan valitsi päivittäin 56 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 49 % pojista ja 37 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 30 % pojista (Liitetaulukko 22).

4) Välipalat kouluaihana

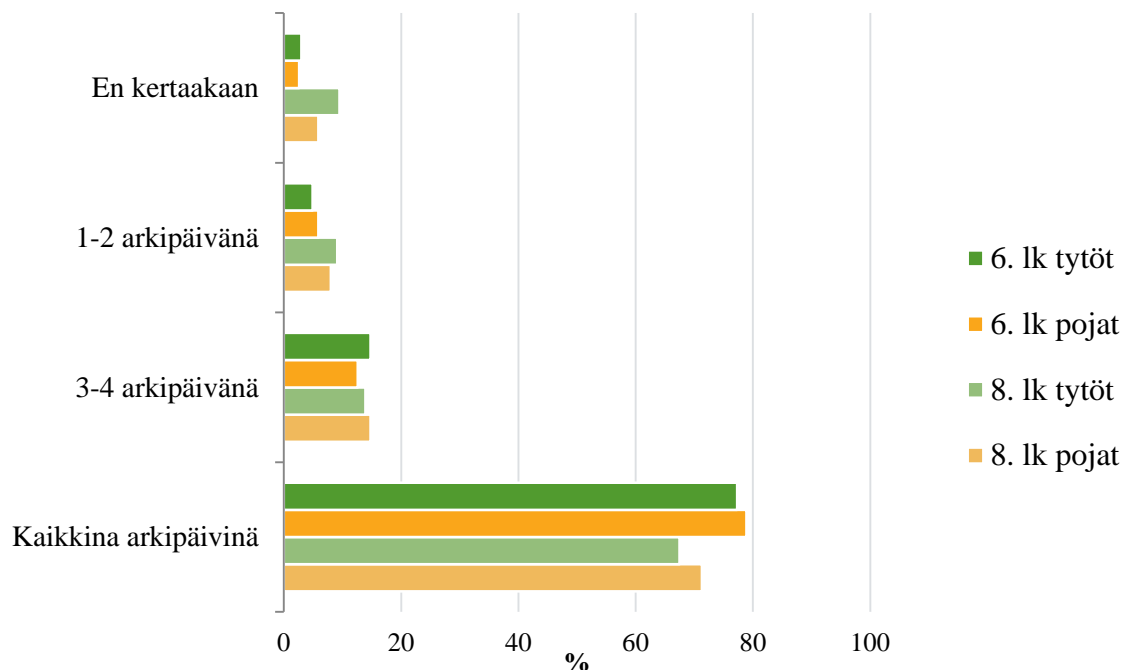
Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi koulupäivän aikana päivittäin tai useamman kerran päivässä vain noin 12 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista (Liitetaulukko 27). Suosituimmat välipalat kuudesluokkalaisilla tytöillä olivat välipalapatukat (28 %), hedelmät ja leipä (15 %) sekä smoothiet (Liitetaulukko 28). Kuudesluokkalaisilla pojilla suosituimpia välipaloja olivat leipä (16 %), välipalapatukat (10 %), hedelmät (9 %) ja maito tai piimä (5 %). Kahdeksaluokkalaiset tytöt söivät välipalana yleisemmin välipalapatukoita (32 %), leipää (19 %), hedelmiä (17 %) ja karkkia tai suklaata (10 %) ja pojat leipää (16 %), karkkia tai suklaata (16 %), välipalapatukoita (13 %) tai hedelmiä (7 %).

2.2 Ruokavalion laatu

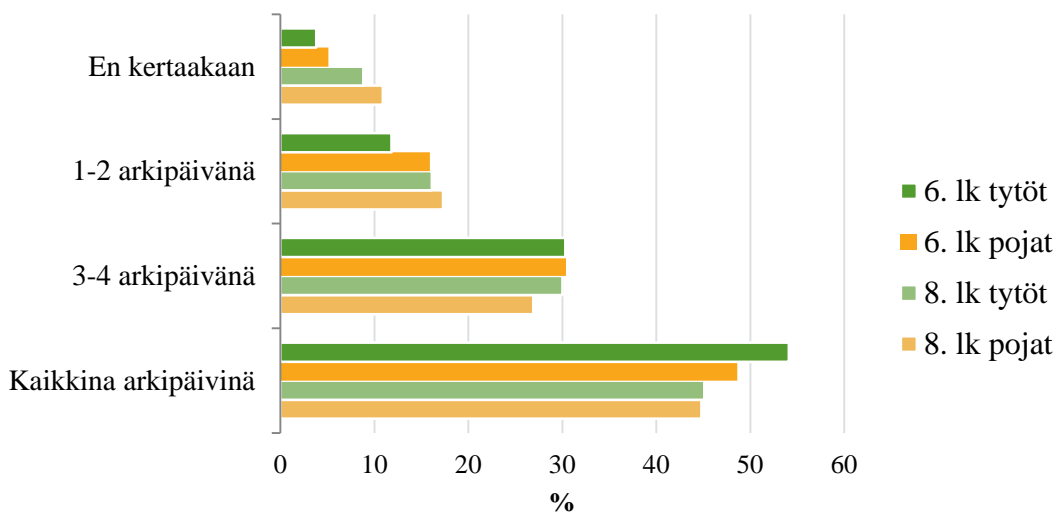
Seitsemän kymmenestä kuudesluokkalaisesta tytöstä ja pojasta, 64 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 61 % kahdeksaluokkalaisista pojista raportoi oman arvionsa mukaan syövänsä hyvin tai melko terveellisesti (Liitetaulukko 1). Melko epäterveellisesti arvioi syövänsä noin prosentti kuudesluokkalaisista ja 2 % kahdeksaluokkalaisista. Suurimmalla osalla (73 %) tutkituista kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista ei ollut sairauksia, erityisruokavalioita tai allergioita, jotka otettaisiin huomioon kouluruokailussa (Liitetaulukko 2). Yleisin raportoitu erityisruokavalio oli vähälaktoosinen tai laktoositon ruokavalio (n. 15 %) (Liitetaulukko 2). Yleisimmät muista kuin sairauden vuoksi noudatettavista ruokavalioista olivat vähärasvainen (5 %) ja -sokerinen ruokavalio (n. 5 %), joita molempia tytöt noudattivat poikia useammin (Liitetaulukko 3).

2.3 Ateriointi

Lähes 80 % kuudes- ja 70 % kahdeksaluokkalaisista oppilaista ilmoitti syöneensä edellisellä viikolla aamupalan kaikkina arkipäivinä (Kuva 6 ja Liitetaulukko 4). Kuudesluokkalaisista 3 % ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä 10 % ja pojista 6 % ei syönyt aamupalaa kertaakaan edellisen viikon aikana. Keskimäärin noin puolet vastanneista oppilaista söi välipaloja päivittäin (Kuva 7 ja Liitetaulukko 6).



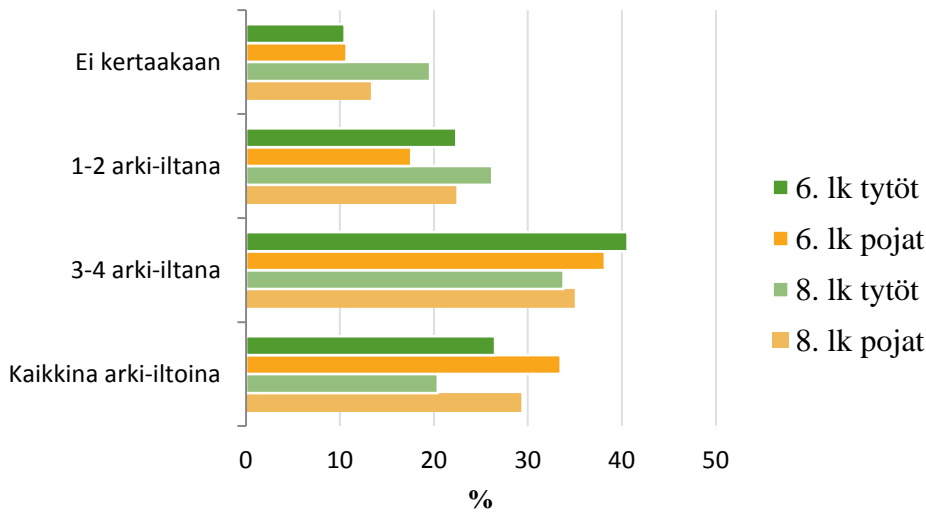
Kuva 6. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) aamupalan?



Kuva 7. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) ainakin yhden välipalan?

Illallisen ilmoitti syöneensä edellisen viikon aikana päivittäin n. 80 % kaikista kuudesluokkalaisista ja 71 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä sekä 81 % kahdeksaluokkalaisista pojista (Liitetaulukko 7). Yhteisen ilta-aterian perheen kanssa päivittäin oli syönyt 27 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 34 % pojista sekä 20 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 29 % pojista (Kuva 8 ja Liitetaulukko 9). Yleisintä oli ilta-aterian syöminen perheen kanssa 3–4 kertaa viikossa, näin oli edellisen viikon aikana tehnyt 39 % kuudes- ja 34 % kahdeksaluokkalaisista. Iltapa-

lan oli syönyt päivittäin 75 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 81 % pojista (Liitetaulukko 8). Kahdeksaluokkalaisista tytöistä iltapalan ilmoitti syöneensä päivittäin 65 % ja pojista 74 %.

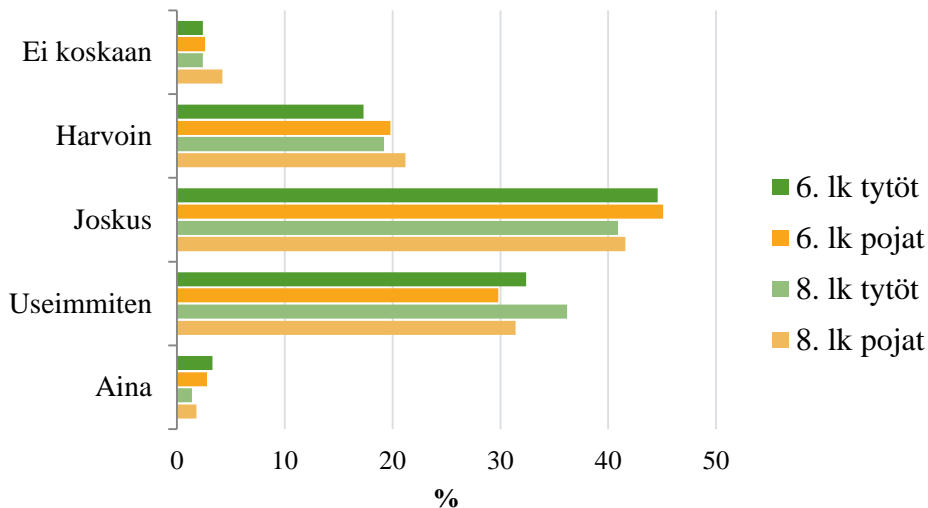


Kuva 8. Kuinka monena arki-iltana perheenne söi yhteisen aterian edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

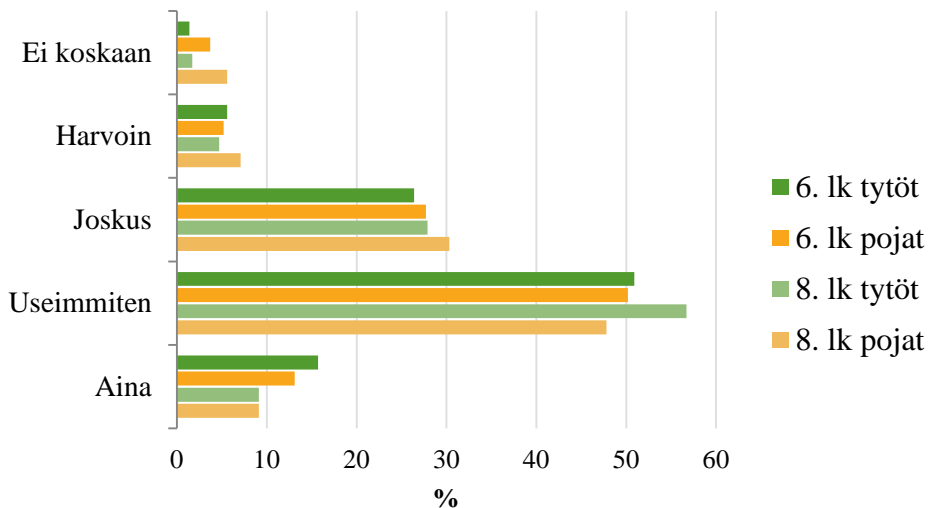
Koululounaan syöminen oli yhteydessä myös muiden aterioiden syömiseen: enintään kaksi kertaa viikossa koululounaan syöneet oppilaat söivät myös muita aterioita harvemmin kuin ne, jotka söivät koululounaan 3–5 päivänä viikossa.

2.3.1 Koululounas

Lomakkeella kysyttiin erilaisia väittämiä koululounaaseen liittyen. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat: ”Aina”, ”Useimmiten”, ”Joskus”, ”Harvoin” ja ”Ei koskaan”. Noin 45 % vastaajista raportoi koululounaan näyttävän joskus hyvältä (Liitetaulukko 10) ja useimmiten koululounaan ulkonäköön oli tyytyväisiä vain 30 % kuudes- ja 23 % kahdeksaluokkalaisista. Yli 40 % vastanneista oli sitä mieltä, että kouluruoka maistuu joskus hyvältä (Kuva 9 ja Liitetaulukko 11). Useimmiten tai aina koululounaan maku tyydytti yli kolmannesta kaikista vastaajista. Noin 60 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on useimmiten tai aina terveellistä (Kuva 10 ja Liitetaulukko 12) ja 46 % oli sitä mieltä, että ruokailuhetki on useimmiten mukava (Liitetaulukko 13). Kuitenkin kuudesluokkalaisista noin 7 % ja kahdeksaluokkalaisista yli 10 % raportoi, ettei ruokailuhetki ollut koskaan tai oli vain harvoin mukava.

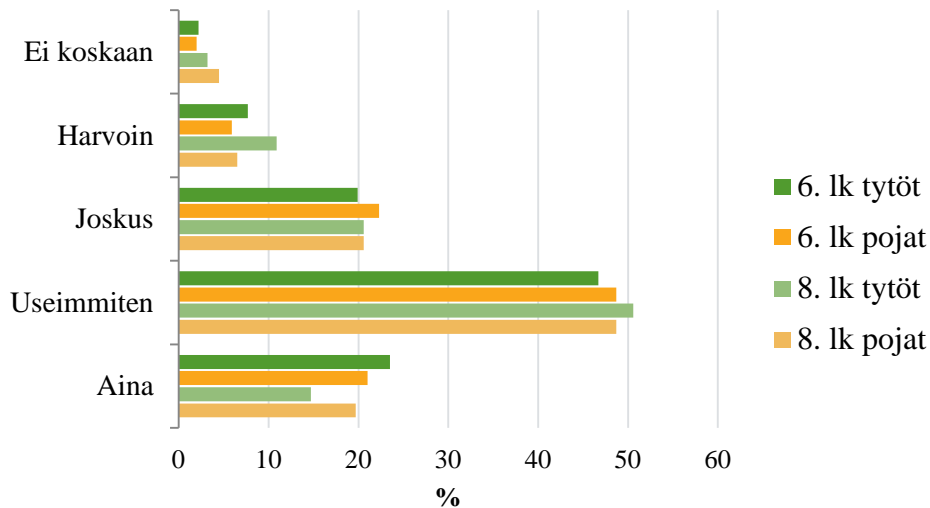


Kuva 9. Kouluruoka maistuu hyvältä

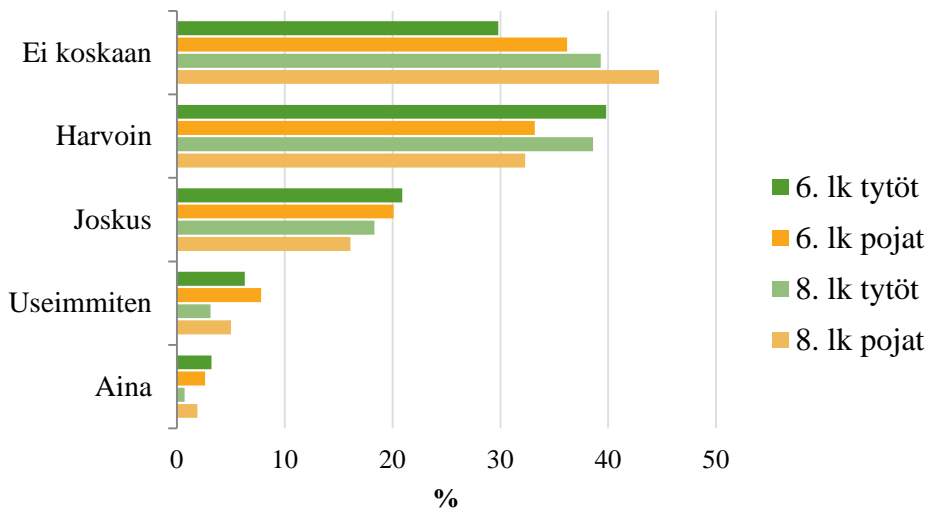


Kuva 10. Kouluruoka on terveellistä

Vastaajista suurin osa (45 % kuudes- ja 37 % kahdeksaluokkalaisista) ilmoitti, että ruokailuun oli aina riittävästi aikaa, tytöistä useampi kuin pojista (Liitetaulukko 14). Kuudesluokkalaisista 23 % raportoi opettajan syövän aina oppilaiden kanssa, mutta 12 % kertoi, ettei näin tapahtunut koskaan (Liitetaulukko 15). Kahdeksaluokkalaisista 60 % ilmoitti, ettei opettaja syönyt koskaan oppilaiden kanssa. Seitsemän kymmenestä kuudes- että kahdeksaluokkalaisesta kertoi syövänsä aina tai useimmiten sen mitä ovat ottaneet kouluateriaalla (Kuva 11 ja Liitetaulukko 16). Kuudesluokkalaisista 33 % ja kahdeksaluokkalaisista 42 % raportoi, että kouluruokailun suunnitteluun vaikuttaminen ei ollut mahdollista koskaan (Kuva 12 ja Liitetaulukko 17).

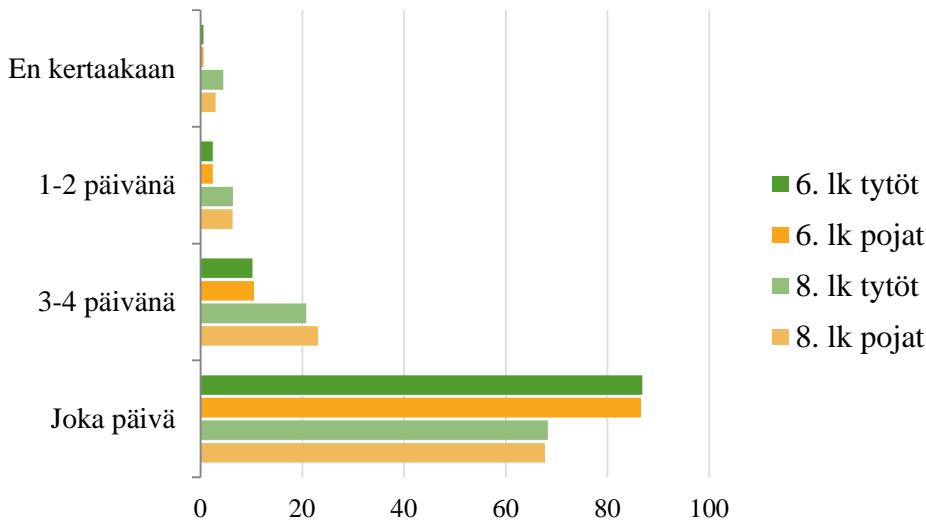


Kuva 11. Syön kaiken, minkä olen ottanutkin



Kuva 12. Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun

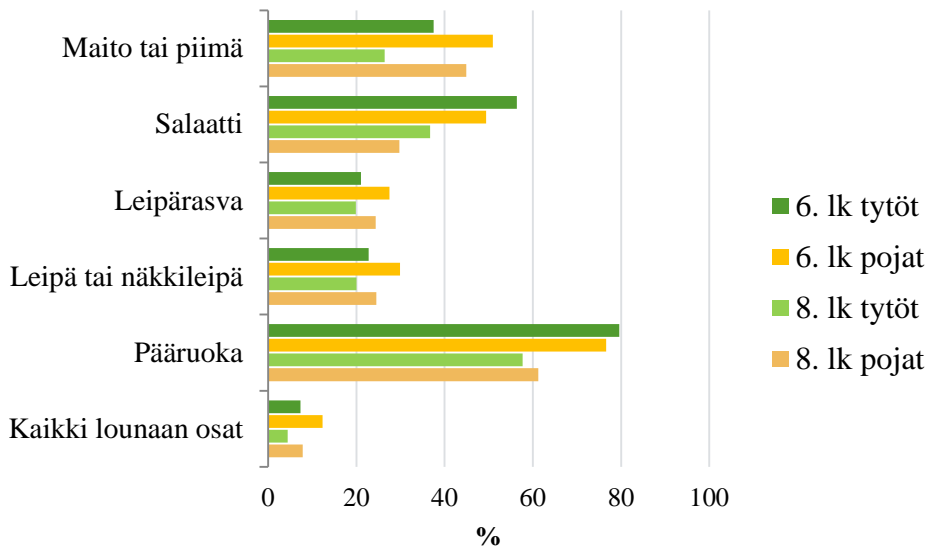
Koululounaalle kertoi osallistuneensa joka arkipäivä 87 % kuudes- ja 68 % kahdeksaluokkalaisista (Kuva 13 ja Liitetaulukko 18). Kuudesluokkalaisista 3 % ja kahdeksaluokkalaisista 10 % raportoi osallistuneensa kouluruokailuun 0–2 päivänä. Pääruoan ilmoitti syövänsä päivittäin 78 % kuudes- ja 60 % kahdeksaluokkalaisista (Kuva 14 ja Liitetaulukko 19), leivän 27 % ja 22 % (Kuva 14 ja Liitetaulukko 20) ja leipärasvan 24 % ja 22 % (Kuva 14 ja Liitetaulukko 21).



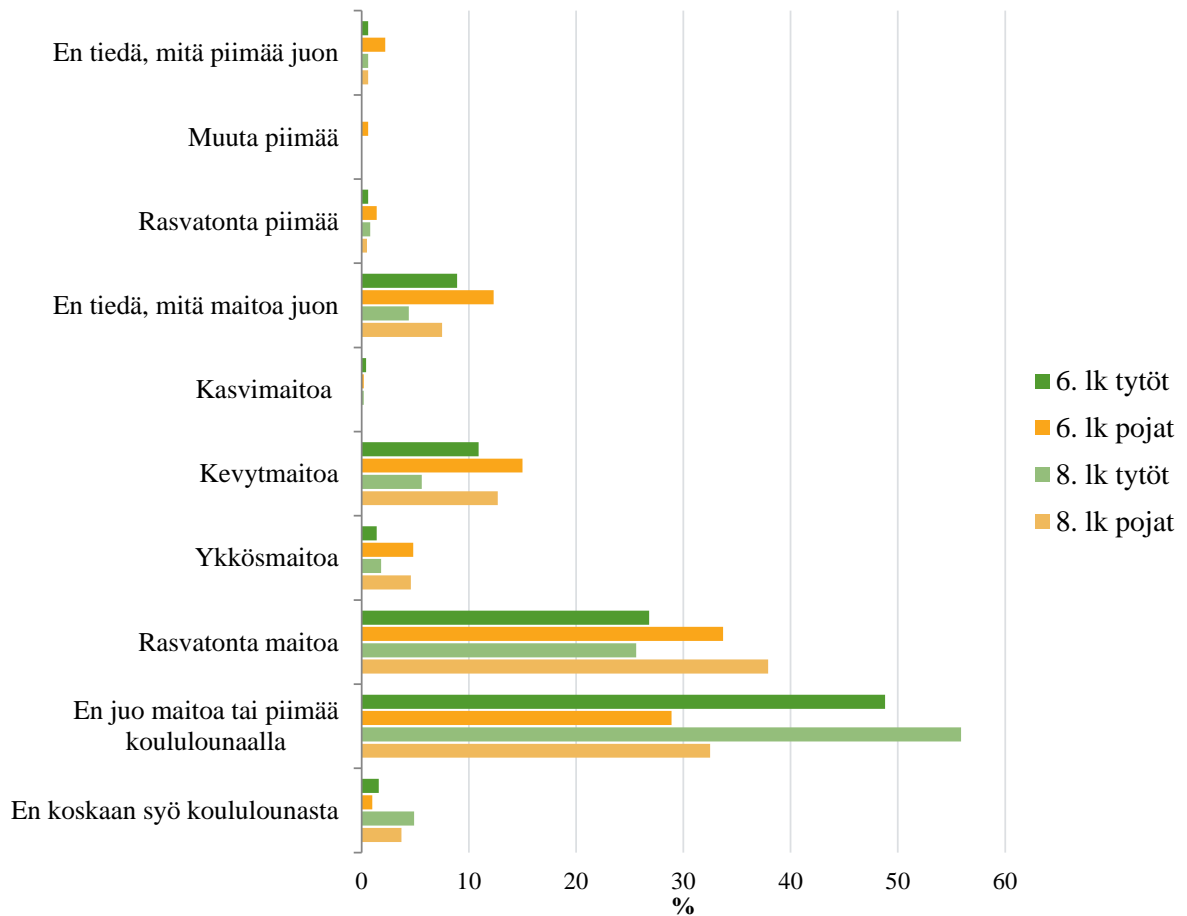
Kuva 13. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

Salaatin valitsi päivittäin 56 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 49 % pojista ja 37 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 30 % pojista (Kuva 14 ja Liitetaulukko 22). Ruokajuomakseen maidon tai piimän otti päivittäin 38 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 51 % pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 45 % pojista (Kuva 14 ja Liitetaulukko 23). Tytöt söivät päivittäin poikia yleisemmin salaattia ja pojat söivät tyttöjä yleisemmin leipää ja leipärasvaa ja joivat maitoa tai piimää molemmilla luokka-asteilla. Maitoa tai piimää ei valinnut koululounaalla kertaakaan ruokajuomaksi viikon aikana 44 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 25 % pojista. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä maidon tai piimän jätti ottamatta 57 % ja pojista 31 %.

Maito- tai piimälaatua kysyttäessä 49 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 29 % pojista ilmoitti, ettei yleensä juo maitoa tai piimää koululounaalla (Kuva 15 ja Liitetaulukko 24). Kahdeksaluokkalaisista näin raportoi 56 % tytöistä ja 33 % pojista, yleisimmin käytetty maitolaatu oli rasvaton maito, jota joi 27 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 34 % pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 38 % pojista. Kaikki aterianosat edellisellä kouluviikolla joka päivä valitsi 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista (Kuva 14). Kahdeksaluokkalaisista kaikki aterianosat päivittäin valitsi 4 % tytöistä ja 8 % pojista. Kolmena-viitenä päivänä kaikki aterianosat valitsi 24 % kuudennen luokan tytöistä ja 16 % pojista ja 36 % kahdeksannen luokan tytöistä ja 30 % pojista.



Kuva 14. Koululounaan ateriansiöien valinta edellisen kouluviikon (5 vrk) kaikkina päivinä



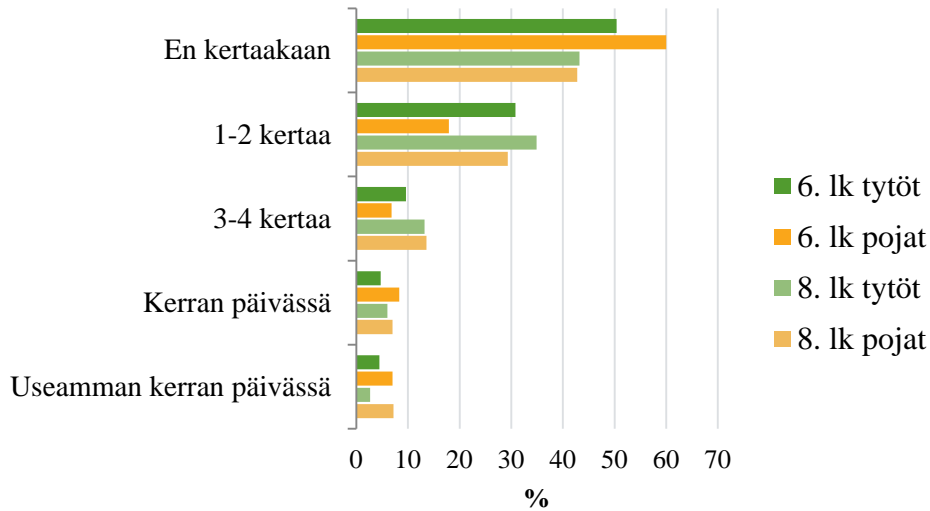
Kuva 15. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot koululounaalla?

Suurin osa vastaajista osallistui päivittäin koululounaalle. Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon jälkeen se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta (5 % kuudesluokkalaisista ja 18 % kahdeksaluokkalaisista) (Liitetaulukko 25). Kahdeksaluokkalaiset ilmoittivat syyksi kouluruoan syömättömyyteen myös mm. syömisen kotitaloustunnilla (6 %), liian pitkän ruokajonon (5 %), poissaolon (11 %) ja nälättömyyden (12 %). Kahdeksaluokkalaisten keskuudessa myös muualla syöminen oli pieneltä osalta syynä koululounaan väliin jättämiseen (3 % tytöistä ja 5 % pojista) sekä se, etteivät kaveritkaan käyneet koululounaalla (4 % sekä tytöistä että pojista).

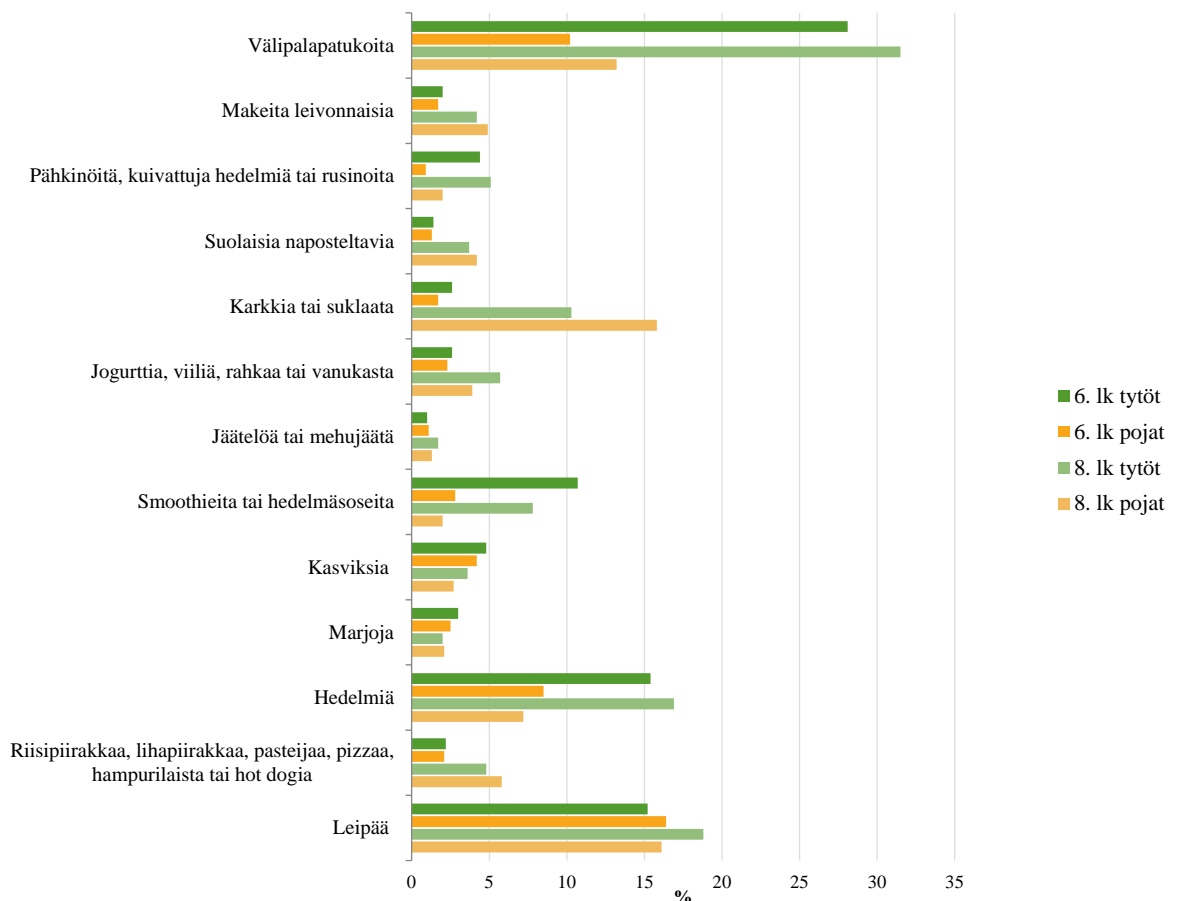
Kuudesluokkalaisista tytöistä 6 % ja pojista 10 % kertoi jääneensä koululounaan jälkeen nälkäiseksi joka päivä, kahdeksaluokkalaisista nälkäiseksi jäi päivittäin 7 % tytöistä ja 8 % pojista (Liitetaulukko 26). Sen sijaan kuudesluokkalaisista tytöistä ja pojista ei jäänyt kertaakaan nälkäiseksi 40 % vastanneista. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä 32 % ja pojista 40 % ei jäänyt kertaakaan nälkäiseksi koululounaan jälkeen.

2.3.2 Välipalat kouluaikana

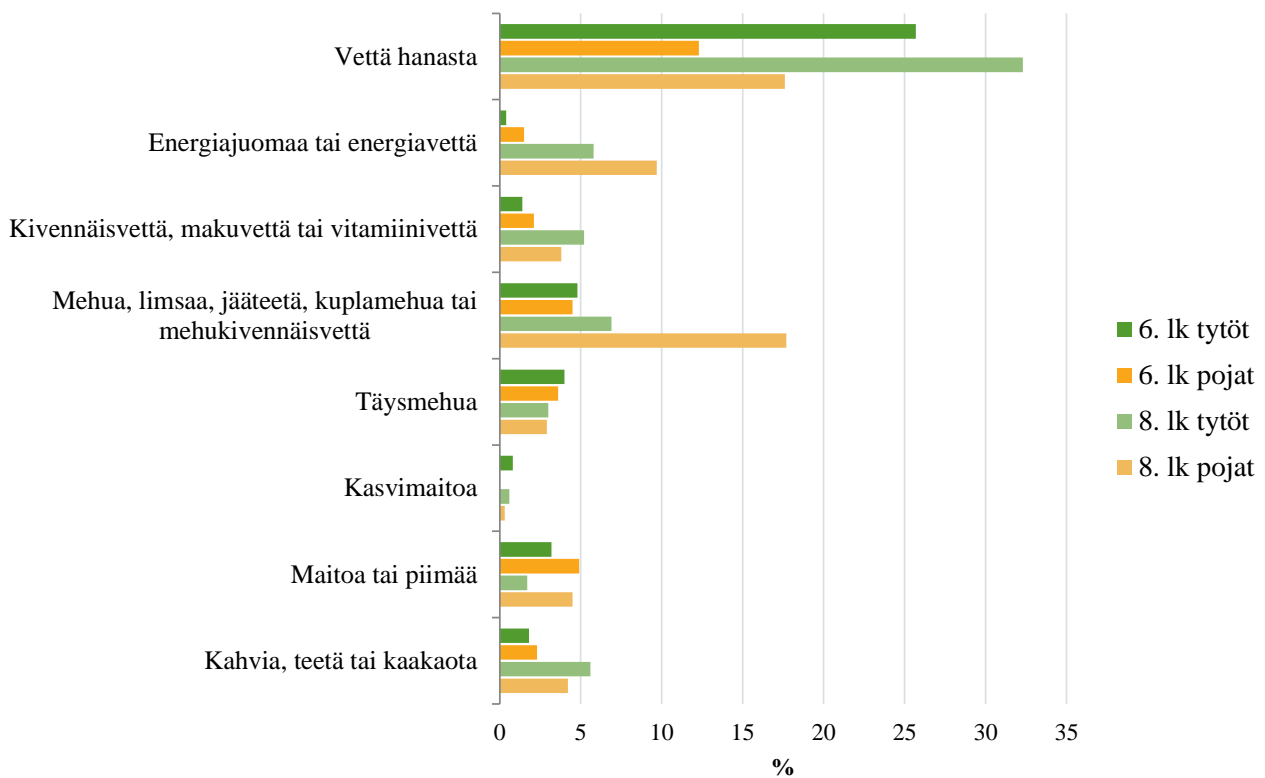
Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi päivittäin tai useamman kerran päivässä noin 12 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista (Kuva 16 ja Liitetaulukko 27). Puolet kuudesluokkalaisista tytöistä ja 60 % pojista ei syönyt muuta kuin koululounasta edellisellä kouluviikolla, kahdeksaluokkalaisten keskuudessa heitä oli noin 43 % tytöistä ja pojista. Koululounaan lisäksi koulussa syödyt välipalat on esitetty kuvassa 17 ja juodut juomat kuvassa 18 sekä liitetaulukossa 28. Suosituimmat välipalat kuudesluokkalaisilla tytöillä olivat välipalapatukat (28 %), hedelmät ja leipä (15 %) sekä smoothiet. Kuudesluokkalaisilla pojilla suosituimpia välipaloja olivat leipä (16 %), välipalapatukat (10 %), hedelmät (9 %) ja maito tai piimä (5 %). Kahdeksaluokkalaiset tytöt söivät välipalana yleisemmin välipalapatukoita (32 %), leipää (19 %), hedelmiä (17 %) ja karkkia tai suklaata (10 %) ja pojat leipää (16 %), karkkia tai suklaata (16 %) välipalapatukoita (13 %) tai hedelmiä (7 %).



Kuva 16. Kuinka usein söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?



Kuva 17. Mitä söit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?



Kuva 18. Mitä joit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana edellisellä kouluvii- kolla (5 vrk)?

Kuudesluokkalaiset tytöt (40 %) ja pojat (18 %) sekä kahdeksaluokkalaiset tytöt (37 %) toivat eväät pääsääntöisesti kotoa (Liitetaulukko 29). Kahdeksaluokkalaiset pojat hankkivat välipalat pääosin (28 %) koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta.

Kuudesluokkalaisista noin 60 % raportoi, ettei koulussa tarjottu ilmaista eikä maksullista välipalaa (Liitetaulukko 30). Kahdeksaluokkalaisista näin raportoi 46 %. Maksullista välipalaa oli tarjolla noin 30 %:lle kuudesluokkalaisista ja noin 50 %:lle kahdeksaluokkalaisista. Suurin osa vastanneista, yli 60 %, ei ollut tutkimusta edeltävän viikon aikana syönyt koulun tarjoamaa välipalaa kertaakaan (Liitetaulukko 31). Yhtenä tai kahtena päivänä välipalan oli nauttinut keskimäärin 20 % vastanneista. Tärkeimmät syyt välipalan syömättömyyteen olivat nälän puute, välipalan hinta ja muun kuin koulun tarjoaman välipalan syöminen (Liitetaulukko 32).

2.4 Maito ja kasvikset ja hedelmät koululaisten ruokavaliassa

Maitoa raportoi juoneensa useita kertoja päivässä 43 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 52 % pojista ja 36 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä 48 % pojista (Liitetaulukko 33_1). Maitoa käyttämättömiä oli kymmenisen prosenttia

kaikista vastanneista, eniten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa (16 %). Erilaisia kasvimaitoja käytettiin suhteellisen vähän; kuudesluokkalaisista tytöistä niitä ilmoitti käyttäneensä 1–2 kertaa viikossa 8 % ja pojista 6 %, kahdeksaluokkalaisista tytöistä 11 % ja pojista 6 % (Liitetaulukko 33_2). Jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta nautti edellisen viikon aikana useita kertoja päivässä 6 % kuudesluokkalaisista ja 5 % kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 33_3). Piimän juominen oli harvinaista vastanneiden keskuudessa; noin 90 % ei ollut juonut piimää kertaakaan edellisen viikon aikana (Liitetaulukko 33_5).

Smoothieita tai marjasoseita (Piltti, Bona tms.) söi useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin noin 10 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 33_15).

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen ruokavaliossa tärkeimmät hedelmät tai marjat olivat tuoreet tai pakastetut marjat, banaani, omena tai päärynä sekä smoothiet/hedelmäsoseet (Taulukko 4). Pojilla tärkein hedelmä oli banaani, ja sitä seurasivat marjat, omena ja päärynä sekä appelsiinit, mandariinit, greippi tai kiivi.

Tuoreista kasviksista suosituimmat olivat molemmilla luokka-asteilla ja sekä tytöillä että pojilla tomaatti, kurkku ja paprika (Taulukko 5). Kuudesluokkalaisten tyttöjen ja poikien keskuudessa syödyimmät kypsennetyt kasvikset ja kasvisruoat olivat pavut, herneet, kikherneet tai linsit kypsennettynä ja ruoissa (Taulukko 6). Kahdeksaluokkalaisilla suosituimmaksi nousivat juurekset kypsennettynä ja ruoissa ennen papuja, herneitä, kikherneitä tai linssejä kypsennettynä ja ruoissa.

Tämän tutkimusaineiston mukaan kuudesluokkalaiset söivät hedelmiä ja marjoja useammin kuin kahdeksaluokkalaiset ja tytöt söivät poikia useammin tuoreita kasviksia.

Taulukko 4. Suosituimmat hedelmät ja marjat kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten koko päivän ruokavaliossa suosituimmuusjärjestyksessä

Kuudesluokkalaisten		Kahdeksaluokkalaisten	
Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Marjat, tuoreet tai pakastetut	Banaani	Marjat, tuoreet tai pakastetut	Banaani
Banaani	Marjat, tuoreet tai pakastetut	Banaani	Marjat, tuoreet tai pakastetut
Omena tai päärynä	Omena tai päärynä	Omena tai päärynä	Omena tai päärynä
Smoothie tai hedelmäsose	Appelsiini, mandariini, greippi tai kiivi	Smoothie tai hedelmäsose	Appelsiini, mandariini, greippi tai kiivi
Vesimeloni, muut melonit tai ananas	Vesimeloni, muut melonit tai ananas	Vesimeloni, muut melonit tai ananas	Vesimeloni, muut melonit tai ananas
Viinirypäleet tai tuoreet luumut	Viinirypäleet tai tuoreet luumut	Viinirypäleet tai tuoreet luumut	Viinirypäleet tai tuoreet luumut
Appelsiini, mandariini, greippi tai kiivi	Smoothie tai hedelmäsose	Appelsiini, mandariini, greippi tai kiivi	Smoothie tai hedelmäsose
Marjakiisseli tai mehukeitto	Marjakiisseli tai mehukeitto	Marjakiisseli tai mehukeitto	Marjakiisseli tai mehukeitto
Persikka, nektariini tai aprikoosi	Persikka, nektariini tai aprikoosi	Persikka, nektariini tai aprikoosi	Persikka, nektariini tai aprikoosi

Taulukko 5. Suosituimmat tuoreet kasvikset kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten koko päivän ruokavaliossa suosituimmuusjärjestyksessä

Kuudesluokkalaisten		Kahdeksaluokkalaisten	
Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena	Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena	Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena	Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena
Lehtisalaatti tai jäävuorisa-laatti	Lehtisalaatti tai jäävuorisa-laatti	Lehtisalaatti tai jäävuorisa-laatti	Lehtisalaatti tai jäävuorisa-laatti
Juurekset tuoreena	Juurekset tuoreena	Juurekset tuoreena	Juurekset tuoreena
Siemenet tai pähkinät	Siemenet tai pähkinät	Siemenet tai pähkinät	Siemenet tai pähkinät
Herneet tai pavut tuoreena	Herneet tai pavut tuoreena	Herneet tai pavut tuoreena	Herneet tai pavut tuoreena
Kaalit tuoreena	Kaalit tuoreena	Kaalit tuoreena	Kaalit tuoreena

Taulukko 6. Suosituimmat kypsennetyt kasvikset ja kasvisruoat kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten koko päivän ruokavaliossa suosituimmuusjärjestyksessä

Kuudesluokkalaiset		Kahdeksaluokkalaiset	
Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat
Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja ruoissa	Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja ruoissa	Juurekset kypsennettynä ja ruoissa	Juurekset kypsennettynä ja ruoissa
Juurekset kypsennettynä ja ruoissa	Juurekset kypsennettynä ja ruoissa	Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja ruoissa	Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja ruoissa
Tomaatti tai paprika kypsennettynä	Tomaatti tai paprika kypsennettynä	Tomaatti tai paprika kypsennettynä	Tomaatti tai paprika kypsennettynä
Kaalit kypsennettynä ja kaaliruokat	Kaalit kypsennettynä ja kaaliruokat	Kaalit kypsennettynä ja kaaliruokat	Kaalit kypsennettynä ja kaaliruokat
Muut kasviproteiinit	Muut kasviproteiinit	Muut kasviproteiinit	Muut kasviproteiinit
Kesäkurpitsa tai munakoiso	Kesäkurpitsa tai munakoiso	Kesäkurpitsa tai munakoiso	Kesäkurpitsa tai munakoiso

2.4.1 Kasvien ja hedelmien nauttiminen päivän eri aterioilla

Kuudesluokkalaisista tytöistä ja pojista kasviksia oli syönyt vastaamista edeltävänä päivänä aamupalalla, välipalalla ja iltapalalla kullakin noin 20 % (Liitetaulukko 34). Tytöistä 60 % oli syönyt kasviksia lounaalla sekä päivällisellä ja pojista puolet lounaalla ja 58 % päivällisellä. Kahdeksaluokkalaisista noin viidennes söi kasviksia aamupalalla ja välipalalla, tytöistä 59 % lounaalla, 67 % päivällisellä ja kolmannes iltapalalla. Samanikäisistä pojista puolet söi kasviksia lounaalla ja 60 % päivällisessä.

Hedelmiä tai marjoja oli syöty tutkimusta edeltävänä päivänä yleisemmin välipalalla (Liitetaulukko 35). Noin kuusi kymmenestä vastanneesta oli syönyt edellisenä päivänä hedelmiä tai marjoja välipalalla. Noin puolet vastaajista söi hedelmiä ja marjoja iltapalalla ja jonkin verran alle puolet aamupalalla.

2.4.2 Maitovalmisteiden nauttiminen päivän eri aterioilla

Tutkimusta edeltävänä päivänä maitovalmisteita nautti aamupalalla lähes 80 % vastaajista, toiseksi yleisemmin maitovalmisteita käytettiin iltapalalla (70 % vastaajista) (Liitetaulukko 36). Välipalalla maitovalmisteita käytti noin puolet kaikista vastaajista ja päivällisellä noin puolet kuudesluokkalaisista ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä. Kahdeksaluokkalaisista pojista maitovalmisteita käytti päivällisellä noin 60 %.

2.5 Tarjotinkuvat

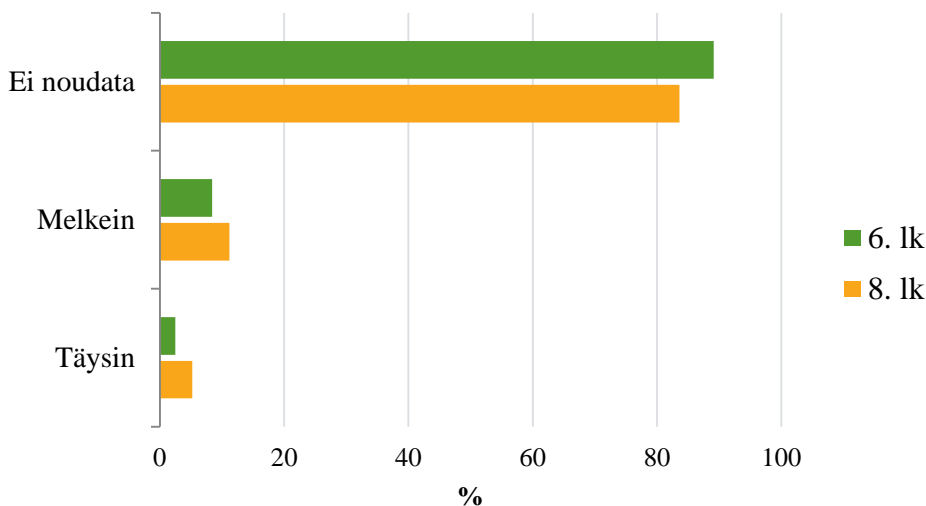
2.5.1 Aterianosat

Kuvauspäivinä kouluissa oli lounaana:

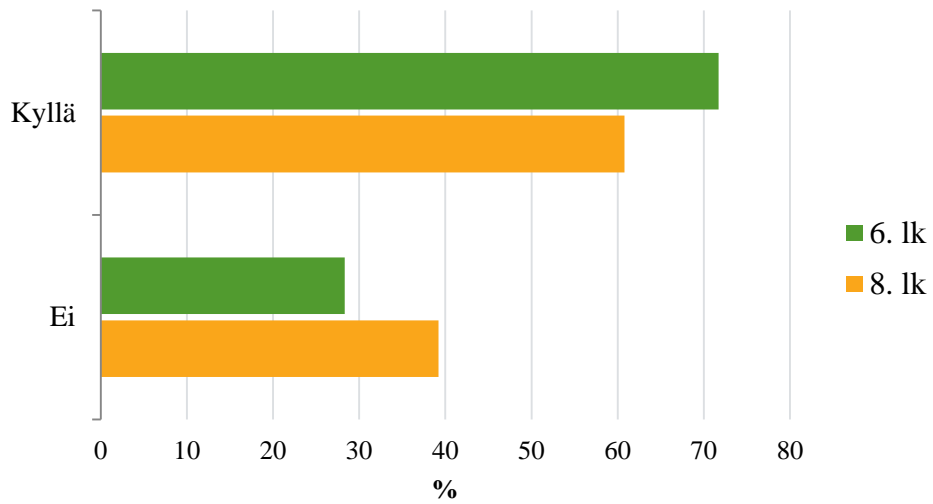
- 1) Riisipuuro/Kasvispizza, leikkele, vihannes (Lappeenranta) (Kuva 22 ja Kuva 23)
- 2) Ruishiutalepuuro, marjasurvos, leikkele, kaurapuikula (Riihimäki) (Kuva 24 ja Kuva 25)
- 3) Ohra-riisipuuro, mansikka-raparperikiisseli, tuorepala, juusto, ruispala (Rovaniemi) (Kuva 26 ja Kuva 27)
- 4) Kasvislasagnette (Turku, alakoulu) (Kuva 28)
- 5) Broilerihöystö, täysjyväriisi/Italialainen tofu-tomaattipata (Turku, yläkoulu) (Kuva 29)
- 6) Jauheliuhapyöryköitä/Pinaattiohukaisia, perunamuusia, puolukkasurvosta, raejuustoa (Vantaa) (Kuva 30 ja Kuva 31)
- 7) Broilerikeitto/Kalkkuna-juureskeitto/kasvissosekeitto, juurespala, leipä (Helsinki) (Kuva 32)

Edellä (luku 1.1.2) on kuvattu, millaisilla kriteereillä annokset analysoitiin.

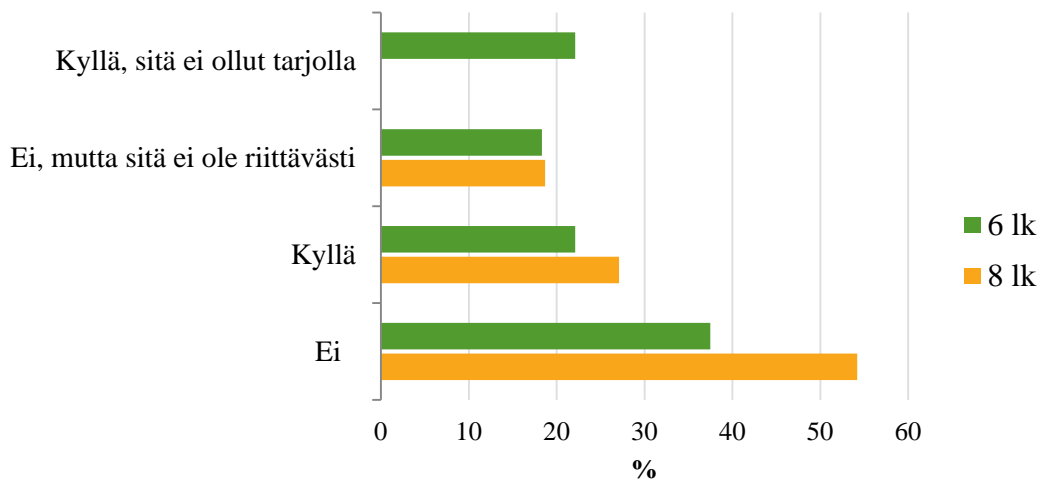
Kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli suhteellisen vähän kaikissa kouluissa (Kuva 19). Vain 2,5 % kuvatuista kuudes- ja 5 % kahdeksaslukkalaisista oli tutkimuspäivinä ottanut täysin kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Yleisimpiä puutteita oli maidon/piimän, salaatin/tuorepalan ja/tai leivän puuttuminen annoksesta, pääruokaa oli useimmiten otettu. Maidon jätti ottamatta jopa 72 % kuvatuista kuudes- ja 61 % kahdeksaslukkalaisista (Kuva 20) ja riittävän määrän salaattia tai tuorepalaä otti 38 % kuvatuista kuudes- ja 54 % kahdeksaslukkalaisista (Kuva 21).



Kuva 19. Kouluruokailusuosituksen noudattaminen kuvatussa annoksessa



Kuva 20. Maito puuttuu kuvatusta annoksesta



Kuva 21. Salaatti/tuorepala puuttuu kuvatusta annoksesta



Kuva 22. Lappeenrannan kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 23. Lappeenrannan kahdeksaluokkalaisten annoksia



Kuva 24. Riihimäen kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 25. Riihimäen kahdeksaslukkalaisten annoksia



Kuva 26. Rovaniemen kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 27. Rovaniemen kahdeksaslukkalaisten annoksia



Kuva 28. Turun kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 29. Turun kahdeksaslukkalaisten annoksia



Kuva 30. Vantaan kuudesluokkalaisten annoksia



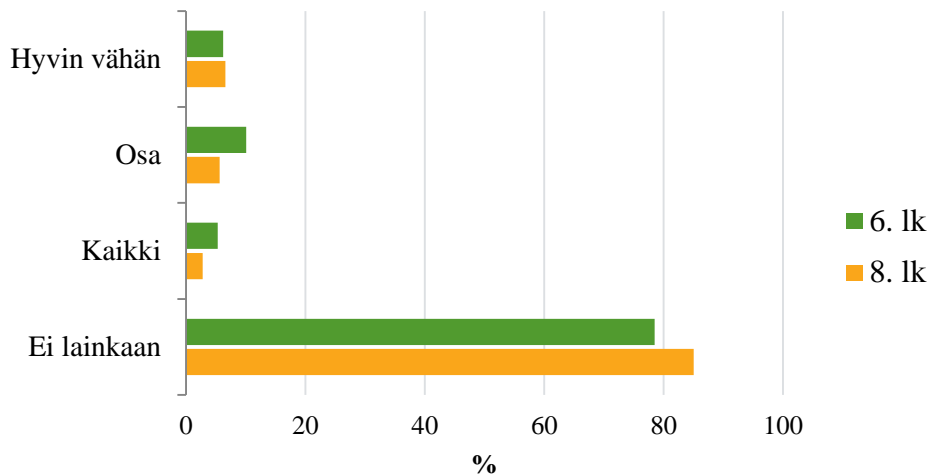
Kuva 31. Vantaan kahdeksaslukkalaisten annoksia



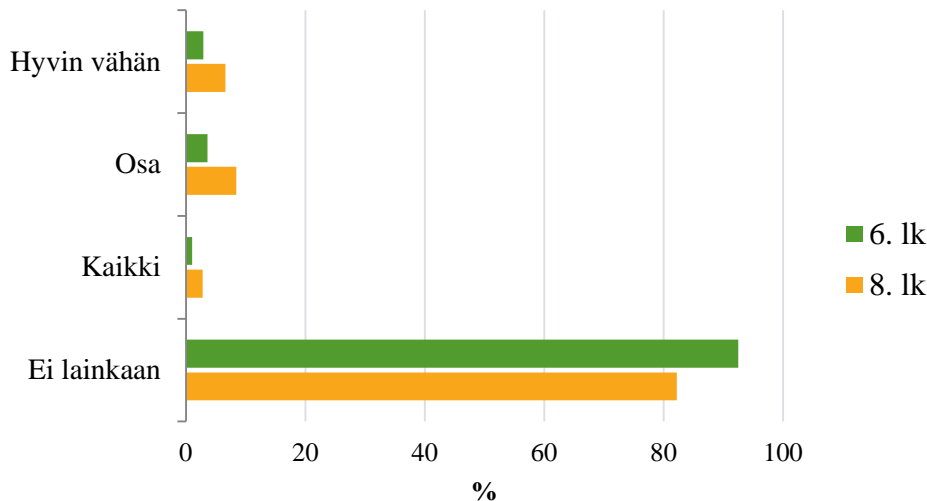
Kuva 32. Helsingin kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten annoksia

2.5.2 Lautashävikki

Pääsääntöisesti (80 %) kuvatut annokset syötiin kokonaan, eikä lautashävikkiä jäänyt paljoakaan. Jos jotain vietiin biojäteastiaan, se oli yleensä pääruokaa tai salaattia. Pääruokaa kaikki tai osa jäi 15 %:ssa kuvatuista kuudesluokkalaisten annoksista ja 8 %:ssa kahdeksaluokkalaisten annoksista (Kuva 33). Salaatti tai tuorepala jäi syömättä osittain tai kokonaan 5 %:lla kuudesluokkalaisista ja 11 %:lla kahdeksaluokkalaisista (Kuva 34).



Kuva 33. Pääruokaa jätetty



Kuva 34. Salaattia jätetty

3. Tulosten tarkastelu

3.1 Kouluruokailu

Koululounaalle osallistuttiin melko hyvin; joka arkipäivä lähes 90 % kaikista kuudes- ja 70 % kahdeksaluokkalaisista kertoi osallistuneensa kouluruokailuun. Kahdeksaluokkalaisilla osallistuminen oli vähäisempää kuin kuudesluokkalaisilla ja tulos on samansuuntainen kuin esim. Kouluterveyskyselyssä. Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta. Näin raportoineita oli kuitenkin vain 5 % kaikista kuudesluokkalaisista ja 18 % kahdeksaluokkalaisista. Oppilaat, jotka söivät koululounaan 0–2 päivänä, söivät muitakin aterioita, kuten aamupalan ja päivällisen, epätodennäköisemmin kuin ne, jotka söivät koululounaan 3–5 päivänä.

Nälkäiseksi ilmoitti kouluruokailun jälkeen jäävänsä noin 10 % vastaajista päivittäin. Kysely ei anna vastausta siihen, miksi oppilaat näin kokevat, kun kuitenkin pääsääntöisesti kouluissa saa hakea lisää ruokaa. Kyseessä saattaa olla se, ettei ruokaa haluta syödä syystä tai toisesta. Tarkempi analyysi aiheesta edellyttäisi erilaista tutkimustapaa.

Useimmiten koululounaan ulkonäköön oli tyytyväisiä kolmannes kuudes- ja 23 % kahdeksaluokkalaisista ja koululounaan maku tyydytti useimmiten noin kolmannesta kaikista vastaajista. Yli puolet kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on useimmiten terveellistä.

Kaikki kouluruokaan kuuluvat aterianosat edellisellä kouluviikolla valitsi joka päivä vain 7 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 12 % pojista. Kahdeksaluokkalaisista kaikki aterianosat päivittäin valitsi vieläkin harvempi; vain 4 % tytöistä ja 8 % pojista. Myös joissain kouluissa suoritettu annosten valokuvaus vahvisti lomaketiedon anta-

maa tietoa; 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 täyttyy täydellisesti vain silloin, kun kaikki aterianosat valitaan päivittäin. Jos aterialta jää puuttumaan osia, ei se enää täytä suositusta. Kouluissa tulisi korostaa kaikkien aterianosien syömisen tärkeyttä, ja havainnollisia työkaluja aterian koostamiseen löytyy esimerkiksi [Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nettisivuilta](#).

Pääsääntöisesti kuvatut annokset syötiin kokonaan, eikä lautashävikkiä jäänyt paljoakaan. Puolet sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista raportoivat myös lomakkeelle, että syövät useimmiten sen mitä ovat ottaneet 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. Oppilaiden lisäannosten koostuminen vain esimerkiksi lihapullista (kuten yhdessä koulussa todistimme) ei ole tarkoituksenmukaista. Oppilaita tulisi siis kannustaa noudattamaan lautasmallia myös lisäannosten kohdalla.

3.2 Maito ja kasvikset ja hedelmät

Koululounaalla ruokajuomakseen maidon tai piimän otti päivittäin 38 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 51 % pojista ja 26 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 45 % pojista. Maitoa useita kertoja päivässä raportoi juoneensa 43 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 52 % pojista ja 36 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä 48 % pojista. Lienee todennäköistä, että oppilaat, jotka kertoivat juovansa maitoa useita kertoja päivässä, joivat sitä myös koululounaalla. Maitoa käyttämättömiä oli kymmenisen prosenttia kaikista vastanneista, eniten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa. Erityisesti tytöillä maidon käyttö on muutenkin suhteellisen vähäistä. Maitoon ja sen terveellisyyteen liittyy jonkin verran vääriä uskomuksia, joka saattaa aiheuttaa ryhmäpainetta ja vaikuttaa sen käyttöön. Toisaalta myös kasvissyönnin suosion kasvu voi olla osaltaan vaikuttamassa maidon käytön laskuun. Kasvijuomien suosio ei sekään toisaalta ollut mitenkään silmiinpistävää, luultavasti maitoa juomattomat eivät korvaa lehmänmaitoa ainakaan kasvimaidoilla, vaan muilla juomilla. Maitovalmisteiden käyttö oli yleisintä aamu- ja iltapalalla ja vähäisintä lounaalla. Herättää kysymyksiä miksi juuri lounaalla maitoa ei juoda. Voisiko kyseessä olla kaveripiirin paine maitoon liittyvien virheellisten uskomusten takia, jotka erityisesti tytöillä liittyvät ulkonäköön. Vai voivatko kouluissa tarjottavan maidon lämpötilaongelmat olla aiempien vuosien tapaan syynä maidon vieroksumiseen?

Kouluateriaalla salaatin valitsi päivittäin yli puolet kuudesluokkalaisista tytöistä ja puolet pojista ja 37 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 30 % pojista. Tämän tutkimusaineiston mukaan kuudesluokkalaiset söivät hedelmiä ja marjoja useammin kuin kahdeksaluokkalaiset ja tytöt söivät poikia useammin tuoreita kasviksia. Kasvisten käyt-

tö on edelleen liian vähäistä koko väestössä. Erityisesti lapsia ja nuoria tulee kannustaa kasvisten käyttöön, sillä lapsena omaksutut ruokavalinnat säilyvät pitkälti aikuisikään. Salaatin tarjoaminen komponentteina on usein toimiva keino kasvisten käytön lisäämiseen. Lisäksi lämpimien kasvisten tarjoaminen ja salaattiastioiden sijaitseminen linjaston alkupäässä voivat lisätä kasvisten käyttöä.

3.3 Välipalat koulupäivän aikana

Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi koulupäivän aikana päivittäin tai useamman kerran päivässä vain noin 12 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista. Suosituimmat välipalat olivat välipalapatukat, hedelmät ja karkit tai suklaa, leipä ja smoothiet. Välipalapatukoiden suosio välipaloina on hyvin ymmärrettävissä; ne ovat helposti mukana kulkevia ja helppoja syötäviä. Välipalapatukoissa on ravitsemuksellisesti hyviäkin vaihtoehtoja, mutta myös paljon kovia rasvoja ja sokeria sisältäviä tuotteita. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista selvittää käytettyjen tuotteiden laatua tarkemmin. Hedelmät ja leipä ovat hyviä ja terveellisiä valintoja välipaloiksi, ja niitä valittiin suhteellisen usein.

Kuudesluokkalaiset tytöt ja pojat sekä kahdeksaluokkalaiset tytöt toivat eväät pääsääntöisesti kotoa. Tällöin eväiden terveellisuuden suhteen avainasemassa ovat vanhemmat ja se, minkälaisia ruokia he hankkivat kotiin. Kahdeksaluokkalaiset pojat hankkivat välipalat pääosin koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pika-ruokapaikasta tai huoltoasemalta. Ravitsemuksellisesti laadukkaiden eväiden hankkiminen voi olla nuorille pojille haasteellista; vaikka tietoa terveellisistä valinnoista olisi, on kaveripiirin vaikutuksella suuri vaikutus nuoren valintoihin. Kuudesluokkalaisista noin 60 % raportoi, ettei koulussa tarjottu ollenkaan välipalaa ja kahdeksaluokkalaisista näin raportoi 46 %. Maksullista välipalaa oli tarjolla noin 30 %:lle kuudesluokkalaisista ja noin 50 %:lle kahdeksaluokkalaisista. Koulussa tarjottavalla välipalalla on hyvä mahdollisuus kohentaa oppilaiden välipalojen laatua. Esimerkiksi kasvisten ja hedelmien sekä vähärasvaisten maitovalmisteiden tarjoaminen on ravitsemussuosituksen mukaista.

Koulujakeluohjelman mahdollisuudet monipuolistaa koululaisen ravitsemusta liittyvätkin juuri välipalojen laatuun. Vaikka käytettävissä oleva summa on suhteellisen vaatimaton, voidaan hyviä tuloksia saavuttaa kohdistamalla se oikeisiin asioihin. Kuten tuloksista nähdään, tuoreet ja pakastetut marjat sekä juurekset olivat korkealla oppilaiden suosikkilistalla. Suuntaamalla tuki suosikkiruoka-aineisiin voitaisiin yhteistyössä oppilaiden kanssa kehittää terveellisempiä välipaloja.

3.4 Osallistumisaktiivisuus

Selvitykseen valittiin satunnaisotannalla mukaan 20 FinTerveys 2017 -paikkakuntaa, kultakin paikkakunnalta yksi ala- ja yksi yläkoulu. Jos ala- ja yläkoulut olivat erillisiä, otettiin kunnasta mukaan yksi koulu molempia luokkasteita. Jos mukaan valittu koulu kieltäytyi, valittiin sen tilalle uusi koulu. Tässä vaiheessa koulujen halukkuus osallistua saattoi jossain määrin vinouttaa tuloksia, sillä esim. rehtorin kiinnostus kouluruoan kehittämiseen todennäköisesti heijastuu oppilaiden vastauksiin ainakin jossain määrin. Tutkimus kuvanee kuitenkin kohtuullisen

hyvin tilannetta tämän ikäisillä nuorilla, koska mukana oli erikokoisia kaupunkeja ja erityyppisiä kouluja. Koulujen välillä oli todennäköisesti eroja, esimerkiksi kaupunkien keskustoissa sijaitsevat koulut saattavat poiketa lähiökouluista esimerkiksi oppilaiden perhetaustan suhteen. Myös koulun tilat, ympäristö ja koulun säännöt voivat erota toisistaan.

Oppilaiden vastaamisprosentti (n. 85 %) oli suhteellisen korkea, kuten muissakin tutkimuksissa joissa on mahdollista hyödyntää koulu-aikaa lomakkeen täyttämiseen opettajan valvonnassa. Toisaalta lomakkeiden täyttötilanne isossa joukossa saattaa myös provosoida vastausten vääristelyyn, jos luokassa on taipumusta kyseiseen käytökseen.

3.5 Tutkimusmenetelmät

Kyselylomake

Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeessa kysyttiin tiettyjen elintarvikkeiden kulutusta edeltävän viikon aikana (käyttöuseus) ns. ruokafrekvenssikyselyllä. Ruokafrekvenssikysely on nopea ja halpa toteuttaa ja siksi menetelmä sopii käytettäväksi väestötason tutkimuksiin. Ruokafrekvenssikyselyllä ei mitata absoluuttisella tasolla yksittäisten henkilöiden ruoankäyttöä vaan verrataan tutkittavia keskenään. Tiettyjen harvoin käytettävien elintarvikkeiden osalta tulokset voivat antaa ali- tai yliarvioita. Toisaalta myös tutkimuksen ajankohta – alkusyksy – tulee huomioida frekvenssikyselyn tuloksia tulkittaessa. Alkusyksy on suomalaisten kasvisten sesonkia, joka näkyy ainakin tuoreiden marjojen kulutuksen piikkinä tuloksissa. Frekvenssikyselyssä oppilailta kysyttiin edellisen seitsemän päivän ruoankäyttöä, joka on otettava huomioon tulosten tulkinnassa. Joidenkin elintarvikkeiden käyttö saattaa olla hyvin vakiintunutta viikosta toiseen, mutta toisten saattaa vaihdella suurestikin eri viikkoina. Myös kouluruokailuun osallistumista kysyttiin edellisen kouluviikon ajalta, joten tuloksiin voi jossain määrin vaikuttaa esimerkiksi joidenkin oppilaiden poissaolot vaikkapa sairaudesta johtuen.

Joihinkin taustakysymyksiin erityisesti kuudesluokkalaisilla oli arviomme mukaan vaikeuksia vastata. Esimerkiksi vanhempien koulutus-kysymykseen oppilaiden oli usein vaikea vastata ja 'En tiedä' oli hyvin usein valittu vaihtoehto.

Valokuvausprosessin arviointi

Jokaisessa koulussa oli yksilöllinen ruokasali, joten tarjotinten valokuvausprosessi räätälöitiin kuhunkin paikkaan sopivaksi. Haasteena oli saada mahdollisimman moni kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tarjotin kuvattua molemmissa kuvauspisteissä. Tulosten mukaan tässä onnistuttiin kuitenkin suhteellisen hyvin, sillä molemmat kuvat saatiin 95 % kuvatuista. Kaikissa kouluissa oli lupa hakea pääruokaa ja leipää tai maitoa lisää. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista mitata näiden lisäannosten määrää, joka on otettava huomioon tulosten tulkinnassa.

Kuvien analysointi

Kuvien analyysikriteerit määritettiin tutkimusryhmän toimesta, ja kriteereitä luotaessa hyödynnettiin mahdollisimman paljon apuvälineistöä, kuten annoskuvakirjan kuvia annoskoon arvioinnissa. Lopullisen päätöksen kunkin kuvan tulkinnasta teki aineiston tallennuksesta vastaava tutkimusassistentti. Koska kaikki kuvat analysoi sama henkilö, ovat tulkinnat hyvin linjassa keskenään, mutta toisaalta myös jossain määrin alttiina systemaattiselle virheelle.

Valokuvaukseen osallistuneista kuudesta koulusta puuroa oli lounaana kolmessa. Biojätteen määrä olisi mahdollisesti ollut suurempi, jos lounaaksi olisi ollut muuta kuin puuroa, joka lukeutui lasten suosikkiruokiin. Todenmukaisemman kuvan hävikistä olisi saanut, jos olisi ollut mahdollista kuvata koko ruokalistan kierto. Toisaalta puuron esiintyminen monessa koulussa juuri kuvauspäivänä kertoo puurojen olevan suhteellisen yleinen koululounas. Se, että monessa koulussa sattui olemaan puuroa, toi yksipuolisuutta kuva-aineistoon. Tämän olisi voinut välttää selvittämällä ruokalistan etukäteen ja valitsemalla kuvauspäivän sen perusteella.

3.6 Eettinen pohdinta

Tutkimukseen valittujen oppilaiden vanhemmille lähetettiin tiedote tutkimuksesta ennen tutkimukseen osallistumista, ja vanhemmilla oli mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista, ja kouluja ohjeistettiin järjestämään vastaamistilanne niin, että oppilaat eivät pystyneet näkemään toistensa vastauksia. Tutkimukseen vastattiin nimettömästi, eikä lomake ole myöhemmin yhdistettävissä oppilaaseen. Tutkimuksen tuloksia ei raportoida niin, että yksittäiset oppilaat olisivat niistä tunnistettavissa. Tarjotinvalokuvaukseen osallistuneiden luokkien oppilaiden vanhemmille lähetettiin tiedote tarjotinvalokuvauksesta, ja oppilailla oli mahdollisuus kieltäytyä tarjottimiensa valokuvaamisesta. Valokuvat otettiin niin, etteivät oppilaat näy valokuvissa. Tarjotinvalokuvista selviää ainoastaan oppilaan koulu ja luokka-aste, joten valokuvia ei pystytä yhdistämään yksittäisiin oppilaisiin.

3.7 Johtopäätökset

Suosituksen mukainen koululounas koostuu pääruoasta, salaatista, ruokajuomasta, leivästä ja leipärasvasta ja kattaa oppilaan päivittäisestä energian tarpeesta kolmanneksen, mutta vain harva oppilas syö suosituksen mukaisesti. Toisaalta koulupäivä on pitkä jo alakoulun viimeisillä luokilla, joten välipala on tarpeen. Kouluruokailun kokonaislaadun varmistamiseksi tarvitaan koulun aikuisten ja vanhempien tuki terveellisen ruokavalion kokonaisuuden toteuttamiseen. Koulun rehtorilla, opettajilla ja keittiön henkilökunnalla on keskeinen rooli myönteisen ruokaympäristön luomisessa ja oppilaiden opastamisessa terveelliseen syömiseen. Oppilaiden siirtyessä alakoulusta yläkouluun tulee terveelliseen syömiseen ja jaksamiseen koulupäivinä kiinnittää erityistä huomiota.

Koulujakelutuki antaa lisäresursseja suosituksen mukaisen maidon ja monipuolisten kasvien käytön lisäämiseksi koulupäivän aikana. Jotta koululaisten kasvien käyttöä saadaan lisättyä, on lisätyn tarjonnan lisäksi käytettävä hyväksi myös oppilaita osallistavia opetuksellisia keinoja.

Liitteet

Liite 1. Koululaisten ruokailutottumukset -kyselylomake



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



mmm.fi

MAA- JA METSÄTALOUSMINISTERIÖ

Koululaisten ruokailutottumukset

Koululaisten ruokailutottumukset 2017

Hei koululainen!

Olet osallistumassa ”Koululaisten ruokailutottumukset” -tutkimukseen. Tutkimuksesta vastaavat Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) sekä Maa- ja metsätalousministeriö (MMM). Tässä lomakkeessa kysytään eri ruokien ja aterioiden syömiseen sekä muihin elintapoihin liittyviä kysymyksiä. Osallistumisesi on tärkeää, jotta koululaisten ruokailutottumuksista saadaan mahdollisimman kattava ja totuudenmukainen kuva.

Kysely on luottamuksellinen ja siihen vastataan nimettömästi. Antamiasi vastauksia ei voida yhdistää sinuun eikä esimerkiksi opettajasi tai huoltajasi saa tietää, mitä olet kyselyyn vastannut. Vastaaminen on vapaaehtoista ja voit halutessasi kieltäytyä siitä ilmoittamalla asiasta opettajalle.

Vastausohjeet

Valitse kysymyksiin vastaus, joka on lähinnä omaa mielipidettäsi tai kokemustasi ja merkitse vastauksesi rastittamalla [X]. Joissakin kysymyksissä voit valita useamman vastausvaihtoehdon, joten lue kysymykset tarkasti.

Esimerkkejä vastaamisesta:

Millä luokalla olet?

6-luokalla

8-luokalla

Kuinka pitkä olet?

cm

Millä aterioilla söit EILEN seuraavia ruokia? Voit rastittaa samalta riviltä useita vaihtoehtoja.

	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen / illallinen	Iltapala
Maitotuotteet (esim. maito, jogurtti, juusto)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



TAUSTATIEDOT

Koulusi: _____

1. Sukupuolesi?

¹ tyttö

² poika

2. Millä luokalla olet?

¹ 6-luokalla

² 8-luokalla

3. Kuinka pitkä olet?

cm

en tiedä

4. Kuinka paljon painat?

kg

en tiedä

5. Mikä on korkein koulutus, jonka SAMASSA KODISSA asuvat vanhempasi ovat suorittaneet? Kysymyksessä muulla vanhemmalla tarkoitetaan esimerkiksi samassa kodissa asuvaa isä- tai äiti-puolta. Jos asut kahdessa eri kodissa yhtä suuren osan ajasta, rastita sopivimmat vaihtoehdot kaikkien vanhempien suorittamista koulutuksista.

	Äiti	Isä	Muu vanhempi	Muu vanhempi
Peruskoulu	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>
Ammattikoulu	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>
Lukio	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>
Ammattikorkeakoulu tai yliopisto	⁴ <input type="checkbox"/>	⁴ <input type="checkbox"/>	⁴ <input type="checkbox"/>	⁴ <input type="checkbox"/>
En tiedä	⁵ <input type="checkbox"/>	⁵ <input type="checkbox"/>	⁵ <input type="checkbox"/>	⁵ <input type="checkbox"/>

6. Tupakoivatko vanhempasi, jotka asuvat SAMASSA KODISSA kanssasi? Kysymyksessä muulla vanhemmalla tarkoitetaan esimerkiksi samassa kodissa asuvaa isä- tai äitipuolta. Jos asut kahdessa eri kodissa yhtä suuren osan ajasta, rastita sopivimmat vaihtoehdot kaikkien vanhempien tupakoinnista.

	Äiti	Isä	Muu vanhempi	Muu vanhempi
Tupakoi	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>	¹ <input type="checkbox"/>
Ei tupakoi	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>	² <input type="checkbox"/>
En tiedä	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>	³ <input type="checkbox"/>

7. Kuinka paljon sinulla on suunnilleen käytettävissä VIIKOSSA sellaista rahaa, jonka voit käyttää haluamallasi tavalla? Rastita sopivin vaihtoehto.

¹ Alle 5 euroa

² 5-9 euroa

- 3 10-19 euroa
 4 20-29 euroa
 5 30-39 euroa
 6 40-49 euroa
 7 50 euroa tai enemmän

LIIKUNTA

8. Kuinka monena päivänä VIIME VIIKOLLA (7 vrk) kuljit liikuntaa vaativilla tavoilla (esim. kävely, pyöräily, potkulautailu, skeittaus) esimerkiksi kouluun, harrastuksiin tai kavereidesi luokse? Rastita sopivin vaihtoehto.

- Joka päivä
 5-6 päivänä
 3-4 päivänä
 1-2 päivänä
 En kertaakaan

9. Kuinka monena päivänä VIIME VIIKOLLA (7 vrk) liikut VAPAA-AIKANASI vähintään puolen tunnin ajan kerrallaan (esim. kävely, pyöräily, uiminen, pallopelit, liikuntaharrastukset)? Rastita sopivin vaihtoehto.

- Joka päivä
 5-6 päivänä
 3-4 päivänä
 1-2 päivänä
 En kertaakaan

UNI

10. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan? Rastita sopivin vaihtoehto sekä arki- että viikonloppuillalle.

	Arki	Viikonloppu
Ennen klo 21.00	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Klo 21.00 – 21.59	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Klo 22.00 – 22.59	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Klo 23.00 – 23.59	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Klo 24.00 – 00.59	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Klo 1.00 tai myöhemmin	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

11. Mihin aikaan tavallisesti heräät? Rastita sopivin vaihtoehto sekä arki- että viikonloppuaamulle.

	Arki	Viikonloppu
Ennen klo 6.00	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Klo 6.00 – 6.59	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Klo 7.00 – 7.59	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Klo 8.00 – 8.59	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
Klo 9.00 – 9.59	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Klo 10.00 tai myöhemmin	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

RUOKAVALIO

12. Onko sinulla sairauksia, erityisruokavalioita tai allergioita, jotka OTETAAN KOHDALLASI HUOMIOON KOULURUOKAILUSSA? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

- 1 Ei ole
- 2 Diabetes
- 3 Keliakia (gluteeniton ruokavalio)
- 4 Laktoosi-intoleranssi (vähälaktoosinen tai laktoositon ruokavalio)
- 5 Maitoallergia (maidoton ruokavalio)
- 6 Muu allergia, vältettävät ruoka-aineet: _____
- 7 Ärtyneen suolen oireyhtymä
- 8 Kasvisruokavalio
- 9 Muu, mikä? _____

13. Noudatko jotain muuta ruokavaliota esimerkiksi terveydellisistä syistä tai laihtuaksesi? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

- 1 En noudata
- 2 Laihdutusruokavalio (esim. laihdutusdieetit)
- 3 Vähärasvainen ruokavalio
- 4 Vähähiilihydraattinen ruokavalio (karppaus)
- 5 Runsasproteiininen ruokavalio (protaus)
- 6 Gluteeniton tai vähägluteeninen ruokavalio (ilman keliakiaa)
- 7 Viljaton ruokavalio (ilman vilja-allergiaa)
- 8 Sokeriton tai vähäsokerinen ruokavalio
- 9 Maidoton ruokavalio (ilman maitoallergiaa)
- 10 Paasto tai pätkäpaasto
- 11 Paleoruokavalio
- 12 Muu, mikä? _____
- _____

14. Miten MIELESTÄSI yleensä syöt? Rastita sopivin vaihtoehto.

- 1 Hyvin terveellisesti
- 2 Melko terveellisesti
- 3 En terveellisesti, mutta en epäterveellisestikään
- 4 Melko epäterveellisesti
- 5 Hyvin epäterveellisesti
- 6 En tiedä

15. Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7 vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

Maitovalmisteet ja kasvimaitovalmisteet	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Maito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvimaito, kuten kauramaito, riisimaito tai soijamaito (esim. Alpro Soya tai Oatly)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogurtti, viili, rahka tai vanukas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvijogurtti, kuten soijajogurtti tai kaurajogurtti (esim. Yosa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piimä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätelö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juusto, raejuusto tai salaattijuusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hedelmät ja marjat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Omena tai päärynä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appelsiini, mandariini, greippi tai kiivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banaani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viinirypäleet tai tuoreet luumut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persikka, nektariini tai aprikoosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesimeloni, muut melonit tai ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuoreet tai pakastetut marjat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smoothie tai hedelmäsose (esim. Piltti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marjakiisseli tai mehukeitto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7 vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

Kasvikset ja kasvisruoat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena (esim. salaatissa tai leivän päällä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaatti tai paprika kypsennettynä (esim. täytetyt paprikat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lehtisalaatti tai jäävuorisalaatti (esim. salaatissa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

tai leivän päällä)					
Kaalit tuoreena (esim. valkokaali, punakaali, kukkakaali tai kyssäkaali, esim. salaatissa tai pilkottuna)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaalit kypsennettyinä ja kaaliruoat (esim. höyrytetty parsakaali tai ruusukaali, kaalilaatikko tai kaalikääryleet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juurekset tuoreena (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juurekset kypsennettyinä ja ruoissa (esim. uuni-juurekset, höyrytetyt porkkanat, juuressosekeitto tai keittojuurekset), ei peruna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kesäkurpitsa tai munakoiso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuoreet herneet tai pavut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja niistä tehdyt ruoat (esim. linssipata, hernekeitto tai falafel-pyörykät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kasviproteiinit (esim. soijarouhe, tofu, soijasuikaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siemenet ja pähkinät (ei suolatut tai maustetut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peruna ja bataatti	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Keitetty peruna tai bataatti, perunasose tai bataattisose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ranskalaiset, bataattiranskalaiset, paistetut perunat, bataattilohkot tai lohkoperunat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viljavalmisteen	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Ruisleipä tai näkkileipä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekaleipä tai vaalea leipä (esim. sämpylä, patonki tai paahtoleipä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisipiirakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makeat leivonnaiset (esim. pulla, munkki, muffini tai viineri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Keksit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihapiirakka, pasteija, pizza, hampurilainen, hot dog tai tortilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi, pasta (esim. spagetti tai nuudeli) tai muut viljalisukkeet (esim. ohra, bulgur tai kvinoa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuro tai tuorepuuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Murot tai mysli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka usein söit tai joit seuraavia ruokia tai juomia VIIME VIIKON (7 vrk) aikana? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

Kala, kana ja muu liha	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kalaruoka (esim. uunilohi tai kalapuikot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broileri-, kalkkuna- tai kanaruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nakki-, makkara- tai pekoniruoka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muu liharuoka (esim. lihapyörökät, jauhelihakastike tai karjalanpaisti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liha- tai makkara-leikkele (esim. kinkkuleikkele, kalkkunaleikkele, meetvursti tai maksamakkara)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Juomat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kahvi tai tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaakao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysmehu (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli Natur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroitu mehu, kotitekoinen mehu, jäätee, kuplamehu tai mehukivennäisvesi (esim. Juissi, Trip tai Hörppy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light-mehu, light-jäätee tai light-kuplamehu (esim. Juissi sokeriton tai Hörppy sokeriton)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroitu limsa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light-limsa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maustettu kivennäisvesi, makuvesi tai vita-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

miinivesi (esim. Kevyt Olo tai Vitamin Well)					
Maustamaton kivennäisvesi tai hiilihapotettu vesi (esim. Vichy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuoma tai energiavesi (esim. RedBull, Battery tai Novelle Vire)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesi hanasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Naposteltavat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Xylitol-purukumi tai xylitol-pastilli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suklaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Karkit (esim. irtokarkit, tikkari tai lakritsipatukka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sipsit tai nachot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut suolaiset naposteltavat (esim. suolapähkinät tai popcorn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rusinat tai kuivatut hedelmät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välipalapatukat (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Millä aterioilla söit EILEN seuraavia ruokia? Voit rastittaa samalta riviltä useita vaihtoehtoja.

	Aamupala	Lounas	Välipala	Päivällinen / illallinen	Illtapala
Kasvikset (ei peruna, vaan esim. tomaatti, porkkana, kukkakaali)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmät tai marjat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitotuotteet (esim. maito, jogurtti, juusto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Kuinka monena päivänä söit EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk) seuraavia aterioita? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

Kaikkina arkipäivinä 3-4 arkipäivänä 1-2 arkipäivänä En kertaakaan

Aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivällinen / illallinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Illtapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Kuinka monena arki-iltana perheenne söi yhteisen aterian EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)?
(Yhteinen ateria = syödään yhdessä saman pöydän ääressä) Rastita sopivin vaihtoehto.

- Kaikkina arki-iltoina
- 3-4 arki-iltana
- 1-2 arki-iltana
- Ei kertaakaan

KOULULOUNAS

19. Mitä mieltä olet seuraavista koululounaaseen ja -ruokailuun liittyvistä väittämistä? Rastita sopivin vaihtoehto kultakin riviltä.

	Aina	Useimmiten	Joskus	Harvoin	Ei koskaan
Kouluruoka näyttää hyvältä.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Kouluruoka maistuu hyvältä.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Kouluruoka on terveellistä.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Ruokailuhetki on mukava.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Syömiseen on tarpeeksi aikaa.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Opettaja syö oppilaiden kanssa.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Syön kaiken, minkä olen ottanutkin.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

20. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)?

- Joka päivä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- En kertaakaan

21. Jos et EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk) osallistunut kaikkina päivinä koululounaalle, niin mistä syystä? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

¹ Osallistuin koululounaalle joka päivä

En osallistunut koululounaalle joka päivä, koska

² Olin pois koulusta (esim. sairaana)

³ En ollut nälkäinen

⁴ En pitänyt kouluruoasta

⁵ Ruokajono oli liian pitkä

⁶ Ei ollut tarpeeksi aikaa syödä

⁷ Ruokasali oli liian levoton ja meluisa

⁸ Pelkäsin, että minua kiusataan

⁹ Laihdutan

¹⁰ Kaveritkaan eivät syöneet koululounasta

¹¹ Söin kotitaloustunnilla

¹² Söin omia eväitä

¹³ Kävin syömässä muualla

¹⁴ Jokin muu syy, mikä? _____

22. Kuinka monena päivänä EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk) söit tai joit KOULULOUNAALLA seuraavia aterianosia? Rastita sopivin vaihtoehto kullakin riviltä.

	Kaikkina arki- päivinä	3-4 arkipäivänä	1-2 arkipäivänä	En kertaakaan
Pääruokaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salaattia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitoa tai piimää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leipää tai näkkileipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leipärasvaa (margariinia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Kuinka monena päivänä jäit nälkäiseksi koululounaan jälkeen EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)? Rastita sopivin vaihtoehto.

En syönyt koululounasta kertaakaan edellisellä kouluviikolla

Joka päivä

3-4 kertaa

1-2 kertaa

En kertaakaan

24. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot KOULULOUNAALLA? Rastita sopivin vaihtoehto.

¹ En koskaan syö koululounasta

² En juo maitoa tai piimää koululounaalla

³ Rasvatonta maitoa

⁴ Ykkösmaitoa

5 Kevytmaidto

6 Kasvimahto (esim. soija- tai kauramaito)

7 En tiedä, mitä maito juon

8 Rasvatonta piimää

9 Muuta piimää

10 En tiedä, mitä piimää juon

VÄLIPALAT KOULUSSA

25. Kuinka usein söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia KOULUPÄIVÄN AIKANA EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia. Rastita sopivin vaihtoehto.

Useamman kerran päivässä

Kerran päivässä

3-4 kertaa

1-2 kertaa

En kertaakaan

26. Jos söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia KOULUPÄIVÄN AIKANA EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk), niin mistä hankit nämä välipalat? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia. Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

1 En syönyt tai juonut koulussa välipaloja

2 Koulun välipalatarjoilusta

3 Koulussa olevista automaateista

4 Koulun kioskista, kahvilasta tai oppilaiden myyntipisteestä

5 Koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta

6 Kotoa

7 Jostain muualta, mistä? _____

27. Mitä söit tai joit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi KOULUPÄIVÄN AIKANA EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia ja juomia. Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

1 En syönyt tai juonut koulussa välipaloja

2 Leipää (esim. sämpylä tai patonki)

3 Riisipiirakkaa, lihapiirakkaa, pasteijaa,

pizzaa, hampurilaista tai hot dogia

4 Hedelmiä

5 Marjoja

- 6 Kasviksia (esim. porkkana tai tomaatti)
- 7 Smoothieita tai hedelmäsoseita (esim. Piltti)
- 8 Jäätelöä tai mehujäätä
- 9 Jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta
- 10 Karkkia tai suklaata
- 11 Suolaisia naposteltavia (esim. sipsit, suolapähkinät tai popcorn)
- 12 Pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä tai rusinoita
- 13 Makeita leivonnaisia (esim. pulla tai keksit)
- 14 Välipalapatukoita (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka)
- 15 Kahvia, teetä tai kaakaota

- 16 Maitoa tai piimää
- 17 Kasvimaitoa (esim. Alpro Soya tai Oatly)
- 18 Täysmehua (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli Natur)
- 19 Mehua, limsaa, jääteetä, kuplamehua tai mehukivennäisvettä
- 20 Kivennäisvettä, makuvettä tai vitamiinivettä (esim. Vichy, Novelle tai Vitamin Well)
- 21 Energijuomaa tai energiavettä (esim. RedBull, Battery tai Novelle Vire)
- 22 Vettä hanasta
- 23 Jotain muuta, mitä? _____
-

28. Tarjoaako koulusi välipalaa? Rastita sopivin vaihtoehto.

- 1 Kyllä, ilmaista
- 2 Kyllä, maksullista (esim. välipalakuponkia vastaan)
- 3 Ei tarjoa

Jos koulusi EI tarjoa välipalaa, voit jättää vastaamatta kysymyksiin 29-30.

29. Kuinka usein söit koulun tarjoamaa välipalaa EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk)? Rastita sopivin vaihtoehto.

- Joka päivä
- 3-4 päivänä
- 1-2 päivänä
- En kertaakaan

30. Jos et jonakin päivänä syönyt koulun tarjoamaa välipalaa EDELLISELLÄ KOULUVIIKOLLA (5 vrk), niin miksi? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- 1 Söin koulun tarjoaman välipalan kaikkina koulupäivinä
- 2 Olin pois koulusta (esim. sairaana)
- 3 Koulun tarjoama välipala ei kuulunut minulle

- 4 En ollut nälkäinen
- 5 En pitänyt koulun tarjoamasta välipalasta
- 6 Välipala oli liian kallis tai en ollut saanut vanhemmiltani rahaa välipalaan
- 7 Söin koulussa jotain muuta kuin koulun tarjoamaa välipalaa (esim. omia eväitä)
- 8 Söin välipalaa muualla kuin koulussa
- 9 Laihdutan
- 10 Kaveritkaan eivät syöneet
- 11 Jokin muu syy, mikä? _____

Kiitos vastauksistasi!

Liitetaulukot

Liitetaulukko 1. Miten mielestäsi yleensä syöt?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Hyvin terveellisesti	15,1	13,0	14,0	8,0	8,5	8,2
Melko terveellisesti	60,3	60,4	60,3	56,4	52,4	54,3
En terveellisesti, mutta en epä- terveellisestikään	18,2	21,7	20,0	29,9	32,9	31,5
Melko epäterveellisesti	1,4	1,1	1,2	2,4	2,4	2,4
Hyvin epäterveellisesti	,0	,2	,1	,1	,4	,3
En tiedä	5,1	3,6	4,3	3,1	3,4	3,3

Liitetaulukko 2. Onko sinulla sairauksia, erityisruokavalioita tai allergioita, jotka otetaan kohdallasi huomioon kouluruokailussa? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Ei ole	68,4	77,7	73,2	67,4	79,2	73,5
Diabetes	1,0	,8	,9	,8	1,0	,9
Keliakia (gluteeniton ruokava- lio)	2,0	,6	1,3	1,0	,8	,9
Laktoosi-intoleranssi (vähälak- toosinen tai laktoositon ruoka- valio)	16,2	15,1	15,7	19,2	11,6	15,3
Maitoallergia (maidoton ruoka- valio)	1,2	,6	,9	1,4	1,3	1,4
Muu allergia	11,0	7,6	9,2	10,9	7,4	9,1
Ärtyneen suolen oireyhtymä	,0	,2	,1	,4	,1	,2
Kasvisruokavalio	1,6	,6	1,1	3,5	,4	1,9
Muu	2,4	,8	1,6	2,9	1,0	1,9

Liitetaulukko 3. Noudatanko jotain muuta ruokavaliota esimerkiksi terveydellisistä syistä tai laihtuaksesi? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
En noudata	83,9	90,1	87,1	80,3	90,9	85,8
Laihdutusruokavalio (esim. laihdutusdieetit)	2,2	1,5	1,8	2,4	,5	1,4
Vähärasvainen ruokavalio	5,4	4,6	5,0	6,8	3,5	5,1
Vähähiilihydraattinen ruokavalio (karppaus)	,6	1,1	,9	1,0	,8	,9
Runsasproteiininen ruokavalio (protaus)	1,6	1,7	1,6	3,2	2,6	2,9
Gluteeniton tai vähägluteeninen ruokavalio (ilman keliakiaa)	,2	,2	,2	,4	,2	,3
Viljaton ruokavalio (ilman vilja-allergiaa)	,2	,0	,1	,1	,0	,1
Sokeriton tai vähäsokerinen ruokavalio	6,5	3,2	4,7	7,1	2,2	4,5
Maidoton ruokavalio (ilman maitoallergiaa)	,8	,0	,4	2,0	,2	1,1
Paasto tai pätkäpaasto	1,8	,2	1,0	1,0	,2	,6
Paleoruokavalio	,0	,0	,0	,0	,1	,1
Muu	2,6	1,3	1,9	3,9	1,2	2,5

Liitetaulukko 4. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) aamupalan?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	77,3	78,9	78,1	67,5	71,3	69,5
3-4 arkipäivänä	14,8	12,6	13,7	13,9	14,8	14,4
1-2 arkipäivänä	4,9	5,9	5,4	9,1	8,0	8,5
En kertaakaan	3,0	2,6	2,8	9,5	5,9	7,6

Liitetaulukko 5. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) koululounaan?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	85,8	85,7	85,7	69,4	70,2	69,8
3-4 arkipäivänä	7,9	10,0	9,0	17,4	20,1	18,8
1-2 arkipäivänä	4,5	3,9	4,2	7,6	6,7	7,2
En kertaakaan	1,8	,4	1,1	5,5	3,0	4,2

Liitetaulukko 6. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) välipalan?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	54,1	48,6	51,3	45,1	44,8	45,0
3-4 arkipäivänä	30,3	30,4	30,3	30,0	26,9	28,4
1-2 arkipäivänä	11,8	15,9	14,0	16,1	17,3	16,7
En kertaakaan	3,8	5,1	4,5	8,8	10,9	9,9

Liitetaulukko 7. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) päivällisen/illallisen?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	81,2	83,9	82,6	71,2	81,0	76,3
3-4 arkipäivänä	12,6	10,5	11,5	18,3	13,6	15,9
1-2 arkipäivänä	4,6	3,8	4,2	7,6	4,1	5,8
En kertaakaan	1,6	1,9	1,7	2,9	1,3	2,1

Liitetaulukko 8. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) iltapalan?

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	74,9	80,9	77,9	64,5	74,4	69,7
3-4 arkipäivänä	16,0	11,0	13,4	20,4	15,4	17,8
1-2 arkipäivänä	5,5	5,8	5,7	10,5	8,1	9,2
En kertaakaan	3,6	2,4	3,0	4,6	2,1	3,3

Liitetaulukko 9. Kuinka monena arki-iltana perheenne söi yhteisen aterian edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? (Yhteinen ateria = syödään yhdessä saman pöydän ääressä)

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arki-iltoina	26,5	33,5	30,1	20,4	29,3	25,0
3-4 arki-iltana	40,6	38,2	39,4	33,8	35,0	34,4
1-2 arki-iltana	22,4	17,6	19,9	26,2	22,4	24,2
Ei kertaakaan	10,5	10,7	10,6	19,6	13,3	16,4

Liitetaulukko 10. Kouluruoka näyttää hyvältä

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	2,8	3,0	2,9	,9	1,6	1,3
Useimmiten	29,7	29,1	29,4	22,6	24,1	23,3
Joskus	47,7	44,6	46,1	44,0	41,8	42,9
Harvoin	15,9	19,3	17,6	27,3	26,1	26,7
Ei koskaan	3,9	4,1	4,0	5,2	6,3	5,8

Liitetaulukko 11. Kouluruoka maistuu hyvältä

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	3,3	2,8	3,0	1,4	1,8	1,6
Useimmiten	32,4	29,8	31,0	36,2	31,4	33,7
Joskus	44,6	45,1	44,9	40,9	41,6	41,2
Harvoin	17,3	19,8	18,6	19,2	21,2	20,2
Ei koskaan	2,4	2,6	2,5	2,4	4,2	3,3

Liitetaulukko 12. Kouluruoka on terveellistä

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	15,7	13,1	14,4	9,1	9,1	9,1
Useimmiten	50,9	50,2	50,5	56,7	47,8	52,1
Joskus	26,4	27,7	27,1	27,9	30,3	29,1
Harvoin	5,6	5,2	5,4	4,7	7,1	6,0
Ei koskaan	1,4	3,7	2,6	1,7	5,6	3,7

Liitetaulukko 13. Ruokailuhetki on mukava

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	31,2	28,3	29,7	22,3	20,7	21,5
Useimmiten	44,9	47,1	46,1	46,6	45,8	46,2
Joskus	17,7	16,4	17,0	20,2	21,8	21,0
Harvoin	5,0	6,1	5,6	7,3	7,8	7,6
Ei koskaan	1,2	2,0	1,6	3,5	4,0	3,8

Liitetaulukko 14. Syömiseen on tarpeeksi aikaa

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	46,1	42,9	44,5	40,3	34,7	37,4
Useimmiten	34,1	32,7	33,4	37,5	33,0	35,2
Joskus	13,2	13,8	13,5	13,1	17,7	15,5
Harvoin	6,1	5,8	5,9	5,9	7,8	6,9
Ei koskaan	,6	4,8	2,8	3,2	6,8	5,1

Liitetaulukko 15. Opettaja syö oppilaiden kanssa

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	24,4	20,7	22,5	4,8	3,4	4,1
Useimmiten	23,8	23,0	23,4	6,8	5,3	6,0
Joskus	23,4	24,5	24,0	9,1	9,9	9,5
Harvoin	20,1	17,2	18,6	19,0	21,2	20,2
Ei koskaan	8,3	14,6	11,5	60,3	60,1	60,2

Liitetaulukko 16. Syön kaiken, minkä olen ottanutkin

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	23,5	21,0	22,2	14,7	19,7	17,3
Useimmiten	46,7	48,7	47,8	50,6	48,7	49,6
Joskus	19,9	22,3	21,1	20,6	20,6	20,6
Harvoin	7,7	5,9	6,8	10,9	6,5	8,6
Ei koskaan	2,2	2,0	2,1	3,2	4,5	3,9

Liitetaulukko 17. Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aina	3,2	2,6	2,9	,7	1,9	1,3
Useimmiten	6,3	7,8	7,1	3,1	5,0	4,1
Joskus	20,9	20,1	20,5	18,3	16,1	17,2
Harvoin	39,8	33,2	36,3	38,6	32,3	35,3
Ei koskaan	29,8	36,2	33,1	39,3	44,7	42,1

Liitetaulukko 18. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	86,8	86,6	86,7	68,3	67,7	68,0
3-4 päivänä	10,2	10,5	10,4	20,8	23,1	22,0
1-2 päivänä	2,4	2,4	2,4	6,4	6,3	6,3
En kertaakaan	,6	,6	,6	4,5	3,0	3,7

Liitetaulukko 19. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla pääruokaa?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	79,6	76,6	78,0	57,7	61,2	59,5
3-4 arkipäivänä	12,9	15,8	14,4	26,5	27,6	27,1
1-2 arkipäivänä	4,8	6,1	5,5	9,0	7,8	8,4
En kertaakaan	2,8	1,5	2,1	6,7	3,5	5,0

Liitetaulukko 20. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla leipää tai näkkileipää?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	22,8	29,9	26,5	20,0	24,5	22,3
3-4 arkipäivänä	38,8	32,9	35,8	26,9	27,6	27,3
1-2 arkipäivänä	26,8	25,9	26,4	36,9	31,7	34,3
En kertaakaan	11,6	11,3	11,4	16,1	16,2	16,1

Liitetaulukko 21. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla leipärasvaa (margariinia)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	21,0	27,5	24,3	19,9	24,4	22,2
3-4 arkipäivänä	37,3	28,8	32,9	26,3	26,7	26,5
1-2 arkipäivänä	26,0	27,5	26,8	35,3	30,3	32,8
En kertaakaan	15,7	16,2	15,9	18,5	18,7	18,6

Liitetaulukko 22. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla salaattia?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	56,4	49,4	52,9	36,7	29,7	33,1
3-4 arkipäivänä	28,9	26,6	27,7	30,5	30,3	30,4
1-2 arkipäivänä	10,3	15,1	12,8	20,8	23,9	22,4
En kertaakaan	4,4	8,9	6,7	12,0	16,2	14,1

Liitetaulukko 23. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) joit koululounaalla maitoa tai piimää?

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kaikkina arkipäivinä	37,5	50,9	44,4	26,4	44,9	35,9
3-4 arkipäivänä	9,2	14,2	11,8	7,5	14,1	10,9
1-2 arkipäivänä	9,2	9,7	9,4	8,9	10,3	9,6
En kertaakaan	44,2	25,2	34,4	57,2	30,6	43,5

Liitetaulukko 24. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot koululounaalla?

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
En koskaan syö koululounasta	1,6	1,0	1,3	4,9	3,7	4,3
En juo maitoa tai piimää koulu- lounaalla	48,8	28,9	38,8	55,9	32,5	44,0
Rasvatonta maitoa	26,8	33,7	30,3	25,6	37,9	31,8
Ykkösmaitoa	1,4	4,8	3,1	1,8	4,6	3,2
Kevytmaidon	10,9	15,0	13,0	5,6	12,7	9,2
Kasvimaitoa (esim. soija- tai kauramaitoa)	,4	,2	,3	,2	,0	,1
En tiedä, mitä maitoa juon	8,9	12,3	10,6	4,4	7,5	6,0
Rasvatonta piimää	,6	1,4	1,0	,8	,5	,7
Muuta piimää	,0	,6	,3	,0	,0	,0
En tiedä, mitä piimää juon	,6	2,2	1,4	,6	,6	,6

Liitetaulukko 25. Jos et edellisellä kouluviikolla (5 vrk) osallistunut kaikkina päivinä koululounaalle, niistä mistä syystä? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Osallistuin koululounaalle joka päivä	85,2	83,8	84,5	64,4	65,4	65,0
Olin pois koulusta (esim. sairaana)	10,3	10,7	10,5	12,7	9,2	10,9
En ollut nälkäinen	1,5	1,0	1,2	13,2	10,4	11,7
En pitänyt kouluruoosta	4,1	5,3	4,7	18,0	18,4	18,2
Ruokajono oli liian pitkä	,2	,4	,3	4,2	5,3	4,8
Ei ollut tarpeeksi aikaa syödä	,4	,2	,3	1,9	2,4	2,1
Ruokasali oli liian levoton ja meluisa	,4	,2	,3	1,8	1,4	1,6
Pelkäsin, että minua kiusataan	,0	,0	,0	,8	,2	,5
Laihdutan	1,7	,2	,9	2,8	,4	1,5
Kaveritkaan eivät syöneet koululounasta	,2	,2	,2	3,7	3,9	3,8
Söin kotitaloustunnilla	,0	,2	,1	8,5	4,2	6,3
Söin omia eväitä	,2	1,0	,6	5,2	2,4	3,7
Kävin syömässä muualla	,0	,0	,0	2,9	5,0	4,0
Jokin muu syy	,0	,4	,2	2,5	1,7	2,1

Liitetaulukko 26. Kuinka monena päivänä jäit nälkäiseksi koululounaan jälkeen edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
En syönyt koululounasta kertaakaan edellisellä kouluviikolla	1,0	1,5	1,3	4,6	4,0	4,3
Joka päivä	5,9	10,3	8,2	6,8	7,8	7,3
3-4 kertaa	13,8	12,0	12,9	15,9	13,9	14,8
1-2 kertaa	39,7	35,0	37,3	41,1	34,6	37,8
En kertaakaan	39,5	41,2	40,4	31,6	39,7	35,8

Liitetaulukko 27. Kuinka usein söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useamman kerran päivässä	4,5	7,0	5,8	2,7	7,2	5,1
Kerran päivässä	4,7	8,3	6,6	6,0	7,0	6,5
3-4 kertaa	9,6	6,8	8,2	13,2	13,6	13,4
1-2 kertaa	30,8	17,9	24,1	34,9	29,3	32,0
En kertaakaan	50,4	60,0	55,4	43,2	42,8	43,0

Liitetaulukko 28. Mitä söit tai joit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia ja juomia. Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
En syönyt tai juonut koulussa välipaloja	48,5	66,4	57,7	39,4	50,1	44,9
Leipää (esim. sämpylä tai patonki)	15,2	16,4	15,8	18,8	16,1	17,4
Riisipiirakkaa, lihapiirakkaa, pasteijaa, pizzaa, hampurilaista tai hot dogia	2,2	2,1	2,1	4,8	5,8	5,3
Hedelmiä	15,4	8,5	11,9	16,9	7,2	11,9
Marjoja	3,0	2,5	2,7	2,0	2,1	2,1
Kasviksia (esim. porkkana tai tomaatti)	4,8	4,2	4,4	3,6	2,7	3,1
Smoothieita tai hedelmäsoseita (esim. Piltti)	10,7	2,8	6,7	7,8	2,0	4,8
Jäätelöä tai mehujäätä	1,0	1,1	1,1	1,7	1,3	1,5
Jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta	2,6	2,3	2,4	5,7	3,9	4,8
Karkkia tai suklaata	2,6	1,7	2,1	10,3	15,8	13,2
Suolaisia naposteltavia (esim. sipsit, suolapähkinät tai popcorn)	1,4	1,3	1,4	3,7	4,2	4,0

Liitetaulukot

Pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä tai rusinoita	4,4	,9	2,6	5,1	2,0	3,5
Makeita leivonnaisia (esim. pulla tai keksit)	2,0	1,7	1,8	4,2	4,9	4,5
Välipalapatukoita (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka)	28,1	10,2	18,9	31,5	13,2	22,0
Kahvia, teetä tai kaakaota	1,8	2,3	2,0	5,6	4,2	4,9
Maitoa tai piimää	3,2	4,9	4,1	1,7	4,5	3,1
Kasvimaitoa (esim. Alpro Soya tai Oatly)	,8	,0	,4	,6	,3	,5
Täysmehua (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli Natur)	4,0	3,6	3,8	3,0	2,9	2,9
Mehua, limsaa, jääteetä, kuplamehua tai mehukivennäisvettä	4,8	4,5	4,6	6,9	17,7	12,5
Kivennäisvettä, makuvettä tai vitamiinivettä (esim. Vichy, Novelle tai Vitamin Well)	1,4	2,1	1,7	5,2	3,8	4,5
Energiajuomaa tai energiavettä (esim. RedBull, Battery tai Novelle Vire)	,4	1,5	1,0	5,8	9,7	7,8
Vettä hanasta	25,7	12,3	18,8	32,3	17,6	24,7
Jotain muuta	,4	,0	,2	,7	,8	,7

Liitetaulukko 29. Jos söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk), niin mistä hankit nämä välipalat? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia. Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaslukkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
En syönyt tai juonut koulussa välipaloja	53,6	70,1	62,1	42,5	47,6	45,1
Koulun välipalatarjoilusta	4,7	7,7	6,2	14,0	9,3	11,6
Koulussa olevista automaateista	,2	,8	,5	5,3	4,1	4,7
Koulun kioskista, kahvilasta tai oppilaiden myyntipisteestä	,4	1,9	1,2	2,2	2,4	2,3
Koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta	3,1	4,4	3,8	15,2	28,0	21,8
Kotoa	39,5	18,2	28,5	37,3	19,3	28,0
Jostain muualta	1,8	1,2	1,5	3,3	3,1	3,2

Liitetaulukko 30. Tarjoaako koulusi välipalaa?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Kyllä, ilmaista	3,6	9,1	6,5	3,6	7,0	5,4
Kyllä, maksullista (esim. välipalakuponkia vastaan)	33,1	29,9	31,4	51,0	45,9	48,4
Ei tarjoa	63,3	61,0	62,1	45,4	47,1	46,3

Liitetaulukko 31. Kuinka usein söit koulun tarjoamaa välipalaa edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Joka päivä	4,5	10,6	7,7	1,3	3,9	2,6
3-4 päivänä	4,5	6,9	5,7	11,7	12,1	11,9
1-2 päivänä	20,3	21,7	21,0	22,0	16,0	18,9
En kertaakaan	70,6	60,8	65,6	64,9	68,0	66,5

Liitetaulukko 32. Jos et jonakin päivänä syönyt koulun tarjoamaa välipalaa edellisellä kouluviikolla (5 vrk), niin miksi? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaslukkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Söin koulun tarjoaman välipalan kaikkina koulupäivinä	7,4	20,7	14,4	4,6	9,0	6,9
Olin pois koulusta (esim. sairaana)	4,3	7,8	6,2	8,8	4,3	6,5
Koulun tarjoama välipala ei kuulunut minulle	4,9	8,9	7,0	13,4	13,3	13,4
En ollut nälkäinen	27,2	25,1	26,1	31,7	32,5	32,1
En pitänyt koulun tarjoamasta välipalasta	2,5	6,7	4,7	5,6	5,9	5,8
Välipala oli liian kallis tai en ollut saanut vanhemmiltani rahaa välipalaan	12,3	14,0	13,2	22,7	18,3	20,5
Söin koulussa jotain muuta kuin koulun tarjoamaa välipalaa (esim. omia eväitä)	29,0	8,9	18,5	16,8	5,9	11,3
Söin välipalaa muualla kuin koulussa	14,8	8,9	11,7	13,7	8,8	11,2
Laihdutan	2,5	2,2	2,3	2,4	1,0	1,7
Kaveritkaan eivät syöneet	1,2	3,4	2,3	5,6	4,5	5,1
Jokin muu syy	13,0	13,4	13,2	15,9	19,2	17,6

Liitetaulukko 33_1. Kuinka usein joit maitoa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	42,6	51,7	47,3	36,3	48,2	42,5
6-7 päivänä	19,3	21,3	20,4	21,5	21,3	21,4
3-5 päivänä	13,5	10,3	11,8	12,9	13,7	13,3
1-2 päivänä	13,3	8,3	10,7	13,6	8,7	11,1
En kertaakaan	11,3	8,3	9,8	15,6	8,1	11,7

Liitetaulukko 33_2. Kuinka usein joit kasvimaitoa, kuten kauramaitoa, riisimaitoa tai soijamaitoa (esim. Alpro Soya tai Oatly) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,1	,8	,9	1,1	,6	,8
6-7 päivänä	1,3	,6	,9	2,4	,6	1,5
3-5 päivänä	2,6	1,6	2,1	3,5	2,2	2,8
1-2 päivänä	7,8	5,5	6,6	10,7	6,0	8,4
En kertaakaan	87,1	91,4	89,4	82,3	90,6	86,4

Liitetaulukko 33_3. Kuinka usein söit jogurtia, viiliä, rahkaa tai vanukasta viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	5,7	7,2	6,5	4,3	5,2	4,8
6-7 päivänä	19,8	15,3	17,5	13,2	16,3	14,8
3-5 päivänä	31,1	32,0	31,5	29,9	30,9	30,4
1-2 päivänä	33,5	32,0	32,7	35,9	31,0	33,4
En kertaakaan	9,9	13,5	11,8	16,6	16,6	16,6

Liitetaulukko 33_ 4. Kuinka usein söit kasvijogurttia, kuten soijajogurttia tai kaurajogurttia (esim. Yosa) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,4	,8	,6	,2	,4	,3
6-7 päivänä	2,0	1,2	1,6	1,3	,5	,9
3-5 päivänä	3,3	3,1	3,2	3,8	1,2	2,5
1-2 päivänä	11,3	6,0	8,5	10,7	4,9	7,8
En kertaakaan	83,0	88,9	86,0	83,9	93,0	88,4

Liitetaulukko 33_ 5. Kuinka usein joit piimää viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,2	1,2	,7	,1	,6	,3
6-7 päivänä	1,0	,8	,9	,6	,1	,3
3-5 päivänä	1,6	3,3	2,5	1,1	1,4	1,2
1-2 päivänä	7,6	7,8	7,7	4,8	6,6	5,7
En kertaakaan	89,6	87,0	88,2	93,4	91,3	92,3

Liitetaulukko 33_ 6. Kuinka usein söit jäätelöä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,6	1,5	1,1	,0	1,2	,6
6-7 päivänä	2,0	1,9	1,9	,4	1,3	,9
3-5 päivänä	6,3	10,6	8,5	3,6	8,7	6,2
1-2 päivänä	55,5	54,6	55,0	47,9	50,7	49,3
En kertaakaan	35,6	31,5	33,5	48,1	38,1	43,0

Liitetaulukko 33_ 7. Kuinka usein söit juustoa, raejuustoa tai salaattijuustoa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	12,0	13,4	12,7	10,7	17,6	14,3
6-7 päivänä	23,2	22,8	23,0	23,6	23,3	23,4
3-5 päivänä	32,9	31,0	31,9	33,8	30,6	32,2
1-2 päivänä	22,4	20,8	21,5	21,6	18,5	20,0
En kertaakaan	9,6	12,1	10,9	10,3	9,9	10,1

Liitetaulukko 33_ 8. Kuinka usein söit omenaa tai päärynää viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	7,0	6,9	7,0	2,9	2,5	2,7
6-7 päivänä	9,4	8,4	8,9	7,0	7,8	7,4
3-5 päivänä	21,7	21,3	21,5	15,3	20,3	17,9
1-2 päivänä	36,8	37,3	37,1	34,6	32,5	33,5
En kertaakaan	25,0	26,0	25,6	40,1	36,9	38,5

Liitetaulukko 33_ 9. Kuinka usein söit appelsiinia, mandariinia, greippiä tai kiiviä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,8	5,3	4,1	1,4	1,6	1,5
6-7 päivänä	5,2	6,2	5,7	4,1	5,7	4,9
3-5 päivänä	16,7	16,4	16,6	10,6	16,7	13,7
1-2 päivänä	29,5	32,4	31,0	29,1	30,5	29,8
En kertaakaan	45,8	39,7	42,7	54,8	45,6	50,1

Liitetaulukko 33_ 10. Kuinka usein söit banaania viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	5,6	8,3	7,0	2,1	5,0	3,6
6-7 päivänä	14,7	11,2	12,9	11,9	12,6	12,3
3-5 päivänä	25,0	24,8	24,9	28,0	27,0	27,5
1-2 päivänä	32,5	35,5	34,1	32,7	31,3	32,0
En kertaakaan	22,2	20,2	21,2	25,2	24,1	24,6

Liitetaulukko 33_ 11. Kuinka usein söit viinirypäleitä tai tuoreita luumuja viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	3,0	4,9	3,9	1,6	2,3	2,0
6-7 päivänä	7,7	6,6	7,1	5,3	4,5	4,9
3-5 päivänä	16,8	15,0	15,9	15,7	18,1	16,9
1-2 päivänä	31,3	34,3	32,8	29,7	27,5	28,6
En kertaakaan	41,2	39,3	40,2	47,7	47,5	47,6

Liitetaulukko 33_ 12. Kuinka usein söit persikkaa, nektariinia tai aprikoosia viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,2	2,3	2,2	,6	,9	,7
6-7 päivänä	3,6	4,0	3,8	3,1	1,8	2,4
3-5 päivänä	10,5	9,3	9,9	9,4	6,7	8,0
1-2 päivänä	24,4	21,2	22,8	20,8	19,4	20,1
En kertaakaan	59,3	63,3	61,3	66,2	71,2	68,7

Liitetaulukko 33_ 13. Kuinka usein söit vesimelonia, muuta melonia tai ananasta viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,4	4,9	3,7	1,3	1,7	1,5
6-7 päivänä	6,7	5,8	6,2	3,2	4,8	4,0
3-5 päivänä	13,4	16,6	15,1	11,9	16,0	14,0
1-2 päivänä	38,1	36,1	37,0	39,6	34,4	36,9
En kertaakaan	39,5	36,6	38,0	44,0	43,2	43,6

Liitetaulukko 33_ 14. Kuinka usein söit tuoreita tai pakastettuja marjoja viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	7,4	5,2	6,3	4,7	4,0	4,4
6-7 päivänä	14,0	10,1	12,0	12,6	10,8	11,7
3-5 päivänä	25,5	22,4	23,9	25,0	19,6	22,2
1-2 päivänä	33,3	30,5	31,8	35,1	35,2	35,1
En kertaakaan	19,8	31,8	26,0	22,6	30,4	26,6

Liitetaulukko 33_ 15. Kuinka usein söit smoothieta tai hedelmäsosetta (esim. Piltti) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	3,2	4,3	3,8	1,8	1,6	1,7
6-7 päivänä	9,4	6,0	7,7	7,3	5,6	6,4
3-5 päivänä	20,6	12,3	16,3	14,4	13,6	14,0
1-2 päivänä	34,7	29,8	32,2	31,2	25,0	28,0
En kertaakaan	32,1	47,5	40,0	45,4	54,2	49,9

Liitetaulukko 33_ 16. Kuinka usein söit marjakiisseliä tai mehukeittoa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,8	3,7	2,8	1,3	1,4	1,4
6-7 päivänä	5,3	3,7	4,5	2,6	3,1	2,8
3-5 päivänä	11,7	9,7	10,6	8,9	10,5	9,7
1-2 päivänä	31,2	31,1	31,2	27,3	30,9	29,1
En kertaakaan	50,0	51,8	50,9	60,0	54,1	57,0

Liitetaulukko 33_ 17. Kuinka usein söit jäätelöä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,6	1,5	1,1	,0	1,2	,6
6-7 päivänä	2,0	1,9	1,9	,4	1,3	,9
3-5 päivänä	6,3	10,6	8,5	3,6	8,7	6,2
1-2 päivänä	55,5	54,6	55,0	47,9	50,7	49,3
En kertaakaan	35,6	31,5	33,5	48,1	38,1	43,0

Liitetaulukko 33_ 18. Kuinka usein söit tomaattia, kurkkua tai paprikaa tuoreena (esim. salaattissa tai leivän päällä) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	19,9	14,0	16,8	19,1	11,3	15,1
6-7 päivänä	29,2	22,1	25,5	29,2	24,8	26,9
3-5 päivänä	30,2	35,2	32,8	31,1	32,9	32,0
1-2 päivänä	16,4	19,2	17,9	16,2	21,1	18,7
En kertaakaan	4,3	9,5	7,0	4,4	9,8	7,2

Liitetaulukko 33_ 19. Kuinka usein söit tomaattia tai paprikaa kypsennettyinä (esim. täytetyt paprikat) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,8	1,3	1,0	,3	1,2	,8
6-7 päivänä	2,9	3,4	3,2	1,2	2,4	1,8
3-5 päivänä	7,8	5,8	6,8	6,3	6,1	6,2
1-2 päivänä	18,9	16,8	17,8	22,7	17,7	20,1
En kertaakaan	69,5	72,7	71,2	69,5	72,7	71,1

Liitetaulukko 33_ 20. Kuinka usein söit lehtisalaattia tai jäävuorisalaattia (esim. salaatissa tai leivän päällä) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	8,6	6,5	7,5	9,0	6,6	7,8
6-7 päivänä	23,1	13,8	18,3	22,2	17,2	19,6
3-5 päivänä	28,2	26,9	27,5	33,8	28,7	31,2
1-2 päivänä	24,9	27,1	26,0	23,1	27,2	25,2
En kertaakaan	15,3	25,6	20,6	11,9	20,2	16,2

Liitetaulukko 33_ 21. Kuinka usein söit kaalia tuoreena (esim. valkokaali, punakaali, kukkakaali tai kyssäkaali, esim. salaatissa tai pilkottuna) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,6	1,6	1,6	,6	1,0	,8
6-7 päivänä	3,9	3,8	3,9	1,5	1,8	1,7
3-5 päivänä	7,4	6,9	7,2	7,2	7,9	7,6
1-2 päivänä	23,7	20,2	21,9	22,7	22,9	22,8
En kertaakaan	63,4	67,4	65,5	68,0	66,4	67,2

Liitetaulukko 33_ 22. Kuinka usein söit kaalia kypsennettynä ja kaaliruokaa (esim. höyrytetty parsakaali tai ruusukaali, kaalilaatikko tai kaalikääryleet) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,6	,7	,7	,1	,3	,2
6-7 päivänä	,4	1,8	1,1	,7	1,2	,9
3-5 päivänä	3,7	3,4	3,6	3,7	2,6	3,1
1-2 päivänä	22,7	18,4	20,5	24,7	18,4	21,5
En kertaakaan	72,6	75,6	74,2	70,9	77,4	74,2

Liitetaulukko 33_ 23. Kuinka usein söit juureksia tuoreena (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	3,3	3,2	3,3	1,9	1,8	1,9
6-7 päivänä	7,3	5,8	6,5	6,1	5,7	5,9
3-5 päivänä	22,5	17,8	20,1	22,9	15,9	19,3
1-2 päivänä	39,4	31,7	35,4	37,8	31,0	34,3
En kertaakaan	27,5	41,4	34,7	31,3	45,7	38,7

Liitetaulukko 33_ 24. Kuinka usein söit juureksia kypsennettyinä ja ruoissa (esim. uunijuurekset, höyrytettyt porkkanat, juuressosekeitto tai keittojuurekset, ei peruna) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,2	1,3	1,7	,2	1,1	,7
6-7 päivänä	3,4	2,9	3,1	5,5	2,5	4,0
3-5 päivänä	10,3	7,6	8,9	16,3	10,8	13,5
1-2 päivänä	36,9	23,7	30,0	36,8	27,7	32,1
En kertaakaan	47,3	64,6	56,3	41,1	57,9	49,8

Liitetaulukko 33_ 25. Kuinka usein söit kesäkurpitsaa tai munakoisoa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,0	,5	,3	,1	,5	,3
6-7 päivänä	,2	1,5	,8	,9	,9	,9
3-5 päivänä	2,6	2,9	2,7	2,2	2,1	2,1
1-2 päivänä	10,2	8,4	9,3	9,9	10,0	10,0
En kertaakaan	87,0	86,7	86,9	86,9	86,5	86,7

Liitetaulukko 33_ 26. Kuinka usein söit tuoreita herneitä tai papuja viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,2	3,3	2,3	,7	1,2	1,0
6-7 päivänä	4,4	3,1	3,7	1,4	2,2	1,8
3-5 päivänä	5,4	7,1	6,3	5,0	7,1	6,1
1-2 päivänä	28,0	25,3	26,6	22,5	23,7	23,1
En kertaakaan	61,0	61,2	61,1	70,4	65,7	68,0

Liitetaulukko 33_ 27. Kuinka usein söit papuja, herneitä, kikherneitä tai linssejä kypsennettynä ja niistä tehtyjä ruokia (esim. linssipata, hernekeitto tai falafel-pyörykät) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,2	2,2	1,7	,2	,8	,5
6-7 päivänä	2,4	1,8	2,1	1,5	1,4	1,5
3-5 päivänä	5,0	4,9	5,0	4,6	4,7	4,7
1-2 päivänä	26,1	23,1	24,5	22,1	22,1	22,1
En kertaakaan	65,3	67,9	66,7	71,5	71,0	71,3

Liitetaulukko 33_ 28. Kuinka usein söit muita kasviproteiineja (esim. soijarouhe, tofu, soijasuikaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,6	1,1	,9	,6	,3	,5
6-7 päivänä	1,0	1,1	1,0	1,2	,8	1,0
3-5 päivänä	5,2	3,5	4,3	4,8	2,4	3,6
1-2 päivänä	9,8	10,4	10,1	11,4	9,4	10,4
En kertaakaan	83,4	83,9	83,7	82,1	87,1	84,7

Liitetaulukko 33_ 29. Kuinka usein söit siemeniä ja pähkinöitä (ei suolatut tai maustetut) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,6	2,7	2,2	1,6	1,3	1,5
6-7 päivänä	3,7	2,2	2,9	4,3	3,1	3,7
3-5 päivänä	14,2	12,6	13,4	13,3	9,4	11,3
1-2 päivänä	34,1	29,8	31,8	33,2	25,1	29,0
En kertaakaan	46,5	52,7	49,7	47,6	61,1	54,5

Liitetaulukko 33_ 30. Kuinka usein söit keitettyä perunaa tai bataattia, perunasosetta tai bataattisosetta viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	4,5	3,4	4,0	1,7	4,0	2,9
6-7 päivänä	12,4	8,9	10,6	12,9	11,9	12,4
3-5 päivänä	35,5	35,6	35,5	44,7	40,9	42,8
1-2 päivänä	32,4	29,0	30,6	30,8	28,3	29,5
En kertaakaan	15,3	23,0	19,3	9,9	14,9	12,5

Liitetaulukko 33_ 31. Kuinka usein söit ranskalaisia, bataattiranskalaisia, paistettuja perunoita, bataattilohkoja tai lohko-perunoita viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,8	1,6	1,7	,1	1,3	,7
6-7 päivänä	2,8	4,0	3,4	2,1	2,7	2,4
3-5 päivänä	11,9	13,8	12,9	8,9	11,0	10,0
1-2 päivänä	52,4	51,2	51,8	53,3	54,8	54,1
En kertaakaan	31,2	29,4	30,3	35,5	30,2	32,8

Liitetaulukko 33_ 32. Kuinka usein söit ruisleipää tai näkkileipää viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	13,9	14,0	14,0	15,1	16,9	16,0
6-7 päivänä	22,9	21,2	22,0	24,0	24,0	24,0
3-5 päivänä	35,9	38,5	37,3	33,9	32,8	33,3
1-2 päivänä	20,3	19,6	19,9	17,8	20,2	19,0
En kertaakaan	7,0	6,7	6,8	9,1	6,2	7,6

Liitetaulukko 33_ 33. Kuinka usein söit sekaleipää tai vaalea leipää (esim. sämpylä, patonki tai paahtoleipä) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	9,4	14,3	11,9	4,4	8,9	6,6
6-7 päivänä	15,7	17,9	16,8	15,1	21,7	18,4
3-5 päivänä	36,6	35,9	36,3	35,5	34,4	35,0
1-2 päivänä	29,4	24,3	26,8	33,4	25,8	29,5
En kertaakaan	8,8	7,6	8,2	11,6	9,2	10,4

Liitetaulukko 33_ 34. Kuinka usein söit riisipiirakkaa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,6	1,8	1,7	,6	2,1	1,4
6-7 päivänä	4,8	6,3	5,6	2,4	3,9	3,2
3-5 päivänä	11,7	12,7	12,2	9,1	14,3	11,8
1-2 päivänä	34,8	30,4	32,5	32,3	33,3	32,8
En kertaakaan	47,1	48,8	48,0	55,7	46,4	50,9

Liitetaulukko 33_ 35. Kuinka usein söit makeita leivonnaisia (esim pulla, munkki, muffini tai viineri) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,2	,9	,6	,2	1,6	,9
6-7 päivänä	1,6	2,0	1,8	,8	1,7	1,3
3-5 päivänä	5,5	8,5	7,0	7,6	11,7	9,7
1-2 päivänä	56,8	54,1	55,4	50,9	52,2	51,6
En kertaakaan	36,0	34,5	35,2	40,4	32,9	36,6

Liitetaulukko 33_ 36. Kuinka usein söit keksejä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,0	1,5	1,2	,2	1,9	1,1
6-7 päivänä	1,4	2,9	2,2	1,1	2,1	1,6
3-5 päivänä	5,6	9,1	7,4	5,5	11,8	8,8
1-2 päivänä	43,3	41,3	42,3	40,8	42,5	41,7
En kertaakaan	48,7	45,3	46,9	52,5	41,7	46,9

Liitetaulukko 33_ 37. Kuinka usein söit lihapiirakkaa, pasteijaa, pizzaa, hampurilaista, hot dogia tai tortillaa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,8	1,3	1,1	,5	2,3	1,4
6-7 päivänä	1,0	2,2	1,6	1,1	2,1	1,6
3-5 päivänä	6,8	9,0	7,9	6,8	12,4	9,7
1-2 päivänä	54,7	58,9	56,9	54,2	54,9	54,5
En kertaakaan	36,7	28,7	32,5	37,5	28,3	32,7

Liitetaulukko 33_ 38. Kuinka usein söit riisiä, pastaa (esim. spagetti tai nuudeli) tai muita viljalisukkeita (esim. ohra, bulgur tai kvinoa) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,6	3,1	2,8	1,7	2,9	2,4
6-7 päivänä	9,8	7,8	8,8	8,3	8,3	8,3
3-5 päivänä	30,5	27,0	28,7	38,5	35,2	36,8
1-2 päivänä	45,7	45,0	45,3	41,7	40,5	41,1
En kertaakaan	11,4	17,1	14,4	9,7	13,0	11,4

Liitetaulukko 33_ 39. Kuinka usein söit puuroa tai tuorepuuroa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	3,1	4,4	3,8	2,1	2,6	2,4
6-7 päivänä	10,6	12,0	11,4	12,4	10,0	11,2
3-5 päivänä	19,9	17,7	18,7	14,2	13,3	13,8
1-2 päivänä	33,5	27,7	30,5	32,6	31,3	31,9
En kertaakaan	32,9	38,3	35,7	38,7	42,7	40,8

Liitetaulukko 33_ 40. Kuinka usein söit muroja tai myslä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	5,1	3,8	4,4	2,1	2,9	2,5
6-7 päivänä	10,6	9,9	10,2	8,8	11,5	10,2
3-5 päivänä	26,8	23,5	25,1	20,2	20,9	20,6
1-2 päivänä	27,2	33,1	30,3	32,1	30,7	31,4
En kertaakaan	30,3	29,7	30,0	36,9	33,9	35,4

Liitetaulukko 33_ 41. Kuinka usein söit kalaruokaa (esim. uunilohi tai kalapaukot) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,4	2,2	1,3	,0	1,2	,6
6-7 päivänä	2,2	2,9	2,5	1,0	2,4	1,7
3-5 päivänä	12,0	14,3	13,2	9,4	13,5	11,5
1-2 päivänä	51,6	55,1	53,4	57,2	55,8	56,4
En kertaakaan	33,9	25,6	29,6	32,4	27,1	29,7

Liitetaulukko 33_ 42. Kuinka usein söit broileri-, kalkkuna- tai kanaruokaa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,8	1,4	1,6	,5	1,5	1,0
6-7 päivänä	4,9	5,2	5,1	3,8	4,5	4,2
3-5 päivänä	19,6	24,4	22,1	32,1	31,1	31,6
1-2 päivänä	50,7	50,5	50,6	49,2	50,3	49,8
En kertaakaan	23,1	18,4	20,7	14,4	12,6	13,5

Liitetaulukko 33_ 43. Kuinka usein söit nakki-, makkara- tai pekoniruokaa viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,4	,9	1,1	,1	1,6	,9
6-7 päivänä	2,4	3,1	2,8	,7	3,3	2,1
3-5 päivänä	9,2	13,7	11,6	7,0	15,0	11,1
1-2 päivänä	43,6	46,0	44,8	37,9	49,8	44,1
En kertaakaan	43,4	36,3	39,7	54,3	30,3	41,9

Liitetaulukko 33_ 44. Kuinka usein söit muuta liharuokaa (esim. lihapyörykät, jauhelihakastike tai karjalanpaisti) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,3	3,1	2,7	,2	2,0	1,2
6-7 päivänä	6,4	6,9	6,7	2,8	6,4	4,6
3-5 päivänä	21,5	17,8	19,6	24,4	29,1	26,8
1-2 päivänä	49,1	52,0	50,6	48,6	48,8	48,7
En kertaakaan	20,7	20,3	20,5	23,9	13,7	18,6

Liitetaulukko 33_ 45. Kuinka usein söit liha- tai makkaraleikkelettä (esim. kinkkuleikkele, kalkkunaleikkele, meetvursti tai maksamakkara) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	3,7	4,9	4,4	3,5	6,3	4,9
6-7 päivänä	9,4	9,9	9,7	9,5	15,6	12,7
3-5 päivänä	23,2	26,0	24,6	25,1	26,3	25,7
1-2 päivänä	29,9	32,4	31,2	28,1	30,6	29,4
En kertaakaan	33,7	26,9	30,1	33,8	21,1	27,3

Liitetaulukko 33_ 46. Kuinka usein joit kahvia tai teetä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,0	4,2	3,1	6,1	12,3	9,3
6-7 päivänä	5,3	6,9	6,1	8,8	10,8	9,8
3-5 päivänä	12,5	12,3	12,4	12,3	17,0	14,7
1-2 päivänä	21,9	22,6	22,3	20,3	18,2	19,2
En kertaakaan	58,3	54,1	56,1	52,5	41,8	46,9

Liitetaulukko 33_ 47. Kuinka usein joit kaakaota viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,4	5,3	3,4	1,1	3,2	2,1
6-7 päivänä	5,0	5,7	5,4	4,4	7,2	5,9
3-5 päivänä	19,4	18,3	18,8	12,6	17,7	15,2
1-2 päivänä	37,8	34,6	36,1	30,7	29,6	30,1
En kertaakaan	36,4	36,1	36,2	51,2	42,4	46,7

Liitetaulukko 33_ 48. Kuinka usein joit täysmehua (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropic, God Morgon tai Marli Natur) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	4,3	5,1	4,7	2,2	4,9	3,6
6-7 päivänä	6,7	7,9	7,3	6,9	8,4	7,7
3-5 päivänä	19,3	22,0	20,7	18,9	21,7	20,4
1-2 päivänä	34,6	31,8	33,1	29,6	29,3	29,4
En kertaakaan	35,2	33,1	34,1	42,4	35,7	39,0

Liitetaulukko 33_ 49. Kuinka usein joit sokeroitua mehua, kotitekoista mehua, jääteetä, kuplamehua tai mehukivennäisvettä (esim. Juissi, Trip tai Hörppy) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,4	4,4	3,4	,9	3,5	2,2
6-7 päivänä	3,3	3,6	3,5	3,0	5,7	4,4
3-5 päivänä	17,8	19,8	18,9	12,8	20,7	16,9
1-2 päivänä	36,9	38,3	37,6	31,4	36,0	33,8
En kertaakaan	39,6	33,9	36,7	51,8	34,1	42,6

Liitetaulukko 33_ 50. Kuinka usein joit light-mehua, light-jääteetä tai light-kuplamehua (esim. Juissi sokeriton tai Hörppy sokeriton) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,8	1,6	1,2	,5	,7	,6
6-7 päivänä	2,0	2,9	2,4	,7	2,3	1,5
3-5 päivänä	3,7	4,7	4,2	2,9	6,0	4,5
1-2 päivänä	14,1	20,3	17,3	7,8	17,4	12,7
En kertaakaan	79,5	70,4	74,8	88,2	73,8	80,7

Liitetaulukko 33_ 51. Kuinka usein joit sokeroitua limsaa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,2	2,5	1,4	,8	2,7	1,8
6-7 päivänä	1,2	2,4	1,8	2,2	4,4	3,3
3-5 päivänä	9,7	13,2	11,5	9,2	22,9	16,3
1-2 päivänä	45,6	54,1	50,0	39,8	44,1	42,0
En kertaakaan	43,4	27,8	35,3	48,0	25,9	36,6

Liitetaulukko 33_ 52. Kuinka usein joit light-limsaa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,8	1,8	1,4	,6	,9	,7
6-7 päivänä	1,4	2,0	1,7	1,4	2,8	2,1
3-5 päivänä	5,3	7,6	6,5	4,7	9,5	7,2
1-2 päivänä	25,1	33,1	29,3	22,1	25,0	23,6
En kertaakaan	67,4	55,5	61,1	71,2	61,8	66,3

Liitetaulukko 33_ 53. Kuinka usein joit maustettua kivennäisvettä, maku-
vettä tai vitamiinivettä (esim. Kevyt Olo tai Vitamin Well) viime viikon (7
vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,2	2,6	1,9	,6	2,1	1,3
6-7 päivänä	3,0	3,6	3,3	2,2	4,5	3,4
3-5 päivänä	8,9	10,4	9,7	8,9	11,7	10,3
1-2 päivänä	24,6	25,5	25,1	24,2	26,0	25,1
En kertaakaan	62,4	57,8	60,0	64,0	55,8	59,8

Liitetaulukko 33_ 54. Kuinka usein joit maustamatonta kivennäisvettä tai
hiilihapotettua vettä (esim. Vichy) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	2,2	3,5	2,8	,8	2,6	1,7
6-7 päivänä	3,3	5,5	4,4	2,1	4,6	3,4
3-5 päivänä	7,3	9,3	8,3	6,4	8,1	7,3
1-2 päivänä	21,3	26,4	23,9	15,8	23,2	19,6
En kertaakaan	65,9	55,5	60,5	74,9	61,5	68,0

Liitetaulukko 33_ 55. Kuinka usein joit energiajuomaa tai energiavettä (esim. RedBull, Battery tai Novelle Vire) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,8	1,4	1,1	1,2	2,5	1,8
6-7 päivänä	,2	2,9	1,6	2,9	3,6	3,2
3-5 päivänä	2,4	3,6	3,0	5,7	12,2	9,0
1-2 päivänä	7,8	14,6	11,4	13,1	22,8	18,1
En kertaakaan	88,8	77,4	82,9	77,2	59,0	67,8

Liitetaulukko 33_ 56. Kuinka usein joit vettä hanasta viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	66,1	54,5	60,1	72,1	61,8	66,8
6-7 päivänä	17,9	19,9	18,9	14,8	18,5	16,7
3-5 päivänä	9,5	13,8	11,8	8,6	11,1	9,9
1-2 päivänä	5,4	9,8	7,7	3,2	5,5	4,4
En kertaakaan	1,0	2,0	1,5	1,3	3,1	2,2

Liitetaulukko 33_ 57. Kuinka usein söit xylitol-purukumia tai xylitol-pastillia viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	20,5	11,2	15,7	33,8	13,6	23,4
6-7 päivänä	24,8	15,9	20,2	19,7	15,5	17,6
3-5 päivänä	25,4	26,1	25,8	23,4	23,1	23,3
1-2 päivänä	20,3	27,4	24,0	12,6	24,9	18,9
En kertaakaan	9,0	19,4	14,4	10,4	22,9	16,8

Liitetaulukko 33_ 58. Kuinka usein söit suklaata viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,2	,9	,6	,7	1,2	1,0
6-7 päivänä	1,2	2,4	1,8	1,9	2,2	2,0
3-5 päivänä	8,9	8,0	8,4	10,2	10,4	10,3
1-2 päivänä	56,5	54,0	55,2	53,4	51,7	52,5
En kertaakaan	33,2	34,7	34,0	33,8	34,5	34,2

Liitetaulukko 33_ 59. Kuinka usein söit karkkeja (esim. irtokarkit, tikkari tai lakritsipatukka) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,2	,9	,6	,7	1,4	1,1
6-7 päivänä	2,0	2,3	2,2	1,2	1,6	1,4
3-5 päivänä	8,0	9,7	8,9	8,8	11,6	10,3
1-2 päivänä	62,3	64,0	63,2	57,3	62,7	60,1
En kertaakaan	27,5	23,1	25,2	32,0	22,7	27,2

Liitetaulukko 33_ 60. Kuinka usein söit sipsejä tai nachoja viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,4	1,1	,8	,2	1,3	,8
6-7 päivänä	1,6	1,1	1,3	1,0	1,7	1,4
3-5 päivänä	4,0	7,2	5,7	6,2	7,4	6,8
1-2 päivänä	47,8	50,5	49,2	44,4	48,5	46,5
En kertaakaan	46,2	40,0	43,0	48,2	41,1	44,5

Liitetaulukko 33_ 61. Kuinka usein söit muita suolaisia naposteltavia (esim. suolapähkinät tai popcorn) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	,6	,9	,8	,2	1,8	1,0
6-7 päivänä	1,2	1,8	1,5	,3	,9	,6
3-5 päivänä	5,7	6,0	5,9	3,1	5,4	4,3
1-2 päivänä	30,3	31,8	31,1	25,9	27,8	26,9
En kertaakaan	62,2	59,5	60,8	70,4	64,2	67,2

Liitetaulukko 33_ 62. Kuinka usein söit rusinoita tai kuivattuja hedelmiä viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,0	,7	,9	,4	,2	,3
6-7 päivänä	2,8	1,8	2,3	1,5	2,2	1,9
3-5 päivänä	9,0	7,5	8,2	7,9	5,7	6,7
1-2 päivänä	23,1	22,1	22,6	17,3	15,6	16,4
En kertaakaan	64,1	67,9	66,1	72,9	76,3	74,7

Liitetaulukko 33_ 63. Kuinka usein söit välipalapatukoita (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka) viime viikon (7 vrk) aikana?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Useita kertoja päivässä	1,6	1,5	1,5	,5	1,1	,8
6-7 päivänä	3,7	2,4	3,0	3,0	2,8	2,9
3-5 päivänä	16,9	10,8	13,7	15,0	10,6	12,7
1-2 päivänä	36,9	36,7	36,8	32,5	30,1	31,2
En kertaakaan	41,0	48,6	44,9	49,0	55,4	52,3

Liitetaulukko 34. Millä aterioilla söit eilen kasviksia (ei peruna, vaan esim. tomaatti, porkkana, kukka-kaali)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aamupala	20,7	19,0	19,8	21,5	19,3	20,4
Lounas	61,5	48,8	55,2	58,6	53,7	56,1
Välipala	24,2	19,0	21,6	20,8	18,1	19,5
Päivällinen/illallinen	61,2	58,2	59,8	66,9	60,5	63,7
Iltapala	24,2	23,3	23,7	29,3	22,6	25,9

Liitetaulukko 35. Millä aterioilla söit eilen hedelmiä tai marjoja?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aamupala	47,5	43,6	45,6	46,0	41,8	43,9
Lounas	6,9	9,4	8,1	5,2	8,5	6,8
Välipala	61,5	56,7	59,2	59,5	53,9	56,7
Päivällinen/illallinen	7,8	9,9	8,8	4,7	8,5	6,6
Iltapala	51,2	45,6	48,5	54,0	48,9	51,5

Liitetaulukko 36. Millä aterioilla söit eilen maitotuotteita (esim. maitoa, jogurttia, juustoa)?

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	%	%	%	%	%	%
Aamupala	79,0	77,9	78,4	72,4	77,1	74,8
Lounas	41,9	50,5	46,4	42,1	58,2	50,5
Välipala	53,5	53,2	53,3	48,0	51,2	49,6
Päivällinen/illallinen	51,9	53,7	52,8	53,3	61,9	57,8
Iltapala	72,7	73,3	73,0	68,0	72,4	70,3

Kirjallisuus

- Paturi M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen M-L (2006). Ruokien annoskuvakirja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 11/2006.
- THL (2018). [Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus](#). Helsinki 2018.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus](#). Helsinki 2017.