

Kattava koululounas ja välkyt välipalat

Koulupäivän aikainen ruokailu tänään ja huomenna

Tanja Tilles-Tirkkonen, Henna Jalakanen, Aija Laitinen, Elsa Paronen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén, Susanna Raulio, Teija Rautiainen, Niina Rantakari

VALTIONEUVOSTON SELVITYS- JA
TUTKIMUSTOIMINNAN JULKAISUSARJA 2021:31

tietokayttoon.fi

Kattava koululounas ja välkyt välipalat

Koulupäivän aikainen ruokailu tänään ja huomenna

Tanja Tilles-Tirkkonen, Henna Jalkanen, Aija Laitinen, Elsa Paronen; Itä-Suomen yliopisto

Marjut Huhtala, Päivi Jämsén; Ammattikeittiöosaajat ry

Susanna Raulio; Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

Teija Rautiainen, Niina Rantakari; Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk

Julkaisujen jakelu

Distribution av publikationer

**Valtioneuvoston
julkaisuarkisto Valto**

Publikations-
arkivet Valto

julkaisut.valtioneuvosto.fi

Julkaisumyynti

Beställningar av publikationer

**Valtioneuvoston
verkkokirjakauppa**

Statsrådets
nätbokhandel

vnjulkaisumyynti.fi



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Valtioneuvoston kanslia

© 2021 tekijät ja Valtioneuvoston kanslia

ISBN pdf: 978-952-383-390-6

ISSN pdf: 2342-6799

Taitto: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto

Helsinki 2021

Kattava koululounas ja välkyt välipalat Koulupäivän aikainen ruokailu tänään ja huomenna

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:31

Julkaisija Valtioneuvoston kanslia

Tekijä/t Tanja Tilles-Tirkkonen, Henna Jalkanen, Aija Laitinen, Elsa Paronen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén, Susanna Raulio, Teija Rautiainen, Niina Rantakari

Kieli suomi

Sivumäärä

133

Tiivistelmä

Raportti kuvaa peruskoulussa syötävien ja tarjottavien välipalojen nykyisiä käytäntöjä, välipalan tarjoamisen hyviä toimintamalleja, EU:n koulujakelujärjestelmän hyödyntämistä sekä covid-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen kouluruokailua. Selvitystyö tuotti kattavan kuvauksen kouluruokailun nykytilasta.

Korkeintaan joka kymmenes oppilas syö päivittäin täysipainoisen koululounaan. Koulussa tarjottavien välipalojen tarjoamiskäytännöt vaihtelevat kuntien ja koulujen välillä. Tämä asettaa oppilaat eriarvoiseen asemaan asuinpaikkakunnasta riippuen. Vain joka neljäs kunta tarjoaa oppilaille maksuttoman välipalan koulupäivien kestäessä yli kolme tuntia lounaan jälkeen. Silloin tyypillisin tarjottu välipala sisältää juoman ja näkkileivän levitteellä. Koulujen kerhoissa tarjotut välipalat ovat todennäköisemmin täysipainoisia. Muut maksulliset välipalat voivat sisältää myös runsaasti suolaa, rasvaa ja lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita.

Kouluruokailun kehitystyön ytimessä ovat peruskoulussa toteutettavan ruokakasvatuksen kehittäminen, moniammatillisen yhteistyön vahvistaminen ja oppilaiden osallistaminen. Selvityksen pohjalta laadittiin 11 toimenpide-ehdotusta, jotka ovat jaettu laajuutensa mukaisesti valtakunnan ja kunnan tasoille. Suurimmat uudistukset koskevat lainsäädäntöä ja resursseja. Suomen harrastamisen mallissa tulee huomioida täysipainoisten välipalojen tarjoaminen.

Klausuuli Tämä julkaisu on toteutettu osana valtioneuvoston selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa. (tietokayttoon.fi) Julkaisun sisällöstä vastaavat tiedon tuottajat, eikä tekstisisältö välttämättä edusta valtioneuvoston näkemystä.

Asiasanat peruskoulu, kouluruokailu, ruokakasvatus, koulujakelujärjestelmä, Harrastamisen Suomen malli, tutkimus, tutkimustoiminta

ISBN PDF 978-952-383-390-6

ISSN PDF

2342-6799

Julkaisun osoite <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-390-6>

Omfattande skollunch och finurliga mellanmål Skoldagens måltider idag och imorgon

Publikationsserie för statsrådets utrednings- och forskningsverksamhet 2021:31

Utgivare Statsrådets kansli

Författare Tanja Tilles-Tirkkonen, Henna Jalkanen, Aija Laitinen, Elsa Paronen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén, Susanna Raulio, Teija Rautiainen, Niina Rantakari

Språk finska

Sidantal

133

Referat

Rapporten beskriver nuvarande praxis för mellanmål som äts och serveras i grundskolor, goda verksamhetsmodeller vid tillhandahållande av mellanmål, användning av EU:s skoldistributionssystem och skolmåltider i undantagstillstånd orsakade av covid-19-pandemin. Studien gav en omfattande beskrivning av det aktuella läget för skolmåltider.

Högst en av tio elever äter dagligen en fullständig skollunch. Serveringspraxis av mellanmål i skolor varierar mellan kommuner och skolor. Detta sätter eleverna i en ojämlig position beroende på i vilken kommun de bor. Endast en av fyra kommuner erbjuder eleverna ett kostnadsfritt mellanmål om skoldagarna varar längre än tre timmar efter lunch. Då inkluderar det mest typiska mellanmålet en dryck och knäckebröd med bredbart pålägg. Mellanmål som serveras i skolornas klubbar är mer benägna att vara fullständiga. Andra avgiftsbelagda mellanmål kan också vara produkter som innehåller mycket salt, fett och tillsatt socker.

Kärnan i utvecklingen av skolmåltider är utvecklingen av matundervisningen i grundskolorna, stärkning av multiprofessionellt samarbete och elevernas deltagande. På basis av studien utarbetades 11 förslag på åtgärder som är indelade på nationell och kommunal nivå enligt deras omfattning. De största reformerna gäller lagstiftning och resurser. Modellen som utövas i Finland måste ta hänsyn till att tillhandahålla fullständiga mellanmål.

Klausul

Den här publikation är en del i genomförandet av statsrådets utrednings- och forskningsplan. (tietokayttoon.fi) De som producerar informationen ansvarar för innehållet i publikationen. Textinnehållet återspeglar inte nödvändigtvis statsrådets ståndpunkt

Nyckelord

grundskola, skolmåltider, matutbildning, skoldistributionssystem, Modellen som utövas i Finland, forskning, forskningsverksamhet, forskning, forskningsverksamhet

ISBN PDF 978-952-383-390-6

ISSN PDF

2342-6799

URN-adress <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-390-6>

Balanced school lunch and smart snacks School dining today and tomorrow

Publications of the Government's analysis, assessment and research activities 2021:31

Publisher Prime Minister's Office

Authors Tanja Tilles-Tirkkonen, Henna Jalakanen, Aija Laitinen, Elsa Paronen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén, Susanna Raulio, Teija Rautiainen, Niina Rantakari

Language Finnish

Pages 133

Abstract

The report describes current practices concerning snacks eaten and provided at comprehensive schools, good operating models for providing snacks, utilisation of the EU school distribution system, and school meals in the exceptional conditions caused by the covid-19 pandemic. The research work produced a comprehensive description of the current state of school meals.

No more than one in ten pupils have balanced school lunch every day. The practices related to providing snacks at school differ between municipalities and schools. This puts pupils in an unequal position depending on their city of residence. Only one in four municipalities provide pupils with a free snack on school days that continue for more than three hours after lunch. In such cases, the most commonly provided snack includes a beverage and crispbread with a spread. Snacks provided at school clubs are the most likely to be nutritionally balanced. Other snacks subject to a fee can also include products that contain plenty of salt, fat and added sugar.

At the core of school meal development work are developing the food education provided at comprehensive schools, strengthening multidisciplinary co-operation and involving pupils. Eleven procedure proposals were created based on the research and divided between the national and the municipal level based on their scope. The greatest reforms concern legislation and resources. The provision of nutritionally balanced snacks must be taken into account in the Finnish model.

Provision This publication is part of the implementation of the Government Plan for Analysis, Assessment and Research. (tietokayttoon.fi) The content is the responsibility of the producers of the information and does not necessarily represent the view of the Government.

Keywords comprehensive school, school meals, food education, school distribution system, the Finnish model, research, research activities, research, research activities

ISBN PDF 978-952-383-390-6

ISSN PDF 2342-6799

URN address <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-390-6>

Sisältö

Yhteenveto	9
Toimenpide-ehdotukset	12
1 Johdanto	13
1.1 Keskeiset käsitteet.....	14
2 Kouluaikaista ruokailua ohjaava lainsäädäntö ja suositukset	15
2.1 Lainsäädäntö.....	15
2.2 Suositukset.....	16
2.3 Ruokailu ja ruokakasvatus osana perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita.....	19
2.4 Koulujakelujärjestelmä.....	19
2.4.1 Tuettavat tuotteet ja niiden käyttö.....	21
2.4.2 Koulujakelutukien hakeminen ja tukikaudet.....	21
2.4.3 Koulujakelujärjestelmän koulutukselliset liitännäistoimenpiteet.....	22
3 Oppilaiden kouluaikainen ruokailu ja siihen yhteydessä olevat tekijät	23
3.1 Ateriarytmi.....	23
3.1.1 Koululounas.....	26
3.1.2 Välipala.....	27
3.2 Kokonaisruokavalion laatu.....	30
3.2.1 Koululounas.....	31
3.2.2 Välipala.....	34
3.2.3 Erityisruokavaliot.....	36
3.3 Kouluaikaiseen ruokailuun yhteydessä olevat tekijät.....	36
3.3.1 Yksilölliset tekijät.....	37
3.3.2 Ympäristötekijät.....	38
4 Kouluaikaisen ruokailun nykytilanne ja tulevaisuus	43
4.1 Suositusten ja toimintamallien hyödyntäminen.....	44
4.2 Elintarvikkeiden hankintakriteerit.....	47
4.3 Välipalan tarjoamisen toimintamallit.....	48
4.3.1 Välipalan järjestäminen ja valikoima.....	49
4.3.2 Oppilaille maksullisen välipalan maksukäytännöt.....	52

4.4	Välipalojen kehittämistarpeet tulevaisuudessa	52
4.4.1	Toiveet välipalatarjonnalle	54
4.4.2	Yhteistyö ja viestintä	55
4.4.3	Kasvisten kulutuksen lisääminen	58
4.4.4	Oppilaiden osallistaminen	61
4.5	Välipalakäytännöt Euroopassa	64
4.5.1	Myyntiautomaatit	65
4.5.2	Asiakasymmärrys ja oppilaiden osallistuminen	66
4.5.3	Ruokakasvatus	67
5	Kouluhedelmätuki	69
5.1	Käyttö ja syyt tuen hakemattomuuteen	70
5.1.1	Tukituotteiden tarjonta kouluissa	71
5.1.2	Ideat ja kokemukset tukituotteiden käytön lisäämiseksi	72
5.1.3	Tuen hakemista estävät ja edistävät tekijät	74
6	Kouluaikaisen ruokailun kustannusvaikutukset kuntatalouteen	76
6.1	Aikaisemmat kustannuselvitykset	76
6.2	Kouluaterioiden kustannusvaikutuksien arviointi	77
6.3	Kouluaterioiden kustannukset	78
6.3.1	Nykytilanteen kustannukset	79
6.3.2	Case-arviot koulupäivänä tarjottavan välipalan järjestämisen kustannusvaikutuksista	83
7	Kouluruokailun järjestäminen covid-19-pandemian aikana	89
7.1	Etäruokailun järjestäminen keväällä 2020 ja siihen varautuminen syksyllä 2020... Haasteet etäruokailun järjestämisessä	90 92
	Etäruokailuun varautuminen	92
7.2	Ruokailun järjestäminen kouluympäristössä syksyllä 2020	93
	Haasteet ruokailun järjestämisessä kouluympäristössä	94
7.3	Poikkeusolojen vaikutukset kouluruokailun kustannuksiin keväällä 2020 ja kustannusten sopeuttamistoimet	94
7.4	Poikkeusolojen valmiussuunnitelmat ja valtakunnalliset ohjeet	95
	Kuntien valmiussuunnitelmat	96
	Valtakunnalliset ohjeet ja koulutustarpeet	97
8	Toimenpide-ehdotukset	99
8.1	Valtakunnallinen taso	99
8.2	Kunnan taso	106

9 Pohdinta	114
Aineistot ja menetelmät	115
Tulokset kouluaikaisesta ruokailusta	116
Tulokset kouluruokailun toimintamalleista	116
Tulokset kouluhedelmätuen käytöstä.....	118
Kouluruuan kustannukset.....	119
Jatkotutkimukset	120
 Liitteet	
Liite 1. Toimintamallit ja materiaalit laadukkaan kouluruokailun sekä ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi	121
Liite 2. Koulujakelujärjestelmän tukituotteet ja niiden tukitasot lukuvuonna 2020–2021	124
Liite 3. Aineistot ja menetelmät.....	125
 Lähteet	131

YHTEENVETO

Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hankkeen tavoitteena oli tuottaa tietoa koulupäivän uudistamisprosessin ja kouluruuan kehittämisohjelman valmistelun tueksi, jotta koulupäivän aikaisen ruokailun merkitys ymmärretään, EU:n koulujakelujärjestelmän hyödyntäminen vahvistuu sekä lasten ja nuorten hyvää ravitsemusta edistetään aktiivisesti kunnissa. Lisäksi tavoitteena oli esittää kouluruokailun ja erityisesti välipalan tuottamisen ja tarjoamisen järjestämisvaihtoehtoja ja arvioida niiden kustannusvaikutuksia kuntatalouteen. Hankkeessa selvitettiin kouluruokailun nykytilannetta, koulupäivän aikana tarjottavien välipalojen mahdollisuuksia peruskoulussa, covid-19-pandemian aiheuttaman poikkeustilan vaikutuksia kouluruokailuun ja arvioitiin koulujakelujärjestelmän mahdollisuuksia välipalojen tarjoamisessa. Hankkeen selvityksen pohjalta annetaan **toimenpide-ehdotuksia, jotka vahvistavat suomalaisen kouluruokailun esimerkillistä asemaa sosiaalisena innovaationa.**

Hankkeen toteuttajat olivat Itä-Suomen yliopisto, Ammattikeittiöosaajat ry, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk.

Aineistona käytettiin olemassa olevaa kirjallisuutta ja tutkimusaineistoja (Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus, Maistuva koulu -tutkimus ja Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys), kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaaville toteutettuja kyselyjä ja teemahaastatteluja, asiantuntijahaastatteluja sekä työpajatyöskentelyä, jossa oli edustettuna ravitsemusasiantuntijoita, opetushenkilöstöä, ruokapalvelupäälliköitä ja oppilaita.

Selvityksen tulosten mukaan peruskoulun oppilaiden ruokailutottumuksissa ja koulun ruokailuhetkien toimintamalleissa havaittiin haasteita. Selvitys vahvisti aiempien tutkimusten havaintoja siitä, että koululounaalla oppilaat syövät vain harvoin kaikki aterianosat eli täysipainoisen kouluaterian. Näin myös suositeltu osuus 1/3 päivän energiansaannista jää vajaaksi. Pääruoka syödään yleensä päivittäin, mutta salaattia salaatikastikkeella ja leipä levitteineen syödään harvemmin sekä vain puolet oppilaista juo maitoa päivittäin. Kyselyyn vastanneista kunnista 56 % ei tarjonnut oppilaille maksutonta välipalaa. Joka neljäs kunta tarjosi maksuttoman iltapäivän välipalan niille oppilaille, joiden oppitunnit jatkuvat lounaan jälkeen yli kolme tuntia koulumatkat huomioiden. Vain 7 % kunnista tarjosi maksuttoman välipalan kaikille oppilaille. Oppilaiden mukaan koulussa syöty välipala tuodaan yleisimmin kotoa, hankitaan koulun ulkopuolelta tai on koulussa tarjottu maksullinen välipala. Oppilaista noin kaksi kolmannesta ei syönyt koulun tarjoamaa maksutonta tai maksullista välipalaa. Noin puolet oppilaista ei nauttinut minkäänlaista välipalaa koulussa. Aiempien tutkimusten mukaan oppilaiden kokonaisruokavaliassa välipalat (muut kuin koulun ruokapalveluiden tarjoamat välipalat) ovat merkittävin lisätyn sokerin lähde. Oppilaat syövät suosituksiin nähden liian vähän kasviksia. Lisäksi kuidun ja pehmeän rasvan

lähteitä on kokonaisruokavaliossa niukasti. Suolan, kovan rasvan ja lisätyn sokerin osuudet ovat kokonaisruokavaliossa suosituksia runsaammat.

Selvityksen mukaan kunta- ja koulukohtainen päätöksenteko tuo mukanaan paljon vaihtelua välipalakäytäntöihin (esimerkiksi tarjotaanko koulussa välipalaa, kenen toimesta ja onko sen nauttiminen oppilaille maksullista) asettaen näin oppilaat ja perheet keskenään hyvin eriarvoiseen asemaan. Siksi välipalojen tarjoamisen kriteereiden yhtenäistäminen on tarpeen. Nykyiset välipalojen toteuttamiskäytännöt eivät ole tavoitteellisen kehittämisen tulosta, vaan valittujen käytäntöjen taustat vaihtelevat tai ne eivät ole tiedossa. Kouluissa tarjotut välipalat, mukaan lukien aamupalat, eivät myöskään pääosin ole jatkuvan seurannan tai kehittämisen kohteena, eikä nykyisiä käytäntöjä ole säännöllisesti jaettu millään foorumilla. Välipalakäytäntöjen, nykyisten ja uusien toimintatapojen levittämiseksi sekä kokemusten vaihtamiselle on selvä tarve. Kouluruokailun kehittäminen yhtenä kokonaisuutena on tärkeää, koska välipalatarjonnan kehittäminen ei saa vähentää lounaan menekkiä. Kouluruokailun kehittämisessä on tärkeää huomioida erikseen oppilaiden aktiivinen osallistaminen, moniammatillinen yhteistyö, asiakaspalautte ja palautteen riipeä huomioiminen toiminnassa.

Euroopan unionin koulujakelujärjestelmän koulumaitotuki (käytössä vuodesta 1995) on Suomessa laajasti käytetty ja vakiintunut tukimuoto. Sen sijaan vuodesta 2017 käytössä olleen ns. kouluhedelmätuen käyttö on vähäistä, mitä osin selittää tukimuodon uutuus. Tuella pyritään lisäämään lasten ja nuorten juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöä tukemalla rahallisesti niiden tarjontaa kouluissa. Selvityksen kysely- ja haastatteluaineiston mukaan keskeisimmät syyt siihen, että kouluhedelmätukea ei haeta ovat valikoiman suppeus, tuen rajoitetut hakuajankohdat, sähköisen asiointipalvelun käytön haasteellisuus, kulutusmäärätietojen haastava kokoaminen kouluittain sekä riittämätön ohjeistus tuen hakemiseen.

Tarjottavien aterioiden raportoidut keskikustannukset olivat seuraavat: aamupala 1,90 € (vaihteluväli 0,50–2,00 €), välipala 1,04 € (vaihteluväli 0,50 €–2,00 €), lounas 2,90 €, (vaihteluväli 1,51 €–4,00 €). Peruskoulussa tarjottavien aterioiden kustannuksissa todettiin olevan suuria eroja kuntien välillä aiempien selvitysten tapaan. Erot johtuivat ainakin osittain raportointitavan eroista. Jatkossa kouluaterioiden kustannuksien selvittämiseksi tulisikin luoda raportointitapa, joka mahdollistaa kuntien välisten tulosten keskinäisen vertailun luotettavasti ja aterioiden hinta-laatusuhteen tarkastelun. Maksuttomien välipalojen tarjoaminen laajasti koulupäivän uudistamisprosessin myötä vaatii taloudellisia lisäresursseja ja henkilöstömitoitusten riittävyyden arviointia, minkä kattamiseen edellytetään kuntien taloudellista priorisointia.

Poikkeusolojen alkaessa keväällä 2020 vain osalla kunnista oli käytössä valmiussuunnitelma, joka sisälsi ohjeistuksen kouluruokailun järjestämisestä epidemia- tai pandemiatilanteessa. Tietoa kouluruokailun järjestämisestä saatiin tuolloin pääasiassa viranomaisilta, kollegoilta sekä ravitsemis- ja opetusalan verkostojen kautta. Kevään 2020 poikkeusolot vaikuttivat kouluruokailun kokonaiskustannuksiin kunnasta riippuen joko niitä nostaan tai laskien. Kustannusten nousua aiheuttivat muun muassa henkilöstö-, elintarvike-, pakkaus- ja kuljetuskustannukset ja laskua ruoka-annosten tilausmäärien väheneminen ja siitä johtuneet pienemmät raaka-aine- ja henkilöstökustannukset. Kustannuksia sopeutettiin tarkistamalla henkilöstömitoituksia, muuttamalla toimintatapoja ja järkeistämällä elintarvikehankintoja ja ruokavaihtoehtoja karsimalla. Suurin osa kunnista oli varautunut etäruokailun toteuttamiseen syksyllä 2020 omavalmisteisten aterioiden jakamisella. Sen lisäksi teollisten ruoka-annosten jakamiseen tai niiden käyttämiseen osin omavalmisteisten aterioiden rinnalla oli varauduttu keväeseen 2020 verrattuna enemmän. Osassa kunnissa oli myös tehty valmiiksi valmisruokakasseja ensimmäisille etäpäiville.

Poikkeusolojen aikaisessa kouluruokailussa huomioitiin hygieniasäädökset ja turvavälit. Toiminnassa muun muassa lisättiin välisiivouksia (kuten linjaston ja pöytien pyyhintä eri ryhmien ruokailuvuorojen välillä), huolehdittiin käsihygieniasta, vaihdettiin usein ottimia ja toimittiin yhden kauhan pääruokamallilla. Yhden kauhan pääruokamallissa tarjotaan yhden padan ruokia (kuten laatikkoruuat ja keitot), jotka eivät rakennu monesta eri osasta (kuten energialisäke, kastike ja lämmin kasvislisäke) ja siksi niiden ottamiseen tarvitaan vain yksi kauha. Ruokailujen väljyyttä lisättiin ottamalla käyttöön väistötiloja.

Poikkeusoloihin varautumisesta tarvitaan jatkossa realistisia ja yksityiskohtaisia toimintaohjeita, joissa huomioidaan paikalliset erot toimintaympäristöissä ja tuotantotavoissa. Toimijoiden vahva kuuleminen sekä tarve ruokapalveluiden hajauttamiselle on huomioitava ohjeistuksen laatimisessa. Ruuantuotantoa voi olla tarpeen hajauttaa silloin, jos kunnassa on käytössä keskitetty ruuantuotantotapa. Keskitetty ruuanvalmistus (kunnassa yksi keskuskeittiö) voi olla haavoittuva, jos koko henkilöstö altistuu tai sairastuu. Hajautettu ruuantuotantotapa toteutuu niin, että kouluilla tai muissa pienissä yksiköissä on keittiö ja työntekijöitä, jotka voivat valmistaa ja tarjoilla ruuan. Poikkeusoloihin toivotaan poikkeusolojen kouluruokailun parhaiden käytänteiden koostamista tietopakettiksi, tähän liittyvää koulutusta, tietoa päätöksenteko- ja tiedotusprosesseista sekä vastuutahoista.

TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

Alla on otsikotasoinen listaus annetuista toimenpide-ehdotuksista. Tarkemmat perustelut ja konkreettiset kuvaukset kunkin toimenpide-ehdotuksen toteuttamisesta löytyvät luvusta 8.

Valtakunnalliselle tasolle esitetään toteutettavaksi seuraavat toimenpiteet:

1. Oppilaille on tarjottava terveyttä edistävä välipala osana koulupäivän ateriaa
2. Peruskoulujen välipalojen tarjoamisen kriteerit on yhtenäistettävä
3. Kouluhedelmätuen hakuprosessi ja käytön ehdot on uudistettava
4. Opetussuunnitelmissa kouluruokailun opetuksellista sekä kasvatuksellista roolia on vahvistettava ja ruokakasvatus integroitava oppiaineopetukseen
5. Nimetään kansallinen kouluruokailun kehittämis- ja koordinoitiryhmä
6. Valtakunnallista tiedonkeruuta lasten ja nuorten ravitsemuksesta sekä kouluruokailusta on kehitettävä
7. Poikkeusolojen kouluruokailua varten on luotava yhtenäiset ohjeet ja kriteerit

Kunnan tasolle esitetään toteutettavaksi seuraavat toimenpiteet:

8. Kuntien on luotava opetushenkilöstölle vahvoja kannustimia osallistua oppilaiden kanssa ruokailemiseen
9. Koulujen opetushenkilöstön, ruokapalveluiden työntekijöiden ja huoltajien ruokakasvatustyhteistyötä on vahvistettava
10. Oppilaat on osallistettava nykyistä paremmin kouluruokailun kehittämiseen
11. Oppilaita on kannustettava osallistumaan kouluaterioille ja kokoamaan täysipainoinen ateria

1 Johdanto

Kouluruokailun tavoitteena on edistää ja tukea lasten ja nuorten oppimista, hyvinvointia sekä tervettä kasvua (Opetushallitus 2016). Kouluaikaisella ruokailulla on todettu olevan yhteys koulussa jaksamiseen ja koulumenestykseen (Haapala ym. 2016, VRN 2017). Koulu-ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää sekä koko kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä (Opetushallitus 2016). Kouluruokailu on käytännönläheinen tapa edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea kestäviä ruokailutottumuksia. **Parhaimmillaan kouluaikainen ruokailu luo myönteisiä ruokamuistoja, avartaa makumieltymyksiä ja luo pohjan aikuisiän ruokailutottumuksille.**

Marinin hallitusohjelman yhtenä strategisena painopisteenä on osaamisen, sivistyksen ja innovaatioiden Suomi (Valtioneuvosto 2019). Hallitusohjelman mukaan toteutetaan Harrastamisen Suomen malli, jossa tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen mahdollistaen jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisan ja maksutoman harrastuksen koulupäivän yhteydessä. Harrastamisen Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. Kohderyhmänä ovat perusopetuksen vuosiluokkien 1–9 sekä lisäopetuksen oppilaat. Tavoitteena on juurruttaa Harrastamisen Suomen malli pysyväksi toimintatavaksi kuntiin. Harrastamisen Suomen malli pidentää koulupäivien pituutta, joka asettaa kehittämistarpeen myös koulupäivien aterioiden ja erityisesti välipaloille.

Tässä raportissa käsitellään lyhyesti kouluaikaista ruokailua ohjaavaa lainsäädäntöä, suosituksia sekä oppilaiden kouluaikaista ruokailua ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Raportissa esitellään tällä hetkellä Suomessa käytössä olevia kouluaikaisten ruokailun, erityisesti välipalan, järjestämisen toimintamalleja ja koulujakelujärjestelmän hyödyntämistä. Lisäksi annetaan ehdotuksia toimintamalleista, joiden avulla kouluaikainen ruokailu voitaisiin tulevaisuudessa toteuttaa. Raportin lopussa esitetään toimenpide-ehdotuksia kouluaikaisten ruokailun kehittämiseksi.

1.1 Keskeiset käsitteet

Koulu, jolla tarkoitetaan peruskoulua eli esiopetusta, ala- ja yläkoulua.

Kouluateria, jolla tarkoitetaan koulupäivinä tarjottuja oppilaille maksuttomia aterioita, joihin jokainen suomalainen peruskoululainen on oikeutettu lain nojalla. Kouluateria kattaa lounaan, mutta tarvittaessa myös välipalan tai aamupalan.

Koulujakelujärjestelmä, jolla tarkoitetaan EU:n yhteisen maatalouspolitiikan rahoittamaa koulujakelutukea, jolla tuetaan kouluissa ja päiväkodeissa jaettavia maitotuotteita sekä juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Koulujakelujärjestelmään sisältyy kaksi erillistä tukimuotoa: koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki.

Kunta, jolla tarkoitetaan kuntaa, kaupunkia, kuntayhtymää tai vastaavaa.

Opetustoimesta vastaava, jolla tarkoitetaan kunnan kasvatuksen ja opetuksen hallinnonalan johtajaa.

Osallistaminen, jolla tarkoitetaan jokaisen osapuolen kuulemista ja mukaan ottamista toiminnan tai palvelun arviointiin, kehittämiseen, suunnitteluun ja toteuttamiseen. Osallistamisen tavoitteena on aktivoida ja innostaa.

Poikkeusolot, jolla tarkoitetaan Valtioneuvoston toteamaa poikkeusoloa tai muita poikkeuksellisia oloja esimerkiksi kansallisen epidemian tai maailmanlaajuisen pandemian aiheuttamana.

Ruokailuhetki, jolla tarkoitetaan koulussa ateriointia yhdessä oppilaiden ja ohjaavan aikuisen kanssa.

Ruokakasvatus, jolla tarkoitetaan laajasti kaikkea ruokaan ja syömiseen liittyvää opetusta, neuvontaa, ohjausta ja viestintää.

Ruokapalvelut, jolla tarkoitetaan toimijoita, jotka osallistuvat peruskoulujen ruokapalvelujen tuottamiseen, ruokailun järjestämiseen, budjetointiin ja toteuttamiseen.

Täysipainoinen ateria, jolla tarkoitetaan energiamäärältään riittävää, ravintoainetiheää ja ravitsemussuosituksen mukaisesti koostettua ateriaa. Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruuan, salaatin ja salaatinkastikkeen, ruokajuoman, täysjyväleipää ja kasvimargariinia.

2 Kouluaikaista ruokailua ohjaava lainsäädäntö ja suositukset

Suomessa kouluaikaista ruokailua ohjaavat lainsäädäntö ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden nojalla kouluruokailu on tärkeän tauon lisäksi osa kasvatusta ja opetusta. Kouluruokailun järjestämistä ja täysipainoisen aterian toteutumista tukevat koulujakelujärjestelmään liittyvät toimenpiteet ja eri tahojen kehittämät toimintamallit (liite 1).

2.1 Lainsäädäntö

Suomi on kouluruokailun mallimaa. Suomessa ensimmäisenä valtiona maailmassa säädettiin vuonna 1943 laki, joka velvoitti tarjoamaan maksuttoman täysipainoisen aterian jokaiselle oppilaalle. Lain velvoite tuli panna käytäntöön viimeistään viiden vuoden kuluessa lain säätämisestä eli vuoteen 1948 mennessä. Laissa edellytettiin lisäksi, että oppilaat tekevät vapaa-ajallaan kohtuulliseksi katsottavan määrän työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulun keittolaa varten. Suomen kaikissa kunnissa siirryttiin peruskoulujärjestelmään vuonna 1977, jolloin kaikille peruskouluikäisille oli järjestettävä maksuton kouluruokailumahdollisuus. (Lintukangas ym. 2008.)

Kuten vuonna 1943, niin edelleenkin kouluruokailun järjestämisen perustana on lainsäädäntö. Keskeisimpiä lakeja, joissa kouluruokailusta säädetään ovat varhaiskasvatuslaki (2018/540), perusopetuslaki (1998/628) ja perusopetusasetus (1998/852). Perusopetuslain 31 § 2 momentin mukaan opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty, ohjattu, täysipainoinen, maksuton ateria. Lisäksi 48d § mukaan aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala.

Kouluruokailun järjestämistä ohjataan osin myös muutamien muiden lakien yhteydessä, kuten Elintarvikelaki (2006/23), joka kattaa yleisesti muun muassa elintarvikkeiden kuljetukseen, käsittelyyn ja säilytykseen liittyviä vaatimuksia, Terveystieteiden laki (1994/763), joka sisältää kirjauksia muun muassa elinympäristössä esiintyvien mahdollisia terveyshaittoja aiheuttavien tekijöiden vähentämisestä ja Työturvallisuuslaki (2002/738), joka sisältää kirjauksia muun muassa henkilöstön työympäristöstä ja työolosuhteista.

Kouluruokailun järjestämiseen liittyy myös osaltaan kunnallisen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus, yksityistä opetusalaan koskevan työehtosopimuksen oppilaitoskohtainen määräys, verohallinnon päätös verotuksessa noudatettavista luontoisetujen

laskentaperusteista sekä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet (OVTES 2020a ja 2020b, JYTY 2018, Verohallinto 2019, Opetushallitus 2016).

Osaltaa kouluaikaiseen ruokailuun liittyvät myös Kuntalaki (2015/410), joka mukaan asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen on kunnan päätehtäviä ja Terveystieteiden laaki (2010/1236), joka velvoittaa kuntia muun muassa laatimaan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman.

2.2 Suositukset

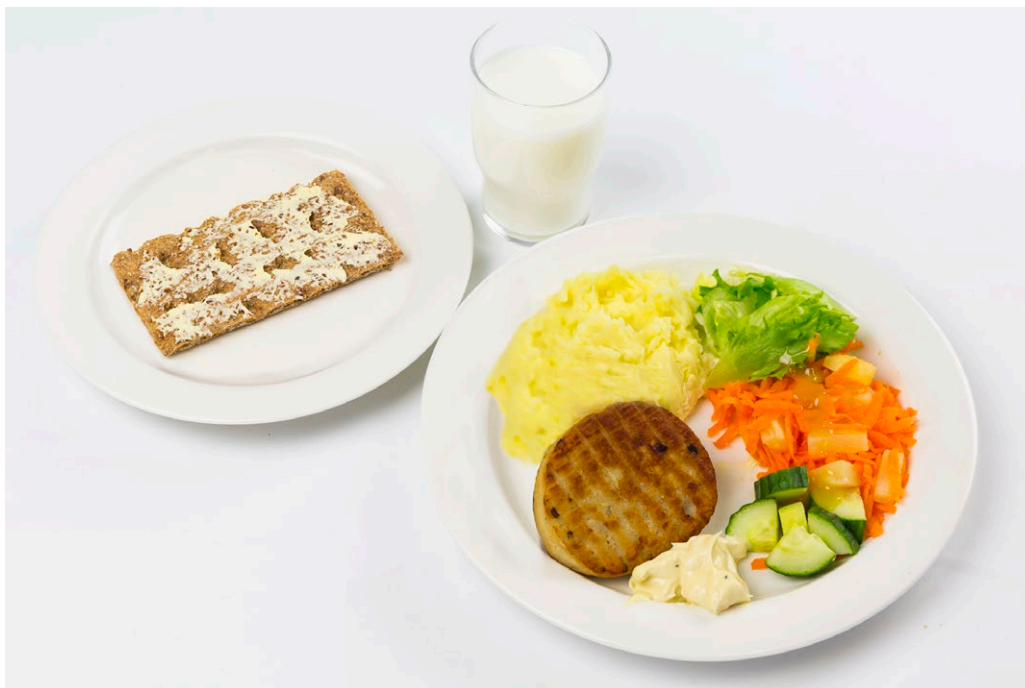
Lainsäädännön ohella kouluruokailun järjestämistä ohjaavat kansalliset Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) asettaman työryhmän laatimat suositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaiseman Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuosituksen (VRN 2017) pohjana ovat Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2014) ja Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille (VRN 2019, julkaistu ensimmäisen kerran vuonna 2016). Kouluruokailusuositus asettaa suuntaviivat kouluaikaiselle ruokailulle ja ruokakasvatukselle. Kouluruokailu kehittää oppilaiden ruokailutottumuksia, mutta myös kuluttajataitoja sekä toimii oppimisolustana ympäristö-, kulttuuri-, tapa- ja tasa-arvokasvatuksessa. Kouluruokailusuositus esittää terveellisen, täysipainoisen, tarkoituksenmukaisesti järjestetyn ja ohjatun ruokailun järjestämisen tavan peruskouluissa. Suositus sisältää tavoitteet mm. ruuan ravintosisällöstä, ruokailuajoista ja ruoka-aineiden valinnasta.

Koulussa tarjottavan aterian tulee olla täysipainoinen. Kaikille oppilaille on tarjottava lounas ja ainakin kunnan järjestämään aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla oppilaalla on tarjottava välipala, joka sisältyy toiminnasta perittävään maksuun. Ravitsemuksellisesta näkökulmasta täysipainoisuus tarkoittaa energiamäärältään sopivaa, ravintoainetiheää ja ravitsemussuositusten mukaisesti koostettua ateriaa. Täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin:

- lämpimän ruuan, jossa on kalaa, vaaleaa tai punaista lihaa, palkokasveja tai kananmunaa,
- salaatin,
- salaatinkastiketta tai kasviöljyä,
- ruokajuoman (maito, piimä tai täydennetty kasvijuoma),
- täysjyväleipää,
- kasvimargariinia.

Kuvat 2.1–2.3 antavat kouluruokailusuositusten mukaiset annoskokesimerkit eri ikäisten oppilaiden aterioista. Kuvat havainnollistavat myös koululounaalle sisältyvät aterianosat eli sen, millainen on täysipainoinen ateria.

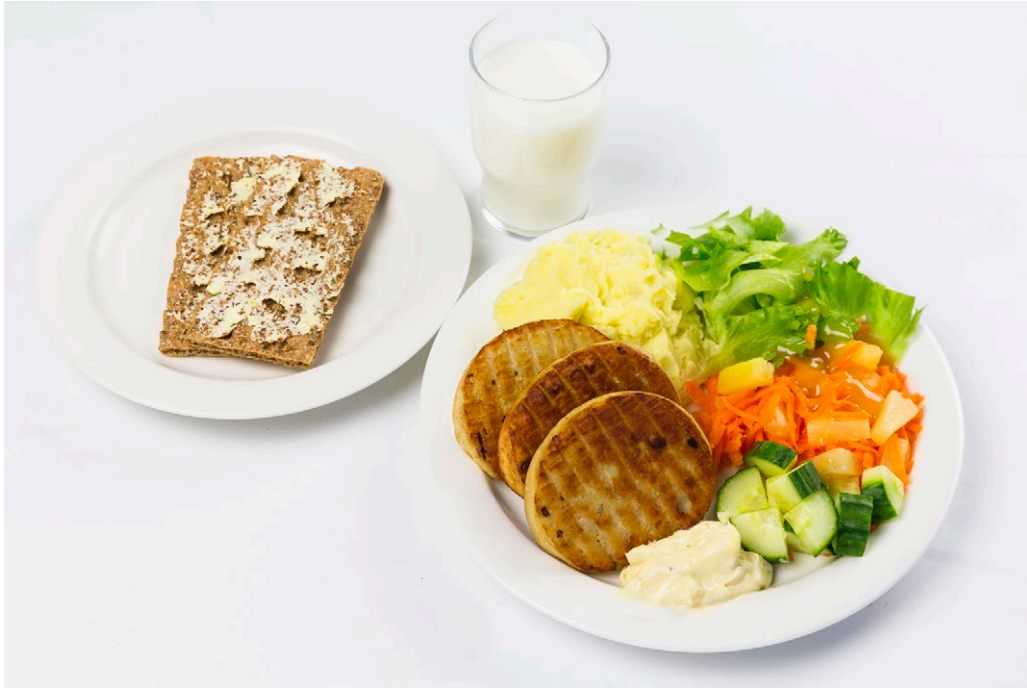
Kuva 2.1. Annoskokesimerkki S: esiopetuksesta 2. luokalle (6-9 v) (VRN 2017).



Kuva 2.2. Annoskokesimerkki M: luokat 3–6 (10–13 v) (VRN 2017).



Kuva 2.3. Annoskokesimerkki L: luokat 7–9 (14–16 v) (VRN 2017).



Kouluaterian tulee olla kaikilta osiltaan oppilaalle maksuton. Maksuttomalla välipalalla varmistetaan ravinnon riittävyys silloin, kun ruokailujen välit venyvät oppilaan kannalta liian pitkiksi mukaan lukien oppitunnit ja koulumatkaan käytetty aika. Kouluruokailusuosituksen mukaan ateriat voidaan jakaa tarkoituksellisesti lounaaksi ja välipalaksi, kun pääaterian tarjoiluajankohta on aikainen tai myöhäinen suhteessa oppilaan koulupäivän kokonaisuuteen. Koulun, koulun ruokapalveluiden tai muun toimijan lisäpalveluna tuottama välipala voi olla maksullinen. Oppilaat, joilla on terveydellisistä syistä erityisruokavalio (esim. diabeetikot), ovat oikeutettuja maksuttomaan välipalaan. (VRN 2017, 15, 24, 39.)

Kouluruokailu tulee suosituksen mukaan ajoittaa ja porrastaa niin, että oppilaille on mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen ruokailuun. Sopiva ajankohta ruokailulle on noin klo 11–12 välillä ja ruokailuun tulee varata aikaa vähintään puoli tuntia. Kouluruokailun tulee olla myös tarkoituksenmukaisesti ohjattu. Koulun henkilöstö voi ohjeistaa oppilaita ruokailun ja lautasmaalien avulla sekä olemalla itse ruokailutilanteessa läsnä ja esimerkiksi ohjaus tulee toteuttaa ikäkauden edellytykset huomioiden.

Myös kouluruokailun tilaratkaisuilla, kuten ruokalinjaston järjestelyillä ja sisustuksella, voidaan ohjata kohti hyvinvointia edistäviä ruokailutottumuksia. Suosituksen mukaan ruokailutila toimii oppimisympäristönä, jonka sisustukseen ja toimintojen kehittämiseen oppilaat osallistuvat. Toimiva, viihtyisä ja rauhallinen ruokailuympäristö lisää osaltaan ruuan nautittavuutta.

2.3 Ruokailu ja ruokakasvatus osana perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan kouluruokailun tulee tukea oppilaiden oppimista, monipuolista kehittymistä ja hyvinvointia (Opetushallitus 2016). Kouluruokailu on osa perusopetuksen opetus- ja kasvatusvastuuta. Kouluruokailu tarjoaa tärkeän virkistystauon koulupäivän lomaan. Sen avulla myös edistetään kestävästä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailuun ja sen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouluruokailuun osallistumista sekä ruuan ja ruokailutilanteen laatua tulee seurata ja arvioida säännöllisesti. Myös opetushenkilöstön ja ruokapalveluista vastaavan henkilöstön tulee tehdä yhteistyötä kouluruokailun järjestämisessä ja toiminnan kehittämisessä. (Opetushallitus 2016.)

Paikallisesti opetuksen järjestäjä päättää ja kuvaa opetussuunnitelmassaan, mitkä ovat kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet sekä ruoka-, terveys- ja tapakasvatukselliset ja kestävästä elämäntapaan liittyvät tavoitteet sekä miten oppilaiden ruokailuun liittyvät erityistarpeet otetaan huomioon. Koulukohtainen järjestäminen kuvataan lukuvuosisuunnitelmassa.

2.4 Koulujakelujärjestelmä

Suomessa on vuodesta 1995 ollut käytössä EU:n rahoittaman koulujakelujärjestelmän koulumaitotuki ja vuodesta 2017 kouluhedelmätuki. Kansallisen koulujakelujärjestelmästrategian mukaan jakelutukien tarkoituksena on muun muassa edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia, lisätä kasvisten monipuolista käyttöä sekä lisätä tietoutta ruuan tuotannosta (MMM 2017). Lisäksi tavoitteena on luonnonmukaisen tuotannon tunnetuksi tekeminen ja tuotteiden kysynnän lisääminen. Päiväkodeille, peruskouluille ja toisen asteen oppilaitoksille tarjotaan tukien avulla hinnan kevennyksiä, jotta tuen piirissä olevien tuotteiden kulutusta voidaan lisätä tai ylläpitää. Luomutuotteille tarjottava tuki on hieman korkeampi tavanomaisesti tuotettuihin tuotteisiin verrattuna.

Koulujakelutuista säädetään seuraavissa asetuksissa: Euroopan parlamentin ja neuvoston asetukset (EU) N:o 1308/2013, (EU) N:o 1306/2013 ja (EU) N:o 1370/2013, Euroopan komission asetukset (EU) 2017/39 ja (EU) 2017/40 sekä laki maataloustuotteiden markkinajärjestelystä (999/2012, jäljempänä tieto markkinajärjestelylaista) ja sen nojalla annetut säädökset (Ruokavirasto 2020). Lukuvuosittain säädetään myös markkinajärjestelylain nojalla asetus maitotuotteiden, hedelmien ja kasvisten koulujakelutuesta seuraavaksi lukuvuodeksi

(lukuvuoden 2020–2021 osalta on säädetty asetus 421/2020, MMM 2020). Lisäksi kansallisen koulujakelustrategian (2017–2023) mukaan kaikkien ohjelmassa jaettavien tuotteiden pitää täyttää Suomen virallisten kouluruokasuositusten vaatimukset (MMM 2017).

Suomen osalta tukituotteiden valintaan vaikuttavista kriteereistä säädetään markkinajärjestelylain 33 §:ssä. Sen mukaan: **”Tukikelpoisten tuotteiden valinnassa voidaan huomioida tuotteiden luonnonmukainen tuotantotapa, kausiluonteisuus ja saatavuus sekä käytettävissä olevan tuen määrä, lyhyet toimitusketjut ja ympäristöhödyt. Ravitsemussuositusten huomioimisesta ja tukikelpoisista tuotteista annetaan tarkempia säännöksiä valtioneuvoston asetuksella.”** (MMM 2020). Tukeen oikeuteista tuotteista säädetään lukuvuosittain tarkemmin myös Valtioneuvoston asetuksessa maitotuotteiden, hedelmien ja kasvien koulujakelutuesta (MMM 2020). Ennen asetuksen voimaantuloa, maa- ja metsätalousministeriö valmistelee virkatyönä yhdessä Ruokaviraston kanssa asetusehdotuksen, johon pyydetään lausuntoa muun muassa ministeriöiltä, valtion tutkimusorganisaatioilta, ruoka-alan yhdistyksiltä ja yrityksiltä sekä ammattiliitoilta ja -järjestöiltä. Tällöin voidaan huomioida myös näiden toimijoiden toiveet vuosittaisen asetuksen valmistelussa ja tukituotteiden valikoimassa. Esimerkiksi lukuvuodelle 2020–2021 lisättiin marjaseokset tukikelpoisten tuotteiden joukkoon ruokapalveluilta tulleiden toiveiden vuoksi (MMM 2020).

Lukuvuonna 2021–2022 EU:n myöntämä kokonaisbudjetti koulujakelujärjestelmään on kouluhedelmätuen osalta noin 125 miljoonaa euroa ja koulumaitotuen osalta noin 95 miljoonaa euroa (EU 2021a). Suomen osuus tuesta kuuden vuoden ajanjaksolle (1.8.2017–31.7.2023) on yhteensä noin 33 miljoonaa euroa, josta vuosittain maitotuen osuus on noin 3,8 milj. euroa ja hedelmätuen osuus noin 1,6 milj. euroa (MMM 2017). Kokonaisbudjetista on varattu 10 % tukijärjestelmän hallinnolle, valvonnalle ja arvioinnille sekä koulutuksellisille liitännäistoimenpiteille (RuokaTutka-hanke).

Suomeen kohdennetusta tuesta osa jää vuosittain käyttämättä. Esimerkiksi lukuvuonna 2018–2019 Suomessa käytettiin koulumaitotukeen noin 2,5 miljoonaa euroa, joka on 67 % tuen maksimimäärästä sekä kouluhedelmätukeen vajaa puoli miljoonaa (443 803) euroa, joka on vain 27 % tuen maksimimäärästä (EU 2020). Toisaalta tukien määrät eivät saa ylittää niille budjetoituja summia, koska Suomessa tukea ei lisärahoiteta kansallisella tuella. Esimerkiksi Irlannissa hedelmätukea hyödynnetään laajasti ja tätä osaltaan tukee tuelle on osoitettu kansallinen lisärahoitus (EU 2021b). Suomessa kansallisen lisärahoituksen puuttuminen on johtanut tasapainotteluun tukisummien ja käyttömäärien suhteen, jotta EU:n budjettia ei ylitetäisi. Hedelmätukea ei ole voinut käyttää koko lukuvuoden ajan ja tuen piirissä olevia tuotteita on ollut tarjolla rajattu määrä. Käytännössä hedelmätukea voitaisiin kuitenkin kunnissa hyödyntää vielä entistä tehokkaammin, koska budjetista ei ole käytetty vuosittain kuin murto-osa. Tukien täysimääräinen hyödyntäminen olisi myös signaali EU:lle siitä, että tuki on koettu Suomessa tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, kun koulujakelujärjestelmää ja sille myönnettyä budjettia jälleen päivitetään vuonna 2023 päättyvän kauden jälkeen.

2.4.1 Tuettavat tuotteet ja niiden käyttö

Koulujakelutukea voidaan myöntää maidon, piimän ja muiden hapanmaitotuotteiden sekä juustojen hankintaan. Maitotuotteet saavat olla laktoosittomia. Tuorejuustot ja sulatejuustot eivät ole tukikelpoisia tuotteita. Koulujakelutukea myönnetään tietyille tuoreille tai pakastetuille hedelmille, juureksille, vihanneksille ja marjoille. Suomessa kaikki tukikelpoiset tuotteet ovat oikeutettuja tukeen myös luomuna. Suomessa koulujakelutukeen oikeutetut tuotteet ja niiden tukitasot on esitetty liitteessä 2. (MMM 2017, Ruokavirasto 2020.)

Koulujakelutukeen oikeutettuja tuotteita ei saa käyttää ruuanvalmistukseen. Esimerkiksi puuron tai muun maitoa sisältävän ruokalajin valmistukseen ei saa käyttää koulumaitotuella hankittua maitoa. Kouluhedelmätukituotteista ei saa valmistaa marja- tai hedelmärahkaa tai sekasalaattia. Niitä ei saa kypsentää (pakastetuotteiden osalta elintarvikehygienian kannalta kuumennus sallittua), mutta niitä voidaan käsitellä (esim. paloitella ja raastaa) sekä käyttää yksittäisinä komponentteina salaattipöydässä tai tuorepalana. (Ruokavirasto 2020.)

Markkinajärjestelyasetuksen (EU) N:o 1308/2013 23 artiklan 6 kohdan mukaan jaettavat tukituotteet eivät saa myöskään sisältää lisättyä suolaa, sokeria, rasvaa, makeutusaineita tai arominvahventeita. Kyseisen asetuksen mukaan kuitenkin: **”Asianmukaisesti perustelluissa tapauksissa, kuten silloin, kun jäsenvaltio haluaa varmistaa järjestelmässään laajan tuotevalikoiman tai tehdä siitä houkuttelevamman, sen strategiassa voidaan kuitenkin vahvistaa, että tällaiset tuotteet voivat olla tukikelpoisia, jos mainituissa liitteessä tarkoitettuja aineita on lisätty vain rajoitetusti. Jäsenvaltioiden on varmistettava, että niiden toimivaltaiset terveystoimijat hyväksyvät niitä tuotteita koskevan luettelon, jotka ovat tukikelpoisia niiden kouluhedelmäjärjestelmässä.”** Esimerkiksi sokerin osalta, kouluruokailuosituksen mukaan lisättyä sokeria voidaan käyttää vähäisessä määrin happamuuden tai karvauuden poistamiseen marjaruuissa (VNR 2017).

2.4.2 Koulujakelutukien hakeminen ja tukikaudet

Maitotuotteille myönnettiin tukea kaudella 2020–2021 koko syys- ja kevätlukukauden ajalla toimitetuille tuotteille. Hedelmätukea myönnettiin vain osan aikaa syys- ja kevätlukukaudella eli elokuusta lokakuulle ja helmikuusta huhtikuulle toimitetuille tuotteille. (Ruokavirasto 2020.)

Maitotuotteiden toimittamiseen haetaan tukea siten, että jokainen tukihakemus kattaa yhden kuukauden ajanjakson, kun taas hedelmien ja kasvien osalta tukihakemus kattaa koko tukikauden syyslukukaudelta tai kevätlukukaudelta. Tukea haetaan jälkikäteen Nekka-palvelun kautta. Kouluhedelmätuen hakee koulut ja/tai päiväkodit omistava

organisaatio. Koulumaitotuen tukihaku on valtuutettu tuotteiden toimittajalle. (Ruokavirasto 2020.)

Koulumaitotukea maksetaan enintään 2,5 dl/oppilas per koulu- tai toimintapäivä ja kouluhedelmätukea 150 g/oppilas per koulu- tai toimintapäivä (liite 2, MMM 2017, Ruokavirasto 2020). Tukea ei myönnetä arvonlisäveron eikä kuljetus- tai jakelukustannusten osuuteen hankintahinnasta (Ruokavirasto 2020). Tuotteen hankintahinta ei saa myöskään merkittävästi ylittää tuotteen keskimääräistä markkinahintaa. Selvityshankkeessa toteutettujen haastatteluiden mukaan nykyistä maidon tukimäärää määritettäessä otettiin huomioon aiempien vuosien kokemus koulumaitotukijärjestelmästä ja nykyisen kouluhedelmätuen määrässä huomioitiin kansallinen suositus nauttia 500 g kasviksia päivässä, jossa koulun osuudeksi arvioitiin 150 g.

2.4.3 Koulujakelujärjestelmän koulutukselliset liitännäistoimenpiteet

Suomessa koulujakeluohjelmaan sisällytettiin vuonna 2018 alkaen koulutukselliset liitännäistoimenpiteet. Näitä toteuttamaan valittiin RuokaTutka-kampanja (www.ruokatutka.fi), jota toteutetaan vuoteen 2023 saakka. Kampanjan avulla edistetään koulujakelujärjestelmään kuuluvien tuotteiden kulutusta ja alkuperän tuntemusta. Kampanja innostaa lapsia ja nuoria tutkimaan ruokaa ja pohtimaan, mitä ruoka on, mistä se tulee ja miltä se maistuu. RuokaTutka tarjoaa monipuolisesti erilaisia sisältöjä, kuten opetusmateriaalia, videoita ja virtuaalilaisuuksia, ruokakasvatuksen tueksi varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle.

3 Oppilaiden kouluaikainen ruokailu ja siihen yhteydessä olevat tekijät

Keskeiset havainnot

- Epäsäännöllinen ateriarytmi on yksi keskeinen lasten ja nuorten ruokailutottumusten keskeinen haaste.
- Alakoululaisten ateriarytmi on säännöllisempi kuin yläkoululaisten. Yläkoulussa aamupalan ja koululounaan väliin jättäminen yleistyy.
- Koululounaalla oppilaat syövät harvoin kaikki aterianosat, jolloin kouluaterian suositeltu osuus 1/3 päivän energiansaannista jää vajaaksi eikä täysipainoisuus täyty. Pääruoka syödään yleensä päivittäin, mutta salaattia salaatikastikkeella ja leipä levitteineen syödään harvemmin sekä vain puolet oppilaista juo maitoa päivittäin.
- Suomessa enintään joka viides oppilas syö koulun tarjoaman tai koulussa myytävän välipalan. Yleistä on, ettei koulussa syödä lainkaan välipalaa. Koulussa syöty välipala on todennäköisimmin tuotu kotoa tai hankittu koulun ulkopuolelta.
- Alakouluikäisistä pojista joka viides ei syö yhtään välipalaa arkipäivisin. Toisaalta alakoululaisista joka kymmenes syö 5 tai enemmän välipaloja arkipäivisin.
- Vain viidennes oppilaista syö välipaloilla kasviksia tai hedelmiä.
- Oppilaat syövät suosituksiin nähden liian vähän kasviksia. Lisäksi kuidun ja pehmeän rasvan lähteitä on kokonaisruokavaliossa niukasti.
- Suolan, kovan rasvan ja lisätyn sokerin osuudet ovat kokonaisruokavaliossa suosituksia runsaammat. Oppilaiden omat välipalat ovat merkittävä lisätyn sokerin saantilähde.
- Vanhempien korkeampi koulutustausta on yhteydessä lapsen terveellisempiin ruokailutottumuksiin.

3.1 Ateriarytmi

Aterioiden nauttiminen 3–4 tunnin välein muodostaa säännöllisen ateriarytmin ja on yksi peruselementti hyvinvointia edistävissä ruokailutottumuksissa. Säännöllisen ateriarytmin

on useiden tutkimusten mukaan todettu olevan yhteydessä muun muassa terveellisiin ruokavalintoihin ja normaalipainoisuuteen (Eloranta ym. 2012, Pedersen ym. 2012, Kaisari ym. 2013).

Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan 3.–6.-luokkalaisista ja Koulujakelujärjestelmän alkuselvityksen mukaan 8.-luokkalaisista suurin osa nautti arkipäivisin pääateriat: aamupalan, koululounaan, päivällisen ja iltapalan (kuva 3.1, lisätietoja käytetyistä tutkimusaineistoista liitteessä 3). Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen mukaan 6–8-vuotiaista (alkuopetus) tytöistä 34 % ja pojista 45 % söi päivittäin aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Myös muissa aiemmin Suomessa toteutetuissa tutkimuksissa on saatu yhteneväisiä tuloksia pääaterioiden nauttimisen useudesta ala- ja yläkoululaisilla (Tilles-Tirkkonen ym. 2018, THL 2019). Aterioiden väliin jättäminen on keskeinen ruokailutottumuksissa esiintyvä haaste, vaikka valtaosa lapsista ja nuorista nauttii päivittäin pääateriat.

Kuva 3.1. Alakoululaisten (3.–6.-luokkalaiset, Maistuva koulu -tutkimus) ja yläkoululaisten (vain 8.-luokkalaiset, Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys) nauttimat ateriat arkipäivisin.

Koululaisten pääateriat arkipäivisin

Alakoululaiset

Aamupala



76 % Jokaisena arkipäivänä

12 % 3 - 4 arkipäivänä
7 % 1 - 2 arkipäivänä
4 % En kertaakaan

Koululounas



87 % Jokaisena arkipäivänä

7 % 3 - 4 arkipäivänä
4 % 1 - 2 arkipäivänä
2 % En kertaakaan

Päivällinen



79 % Jokaisena arkipäivänä

14 % 3 - 4 arkipäivänä
5 % 1 - 2 arkipäivänä
3 % En kertaakaan

Iltapala



75 % Jokaisena arkipäivänä

16 % 3 - 4 arkipäivänä
5 % 1 - 2 arkipäivänä
4 % En kertaakaan

Yläkoululaiset

Aamupala



69 % Jokaisena arkipäivänä

14 % 3 - 4 arkipäivänä
9 % 1 - 2 arkipäivänä
8 % En kertaakaan

Koululounas



70 % Jokaisena arkipäivänä

19 % 3 - 4 arkipäivänä
7 % 1 - 2 arkipäivänä
4 % En kertaakaan

Päivällinen



76 % Jokaisena arkipäivänä

16 % 3 - 4 arkipäivänä
6 % 1 - 2 arkipäivänä
2 % En kertaakaan

Iltapala



70 % Jokaisena arkipäivänä

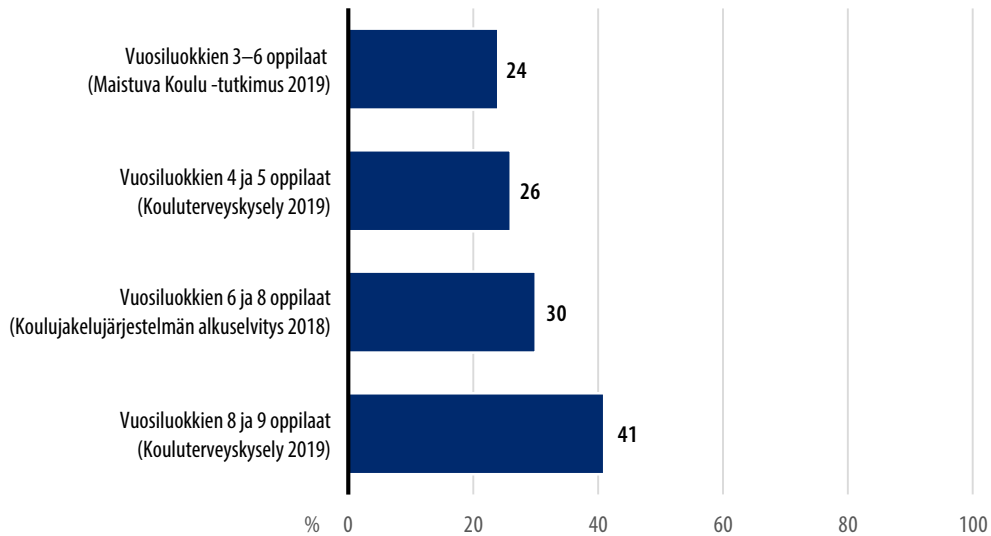
18 % 3 - 4 arkipäivänä
9 % 1 - 2 arkipäivänä
3 % En kertaakaan

Suomalaisista kouluikäisistä lapsista ja nuorista suurin osa nauttii aamupalan päivittäin, joskin myös aamupalan vähintään yhtenä arkaamuna väliin jättävien osuus on merkittävä (kuva 3.2). Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan alakoulun vuosiluokkien 3–6 oppilaista 76 % nautti aamupalan jokaisena arkaamuna ja aamupalan nauttimisen todettiin olevan tytöillä poikia yleisempää: tytöistä 80 % ja pojista 73 % nautti aamupalan jokaisena arkaamuna ($p < 0,001$). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen mukaan sen sijaan pojat (81 %) söivät aamupalaa useammin kuin tytöt (69 %) (Hoppu ym. 2008). Kouluterveyskyselyn mukaan vuosiluokkien 4–5 oppilaista aamupalan nautti 74 % jokaisena arkaamuna (THL 2019). Vuosiluokkien 4–5 oppilaista yhteensä 26 % ei syönyt aamupalaa jokaisena arkaamuna. Niiden osuus alakoululaisista, jotka eivät syöneet aamupalaa jokaisena arkaamuna todettiin kasvaneen vuodesta 2017 vuoteen 2019 verrattuna noin kolme prosenttiyksikköä. Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella aamupalan syömisessä ei havaittu eroa sukupuolten välillä.

Yläkoululaisilla aamupalan syömättä jättäminen on todettu olevan yleisempää kuin alakoululaisilla (kuva 3.2). Koulujakelujärjestelmän alkuselvityksen mukaan 6.- ja 8.-luokkalaisista 70 % ilmoitti syöneensä edellisellä viikolla aamupalan jokaisena arkipäivinä. Kouluterveyskyselyn mukaan yläkoulun 8.–9.-luokkien oppilaista 41 % jättää aamupalan väliin vähintään yhtenä arkaamuna. Viime vuosien aikana aamupalan syömättä jättäminen on lisääntynyt yläkoululaisten trendin mukaisesti myös alakouluikäisillä. Tässä ikäryhmässä näyttäisi siltä, että tytöt jättävät aamupalan väliin poikia useammin (THL 2019).

Syyt aamupalan väliin jättämiseen ovat moninaiset. Suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu vanhempien aamupalan syömisestä olevan yhteydessä nuoren aamupalan syömiseen. Tutkimuksessa tunnistettiin myös muita aamupalan väliin jättämiseen yhteydessä olevia tekijöitä, kuten tupakointi, epäsäännöllinen liikunta, säännöllinen alkoholin käyttö, naissukupuoli ja korkea painoindeksi. (Keski-Rahkonen ym. 2003.)

Kuva 3.2. Perusopetuksen oppilaiden prosentiosuudet, jotka jättävät aamupalan syömättä vähintään yhtenä arki-aamuna viikossa eri tutkimusten mukaan.



3.1.1 Koululounas

Koululounaan nauttii Maistuva koulu -tutkimuksen ja koulujakelujärjestelmän alkuselvi-tyksen mukaan valtaosa sekä ala- että yläkoulun oppilaista (kuvat 3.1 ja 3.2). Myös Kouluterveyskyselyn mukaan yläkoululaisista valtaosa nauttii koululounaan, joskin sen nauttiminen on vähentynyt viimeisten vuosien aikana. Koulujakelujärjestelmän alkuselvityksessä kuudesluokkalaisista 3 % ja kahdeksaluokkalaisista 10 % kertoi osallistuneensa kouluruokailuun korkeintaan kahtena päivänä tutkimusta edeltävällä viikolla. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastanneista vuosiluokkien 8–9 oppilaista 37 % jätti koululounaan väliin joka viikko vähintään yhtenä arkipäivänä. Koululounaan väliin jättäminen on tyttöjen keskuudessa yleisempää (THL 2019). Yläkoululaisista 8.–9.-luokkalaisista koululounaan jätti väliin vähintään yhtenä arkipäivänä tytöistä 37 % ja pojista 36 %.

Aiempien tutkimusten mukaan yleisimpiä oppilaiden mainitsemia syitä kouluruokailun väliin jättämiseen ovat seuraavat: tarjolla olevasta ruuasta ei tykätä, kotitaloustunnilta syödään ateria, ruokailuympäristö koetaan epämiellyttävänä, ystävätkään eivät syö koululounasta (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, Raulio ym. 2018, kuva 3.3).

Kuva 3.3. Osuus vuosiluokkien 8–9 oppilaista, jotka jättävät koululounaan väliin joka viikko vähintään yhtenä arkipäivänä (Kouluterveyskysely 2019) sekä yleisimmät oppilaiden mainitsemat syyt kouluruokailun väliin jättämiselle (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, Raulio ym. 2018).

Koululounas jää syömättä



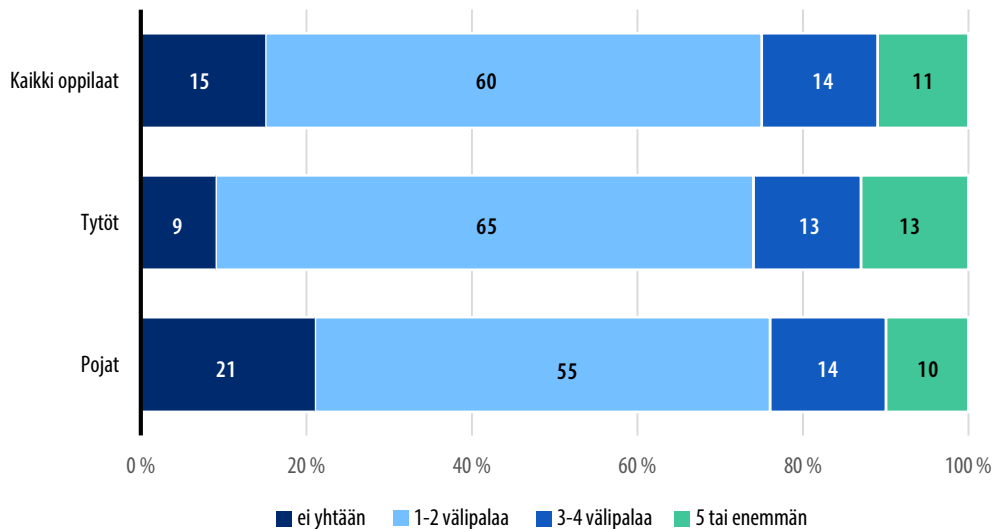
Kattava koululounas ja välkyt välipalat -hankkeessa ruokapalveluista (rpv) ja opetustoimesta vastaaville (otv) toteutetun kyselyn mukaan pääasiallisimmat syyt oppilaiden osallistumattomuuteen kouluruokailuun olivat oppilaiden halu käyttäytyä samoin kuin koulukaverinsa (täysin samaa mieltä tai lähes samaa mieltä, 91 % rpv ja 86 % otv) ja oppilaiden halu käyttää omaa päätösvaltaa ruokailuun osallistumisessa (80 % rpv ja 75 % otv). Yli puolet (64 %) ruokapalveluista vastaavista koki, että opettajat eivät ohjaa ruokailutilannetta riittävästi. Molempien vastaajaryhmien mukaan myös koulujen läheisyydessä sijaitsevat kaupat ja kioskit haastavat kouluruokailuun osallistumista (62 % rpv ja 52 % otv). Opetustoimen vastaavista 58 % ja ruokapalveluista vastaavista 42 % raportoi syyksi, että tarjottava ruoka ei ole oppilaiden makumieltymysten mukaista. Sitä vastoin ruuan tarjoamisympäristöön liittyviä tekijöitä ei pidetty yhtä tärkeinä kouluruokailuun osallistumattomuudessa verrattuna edellä mainittuihin seikkoihin. Tarjoamisympäristöön liittyviä tekijöitä olivat pitkät jonotusajat, kiusatuksi tulemisen pelko, ruokailutila ei ole viihtyisä, ruokailutilanne koetaan epämiellyttäväksi ja ruokailuajankohta on sopimaton. (Jämsén & Huhtala 2021.)

3.1.2 Välipala

Koulujakelujärjestelmän alkuselvitykseen vastanneista 6.- ja 8.-luokkalaisista välipalan ilmoitti nauttineensa jokaisena arkipäivänä alle puolet (45 %) vastanneista. Välipalaa 3–4 kertaa viikossa nauttivien määrä oli 28 % ja 1–2 kertaa 15 %. Oppilaista 8 % ilmoitti, ettei nauttinut välipalaa kertaakaan kuluneen viikon aikaan.

Maistuva koulu -tutkimukseen osallistuneet alakoululaiset raportoivat nauttivansa arkipäivisin tyypillisimmin 1–2 välipalaa (kuva 3.4). Tyttöjen ja poikien välillä havaittiin ero välipalojen nauttimisen useudessa ($p < 0,001$), mutta ei eri luokka-asteiden välillä (vuosiluokat 3–6).

Kuva 3.4. Alakoulun vuosiluokkien 3–6 oppilaiden välipalojen määrä koulupäivinä (Maistuva koulu -tutkimus).



Koulujakelujärjestelmän alkuselityksessä kartoitettiin tarkemmin koulussa nautittavaa välipalaa ja koulun välipalikäytäntöjä (kuva 3.5). Suurin osa selvitykseen vastanneista 6.- ja 8.-luokan oppilaista raportoi, etteivät he nauti koulussa välipaloja (kuva 3.5). Kuudennen luokan pojista jopa 70 % vastasi, että ei nauti koulussa välipaloja. Mikäli koulussa nautittiin välipaloja, ne tuotiin yleisimmin kotoa. Yläkoululaisten kohdalla myös koulun lähellä toimivat kaupat, kioskit yms. olivat merkittäviä välipalojen hankkimispaikkoja.

Koulujakelujärjestelmän alkuselityksen mukaan Suomessa vain harva oppilas syö koulun tarjoaman tai koulussa myytävän välipalan (kuva 3.5). Kuva 3.5 kuvastaa yleisellä tasolla välipalojen nauttimista riippumatta siitä tarjotaanko koulussa maksullista tai maksutonta välipalaa. Niissä kouluissa, joissa tarjotaan maksullista tai maksutonta välipalaa, koulun välipalatarjoilua hyödyntää säännöllisesti alle 20 % 6.- ja 8.-luokan oppilaista. Pojat hyödyntävät koulun välipalatarjoilua tyttöjä useammin. Oppilaista noin kaksi kolmannesta ei syö koulun tarjoamaa maksutonta tai maksullista välipalaa.

Koulujakelujärjestelmän alkuselityksen mukaan alakouluista yli puolet (62 %) ei tarjoa oppilaille välipalaa ja kolmannes (31 %) tarjoaa maksullisen välipalan. Yläkouluista noin puolessa (49 %) ei ole tarjolla välipalaa ja noin puolessa (46 %) on tarjolla maksullinen välipala. Maksullista välipalaa on tarjolla yläkouluissa alakouluja useammin. Oppilaiden vastausten perusteella maksutonta välipalaa tarjoavat vain muutamat koulut (alakouluista 7 %, yläkouluista 5 %).

Kuva 3.5. Välipalojen nauttiminen koulussa ja välipalojen hankintapaikat 6.- ja 8.-luokkalaisilla (Koulujakelujärjestelmän alkuselvytys).

Välipalojen nauttiminen koulussa ja välipalojen hankintapaikat 6.- ja 8.-luokkalaisilla



3.2 Kokonaisruokavalion laatu

Useiden Suomessa toteutettujen tutkimuksien mukaan oppilaiden ruokailutottumukset eivät kaikilta osin vastaa ravitsemussuosituksia. Erityisesti kasvisten eli juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttö on suositusta (500 g/vrk) vähäisempää niin ala- kuin yläkoululaisillakin (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, Raulio ym. 2018, THL 2019). Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimukseen osallistuneet 6–8-vuotiaat lapset nauttivat keskimäärin noin 170 g kasviksia päivittäin (Eloranta 2014). Lähes viidennes nautti kasviksia korkeintaan yhden annoksen (noin 1 dl) päivässä ja puolet kaksi annosta tai vähemmän (Eloranta ym. 2011). Vuonna 2017 toteutetun Kouluterveyskyselyn mukaan neljäs- ja viidesluokkalaisista noin 17 % ei syönyt hedelmiä, marjoja ja kasviksia päivittäin (THL 2019). Vuosiluokkien 8 ja 9 oppilaista noin 12 % ei ollut syönyt kuluneen viikon aikana kertaakaan hedelmiä tai marjoja. Juureksien ja vihannesten osalta lukema oli 16 % (THL 2019).

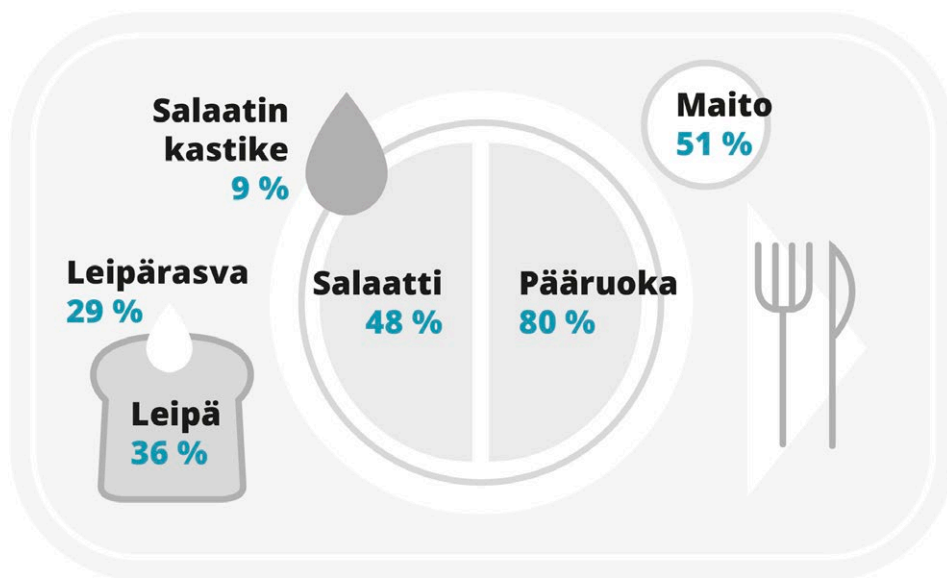
PRO GREENS -tutkimuksen mukaan eurooppalaiset 11-vuotiaat lapset syövät keskimäärin 220–345 g kasviksia päivässä, kun WHO:n suositus on vähintään 400 g/vrk. Suomalaisilla lapsilla ja nuorilla kasvisten käyttö on Euroopan keskimääräistä kulutusta vähäisempää (220 g/päivässä). Suomalaisista vastaajista vain noin 14 % nautti suositellun 400 g/päivässä. Tytöt söivät kasviksia hieman enemmän kuin pojat (231 vs. 209 g/vrk). (Lynch 2014.)

Ravintoainetasolla kuidun, tyydyttymättömän eli pehmeän rasvan, raudan ja D-vitamiinin saanti jää oppilaiden kokonaisruokavaliossa alle suosituksen (Hoppu ym. 2008, Eloranta ym. 2011). Tiettyjen ravintoaineiden vähäinen saanti heijastaa sitä, että aterioita ei koosteta ja syödä täysipainoisesti. Koululounaalla erityisesti pehmeän rasvan lähteet jäävät suurella osalla oppilaista syömättä päivittäin (kuva 3.6). Kuidun vähäinen saanti kuvastaa sitä, että leipä ja kasvikset jäävät syömättä. Rauta ravintoaineena kuvastaa ylipäättään ruokavalion monipuolisuutta. D-vitamiinin saantia on valtakunnallisesti kohennettu edellä mainittujen tutkimusten jälkeen nestemäisten maitotuotteiden ja levitettävien ravintorasvojen täydentämisellä (VRN 2014). D-vitamiinilisän (7,5 µg/päivä) käyttöä suositellaan ympärivuotisesti kaikille 2–17-vuotiaille.

Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokavalio sisältää suositusta enemmän sokeria, erityisesti siksi, että sokeripitoisten juomien kulutus on suositusta runsaampaa (Eloranta 2014). Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen mukaan sokerin liian suuren saannin lisäksi myös tyydyttyneen rasvan ja suolan saanti ylittävät suositukset (Eloranta ym. 2011).

Kuva 3.6. Vuosiluokkien 3–6 oppilaiden nauttimat koululounaan eri osien nauttiminen jokaisena koulupäivänä (Maistuva koulu -tutkimus).

Koululounaan eri osien nauttiminen jokaisena koulupäivänä



3.2.1 Koululounas

Vaikka suurin osa lapsista ja nuorista osallistuu koululounaalle, useiden tutkimusten mukaan vain harva nauttii päivittäin täysipainoisen koululounaan (Tilles-Tirkkonen ym. 2011, Tilles-Tirkkonen ym. 2015, Raulio ym. 2018, THL 2019). Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan vain 2 % (54 oppilasta 2820 oppilaasta) oppilaista nautti jokaisena koulupäivänä täysipainoisen koululounaan, joka sisältää pääruuan, salaatin ja salaatin kastikkeen, leivän ja leipärasvan sekä ruokajuoman (maito, piimä tai kasvijuoma). Mikäli kriteereistä jätti pois salaatin kastikkeen, päivittäin täysipainoista koululounasta nauttivien oppilaiden osuus nousi 9,5 %:iin (268 oppilasta 2820 oppilaasta). Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan useimmin koululounaalla nautitaan pääruokaa (kuva 3.6). Tutkimuksen havainto on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Tilles-Tirkkonen ym. 2011 ja 2015). Jokaisena koulupäivänä ruokajuomaa nauttii puolet (51 %) ja salaatin vajaa puolet (48 %) oppilaista.

Koulujakelujärjestelmän alkuselityksen mukaan kaikki kouluruokaan kuuluvat aterianosat (kaikki aterian osat, salaatin kastikkeen käyttöä ei huomioitu) nautti joka päivä kuudesluokkalaisista tytöistä vain 7 % ja pojista 12 %. Kahdeksaluokkalaisista kaikki aterianosat (kaikki aterian osat, salaatin kastikkeen käyttöä ei huomioitu) päivittäin nautti tytöistä 4 %

ja pojista 8 %. Myös Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen mukaan täysipainoinen koululounas ei toteudu yläkoulun oppilailla. Tutkimuksen mukaan yläkouluikäisistä vain noin 11 % söi kaikki aterianosat päivittäin (kaikki aterian osat, salaatinkastikkeen käyttöä ei huomioitu, taulukko 3.1). Salaatinkastikkeen käyttö oppilaiden keskuudessa oli myös tämän tutkimuksen mukaan vähäistä. Yläkoululaisista pääruuan nautti kuitenkin valtaosa (98 %) ja salaatin yli puolet (54 %) vastanneista. Ruokajuomaa, leipää ja leipärasvaa nautti kutakin lähes puolet nuorista (46 %).

Taulukko 3.1. Kouluruualla jokaisena koulupäivänä nautitut aterian eri osat yläkoulun oppilailla (Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus).

	Kaikki (n=142)	Tytöt (n=72)	Pojat (n=70)	p-arvo ^{b)}
Kaikki aterianosat ^{a)}	11 % (16)	14 % (10)	9 % (6)	0,316
Pääruoka	98 % (139)	97 % (70)	99 % (69)	0,576
Salaatti	54 % (76)	57 % (41)	50 % (35)	0,407
Ruokajuoma (maito/piimä)	47 % (67)	29 % (21)	66 % (46)	> 0,001
Leipä	45 % (64)	58 % (42)	31 % (22)	0,001
Leipärasva	45 % (64)	58 % (42)	31 % (22)	0,001

a) Kaikki aterian osat pois luettuna salaatinkastike

b) Erot tyttöjen ja poikien välillä analysoitu χ^2 -testillä, $p < 0,05$ on tilastollisesti merkitsevä.

Koska koululounasta ei nautita suosituksen mukaan, se voi osaltaan heijastua kylläisyyden tunteen kokemiseen. Koulujakelujärjestelmän alkuselvityksessä kuudesluokkalaisista tytöistä 6 % ja pojista 10 % kertoi jääneensä koululounaan jälkeen nälkäiseksi joka päivä. Nälkäiseksi jäi päivittäin kahdeksaluokkalaisista tytöistä 7 % ja pojista 8 %. Alakoululaisista tytöistä vain 32 % ja pojista vain 40 % koki tulleensa kylläiseksi jokaisena koulupäivänä. Yläkoululaisilla vastaavat lukemat olivat 40 % ja 41 %.

Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksesta analysoitujen koululounaalta saatavien ravintosisältötietojen mukaan energiansaanti jää koululounaalla reilusti vajaaksi suosituksesta erityisesti tytöillä (taulukko 3.2). Tutkimuksen mukaan proteiinin osuus energiapro-sentteina suosituksesta kouluateriaalla on hieman suositusta runsaampi ja hiilihydraattien osuus alhaisempi. Vastaavia tuloksia saatiin myös ProMeal-tutkimuksessa, jossa selvitettiin, mitä lapsille on tarjolla koululounaalla ja miten 10–11-vuotiaille suunnatut kouluruokailusuositukset toteutuvat käytännössä (Juniusdottir ym. 2018). Tässä tutkimuksessa havaittiin, että Suomessa tarjolla olevasta ruuasta lautasmallin mukaisesti kootun koulua-terian energiamäärä oli noin 500 kcal, kun kouluruokailusuituksen asettama tavoite on 700 kcal kyseisessä ikäluokassa (VRN 2017). Tutkimusartikkelissa ei selvitetty oppilaiden koululounaan syömistä vaan tarjottavien aterioiden ravintoainesisältöjä. Koulussa tarjolla

olevasta ruuasta koottiin lautasmallin mukainen ateriakokonaisuus, joka kuvattiin ja ravintoainesältö analysoitiin. Tutkimus osoitti, että lautasmallin mukaisesti koottu ateria on joinain koulupäivinä haastava koota sellaiseksi, että energiamäärä vastaisi suositusta.

Taulukko 3.2. Yläkoululaisten ravintoaineiden saanti koululounaasta (Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus).

Ravintoaine (suositus)	Kaikki n=177 keskiarvo (SD)	Tytöt n=88 keskiarvo (SD)	Pojat n=89 keskiarvo (SD)	p-arvo*
Energia, kcal (850 kcal)	373 (195)	295 (131)	450 (217)	< 0,001
Energiaosuus, kouluruoka % (33 %)	20,9 (9,9)	18,7 (7,7)	23,1 (11,4)	0,003
Proteiini, g	20,8 (12,4)	15,2 (9,0)	26,4 (12,8)	< 0,001
Proteiini, E% (13–17 E%)	22,4 (7,1)	20,5 (6,8)	24,2 (7,0)	< 0,001
Rasva, g	15,3 (11,1)	11,7 (6,0)	18,9 (13,5)	< 0,001
Rasva, E% (30–40 E%)	35,7 (11,4)	36,2 (10,6)	35,2 (12,3)	0,547
Tyydyttynyt rasva, g	5,2 (4,5)	3,9 (2,6)	6,4 (5,5)	< 0,001
Tyydyttynyt rasva, E% (<10 E%)	12,0 (6,1)	12,2 (6,2)	11,8 (6,0)	0,664
Kertatyydyttymätön rasva, g	6,1 (4,7)	4,5 (2,3)	7,7 (5,8)	< 0,001
Kertatyydyttymätön rasva, E%	14,0 (4,9)	13,9 (4,5)	14,2 (5,3)	0,696
Monityydyttymätön rasva, g	2,9 (1,8)	2,3 (1,6)	3,4 (2,2)	< 0,001
Monityydyttymätön rasva, E%	6,9 (2,4)	7,2 (2,6)	6,5 (2,1)	0,040
Hiilihydraatti, g	36,8 (19,2)	31,2 (16,9)	42,3 (19,7)	< 0,001
Hiilihydraatti, E% (45–50 E%)	40,6 (11,3)	42,0 (11,1)	39,3 (11,3)	0,112
Sokeri, g	2,1 (5,2)	2,7 (6,9)	1,5 (2,6)	0,127
Sokeri, E% (<10 E%)	2,1 (3,6)	2,9 (4,5)	1,4 (2,2)	0,007
Kuitu, g	4,3 (2,8)	4,4 (2,8)	4,1 (2,9)	0,515
D-vitamiini, µg	2,9 (2,5)	2,2 (0,01)	3,7 (2,7)	< 0,001
C-vitamiini, mg	21,8 (15,9)	21,3 (15,6)	22,3 (16,2)	0,685
E-vitamiini, mg	2,2 (1,3)	1,9 (1,0)	2,4 (1,4)	0,013
Folaatti, µg	75,0 (73,5)	61,5 (49,2)	88,3 (89,6)	0,015
Kalsium, mg	233 (196)	146 (129)	319 (213)	< 0,001
Kalium, mg	895 (456)	700 (358)	1087 (463)	< 0,001
Rauta, mg	3,5 (4,8)	2,8 (3,8)	4,2 (5,6)	0,046

* Erot tyttöjen ja poikien välillä laskettu riippumattomien otosten t-testillä, p < 0,05 on tilastollisesti merkitsevä. SD=keskihajonta.

3.2.2 Välipala

Lasten liikunta ja ravitseminen -tutkimuksen mukaan 6–8-vuotiaat lapset saivat 42 % päivittäisestä energiansaannistaan välipaloista (Eloranta ym. 2011). Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan alakoululaiset nauttivat välipalaksi tyypillisimmin maitotuotteita, viljatuotteita ja kasviksia (taulukko 3.3). Vaikka kasvikset sekä hedelmät, marjat ja kiisseli olivat neljänneksi ja viidenneksi yleisimmät välipalavaihtoehdot, niitä nautti kuitenkin päivittäin vain viidennes vastaajista. Maistuva koulu -tutkimuksesta tehty havainto on linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Tilles-Tirkkonen ym. 2011 ja 2018).

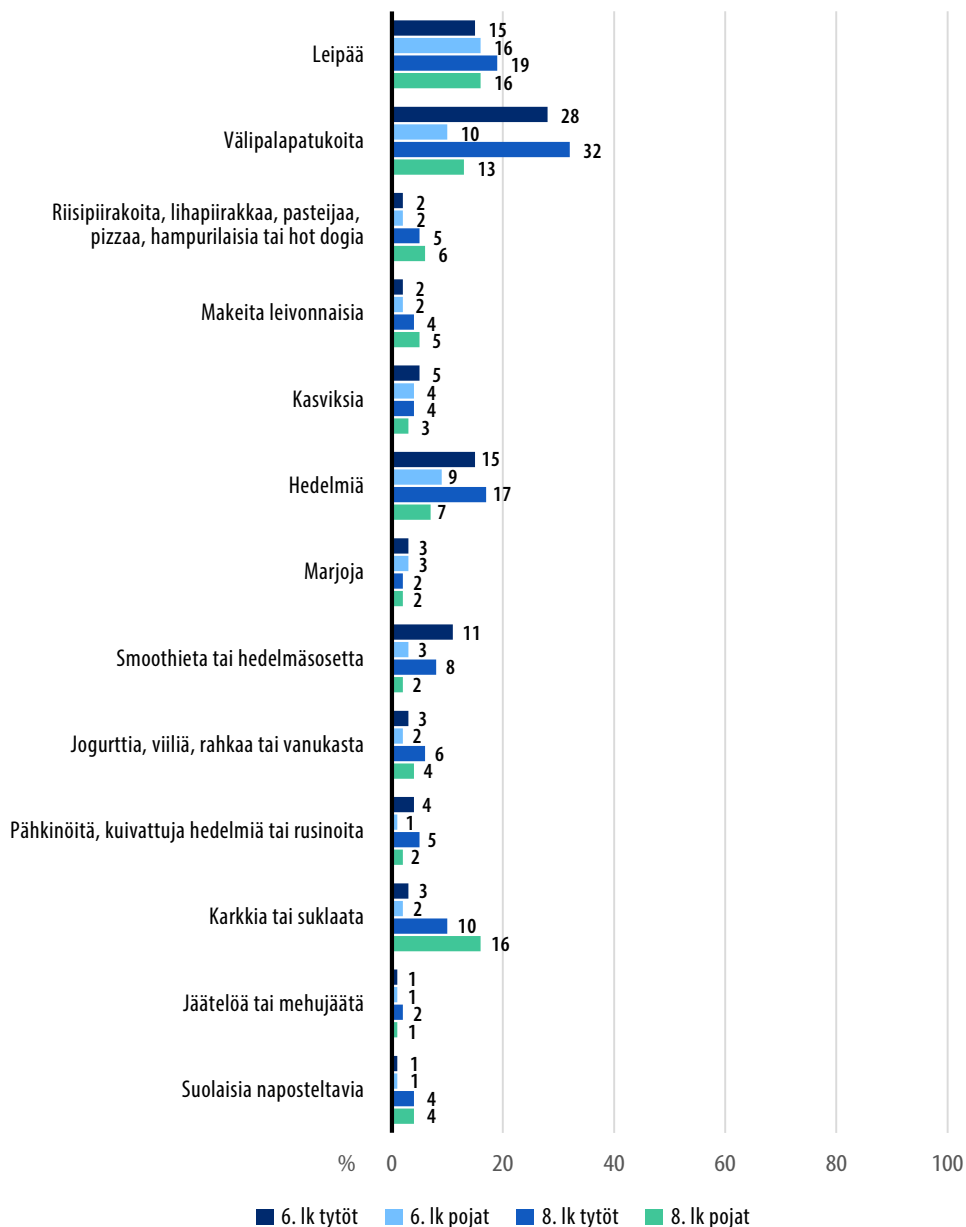
Taulukko 3.3. Alakoululaisten välipalavalinnat ja niiden erot sukupuolten välillä (prosenttia vastaajista, tytöt n=1392 / pojat n=1381, Maistuva koulu -tutkimus).

Välipalavaihtoehdot	Joka päivä	5–6 krt/ vko	2–4 krt/ vko	1 krt/ vko	Harvemmin	p-arvo ^{a)}
Maitoa	53/56	11/13	11/12	5/5	20/15	0,025
Muita maitotuotteita (esim. jogurtti)	31/29	17/20	29/27	12/10	11/15	0,002
Leipää, puuroa tai muroja	46/47	20/20	21/19	6/6	6/9	0,072
Kasviksia	24/20	14/16	25/24	12/12	24/28	0,003
Hedelmiä, marjoja tai kiisseliä	21/15	16/15	28/28	14/13	21/29	<0,001
Mehua tai smoothieta	14/14	11/13	30/29	18/16	28/29	0,039
Välipalapatukkaa tai -keksiä	4/5	4/4	26/25	22/22	43/44	0,063
Makeisia tai suklaata	4/6	3/4	21/25	44/38	28/27	0,001
Sipsejä tai suolapähkinöitä	3/3	2/3	13/19	29/30	53/44	<0,001
Pullaa, keksiä tai muuta leivonnaista	2/4	2/4	13/17	26/23	57/51	<0,001
Hampurilaisia, pitsaa tai pasteijaa	1/3	2/4	10/14	20/21	18/22	<0,001
Limpparia tai energijuomaa	2/5	2/4	11/21	18/22	67/48	<0,001

a) Erot tyttöjen ja poikien välillä analysoitu χ^2 -testillä, $p < 0,05$ on tilastollisesti merkitsevä.

Koulujakelujärjestelmän alkuselvityksen mukaan suosituimmat koulupäivän aikana syödyt välipalat kuudesluokkalaisilla olivat välipalapatukat, hedelmät (erityisesti tytöillä) ja leipä (kuva 3.7). Kahdeksasluokkalaiset söivät välipalana edellisten lisäksi myös karkkia tai suklaata. Kuudesluokkalaisista ilmoitti syöneensä edellisenä päivänä välipalalla kasviksia 22 % ja hedelmiä tai marjoja 59 %. Kahdeksasluokkalaisista ilmoitti syöneensä edellisenä päivänä välipalalla kasviksia 20 % ja hedelmiä tai marjoja 57 %. Maitotuotteita (esim. maitoa, jogurttia tai juustoa) ilmoitti syöneensä edellisenä päivänä välipalalla 53 % kuudesluokkalaisista ja 50 % kahdeksasluokkalaisista. (Raulio ym. 2018.)

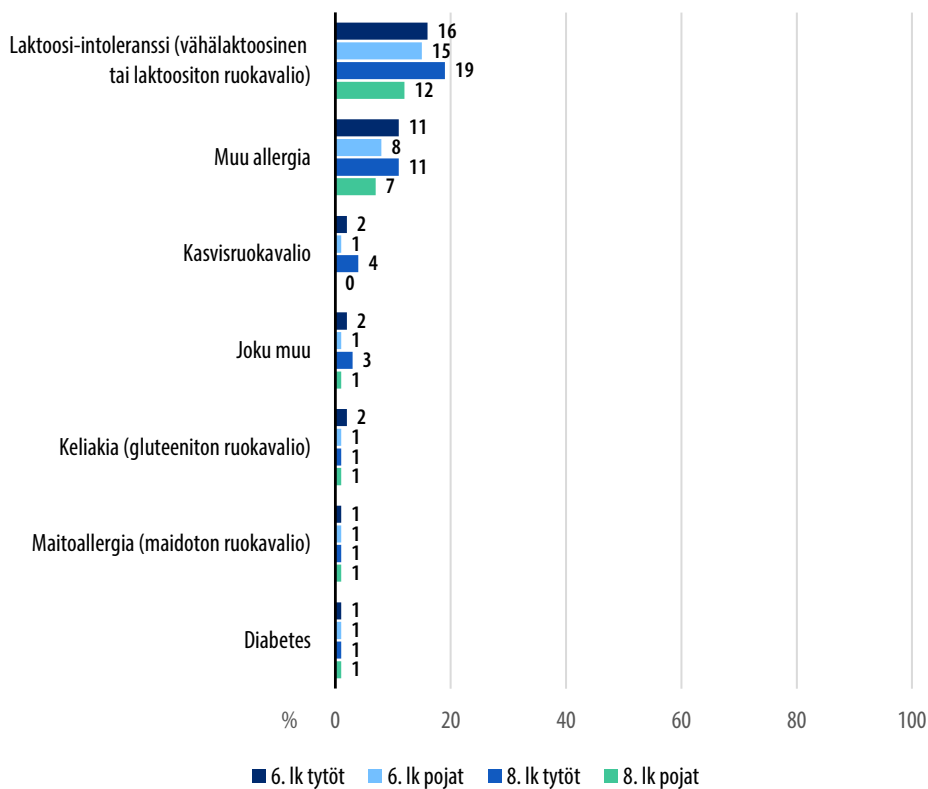
Kuva 3.7. Koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana syödyt välipalat vuosiluokkien 6 ja 8 oppilailla yhden kouluviikon ajalta (Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys).



3.2.3 Erityisruokavaliot

Yleisin raportoitu erityisruokavalio kuudes- ja kahdeksaluokkalaisilla oli vähälaktoosinen tai laktoositon ruokavalio (kuva 3.8). Yleisimmät muista kuin sairauden vuoksi noudatettavista ruokavalioista olivat vähärasvainen (5 %) ja -sokerinen ruokavalio (5 %), joita molempia tytöt noudattivat poikia useammin. (Raulio ym. 2018.)

Kuva 3.8. Vuosiluokkien 6 ja 8 oppilaiden noudattamat erityisruokavaliot (Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys).



3.3 Kouluikäiseen ruokailuun yhteydessä olevat tekijät

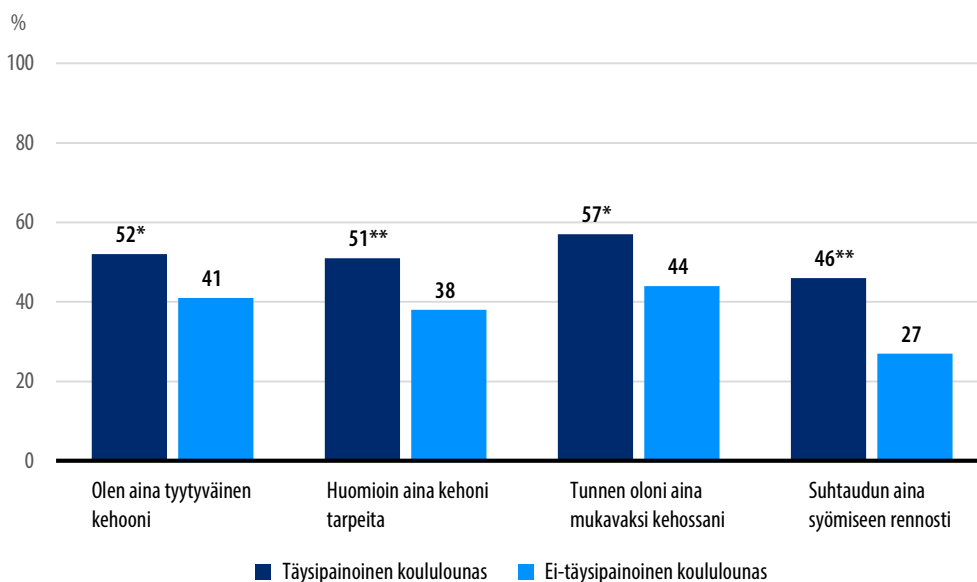
Aiemmissa tutkimuksissa on todettu useiden sekä yksilöllisten että ympäristöön liittyvien tekijöiden olevan yhteydessä kouluikäiseen ruokailuun ja koululounaan täysipainoisuuteen (Tilles-Tirkkonen ym. 2015, Raulio ym. 2018, THL 2019). Yksilöllisistä tekijöistä tässä raportissa kuvaillaan mm. sukupuoleen, ikään ja kehon kokemiseen liittyviä näkökulmia. Ympäristötekijöistä esitellään perheen sosioekonomiseen asemaan ja kouluruokailun järjestämiseen liittyviä näkökulmia.

3.3.1 Yksilölliset tekijät

Sukupuoli ja ikä. Tyttöillä ruokavalion laadun on todettu olevan yleisesti parempi kuin pojilla (Raulio ym. 2018). Tyttöjen on todettu mm. nauttivan enemmän kasviksia ja terveellisempiä välipaloja. Maistuva koulu -tutkimuksessa täysipainoisen koululounaan (kaikki aterian osat, salaattinkastikkeen käyttöä ei huomioitu) nauttimisessa ei ollut eroa sukupuolten eikä luokka-asteiden välillä. Täysipainoisen koululounaan nauttineista 49 % oli tyttöjä ja 51 % poikia. Aiemmissa Suomessa toteutetuissa tutkimuksissa täysipainoisen koululounaan syöminen on ollut yleisempää tytöillä (Tilles-Tirkkonen ym. 2011 ja 2015) ja sen on todettu heikenevän luokka-asteen kasvaessa (Tilles-Tirkkonen ym. 2015). Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen mukaan pojat (66 %) nauttivat kouluateriaalla useammin maitoa kuin tytöt (29 %), kun taas tytöt söivät useammin leipää ja leipärasvaa kuin pojat (58 % vs. 31 %) (taulukko 3.1).

Kehon kokeminen. Maistuva koulu -tutkimuksen mukaan kehoonsa aina tyytyväiset ja kehonsa tarpeita aina huomioivat oppilaat nauttivat useammin täysipainoisen koululounaan ($p=0,014$; kuva 3.9). Myös oppilaat, jotka tunsivat olonsa aina mukavaksi omassa kehossaan ($p<0,001$) ja syömiseen aina rennosti suhtautuvat ($p<0,001$) nauttivat useammin täysipainoisen koululounaan. Koululounaan täysipainoisuuden ja kehon kokemisen välillä on todettu yhteys myös aiemmassa tutkimuksessa (Tilles-Tirkkonen ym. 2015).

Kuva 3.9. Kehon kokemisen yhteys koululounaan täysipainoisuuteen vuosiluokkien 3–6 oppilailla (Maistuva koulu -tutkimus).



Aineisto analysoitu χ^2 -testillä. Tilastollisen merkitsevyyden rajoina on * $p<0,01$ ja ** $p<0,001$.

Fyysinen aktiivisuus ja ruutu aika. Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen mukaan energiansaanti koululounaalla oli suurempaa niillä nuorilla, jotka olivat ilmoittaneet liikkuvansa päivässä vähintään 2 tuntia (412 kcal v. 336 kcal, $p=0.024$). Energiansaanti koululounaalta suhteutettuna päivän energiansaantiin ei kuitenkaan eronnut ryhmien välillä. Päivittäiseen energiansaantiin suhteutettu sokerin saanti oli suurempaa nuorilla, jotka liikkuvat alle 2 tuntia päivässä (2,7 E% vs. 1,3 E%, $p=0.014$). Lisäksi kalsiumin saanti oli suurempaa yli 2 tuntia liikkuvilla nuorilla (268 mg vs. 193 mg, $p=0.031$). Ruutuajalla ei ollut vaikutusta energian eikä ravintoaineiden saantiin koululounaalta.

3.3.2 Ympäristötekijät

Perheen ruokailutottumukset. Perheellä on keskeinen rooli lapsen ja nuoren ruokailutottumusten kehittymisen kannalta (Scaglioni ym. 2018). Säännölliset perheen yhteiset ateriat, vanhempien huomion kiinnittäminen tarjottavan ruuan terveellisyyteen sekä kasvisten runsas ja virvoitusjuomien vähäinen saatavuus kotona ovat todettu olevan yhteydessä siihen, että oppilas syö täysipainoisen koululounaan (Tilles-Tirkkonen ym. 2015).

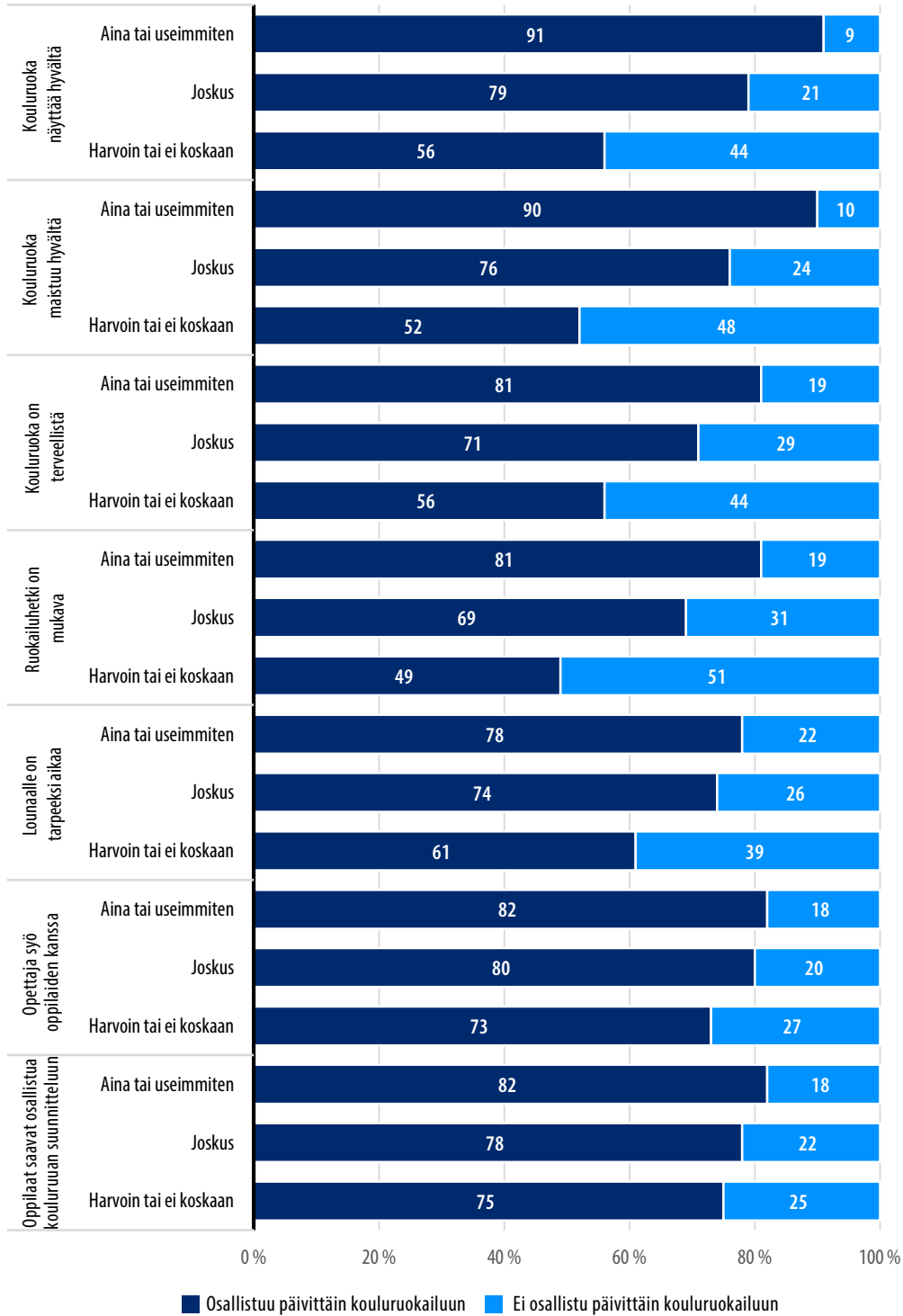
Perheen sosioekonominen asema. Lasten terveellisten ruokailutottumusten on havaittu olevan yhteydessä perheen korkeampaan sosioekonomiseen asemaan (Laitinen 1995, Eloranta ym. 2011, Lehto 2014). Korkeammin koulutettujen vanhempien lapset syövät todennäköisemmin aamupalan, lounaan tai päivällisen verrattuna matalammin koulutettujen vanhempien lapsiin (Eloranta ym. 2011). Eurooppalaisen PRO GREENS -tutkimuksen mukaan korkeammin koulutettujen vanhempien lapset söivät todennäköisemmin kasviksia päivittäin verrattuna matalamman koulutustaustan omaavien vanhempien lapsiin (Lehto 2014). Kasvisten käyttöä ennusti näissä perheissä lisäksi se, että kotona oli hedelmiä, vihanneksia, juureksia tai marjoja saatavilla. LATE-tutkimuksen mukaan korkeammin koulutettujen äitien lapset syövät useammin hedelmiä, ruis- tai täysjyväleipää sekä suosivat kotona ja koulussa vähärasvaista tai rasvatonta maitoa juomana verrattuna vähemmän koulutettujen äitien lapsiin (Kaikkonen 2012). Makeisten käytössä sekä koululounaan pääruuan syömättä jättämisessä ei LATE-tutkimuksessa löydetty eroja äidin koulutustaustan perusteella. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen mukaan vanhempien korkea koulutustaso oli yhteydessä suurempaan kasvisten sekä maitovalmisteiden, erityisesti rasvattoman maidon, kulutukseen sekä kalsiumin, folaatin ja C-vitamiinin saantiin (Hoppu ym. 2008).

Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen aineistosta analysoitiin perheen sosioekonominen taustan yhteyksiä kouluruuan eri aterianosien nauttimiseen. Korkeamman tulotason ilmoittaneiden perheiden nuoret joiivat todennäköisemmin maitoa kuin matalamman tulotason ilmoittaneiden perheiden nuoret, kun tutkittavat luokiteltiin kahteen ryhmään vanhempien ilmoittaman perheen yhteenlasketun tulotason mukaan (ryhmien määrittely

alle 60 000 € vs. 60 000 € tai yli, logistinen regressioanalyysi, vakioitu iällä, sukupuolella ja tutkimusryhmällä: OR 2.399, CI 95 % 1.043-5.518, $p=0.039$). Taustatekijöistä analysoitiin lisäksi perheen vanhemman korkein koulutus raja-arvolla ammattikoulu ja sitä alempi vs. ammattikorkeakoulu- ja yliopistotutkinto. Näiden ryhmien välillä ei havaittu eroja kouluruuan eri ateriansien nauttimisen suhteen. Ne nuoret, joiden isällä oli yliopistotutkinto nauttivat kouluateriaalla kaikki ateriansiat muihin nuoriin nähden todennäköisemmin (logistinen regressioanalyysi, vakioitu iällä, sukupuolella ja tutkimusryhmällä: OR 4.207, CI 95 % 1.231-14.378, $p=0.022$). Isän koulutuksella ei ollut merkitseviä yhteyksiä kouluruuan eri ateriansien nauttimisen useuteen. Äidin koulutuksella ei ollut merkitseviä yhteyksiä kouluruuan eri ateriansien syöntiin. Vähemmän koulutettujen vanhempien nuorilla proteiinin saanti oli runsaampaa verrattuna nuoriin, joiden vanhemmat olivat ilmoittaneet koulutukseen ammattikorkeakoulun tai yliopiston (22 E% vs. 25 E%, $p=0.031$). Perheen ilmoitetuilla tuloilla ei ollut yhteyttä energian- ja ravintoaineiden saantiin koululounaalta.

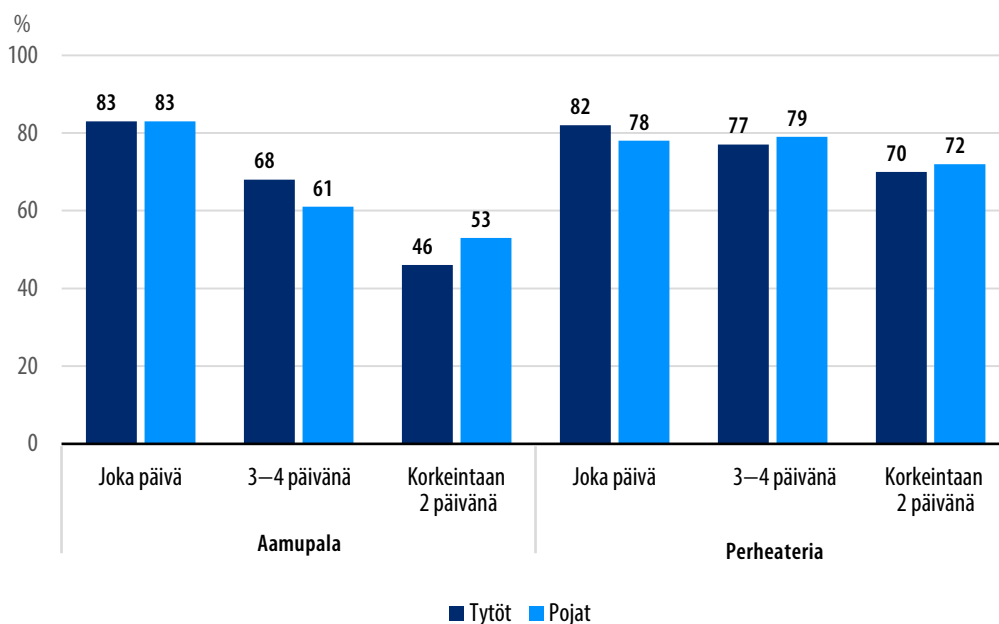
Kouluruokailuun ja sen järjestämiseen liittyvät tekijät. Kodin lisäksi myös koulun toiminnalla ja koulun ruokakasvatuksella on vaikutusta oppilaiden ruokailutottumuksien kehittymiseen (Micha ym. 2018, Tilles-Tirkkonen ym. 2018, Cotton ym. 2020). Koulujakelujärjestelmän alkuselityksessä todettiin, että kouluruokailuun liitetyt positiiviset kuvailut olivat yhteydessä päivittäiseen koululounaalle osallistumiseen (kuva 3.10). Kouluruokailuun aina tai useimmiten osallistuvat kokivat useammin kouluruuan maistuvan ja näyttävän hyvältä, kouluruuan olevan terveellistä ja myös ruokailuhetken olevan mukava verrattuna koululounaalle harvemmin osallistuviin.

Kuva 3.10. Koululounaalle päivittäisen osallistumisen yhteys kouluruuan ja -ruokailun kokemiseen vuosiluokkien 6 ja 8 oppilailla (Koulujakelujärjestelmän alkuselvytyks).



Aiemmassa tutkimuksessa täysipainoisen koululounaan syömisen on todettu heijastelevan ruokailutottumuksia laajemminkin (Tilles-Tirkkonen ym. 2011). Täysipainoisen kouluaaterian syöminen on ollut yhteydessä muun muassa säännölliseen ateriarhythmiin ja hyvinvointia tukeviin elintarvikevalintoihin. Myös Koulujakelujärjestelmän alkuselityksessä päivittäisen aamupalan ja perheaterian nauttiminen näytti alustavasti olevan yhteydessä päivittäiseen koululounaalle osallistumiseen (kuva 3.11). Osallistuminen kuvastaa sitä, että oppilas käy kouluravintolassa, mutta ei kerro aterian tai sen eri osien syömisestä vielä mitään. Niistä oppilaista, jotka raportoivat syövänsä aamupalan ja/tai perheaterian joka arkipäivä, noin 80 % osallistui koululounaalle päivittäin. Sen sijaan päivittäin koululounaalle osallistui aamupalan korkeintaan kaksi kertaa viikossa syöneistä noin puolet ja perheaterian korkeintaan kaksi kertaa viikossa syöneistä noin 70 %.

Kuva 3.11. Koululounaalle osallistumisen yhteys aamupalan ja perheen yhteisen aterian nauttimisen useuteen viikossa vuosiluokkien 6 ja 8 oppilaille (prosenttiosuus vastanneista, jotka osallistuvat koululounaalle, Koulujakelujärjestelmän alkuselitys).



Maistuva koulu -tutkimuksen aineistosta selvitettiin kouluruokailun kokemiseen liittyvien tekijöiden yhteyttä täysipainoisen koululounaan nauttimiseen. Tulosten mukaan useiden kouluruokailuun liittyvien tekijöiden kokemisella on yhteys täysipainoisen koululounaan nauttimiseen (taulukko 3.4).

Taulukko 3.4. Kouluruokailuun liittyvien väittämien kokeminen täysipainoista koululounasta nauttivilla ja oppilailta, joilla täysipainoinen koululounas ei täyty.

Kouluruokaan ja kouluruokailuun liittyvä väittämä	Täysipainoinen koululounas ^{a)} keskiarvo ^{b)} (SD)	Täysipainoinen koululounas EI täyty keskiarvo ^{b)} (SD)	p-arvo ^{c)}
Henkilökunta on ystävällistä	4,6 (0,7)	4,3 (0,9)	<0,001
Ruokasalissa on rauhallista	3,0 (1,2)	2,7 (1,2)	0,003
Ruokasalissa ei ole liikaa melua	2,8 (1,3)	2,7 (1,3)	0,128
Ruokasalissa on viihtyisää	3,9 (1,2)	3,6 (1,2)	<0,001
Ruokajono kulkee sujuvasti	4,0 (1,1)	3,6 (1,2)	<0,001
Koululounas on mukava hetki päivässä	4,4 (0,9)	3,9 (1,1)	<0,001
Opettajat ohjaavat ruokailua sopivasti	4,3 (1,1)	4,0 (1,1)	<0,001
Saan syödä kouluruualla haluamani määrän	4,4 (1,0)	4,1 (1,2)	<0,001
Minulla on riittävästi aikaa syödä	4,4 (1,0)	4,1 (1,2)	<0,001
Pöytäkaverini käyttäytyvät hyvin	4,2 (0,9)	4,1(1,0)	0,097
Kouluruoka on terveellistä	4,5 (0,8)	4,1 (1,0)	<0,001
Kouluruoka on maukasta	4,0 (1,1)	3,5 (1,2)	<0,001
Kouluruoka näyttää hyvältä	3,9 (1,2)	3,4 (1,2)	<0,001
Kouluruoka auttaa minua pysymään terveenä	4,2 (1,0)	3,8 (1,1)	<0,001
Kouluruoka auttaa minua jaksamaan	4,5 (0,9)	4,0 (1,2)	<0,001
Saan osallistua kouluruokailun suunnitteluun	2,7 (1,5)	2,4 (1,3)	0,001

a) Analyysissä täysipainoinen koululounas määriteltiin siten, että se sisältää päivittäin pääruuan, salaatin, leivän, leipärasvan ja maidon, piimän tai kasvijuoman. Salaatinkastikkeen tai öljyn käyttöä ei huomioitu.

b) Vastausasteikko: 1=täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= en samaa enkä eri mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä.

c) Tilastollisena testinä Kruskal-Wallis, $p < 0,05$ on tilastollisesti merkitsevä. SD = keskihajonta.

4 Kouluaikaisen ruokailun nykytilanne ja tulevaisuus

Keskeiset havainnot

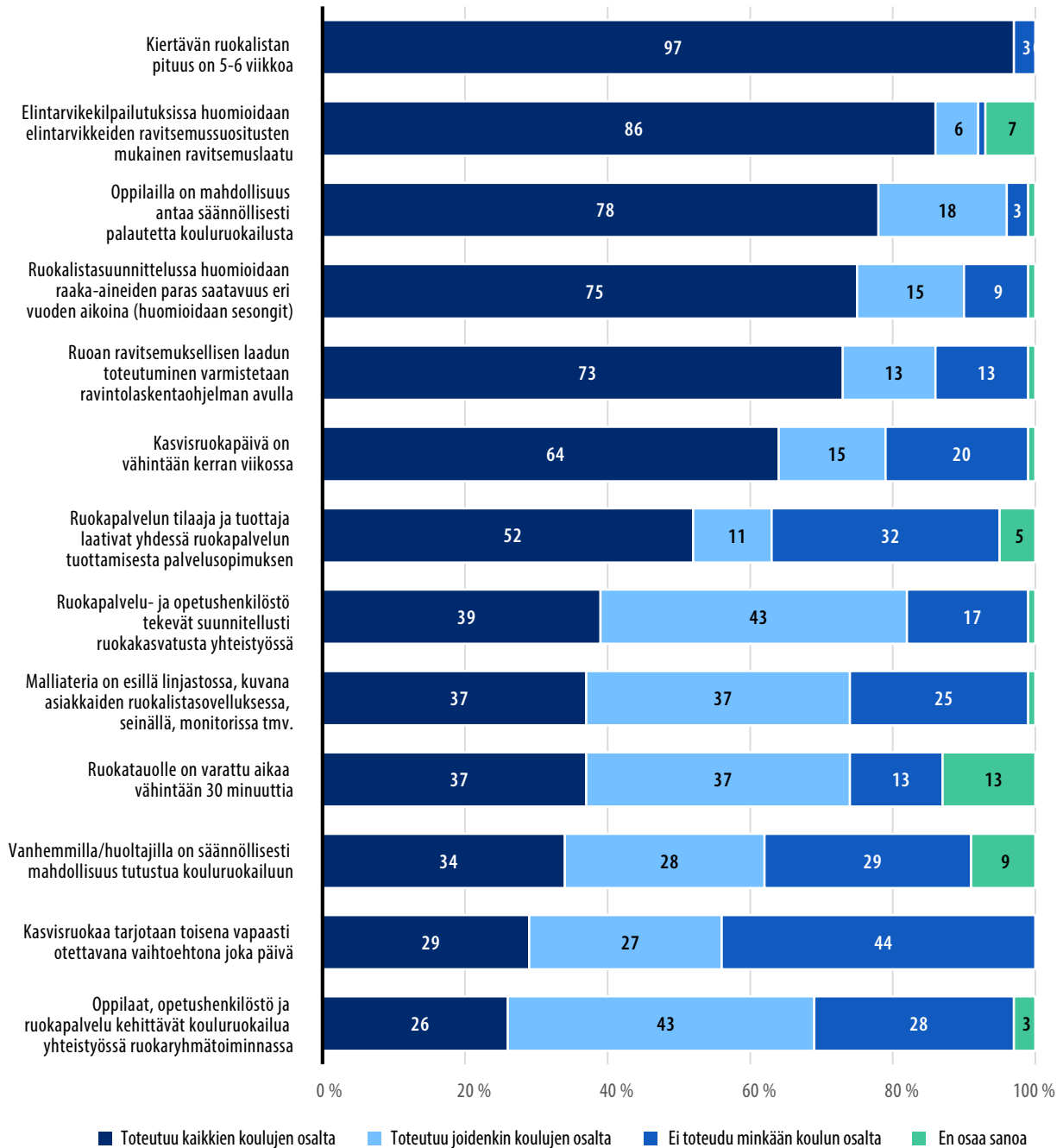
- Hankkeen selvityksen mukaan 56 %:ssa vastanneista kunnista ei tarjota oppilaille maksutonta välipalaa. Vastanneista kunnista 25 % tarjoaa maksuttoman iltapäivän välipalan oppilaille, joiden tunnit jatkuvat lounaan jälkeen yli kolme tuntia. Oppilaille maksuton välipala tarjotaan kaikille 7 %:ssa kuntia.
- Oppilaille maksuttomina tarjottavat välipalat ovat yleisimmin maitoa ja leipää, hedelmiä, juureksia ja vihanneksia.
- Tarkoituksenmukaisuusperiaate koululounaan jakamisesta lounaaksi ja välipalaksi tunnetaan ja sitä sovelletaan huonosti.
- Nykyiset välipalojen toteuttamiskäytännöt eivät ole tavoitteellisen kehittämisen tulosta, vaan valittujen käytäntöjen taustat vaihtelevat tai ne eivät ole tiedossa.
- Kouluissa tarjotut välipalat eivät ole jatkuvan kehittämisen kohteena, eikä nykyisiä käytäntöjä ole aktiivisesti jaettu millään foorumilla. Välipalikäytäntöjen, nykyisten ja uusien toimintatapojen levittämislle sekä kokemusten vaihtamiselle on selvä tarve.
- Kunta- ja koulukohtainen päätöksenteko tuo mukanaan paljon vaihtelua välipalikäytäntöihin asettaen oppilaat ja perheet keskenään hyvin eriarvoiseen asemaan. Käytäntöjen yhtenäistäminen on tarpeen.
- Kouluruokailun kehittäminen yhtenä kokonaisuutena on tärkeää. Välipalatarjonnan kehittäminen ei saa vähentää koululounaan menekkiä.
- Välipalojen toteuttamiseen on löydetty hyviä malleja. Haasteena niiden toteuttamisessa on välipalan vähäinen suosio. Maksuttomuus nousi yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä, joilla välipalan suosiota voidaan lisätä.
- Koulussa tarjottavien aterioiden kehittämisessä on tärkeää erikseen huomioida oppilaiden aktiivinen osallistaminen, koko koulun säännöllinen yhteistyö, asiakaspalaute ja palautteen ripeä huomioiminen toiminnassa.

4.1 Suositusten ja toimintamallien hyödyntäminen

Hankkeessa toteutetun kyselyn mukaan ruokapalveluista vastaavista (rpv) 97 % raportoi käyttävänsä säännöllisesti Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositusta (VRN 2017) kouluruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa sekä 89 % strategisessa päätöksenteossa (Jämsén & Huhtala 2021). Opetustoimesta vastaavista (otv) 73 % ilmoitti käyttävänsä kouluruokailusuositusta strategisessa päätöksenteossa. Ruokapalveluista vastaavista 60 % ja opetustoimesta vastaavista 80 % huomioi Kouluterveyskyselyn (THL) ruokailua koskevien kysymysten tuloksia tiedon lähteenä strategisessa päätöksenteossa kouluruokailun järjestämisessä. Sitä vastoin ruokapalveluista vastaavat hyödynsivät huomattavasti vähemmän (15 %) TEAvisarin (THL, OKM, OPH ja STM) tuloksia kuin opetustoimen vastaavat (63 %). Kunnan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan kirjattua kouluruokailun ruoka- ja ravitsemustietoa käytti molemmista vastaajaryhmistä noin puolet (rpv 51 % ja otv 53 %). (Jämsén & Huhtala 2021.)

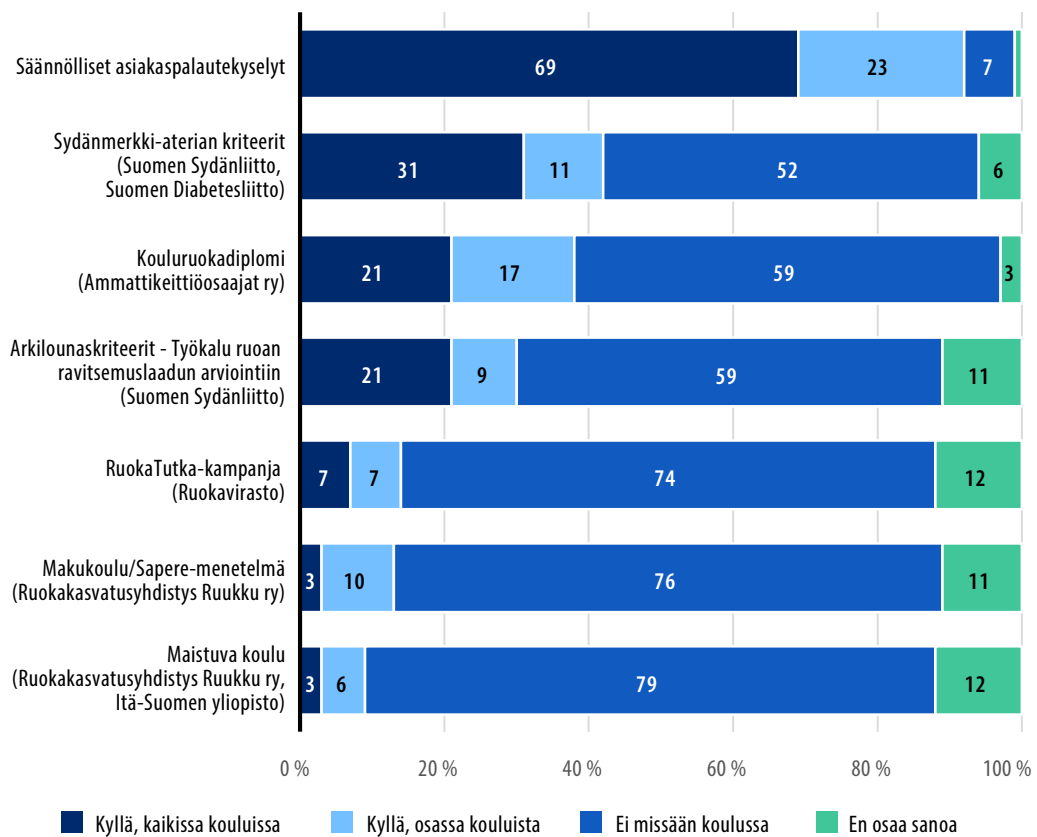
Kouluruokailusuosituksen eri osa-alueiden toteutuminen kunnan kouluissa ruokapalveluista vastaavien mukaan on esitetty kuvassa 4.1. Kyselyyn osallistuneista kunnista lähes kaikissa (97 %) oli käytössä suosituksen mukainen 5–6 viikon kiertävä ruokalista. Suuressa osassa kuntien kouluista oppilailta oli mahdollisuus antaa säännöllisesti palautetta kouluruokailusta ja ruokalistasuunnittelusta huomioitiin sesonginmukaisuus. Ruuan ravitsemuksellisen laadun toteutuminen varmistettiin pääosin ravintolaskentaohjelmalla. Ruokapalveluista vastaavista 64 %:in mukaan kasvisruokapäivä toteutui kaikissa kunnan kouluissa vähintään kerran viikossa. Suosituksen osalta heikoiten toteutui erityisesti säännöllinen ruokaryhmätoiminta, huoltajien mahdollisuus tutustua säännöllisesti kouluruokailuun, kasvisruuan tarjoaminen toisena vapaasti otettavana vaihtoehtona joka päivä, ruokatauon riittävä pituus, malliaterian esillä olo sekä ruokapalveluiden ja opetushenkilöstön suunnitelmallinen yhteistyö ruokakasvatuksessa.

Kuva 4.1. Kouluruokailusuosituksessa esitettyjen käytäntöjen toteutuminen kunnan kouluissa ruokapalveluita vastaavien raportoimana (n=156, Jämsén & Huhtala 2021).



Ruokapalveluista vastaavien mukaan kouluruokailun terveellisyyttä ja ruokakasvatusta tukevista toimintamalleista olivat laajimmin käytössä Sydänmerkki-aterian kriteerit ja Kouluruokadiplomi (kuva 4.2). Kouluruokailun paikallisista itsearviointimenetelmistä tärkeimpiä olivat kuntien itse toteuttamat säännölliset asiakaspalautekyselyt, joita raportoi toteuttavansa 92 % ruokapalveluista kaikissa tai osassa kunnan kouluista.

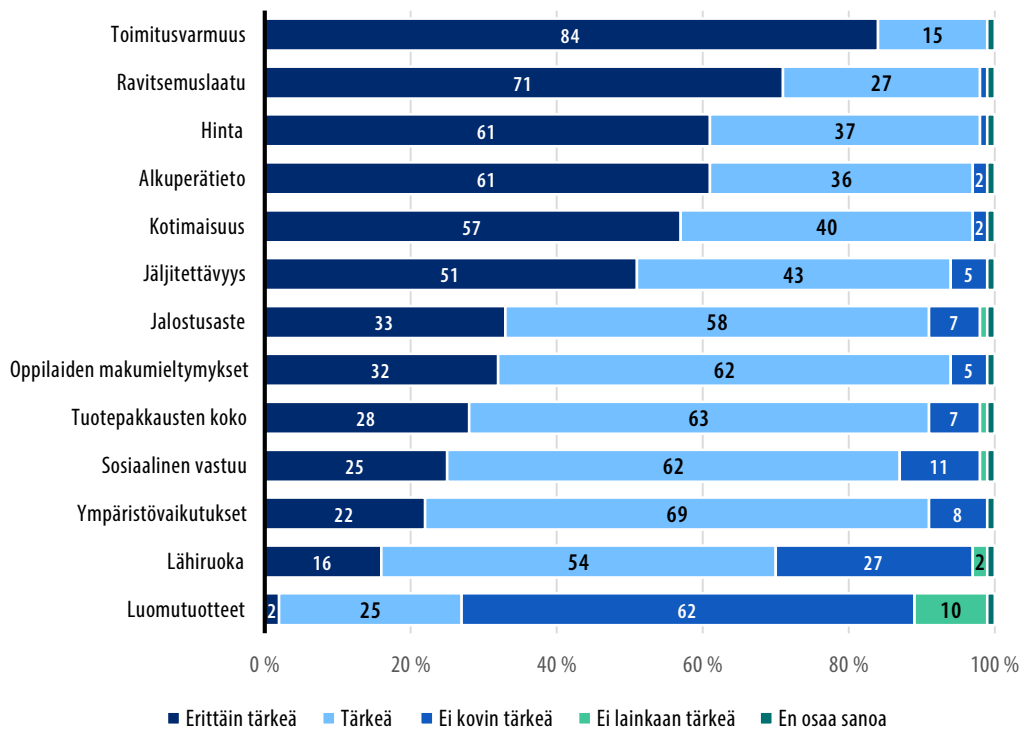
Kuva 4.2. Kouluruokailun terveellisyyttä ja ruokakasvatusta tukevien itsearviointimenetelmien ja toimintamallien käyttö kouluissa ruokapalveluista vastaavien raportoimana (n=156, Jämsen & Huhtala 2021).



4.2 Elintarvikkeiden hankintakriteerit

Kouluruokailussa käytettävien elintarvikkeiden kilpailutusten hankintakriteereistä tärkeimpinä pidettiin toimitusvarmuutta, ravitsemuslaatua, hintaa, alkuperätietoa ja kotimaisuutta (kuva 4.3). Sen sijaan lähiruuan ja erityisesti luomutuotteiden painoarvo koettiin selvästi vähäisempänä. (Jämsén & Huhtala 2021.)

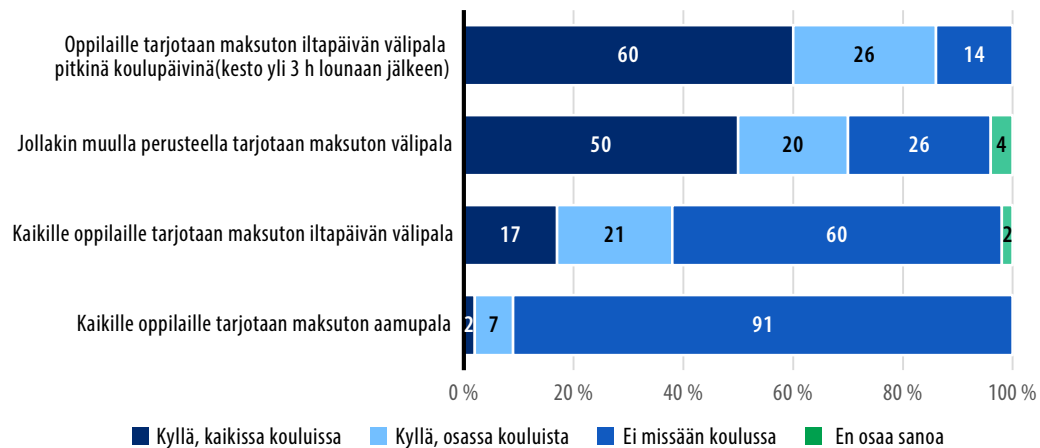
Kuva 4.3. Elintarvikekilpailuissa kouluruokailuun hankittavien elintarvikkeiden hankintakriteereiden painoarvo kunnassa ruokapalveusta vastaavien raportoimana (n=156, Jämsén & Huhtala 2021).



4.3 Välipalan tarjoamisen toimintamallit

Ruokapalveluista vastaavien (n=154) raportoimana kunnista 56 %:ssa oppilaille ei tarjota maksutonta välipalaa millään perusteella. Kyselyyn vastaajista 7 % ilmoitti, että maksuton iltapäivän välipala tarjotaan kunnan kaikille oppilaille kaikissa kouluissa (kuva 4.4). Vastanneista kunnista 25 % ilmoitti tarjoavansa maksutonta iltapäivän välipalaa oppilaille, joiden oppitunnit jatkuvat lounaan jälkeen yli kolme tuntia. Maksuttoman aamupalan tarjoaminen oppilaille oli harvinaista. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Kuva 4.4. Maksuttomien välipalojen tarjoaminen kouluissa ruokapalveluista vastaavien raportoimana (n=154, Jämsén & Huhtala 2021).



Osa kyselyyn vastanneista kuvaili sanallisesti syitä sille, miksi maksutonta välipalaa ei tarjota. Syinä raportoitiin muun muassa seuraavat: välipala ei kuulu palvelusopimukseen, talous- ja henkilöstöressurssien puute, välipalaa ei nähdä tarpeellisenä tai sille ei ole kysyntää. Maksuton välipala järjestettiin pääasiassa silloin, kun koulupäivän ja koulumatkojen pituus ja terveydelliset syyt sitä edellyttävät. Haastatellut tunnistivat pitkien koulupäivien välipalaohjeistuksen, mutta sen mukaan ei systemaattisesti toimittu. Välipalan tarjoaminen on koulukohtaista ja rehtorilla on asiassa paikallista päätäntävaltaa.

Maksutonta välipalaa tarjoavista kunnista (n=62) 52 %:ssa maksuton välipala ja koululounas suunniteltiin kaikissa kouluissa ravitsemuksellisesti toisiaan täydentäväksi kokonaisuudeksi kouluruokailusuosituksen mukaisesti. Syinä siihen, miksi välipalaa ei suunnitella osana ravitsemuksellista kokonaisuutta ilmoitettiin, että välipalana tarjotaan lounaalta jäänyttä ruokaa tai välipala tehdään raaka-aineista, jotka ovat jääneet lounaan valmistuksesta. Jos ruokaa tai raaka-aineita ei jää yli, niin välipalana ilmoitettiin tarjottavan maitoa, vettä ja näkkileipää levitteellä.

Perusopetuslaissa ja kouluruokailusuosituksessa mainitun tarkoituksenmukaisuusperiaatteen mukaan koululounas voidaan jakaa lounaaksi ja välipalaksi, jos pääaterian tarjoiluajankohta on aikainen tai myöhäinen suhteessa oppilaan koulupäivän kokonaisuuteen. Tarkoituksenmukaisuusperiaate tunnettiin huonosti kyselyjen ja haastatteluiden perusteella – sen merkitys oli epäselvä tai sitä tulkittiin eri tavoin. Opetustoimesta vastaavista (n=58) 41 % ja ruokapalveluista vastaavista (n=62) 23 % ilmoitti, että ei osaa vastata kysymykseen tarkoituksenmukaisuusperiaatteen käytöstä. Lisäksi 47 % ruokapalveluista vastaavista raportoi, että tarkoituksenmukaisuusperiaatetta ei käytetä missään kunnan kouluista. Haastateltavien mielestä tarkoituksenmukaisuusperiaate oli käsitteenä hämmentävä. Vastausten perusteella tarkoituksenmukaisuusperiaatteen täsmentäminen ja käytännön kuvaaminen on tarpeen.

4.3.1 Välipalan järjestäminen ja valikoima

Ruokapalveluista vastaavat (n=64) raportoivat välipalan olevan tyypillisimmin maitoa ja leipää. Seuraavaksi yleisimmin tarjottiin hedelmiä ja sitten juureksia tai vihanneksia. Virvoitusjuomia ja makeisia ei tarjottu maksuttomilla välipaloilla lainkaan. Myös teen, kahvin ja välipalakeksien ja -patukoiden tarjoaminen oli harvinaista. Kyselyyn vastanneista opetustoimen vastaavista (n=136) suurin osa (86 %) ilmoitti, että mistään kunnan kouluista ei voi ostaa välipalaa välipala-automaateista. 80 %:ssa kunnista ei ollut ruokapalveluiden pitämiä välipalakahvioita ja 53 % kunnista ei ollut oppilaskunnan tai luokkien ylläpitämiä kioskeja kunnan missään kouluissa. Hankkeessa toteutetut selvitykset oppilaiden välipaloista tuottivat aiempiin tutkimuksiin (kts. luku 3) peilaten yhteneväisiä tuloksia. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Opetustoimesta vastaaville toteutetun kyselyn mukaan (n=43) maksuton välipala tarjottiin yleensä ruokasalissa, luokassa tai kotitalousluokassa välitunnin aikana niille, joiden koulupäivä jatkui pitkään (klo 14–15 asti) tai jotka jäivät koulun kerhoon. Ruokapalveluista vastaavat (n=53) kertoivat, että osassa kouluista on sovittu erillinen ”välipalavälkkä”, joka on pidempi kuin normaali välitunti. Mutta yleisimmin välipala järjestettiin klo 13–14 ja luokka nautti sen parhaiten sopivana ajankohtana joko kouluravintolassa tai luokassa. Jos välipala oli tarjolla ruokasalissa, niin se tarjottiin yleensä linjastosta ja oppilaat kokosivat sen itse. Osassa kouluista opettajat tai ohjaajat jakoivat välipalan. Jos välipala tarjottiin luokassa, oppilaat tai ohjaajat noutivat välipalan keittiöstä. Välipalan ohjauksesta ja valvonnasta oli vaihtelevia käytäntöjä. Välipala nautittiin välituntivalvojan, koulunkäynninohjaaja tai iltapäiväkerhon ohjaajan ohjauksessa tai valvonnasta vastasivat vaihdellen keittiöhenkilökunta, opettajat tai ohjaajat.

Hankkeen järjestämissä työpajoissa välipalan tarjoamisen tavat luokiteltiin oppilaille maksuttomiin ja maksullisiin välipaloihin. Oppilaille maksuttomat välipalat tarjotaan yleisimmin silloin, kun koulupäivä matkoineen kestää yli kolme tuntia koululounaan jälkeen. Tämä iltapäivisin tarjottava nk. näkkäri välipala sisältää näkkileipää, levitteen ja vettä tai maitoa. Toisinaan näkkäri välipalaa täydennetään tuorepaloilla tai satunnaisesti tuotteilla, joita jää yli koululounaalta. Tyypillisimmin välipalaa tarjotaan vain oppilaille, joiden koulupäivän kesto on pitkä, mutta se voi olla myös kaikkien oppilaiden saatavilla. Aamupäivällä ennen koululounasta tarjottavan maksuttoman välipalan tarve on kuitenkin lisääntynyt, kun koululounaita on jouduttu porrastamaan pidemmälle aikavälille covid-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi. Näkkäri välipalan lisäksi maksuttomia vaihtoehtoja ovat aamupuuro tai kasvis-hedelmä-välipala. Aamupuuron tarjoaminen on työpajoihin osallistuneiden mukaan ollut yleensä kokeiluluontoista ja sen suosio on vaihdellut. Vähäinen menekki, kuljetuksen haasteet ja kustannusten lisääntyminen ovat olleet esteitä aamupuuron pysyvälle tarjoamiselle. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Työpajoihin osallistuneiden mukaan tällä hetkellä käytössä olevasta oppilaille maksullisesta välipalatarjonnasta voidaan erottaa iltapäivätoiminnan välipala sekä muut koulupäivän aikaiset välipalat, joita on saatavilla kouluravintolassa, kioskeissa tai välipala-automaateissa (taulukko 4.1). Suurin osa kouluissa tarjottavasta oppilaille maksullisesta välipalasta liittyy 1.- ja 2.-luokkien oppilaiden iltapäivätoimintaan, koska välipalan järjestäminen kuuluu silloin lain nojalla kunnan tai muun opetuksen järjestäjän vastuulle (Perusopetuslaki 48d §, VRN 2017). Työpajoihin osallistuneet kertoivat iltapäivätoiminnassa tarjotun välipalan noudattavan yleensä päiväkodin ruokalistaa. Koulupäivän aikana ostettavat välipalat sisältävät yleisemmin valmiita yksittäin myytäviä tuotteita, kuten jogurtteja, rahkoja, välipalapaketteja, juomia, täytettyjä leipiä, kasviksia ja hedelmiä, tai valmiiksi koostettuja välipalapaketteja, kuten ruisleipä ja smoothie. Oppilaskuntien kioskien tarjonnan kerrottiin vaihtelevan paljon ja esiin nostettiin se, että näiden osalta myynnissä voi olla myös runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä tuotteita. Välipalaa voi ostaa myös koulun tiloissa olevista automaateista, jotka kuitenkin ovat kouluissa harvinaisia.

Taulukko 4.1. Maksullisten välipalojen tarjoamisen muodot (työpajojen aineistoa n=45).

Maksullisten välipalojen tarjoamiskäytännöt		Esimerkkejä tuotevalikoimasta
Iltapäivätoiminnan välipala (osana iltapäivätoiminnan maksua)	<ul style="list-style-type: none"> Tarjolla iltapäivätoimintaan osallistuville 1.–2. luokan oppilaille. Perustuu päiväkodin ruokalistaan. Noudattaa ravitsemussuosituksia. 	<ul style="list-style-type: none"> Kiisseliä, jälkiruokapuuroa Marja-/hedelmärahkaa Tuorepala Jogurttia Tuoretuote, maitotaloustuote ja viljatuote
Linjastovälipala	<ul style="list-style-type: none"> Tarjolla vaihtelevasti: kaikille halukkaille, yläkoululaisille, tarvittaessa alakoululaisille, koulun kerhotoimintaan osallistuville Välipalalistoja on käytössä vaihtelevasti. 	<ul style="list-style-type: none"> Leipää, leikkelettä, juustoa Hedelmiä, tuorepaloja Vähäsokerisia jogurtteja Marja/hedelmäsmoothieta Mehua, kaakaota Välipalapatukoita Lettuja Pitsaa, karjalanpiirakkaa
Välipalakärry (malli yhdestä koulusta)	<ul style="list-style-type: none"> Ruokapalvelut tuottaa tarjonnan Oppilaat/oppilaskuntaa vastaa myynnistä, opettaja valvoo 	<ul style="list-style-type: none"> Hedelmiä Täytettyjä leipiä Mehua, kaakaota Kahvia
Kioskimyynti (ruokapalvelut)	<ul style="list-style-type: none"> Tarjonnan painopistettä siirretty terveellisiin tuotteisiin 	<ul style="list-style-type: none"> Hedelmiä Täysmehuja
Kioskimyynti (oppilaskunta)	<ul style="list-style-type: none"> Tarjonnan painopistettä pyritty siirtämään terveellisiin tuotteisiin Myös riski, että kilpailee suoraan ruokapalveluiden tuottaman terveellisemmän välipalatarjonnan kanssa 	<ul style="list-style-type: none"> Makeita leivonnaisia Täytettyjä leipiä Hedelmiä Mehua, annoskaakaota
Välipala-automaatti		<ul style="list-style-type: none"> Vaihteleva tuotevalikoima

Harrastamisen Suomen mallin pilotointi käynnistyi yli sadassa kunnassa alkuvuonna 2021 (OKM 2021a). Aluehallintoviraston antamien tietojen mukaan noin 15 kuntaa oli sisällyttänyt välipalakustannuksia mukaan pilottihakuun. Selvitimme sähköpostitse ja sosiaalisen median kautta välitetyillä viesteillä kyseisten kuntien Harrastamisen Suomen mallista vastaavilta henkilöiltä välipalan tarjoamisen toimintamalleja ja saimme vastauksen

yhteensä neljästä kunnasta. Maksuttoman välipalan toivottiin olevan yksi houkutuskeino harrastustoimintaan osallistumiseen. Sitä tarjottiin vain niille oppilaille, jotka osallistuivat harrastukseen. Välipala oli yleisimmin ruokapalveluiden valmistama ja se nautittiin kouluravintolassa. Mikäli harrastustoiminta tapahtui muualla kuin koulun tiloissa, kerho-ohjaajat kävivät ostamassa ruokakaupasta välipalaa harrastusryhmän oppilaille ja laskuttivat kulut hankkeelta tai kunnalta myöhemmin. Välipaloiksi pyrittiin valitsemaan hedelmiä, jogurttia ja muita helposti nautittavia ja hyvin säilyviä elintarvikkeita, joita voi tarjota myöhemmin uudelleen jos menekki on vähäistä.

4.3.2 Oppilaille maksullisen välipalan maksukäytännöt

Hankkeen toteuttamissa työpajoissa tuotiin esille useita välipalan maksukäytäntöjä. Il-tapäiväkerhossa tarjottavan välipalan kustannukset ovat osa kerhon osallistumis- tai hoitomaksua. Koulupäivänä ostettavien välipalojen maksuvälineitä ovat välipalakortti, välipalalipukkeet, ladattava maksukortti, mobiilisovellus tai käteinen raha. Useamman kappaleen sarjana myytävät välipalakortit tai -lipukkeet voitiin lunastaa esimerkiksi koulun kirjastosta, koulusihteeriltä tai ruokapalveluilta verkkopankin maksukuittia vastaan. Kunnan ruokapalveluiden yhtenäinen lipukemaksukäytäntö, joka ei edellytä käteisen käsittelyä keittiöissä, koetaan toimivaksi. Oppilaskunnan kioskissa käteisen rahan käyttö maksuvälineenä voi puolestaan opettaa tärkeitä taloustaitoja ja yhdistyä näin osaksi opetusta. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Oppilaille maksullisen välipalan hinnoitteluperiaatteena on usein pyrkimys mahdollisimman edulliseen hintaan, esimerkiksi ”euron välipalaan”, jotta välipala olisi useimpien oppilaiden ostettavissa ja tuotolla katettaisiin osa välipalan tuotannon kustannuksista. Hinnoittelu on kompromissi: välipalalle on pyritty löytämään pienin mahdollinen hinta, jolla ruokapalveluille saadaan riittävä lisätuotto, eikä esimerkiksi koululounaan rahoituksesta tarvitse tinkiä välipalan kustannuksella.

4.4 Välipalojen kehittämistarpeet tulevaisuudessa

Koululounaan ja välipalan tulisi täydentää toisiaan, jotta tarjonta olisi terveyttä edistävää, monipuolista ja vaihtelevaa (VRN 2017). Työpajoihin osallistuneiden mukaan koululounaat suunnitellaan käytössä olevien kiertävien ruokalistojen pohjalta, mutta välipalojen suunnitteluun ei kuitenkaan ole samanlaista vakiintunutta käytäntöä. Välipalalista suunnitellaan useimmiten iltapäivätoimintaa varten ja sama välipala voi olla myös isompien oppilaiden vapaasti ostettavissa (taulukko 4.2). Syiksi, miksi välipalalista ei ollut käytössä nousi välipalojen vähäinen käyttö ja toisaalta menekin suuri vaihtelu. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Taulukko 4.2. Esimerkki päiväkotien ja koulujen ruokalistasta, joka sisältää myös välipalan.

Pvm	Aamupala	Lounas	Välipala
ma	Neljänviljanpuuro Hedelmäsose	Keltainen linssikastike Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Kaurasämpylä Juusto Tuorepala
ti	Ruishiutalepuuro Marjaseos	Härkiskasagnette Tuoresalaatti tai raaste	Kuningatarkiisseli Leipä
ke	Vehnähiutalevelli Leipä Tuorepala	Lihapyörykät Perunasose Tuoresalaatti tai raaste	Vatkattu mansikka- punaherukkapuuro
to	Orahiutalepuuro Hedelmäsose	Broilerikeitto Leipä Tuorepala	Leipä Keitetty kananmuna Tuorepala
pe	Kaakaojuoma Leipä Leikkele Tuorepala	Uunikalavuoka Keitetty peruna Tuoresalaatti tai raaste	Mangosmoothie Leipä

Ruokapalveluissa kaivataan keinoja, joilla terveyttä edistävistä, oppilaiden jaksamista ja hyvinvointia tukevista välipaloista tehdään houkuttelevia. Työpajoissa kannatettiin kehittämisehdotuksia, joilla lisätään kouluruokailun asiakkaiden, lasten ja nuorten, osallistumista välipalojen kehittämiseen. Koulun välipalatarjonnan houkuttelevuutta koettiin voitavan lisätä huomioimalla oppilaiden mielipiteet välipalan sisällöstä, ajoituksesta ja ruokailuympäristöstä. Työpajoissa nousi esiin, että asiakkaille halutaan antaa aito mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa. Työpajoissa myös nähtiin, että suurimmalla osalla oppilaista on järkeviä ajatuksia siitä, millainen koulun välipalatarjonta voisi olla ja mitä myönteisiä vaikutuksia terveyttä edistävän välipalan nauttimisella on. Asiakkaiden osallistaminen koettiin keinoksi vähentää myös erilaisten välipalavalintojen vastakkainasettelua. Tulevaisuudessa välipalatuotteet voisivat nykyistä enemmän mukailla vapaa-ajan välipalojen mieluisia takeaway-valintoja. Yhdessä ideoiden terveyttä edistävä ja monipuolinen koulupäivän välipala voi saada uuden muodon. Tästä esimerkkinä ovat vapaavalintaisista komponenteista koostetut annossalaatit, juotavat smoothiet tai fruitiet ja rennot sormisyötävät, kuten dipikasvikset, wrapit tai täytetyt leivät. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Oppilaiden yksittäisissä vastauksissa kuvailtiin myös ruokailuympäristön ääniä. Niissä korostuivat toiveet hiljaisesta ja rauhallisesta välipalalohkeesta. Mieluista maksutapaa kysyttäessä esiin nousivat nykykäytännöt, kuten pieni käteismaksu, mutta usein vastauksena oli myös toive kokonaan maksuttomasta välipalasta. Työpajoissa keskusteltiin paljon viihtyisästä tilasta. Pitääkö välipala syödä aina sisällä? Voiko välipalaa nauttia olohuonemaisessa tilassa, istua sohvalla ja saada vaikka kupin kahvia? Voisiko tilaa rauhoittaa tuomalla sinne luonnon äänimaisemaa? Mikä on oppilaiden mielestä viihtyisä tila?

Kuva 4.6. Peruskoulun oppilaiden ajatuksia koulun toiveiden välipalan ruokailupaikasta, ajoituksesta ja vaikutuksista.

Oppilaiden ajatuksia välipalan nauttimisesta



4.4.2 Yhteistyö ja viestintä

Hankkeen työpajoissa tuotiin esille se, että kuntien välipalikäytäntöjen kehittämiseksi tarvitaan aiempaa enemmän yhteistyötä ja yhteisiä linjauksia koulu yhteisön toimijoiden kesken aina päättäjistä oppilaisiin ja heidän perheisiinsä asti. Mukaan keskusteluun tarvitaan kunnan eri hallintokuntien, opettajien, ruokapalvelutoimijoiden, oppilaiden, perheiden,

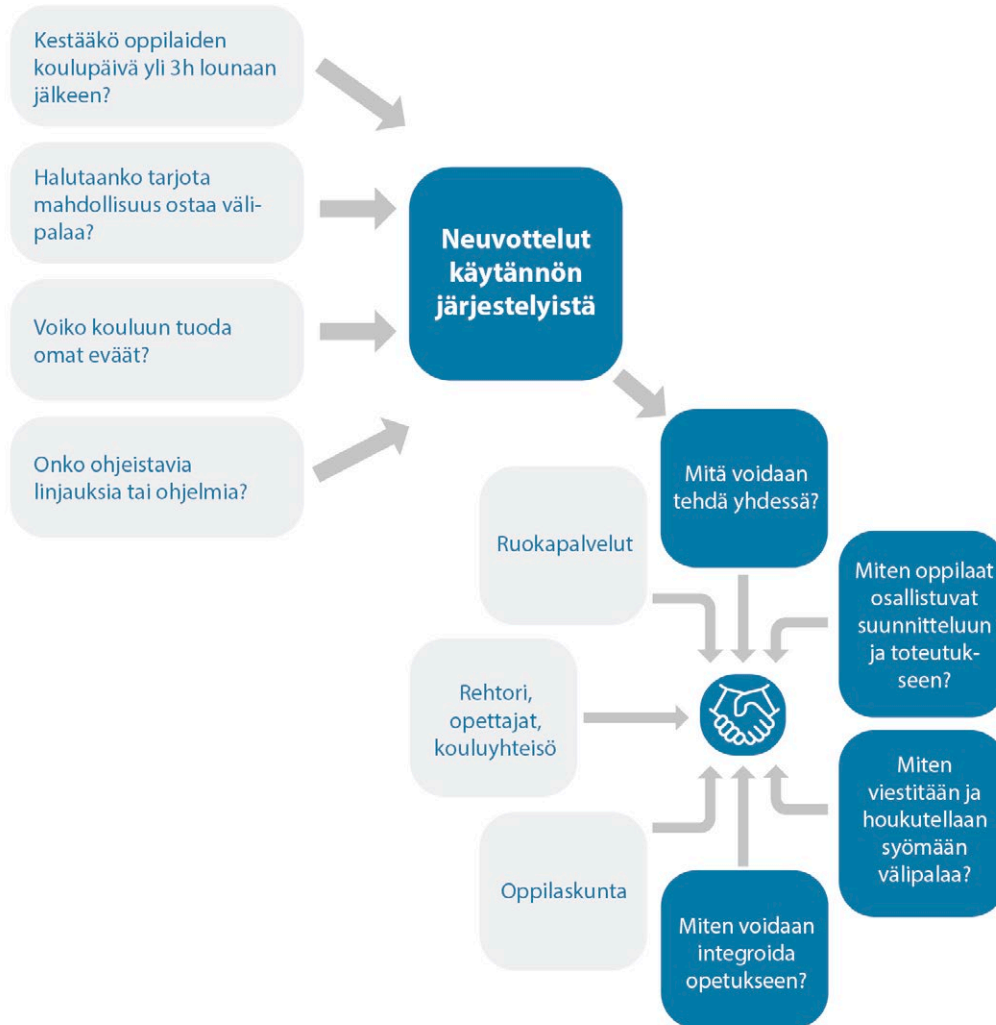
kouluterveyden ja iltapäivätoimintaa järjestävien järjestöjen edustajia. Työpajoihin osallistuneet toivat esiin, että tällä hetkellä monessa kunnassa sivistyslautakunta päättää kouluikäiseen ruokailuun, kuten välipalaan, liittyvistä käytännöistä. Välipala on pieni osa kouluruokailun kokonaisuutta, mutta sen tarjoaminen vaatii organisointia ja monen tahon yhteistyötä. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Työpajoissa nousi esiin, että tällä hetkellä rehtorilla on koulukohtaisesti suuri valta vaikuttaa koulun välipalikäytäntöihin, sillä he vastaavat osittain koulun budjetista ja voivat myös myötävaikuttaa päätäjiin. Rehtorit luovat myös kouluyhteisön jäsenten väliseen yhteistyöhön rakentuvaa kulttuuria ja toimintamalleja yhdessä opettajien kanssa sekä heidän roolinsa on keskeinen ruoka-teemaisen keskustelun käynnistämisessä. Myös oppilaat, vanhemmat tai ruokapalvelut voivat olla aktiivisia ja tehdä aloitteen välipalan tarjoamisesta.

Välipalojen tarjoamisen koulukohtaisista palveluratkaisuista ja tarjonnasta tarvitaan koulun (rehtorin), oppilaiden (oppilaskunnan), opetushenkilöstön (opettajien ja ohjaajien) ja keittiön (ruokapalveluiden) yhteistä keskustelua, jotta koulupäivän aikana tarjottaviin välipaloihin voidaan vaikuttaa ja luoda yhteisesti sovitut käytännöt. Työpajoihin osallistuneiden mukaan välipalasta tiedotetaan nykyisin ruokapalvelutoimijan tai koulun nettisivuilla, koulun tai kouluravintolan ilmoitustaululla tai mobiilisovelluksen kautta. Kaikki koulut eivät tiedota välipalasta. Työpajoissa nousi esiin, että edelleen esiintyy tilanteita, joissa keskustelu koulun kioskitoiminnasta tai välipala-automaateista käydään vain rehtorin ja oppilaskunnan kesken ilman ruokapalveluiden edustusta. Oppilaiden kioskitoiminta saataan nähdä vain varainhankinnan, ei oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin, näkökulmasta. Kouluikäinen ruokailu, mukaan lukien oppilaskuntien kioskitoiminta, tulisi suunnitella yhdessä ruokapalveluiden kanssa (kuva 4.7). Työpajoissa tuli esiin, että ruokapalveluilla on kiinnostusta osallistua myös oppilaskunnan kioskitoiminnan suunnitteluun ja tukea sen toteutusta. Koulun ruokapalveluhenkilöstö voi esimerkiksi valmistaa kioskimyyntiin täytettyjä sämpylöitä, tilata hedelmiä tai keittiöstä voidaan tarjota kylmäsäilytystä.

Kuva 4.7. Välipalan suunnittelun vaiheita

Mitä välipaloja tarjotaan meidän koulussa?



Työpajoihin osallistuvat toivat esille, että välipalan toteuttamisessa oppilaiden toiveet halutaan huomioida. Asiakkaiden toiveita vastaavan tuotevalikoiman ja välipalan hyvän ravitsemuksellisen laadun välillä oleva mahdollinen ristiriita nostettiin myös keskusteluun. Oppilaskuntien kioskien makeita leivonnaisia painottava tarjonta sekä koulun ulkopuolelta ostetut tuotteet ovat ruokapalvelujen tuottaman välipalan kilpailijoita. Ruokapalveluissa ei kuitenkaan haluta vastata haasteeseen tavalla, joka heikentää välipalan ravitsemuksellista laatua ja johtaa tarjontaan, joka ei ole enää kouluruokailusuosituksen mukainen. Täysin ilman sokerin käyttöä maistuvien välipalojen toteuttaminen koettiin kuitenkin haastavana. Sokeripitoisuus vaikuttaa erityisesti marjojen sekä marjakiisseiden ja

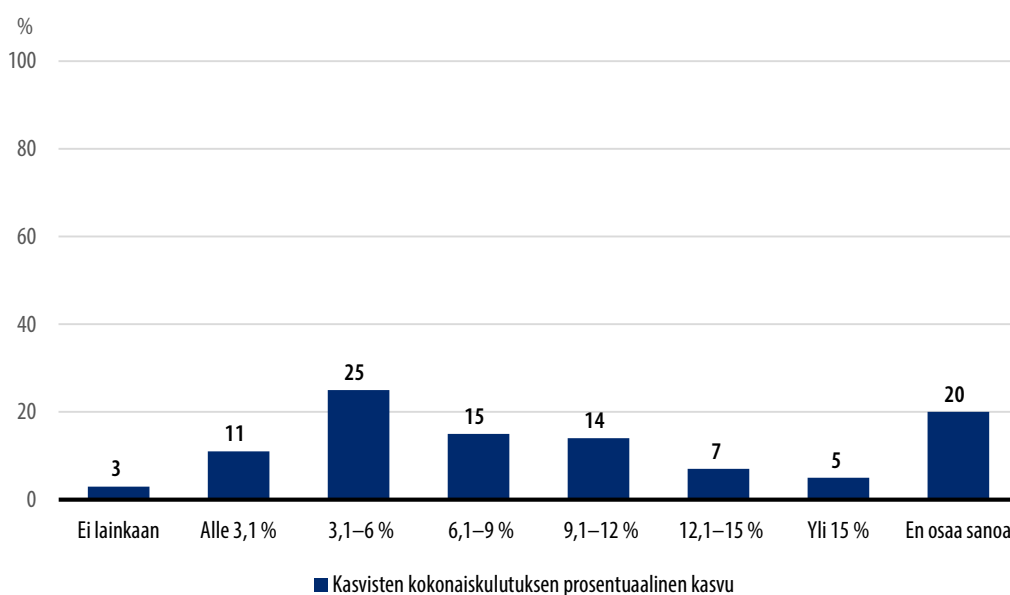
-jogurttien maittavuuteen. Kouluruokailusuosituksen linjauksen mukaisesti kohtuullinen sokerin lisääminen happamien makujen taittamiseksi on kuitenkin perusteltua (VRN 2017).

Harrastamisen Suomen mallin myötä oppilaille maksuttoman välipalan tarjoaminen voi tulla entistäkin ajankohtaisemmaksi useilla kouluilla, kun oppilaille luodaan mahdollisuus harrastuksiin koulupäivän yhteydessä. Ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaaville toteutetun kyselyn avoimissa vastauksissa toivottiin selkeitä valtakunnallisia toimintaohjeita muun muassa välipalaan oikeuttavista oppilaista, välipalan ravitsemuslaadusta, sen sisällöstä ja vaihtoehtoisista toteuttamismalleista. Lisäksi ohjeistusta kaivataan välipalan järjestämiseen liittyviin tarjoilu- ja valvontavastuihin, kestävän kehityksen näkökulmien huomiointiin, yhteistyöhön eri toimijoiden kesken, harrastustoiminnan järjestäjien hygieniaosaamiseen ja toiminnan omavalvonta-asioihin, kuten kylmäketjun katkeamattomuuteen liittyen. (Jämsén & Huhtala 2021.)

4.4.3 Kasvisten kulutuksen lisääminen

Hankkeen selvityksen mukaan suurin osa kyselyyn vastanneista ruokapalveluista vastaavista (77 %) arvioi kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutuksen kasvaneen kouluikäisessä ruokailussa viimeisen kahden lukuvuoden aikana (kuva 4.8). Neljännes (25 %) arvioi kulutuksen kasvun olleen 3,1–6 %:n luokkaa. (Jämsén & Huhtala 2021.)

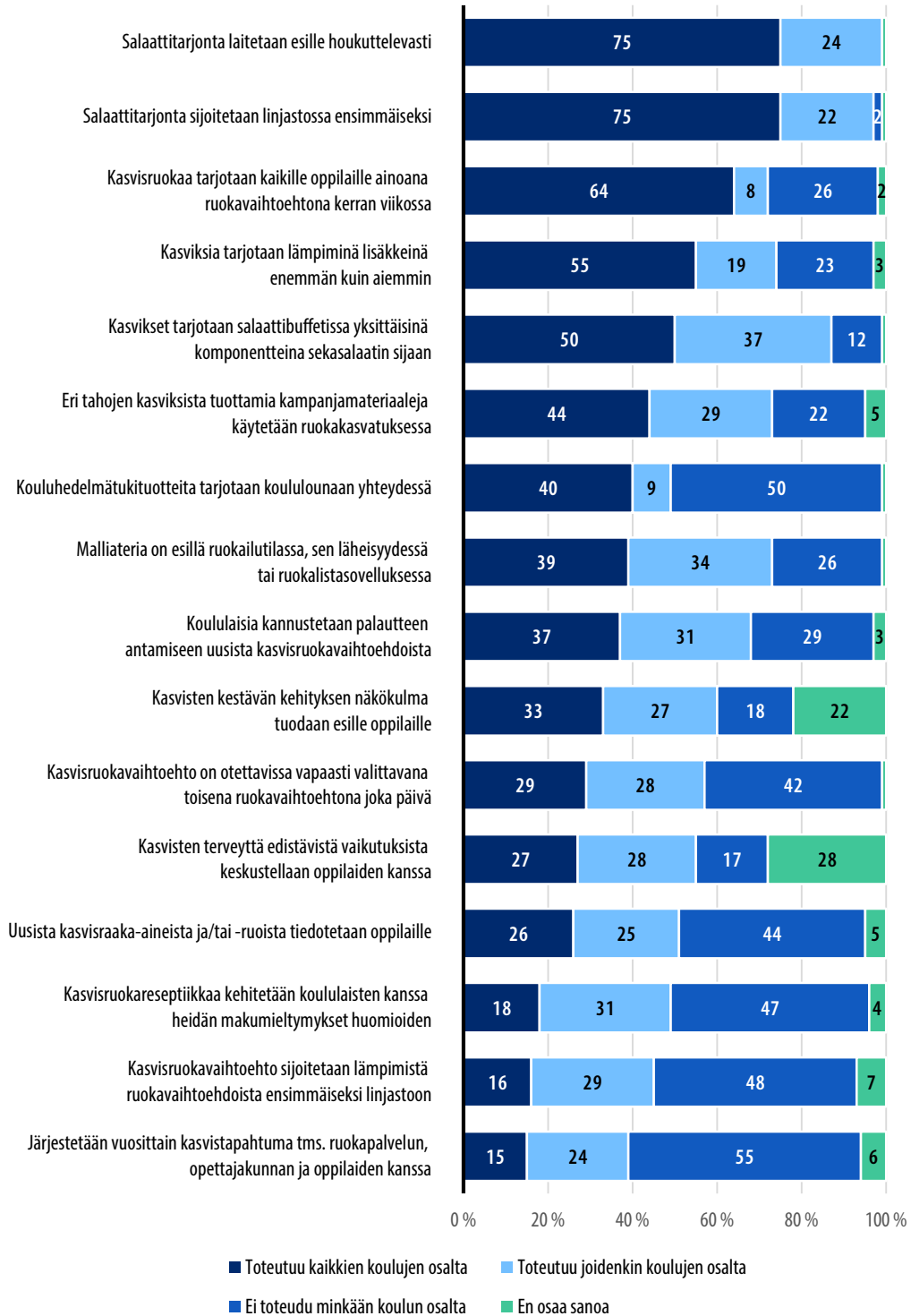
Kuva 4.8. Kasvisten, marjojen ja hedelmien kokonaiskulutuksen prosentuaalinen lisääntyminen kahden viimeisen normaalin lukuvuoden aikana ruokapalveluista vastaavien mukaan (n=155, Jämsén & Huhtala 2021).



Ruokapalveluista vastaavien mukaan kasvien käyttöä oli pyritty edistämään kouluruokailussa monin eri keinoin (kuva 4.9). Tyypillisimpiä keinoja olivat salaatin houkutteleva esillelaitto ja sijoittaminen linjaston ensimmäiseksi, kasvisruuan tarjoaminen kaikille oppilaille ainoana ruokavaihtoehtona kerran viikossa, kasvien tarjoaminen lämpimänä lisäkkeenä aiempaa enemmän, kasvien tarjoaminen salaattibuffetissa yksittäisinä komponentteina sekasalaatin sijaan, kampanjamateriaalien käyttö, malliaterian esilläolo ja oppilaiden kannustaminen palautteen antamiseen uusista kasvisruokavaihtoehdoista.

Ruokapalveluista vastaavien kyselystä analysoitiin ruokailupalveluissa käytössä olevien kasvien kulutusta edistävien toimenpiteiden ja arvioidun kasvien kulutuksen lisääntymisen välistä yhteyttä. Oppilaiden kannustaminen palautteen antamiseen uusista kasvisruokavaihtoehdoista ja kasvien käytön lisääntymisen välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Muilla kasvien käytön lisäämiseen tähtäävillä toimenpiteillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kasvien kulutuksen lisääntymiseen. Myöskään EU:n kouluhedelmätuen hakemisella ja ilmoitetulla kasvien käytön lisääntymisellä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Kuva 4.9. Toimenpiteet, joilla pyritään lisäämään oppilaiden kasvisten käyttöä koululounaalla ruokapalveluita vastaavien raportoimana (n=156, Jämsén & Huhtala 2021).



4.4.4 Oppilaiden osallistaminen

Selvityksessä sekä ruokapalveluista että opetustoimesta vastaavat esittivät useita ratkaisuja oppilaiden koululounaalle osallistumisen edistämiseksi (rpv n=78, otv n=76). Avomissa vastauksissa tärkeinä tekijöinä kuvailtiin seuraavassa laatikossa esitetyjä toimenpiteitä. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Toimenpiteet oppilaiden koululounaalle osallistumisen edistämiseksi

- Ruokailuhetket mielletään entistä vahvemmin osaksi opetusta.
- Kunnan kaikkiiin kouluihin luodaan yhtenäinen toimintakulttuuri kouluruokailuun osallistumisesta.
- Koulupäivän ruokailuhetkestä tehdään miellyttävä, voimaannuttava ja yhteisöllinen tapahtuma.
- Oppilaat osallistetaan monipuolisesti kouluruokailun kehittämiseen.
- Opettajat osallistuvat ruokailuun myönteisellä kasvatusteella myös yläkouluissa.
- Kouluruoka on oppilaiden makumieltymysten mukaista, houkuttelevan näköistä ja laitettu esille kauniisti.
- Ruokailutila on viihtyisä ja ruokailuaikaa on riittävästi.
- Ruokailuhetki alkaa välittömästi oppitunnin jälkeen.
- Ruokapalveluhenkilöstö integroidaan tiiviisti koulu yhteisöön erityisesti kouluruokailua koskevien asioiden suunnittelussa.
- Raaka-aineiden hankintaan, ruokasalin remontointiin ja viihtyisyyden lisäämiseen varmistetaan riittävät rahalliset resurssit.
- Asennekeskustelua ja myönteistä ruokapuhetta lisätään paitsi oppilaiden, myös huoltajien, opettajien ja muun opetushenkilöstön keskuudessa. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Sekä ruokapalveluista (n=92) että opetustoimesta vastaavat (n=70) kokivat oppilaiden osallistamisen, hyvän yhteistyön ja toimivan vuorovaikutuksen ruokapalveluiden ja opetushenkilöstön välillä tärkeiksi osa-alueiksi. Varsinkin opetustoimesta vastaavat antoivat ruokapalveluhenkilöstön kanssa tehtävästä yhteistyöstä esimerkkejä kuten yhteiset suunnittelukokoukset ja laatukseskustelut kouluruokailuun liittyen.

Kouluruokailun järjestämiseen oppilaita osallistaviksi käytännöiksi vastaajat mainitsivat useasti ruokaraadit, mahdollisuuden vaikuttaa ruokalistasuunnitteluun esimerkiksi maisteluraati-toiminnassa sekä säännöllisen palautteenantomahdollisuuden. Muun muassa yhteisesti ideoidut ja toteutetut toiveruokapäivät, eri ruokakulttuureihin liittyvät teemapäivät, sadonkorjuuviikot ja lähiruokapäivät koetaan tärkeinä. Lisäksi järjestetään tietoiskuja terveyttä edistävien välipalojen tärkeydestä, tuotetaan infomateriaaleja päivän ruuista, somistetaan ruokailutilaa teemojen mukaisesti ja laaditaan aamunavauksia yhteistyössä oppilaiden, opetushenkilöstön ja ruokapalveluiden kanssa.

Kyselyiden ja haastatteluiden mukaan asiakaspalautetta kerättiin säännöllisesti ja sitä pidettiin hyvänä mahdollisuutena kehittää kouluruokailua ja kouluympäristöä vuorovaihtuksessa oppilaiden kanssa. Asiakaspalautteen antamisen ja toimenpiteiden tulee olla hetkessä tapahtuvaa, koska nuorten aikaperspektiivi on lyhyt. Palautetta kuunneltiin aktiivisesti ja sen perusteella voitiin poistaa ruokia, jotka eivät olleet mieluisia ja tuotiin tilalle paremmin oppilaille maistuvia aterioita. Muina aktiivisina toimina mainittiin muun muassa ruoka-aikojen porrastaminen ja ruokasalin viihtyisyyden lisääminen sekä palvelumuotoilun keinot, joita voitiin toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa.

Myös hankkeen työpajoissa nostettiin esiin, että lasten ja nuorten osallistaminen heille tarjottavien ruokapalveluiden suunnitteluun on yksi tapa toteuttaa ruokakasvatusta (kuva 4.10). Koska tarjolla olevia välipaloja syödään vähän, on tarve lisätä myös välipalojen houkuttelevuutta. Asiakaskeskeisiä toimintatapoja ovat oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun, uusien tuotteiden testaukseen sekä heidän tarpeidensa ja toiveidensa kartoittaminen. (Rautiainen & Rantakari 2021.)

Kuva 4.10. Kouluruokailun kehittäminen oppilaita osallistavilla tavoilla.

Kouluruokailun kehittämisen toimivat käytänteet



Esimerkkinä ruokapalveluiden, oppilaiden ja opettajien yhteistyössä kehittämästä ja toteuttamasta välipalikäytännöstä nostettiin esiin välipalakärry. Välipalan kärry myynti käynnistettiin oppilastoimikunnan aloitteesta. Ruokapalvelut tuottavat välipalatarjonnan, oppilaat hoitavat sen jakelun ja myynnin, jota opettajat ohjaavat tarvittaessa. Kärrymyynnin aikataulu ja valikoima on suunniteltu yhdessä oppilaiden kanssa siten, että se vastaa heidän tarpeitaan.

Työpajoissa ja asiantuntijahaastatteluisa tuotiin esiin, että vertaisvaikuttamista, kuten ikäryhmän idoleita, on Suomessa käytetty tähän mennessä melko vähän lasten ja nuorten asenteisiin ja mielikuviin vaikuttamiseksi. Yhtenä esimerkkinä vertaisvaikuttamisesta valtakunnallisesti on RuokaTutka-hankkeen tuottamat sisällöt tubettajien ja nuorten kanssa. Vertaisvaikuttamista voidaan toteuttaa myös koulukohtaisesti niin, että esimerkiksi ruokaryhmän jäsenet pyrkivät tutustumaan aktiivisesti oppilaisiin ja nostavat ruokaan liittyviä aiheita keskusteluun tai kysyvät mielipiteitä. Monet koulut ovat aktiivisia sosiaalisessa

mediassa. Kunnat, joissa tehdään hyvää yhteistyötä kouluruokailun kehittämisessä osaa-
vat myös hyödyntää sitä osana myönteistä kuntamielikuvaa. Kenties koululle voisi hankkia
some-idolin kummiksi ja sitä kautta tehdä vaikuttajamarkkinointia kouluaterioiden mene-
kin edistämisessä.

Haastateltujen mukaan kouluruokailun imagon kohottamiseksi tarvitaan jatkossa vielä
rohkeampaa ja kaikkia tärkeitä sidosryhmiä koskettavaa viestintää kuten arkista ja joka-
päiväistä sidosryhmyötä ja huoltajille kohdistuvia viestintätoimia (esim. toiminnallisia
vanhempainiltoja, tietoa tämän päivän kouluruokailusta, tiedottamista koulun teemavii-
koista). Hyvinä tiedottamiskanavina pidettiin mm. Wilmaa ja Hilmaa sekä sosiaalisen me-
dian kanavia. Yhdeksi tärkeimmäksi kouluruokailun imagoon vaikuttavista tekijöistä haas-
tatteluissa mainittiin kouluruuan korkea laatu. Keskusteluissa korostettiin kunnianhimoa
ja taitoa valmistaa kouluruoka niin, että se tulee syödyksi. Lisäksi kouluruokailusta tulisi
rakentaa iloinen ja kaikkia yhdistävä tapahtuma. (Jämsén & Huhtala 2021.)

4.5 Välipalikäytännöt Euroopassa

Euroopan komission yhteinen tutkimuskeskus JRC (Joint Research Centre) julkaisi vuonna
2014 selvityksen EU-maiden, Norjan ja Sveitsin kouluruokailua ohjaavista periaatteista
(Storcksdieck Genannt Bonsmann ym. 2014). Selvityksessä analysoitiin 30 maan vuosina
2003–2014 julkaistut kouluruokailusuositukset. Välipalaa koskevat suositukset sisältyi-
vät analyysiin, jossa suositusten elintarvike- ja ravintoainetason ohjeistuksia tarkasteltiin
lounaan, muun kuin lounasruokailun ja koulun alueella sijaitsevien myyntiautomaatien
osalta.

Vaikka koulupäivän ja -ruokailun järjestämisen käytännöt vaihtelivat selvästi eri maiden
välillä suositukset keskittyivät lähes 90 %:sti lounaan ja välipalojen ohjeistamiseen. 65
%:ssa suosituksista oli otettu kantaa oppilaiden aamiaiseen. Sekä lounaan että muun ruo-
kailun osalta elintarviketason suositukset olivat yleisempi toteutustapa kuin ravintoaineta-
son suosituksien antaminen.

JRC:n yhteenvedon perusteella suuressa osassa Euroopan maita suositellaan edistämään
kasvien kulutusta sekä rajoittamaan makeiden ja suolaisten naposteluotteiden ja vir-
voitusjuomien saatavuutta koulupäivän välipaloilla. Kasviksia tulisi olla koulupäivän aikana
tarjolla tai ostettavissa kaikissa ruokailutilanteissa. Osassa suosituksia valintoja on ohjattu
myös listaamalla suositeltavia juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä tuoreiden,
pakastettujen, säilöttyjen, kuivattujen tai makeutettujen kasvien käyttöä. Linjaukset
terveyden kannalta haitallisten makeiden tai suolaisten välipalojen sekä virvoitusjuomien
tarjoamisesta vaihtelevat rajoitetusta saatavuudesta täyskieltoon. (Storcksdieck Genannt
Bonsmann ym. 2014.)

4.5.1 Myyntiautomaatit

Koulun alueella sijaitseva myyntiautomaatti on yksi vaihtoehto välipalan jakeluun koulupäivän aikana. Euroopan maat ovat ottaneet automaatteihin kantaa vaihtelevasti tai eivät ole käsitelleet niitä lainkaan kouluruokailusuosituksissa (Storcksdieck Genannt Bonsmann 2014, Storcksdieck Genannt Bonsmann ym. 2014). Maasta riippuen myyntiautomaatit ovat 1) kokonaan kiellettyjä koulun tiloissa tai tuotevalikoimaltaan rajattu niin, että 2) tietyt epäterveelliset tuotteet on kielletty, 3) tarjonnan tulee olla ravitsemussuositusten mukaisia tai 4) tarjonnan tulee edistää terveellisiä ruokavalintoja (taulukko 4.3).

Taulukko 4.3. Koulun alueella olevia myyntiautomaatteja koskevat suositukset EU-maissa, Norjassa ja Sveitsissä (taulukko mukailtu lähteestä Storcksdieck Genannt Bonsmann 2014).

Suositus myyntiautomaateista	Maa
Myyntiautomaatit on kielletty tai koulun alueella ei ole myyntiautomaatteja	Kypros, Malta*, Ranska, Slovakia**, Slovenia, Tanska
Tietyt epäterveelliset ruuat tai juomat eivät ole sallittuja myyntiautomaateissa	Bulgaria, Latvia, Liettua, Unkari
Myyntiautomaatin tarjonnan tulee olla ravitsemussuositusten mukainen	Alankomaat, Itävalta, Portugali, Skotlanti, Wales, Suomi
Terveellisiä tai terveellisempiä vaihtoehtoja tulee suosittelaa ja niiden valintaa edistää	Belgia (Flanderin alue)***, Espanja, Italia
Myyntiautomaatteja ei ole käsitelty kouluruokailusuosituksessa	Belgia (Vallonian alue), Englanti, Irlanti, Kreikka, Kroatia, Luxemburg, Norja, Pohjois-Irlanti, Puola, Romania, Ruotsi, Saksa, Sveitsi, Tsekki, Viro

* Kielletty kaikissa julkisissa ja suurimmassa osassa yksityisiä kouluja

** Makeisautomaatit kielletty

*** Terveiden kannalta hyvien vaihtojen tulee olla edullisempia ja laajemmin saatavissa.

Koulun myyntiautomaattien käyttöä linjataan myös rajoittamalla annoskokoa, myytävän tuotteen suurinta sallittua energiamäärää tai rajaamalla myyntiautomaatin käyttöaika lounasaikojen ulkopuolelle (Storcksdieck Genannt Bonsmann 2014). Myyntiautomaattien terveyttä edistävään valikoimaan ohjeistetaan esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- monipuolinen juomavalikoima, joka sisältää muun muassa vettä, maitoa ja hedelmämehuja,
- tarjotaan hedelmiä, runsaasti kuituja sisältäviä keksejä sekä maitovalmisteita,
- terveyttä edistävät tuotteet hinnoitellaan edullisiksi,
- terveyttä edistävät tuotteet ovat helposti saatavilla ja hyvin esillä myyntiautomaateissa.

Eurooppalaisissa kouluruokailua ohjaavissa periaatteissa myyntiautomaatit näyttävät joko oppilaiden terveydelle haitallisena ja siten kiellettyinä, tai tietyin edellytyksin jopa terveyttä edistäviä ruokavalintoja tukevana palveluratkaisuna. Kielto on perusteltu, kun myyntiautomaatin tarjonta koostuu makeisista, sokeria sisältävistä virvoitus- ja mehujuoista sekä muista runsaasti energiaa, sokeria, tyydyttyynyttä rasvaa ja/tai suolaa sisältävistä tuotteista. Täyskiellon vaihtoehtona käytetään eritasoisia suosituksia, joilla myyntiautomaateista voi muodostua oppilaille kätevä väylä ostaa terveyttä edistävää välipalaa pikkurahalla.

Suomalaisessa kouluruokailusuosituksessa ohjataan, että välipala-automaateissa tulee tarjota oppilaiden terveyden ja kasvun kannalta suositeltavia tuotteita (VRN 2017). Eurooppalaisten suositusten tapaisesti räätälöity, terveyttä edistäviä välipalavaihtoehtoja tarjoava myyntiautomaatti on yksi toimintamalli maksullisen välipalan tarjoamiselle kouluissa (taulukko 4.3). Parhain välipalojen tarjoamisen ratkaisu löytyy myyntiautomaatteja tarjoavien yritysten, koulun aikuisten ja oppilaiden yhteistyöllä. Lopputuloksen tulisi olla oppilaille mieluinen ja hyväksyttävä, helposti saavutettava, erilaisiin mieltymyksiin ja tarpeisiin vastaava sekä jaksamista ja terveyttä tukeva.

4.5.2 Asiakasymmärrys ja oppilaiden osallistuminen

Koulun välipalatarjonnan ja -käytäntöjen kehittäminen yhdessä oppilaiden kanssa on tärkeää, jotta suunnitellut ratkaisut vastaavat mahdollisuuksien mukaan lasten ja nuorten toiveisiin. Oppilaiden kuuleminen, välipalojen ostopaikkojen kartoittaminen ja valintaan vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen auttavat ymmärtämään lasten ja nuorten syömis-käyttäytymistä ja ruokaympäristöä. Käytäntöjen kehittäminen perustuu tietoon, ja kokeiluista on mahdollista saada välitöntä asiakaspalautetta, kun oppilaat ovat tiiviisti mukana prosessissa.

Koulun ulkopuolelta hankittavat välipalat ovat koulun välipalatarjonnan kilpailijoita. Englannissa selvitettiin, miksi 11–14 -vuotiaat ostavat ruokaa koulun ulkopuolelta, vaikka ovat tietoisia siitä, että kouluruoka on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Ostosvalintoja selitti seuraavat näkökulmat. Oppilaille mieluisiin ostoksiin oli helppo mahdollisuus ja hyvä saatavuus, kun koulun läheisyydessä oli pienellä alueella useita eri ostopaikkoja ja niiden tarjonnassa oli pikaruokaa, makeita ja suolaisia herkkuja sekä virvoitus- ja energijuomia. Oppilaat arvioivat koulun ulkopuolelta ostetun ruuan myös kouluruokaa kannattavamiksi hankinnaksi. Heitä houkuttelivat esimerkiksi ruokakauppojen isommat annoskoot ja kaksi yhden hinnalla -tyyppiset tarjoukset. Merkittäviä ruokien valintaan vaikuttavia tekijöitä olivat myös hyväksyttävyyys ja asenteet. Kouluruokaa ei pidetty trendikkäänä, eikä esimerkiksi kouluruuan jonottaminen ollut vastaavalla tavalla hyväksyttävää

kuin takeaway-ruuan jonottaminen. Lisäksi erityisesti nuorempien oppilaiden keskuudessa energiajuomilla oli korkea status. (Caraher ym. 2016.)

Oppilainen osallisuus, aktiivinen toimijuus, lapsilähtöinen toteutus ja vertaisvaikuttamisen hyödyntäminen ovat keskeisiä tekijöitä Healthy Tuck Shop -konseptissa, jolla Englannissa on parannettu koulun kioskien välipalatarjonnan laatua ja suosiota. Kaupallinen konsepti on pitkälle tuotteistettu palvelu, jonka avulla koulussa voidaan pyörittää kioskitoimintaa, lisätä terveyttä edistävien välipalojen käyttöä ja samalla toteuttaa talous- ja yrittäjyyskasvatusta. (Pupils profit 2021a.)

Osallisuus ja asiakaslähtöisyys näkyvät Healthy Tuck Shop -kioskitoiminnan kaikilla osa-alueilla. Oppilaat ovat mukana kioskin tuotevalikoiman testaamisessa ja kokoamisessa. Värikäs esillepano ja tuotteiden visuaalinen ilme on suunniteltu miellyttämään lapsia. Oppilaat markkinoivat, mm. kiertävät luokissa esittelemässä kioskin tarjontaa, ja vastaavat myös myyntitehtävistä. Vertaisten esimerkki ja innostus on koettu tärkeiksi myönteisvaikuttajiksi siinä, että oppilaat ovat kokeilleet terveyttä edistäviä välipaloja ja niistä on tullut suosittuja. (Pupils Profit 2021a, 2021b, 2021c.)

Oppilaat voivat olla aktiivisia toimijoita myös kouluruuan käytäntöjen tutkijoina ja kehittäjinä, eivät vain passiivisena asiakaspalautekyselyn kohderyhmänä. Englannissa Sheffieldissä oppilaat suunnittelivat tutkimuksen, kartoittivat kehittämistarpeet, ideoivat ja toteuttivat yhdessä parannuksia oman koulunsa ruokailuympäristöön, kuten jonottamiseen ja meluisuuteen liittyen. Sheffieldin kouluruokaprojektin toimenpide-ehdotuksissa suositellaankin ottamaan oppilaat tiiviisti mukaan koulun ruokakäytäntöjen arviointiin ja kehittämiseen. Oppilaat voivat esimerkiksi valokuvata ja kirjata huomioita toimivista ja kehittämistä kaipaavista kouluruokailun osa-alueista. (Hart 2014.)

Pohjois-Irlannin Breakfast club -käsikirja nostaa esiin yhteisöllisyyden, ruokakasvatuksen ja terveyttä edistävien ruokavalintojen lisäämisen. Koulun aamiaiskerhojen toiminnassa korostetaan koko kouluyhteisön osallistamista sekä yksinkertaista askel-askeleelta etenemistä. Käsikirjassa kuvataan aamiaiskerhon perustamista, kerhotoiminnan hyötyjä, kustannuksia, tiedottamista ja markkinointia sekä kerhotoiminnan ylläpitoa ja seuranta. (Health Promotion Agency for Northern Ireland 2021.)

4.5.3 Ruokakasvatus

Ruotsin kouluruokailusuositukset nostavat esiin aamupalojen ja välipalojen ruokakasvatuksellisen roolin ja mahdollisuuden osallistaa oppilaita. Kauniisti katettu ja syömään houkutteleva välipala korostaa sen merkitystä jaksamiselle ja mahdollisuutena virkistävään taukoon. Välipalan valmistukseen liittyen oppilaille voi antaa pieniä tehtäviä, joiden kautta

he oppivat samalla lisää elintarvikkeista, hygieniasta ja ravitsemuksesta. Kunnan tai koulun rehtorin tulisi luoda koulun kahvion toimintaohjeistus yhdessä oppilaiden, ruokapalveluiden henkilökunnan ja opettajien kanssa, ja kahvion myyntituotteiden tulee olla terveyttä edistäviä ja houkuttelevia. (Livesmedelverket 2021, 32–33.)

Englannissa Sheffieldin kouluruuan kehittämisprojektissa kartoitettiin laajasti, millaisilla arjen pienillä teoilla kouluissa tuetaan terveyttä edistävien ruokailutottumusten ja ruokavaintojen omaksumista. Esimerkiksi kotoa tuoduista eväistä annettiin myönteistä palautetta antamalla oppilaalle tarra tai kirjallinen palaute, kun mukana oli hedelmä. Hyvää syömistä tuettiin myös antamalla oppilaille mahdollisuus keskittyä ruokien valintaan ja soveltaa opittua tietoa hyvästä ravitsemuksesta. Kouluruuan tarjoilu oli järjestetty alakouluissa siten, että ruokailuvälineet ja juomalasit oli katettu suoraan pöytiin. Näin linjaston ääressä lapset saivat paneutua pelkästään ruokien valintaan. Valintatilanteelle haluttiin antaa täysi huomio ja vähentää muuta toiminnallisuutta, koska se oli tunnistettu yhdeksi hyvän syömisestä kriittiseksi vaiheeksi. (Hart 2014.)

Sloveniassa on toimintamalli, jossa koulussa tarjottavalla, paikallisista elintarvikkeista valmistetulla aamiaisella (Traditional Slovenian breakfast) on laaja kasvatuksellinen merkitys. Se on myös onnistunut esimerkki eri toimialojen (maatalous, koulutus ja terveydenhuolto) yhteistyöstä. Käytäntö on kehitetty Slovenian mehiläishoitajien yhdistyksen käynnistämässä projektissa. Aamiaisen valmistusaineet saadaan lahjoituksena paikallisilta tuottajilta ja elintarvikeyrityksiltä. Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten tietoa terveyttä edistävän aamiaisen ja liikunnallisen elämäntavan, paikallisen ruuan ja omavaraisuuden sekä maatalouden ja mehiläistarhauksen merkityksestä. (Polish Eurydice Unit 2016.)

Skolmat Sverige on tuottanut verkkopohjaisen itsearviointityökalun kouluruokailun kehittämistarpeiden arviointia varten. Työkalu sisältää kyselylomakkeen kouluruokailun kuudelle eri osa-alueelle: ruokatuotteiden valikoima, ruuan ravitsemuksellinen laatu, ruuan turvallisuus, ruokailun järjestäminen, ruuan kestävyys sekä ruokapalveluiden järjestäminen ja ohjeistus. Työkalun lähestymistapa on koko koulua koskeva ja yhteistyöhön ohjaava. Ruokailun järjestämiseen liittyvissä kysymyksissä esimerkiksi ohjataan miettimään, miten kouluruokailua hyödynnetään opetuksen resurssina ja miten oppilaat ovat mukana kouluruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa. Vastaamisen jälkeen työkalu tuottaa automaattisen palauteraportin. Lisäksi Skolmat Sverige -sivustolla on ideoita ja malleja kouluruokailun kehittämiseen. (Skolmat Sverige 2021.)

5 Kouluhedelmätuki

Keskeiset havainnot

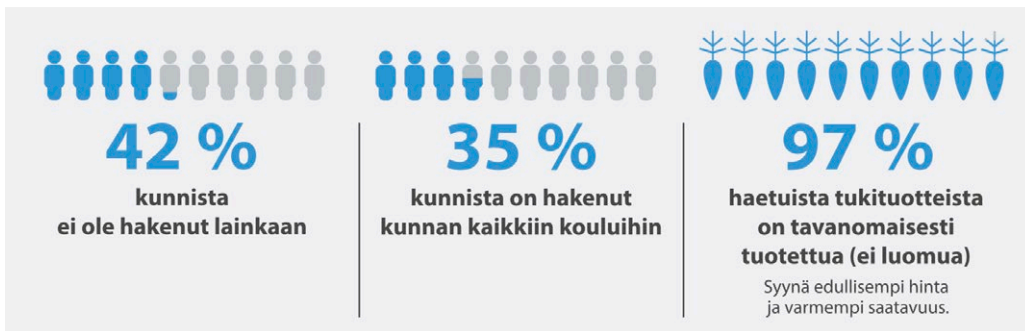
- Kouluhedelmätuen käyttö on vähäistä. Tukea hyödyntää kyselyyn vastanneista kunnista 35 % kaikkien kunnan koulujen osalta ja lisäksi 42 % kunnista ilmoitti, että kunta ei ole hakenut lainkaan kouluhedelmätukea.
- Kouluhedelmätukituotteita tarjotaan erityisesti koululounaan yhteydessä tuorepalana, salaattikomponentteina ja jälkiruokana, mutta myös iltapäivän välipalalla.
- Yleisimmin käytetyt kouluhedelmätukituotteet olivat kurkku, porkkana, omena ja tomaatti. Marjojen tarjoaminen on harvinaista mm. siksi, että niiden maku koetaan liian happamaksi ilman makeutusta ja menekki siten vähäiseksi.
- Keskeisimmät syyt kouluhedelmätuen hakemattomuuteen olivat kulutusmäärätietojen haastava kokoaminen kouluittain, riittämätön tuen hakemisen ohjeistus, valikoiman suppeus, sähköisen asiointipalvelun haasteellisuus ja tuen rajoitetut hakuajankohdat.
- Julkisomisteisten osakeyhtiöiden ja yritysten sekä tukeen oikeutettujen oppilaitosten yhteistyö tuen hakemisen osalta koettiin haastavaksi. Yhteistyön ja tiedonvaihdon lisääminen julkisomisteisten osakeyhtiöiden ja yritysten sekä opetuksesta vastaavien organisaatioiden välillä voisi lisätä mahdollisuuksia tuen hakemiseen.
- Tuen käyttöä voisi lisätä myös se, että tavarantoimittajat hakisivat hedelmätuen ruokapalveluiden tai koulutuksesta vastaavien organisaatioiden puolesta.
- Ruokapalveluista vastaavat tunnistivat kouluhedelmätuen hyvää tarkoittavan potentiaalin ja terveyttä edistävän tarkoituksen.

5.1 Käyttö ja syyt tuen hakemattomuuteen

Ruokapalveluista vastaavista (rpv) 42 % ilmoitti, että kunnassa ei ole haettu kouluhede-
lmatukea lainkaan vuoden 2019 aikana ja 35 %:in mukaan tukea on haettu kaikkiin kunnan
kouluihin (kuva 5.1, Jämsén & Huhtala 2021).

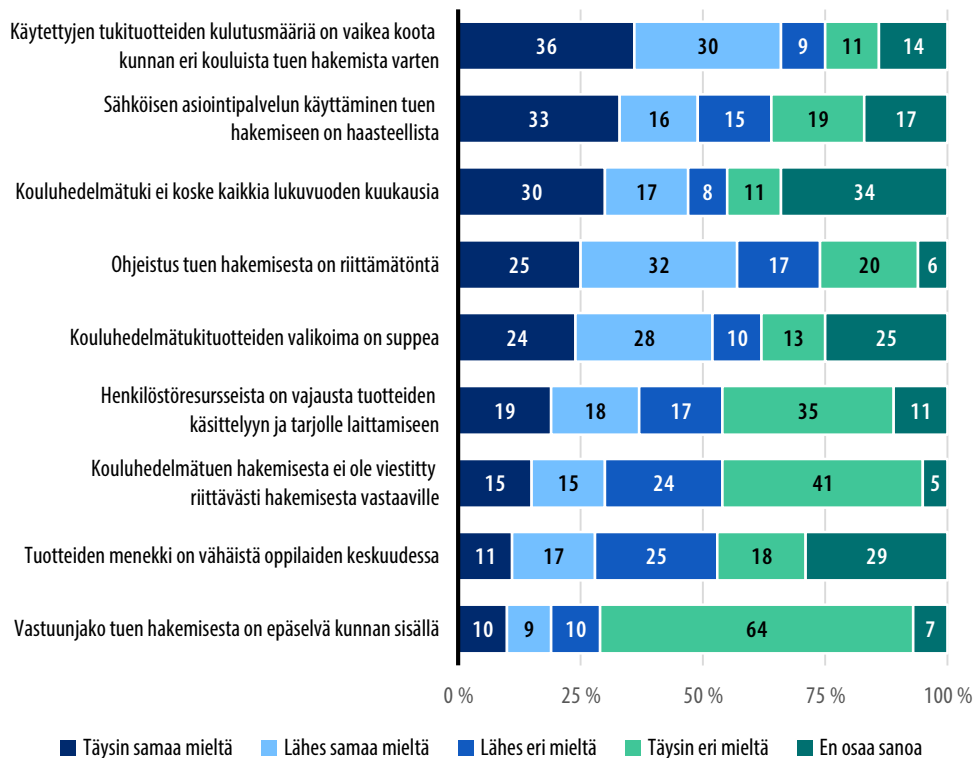
Kuva 5.1. Kouluhede-
lmatuen hakeminen vuonna 2019 ruokapalveluista vastaavien raportoimana (n=154,
Jämsén & Huhtala 2021).

Kouluhede- lmatuen hakeminen



Lisäksi ruokapalveluista vastaavilta selvitettiin valmiiden väittämien avulla syitä siihen, miksi kouluhede-
lmatukea ei haettu kunnassa. Tärkeimmiksi syiksi nousivat seuraavat väit-
tämät: käytettyjen tukituotteiden kulutusmäärätietoja on vaikea koota koulukohtaisesti, ohjeistus tuen hakemiseen on riittämätöntä, kouluhede-
lmatukituotteiden valikoima on suppea, sähköisen asiointipalvelun käyttäminen on haasteellista ja kouluhede-
lmatuki ei koske kaikkia lukuvuoden kuukausia (kuva 5.2). Myös ruokapalveluiden edustajilla toteu-
tetut haastattelut sekä työpajat toivat esille samoja haasteita tuen vähäiselle käytölle kuin kyselyn tulos.

Kuva 5.2. Syyt kouluhedelmätuen hakemattomuuteen ruokapalveluista vastaavien raportoimana (n=85, Jämsén & Huhtala 2021).



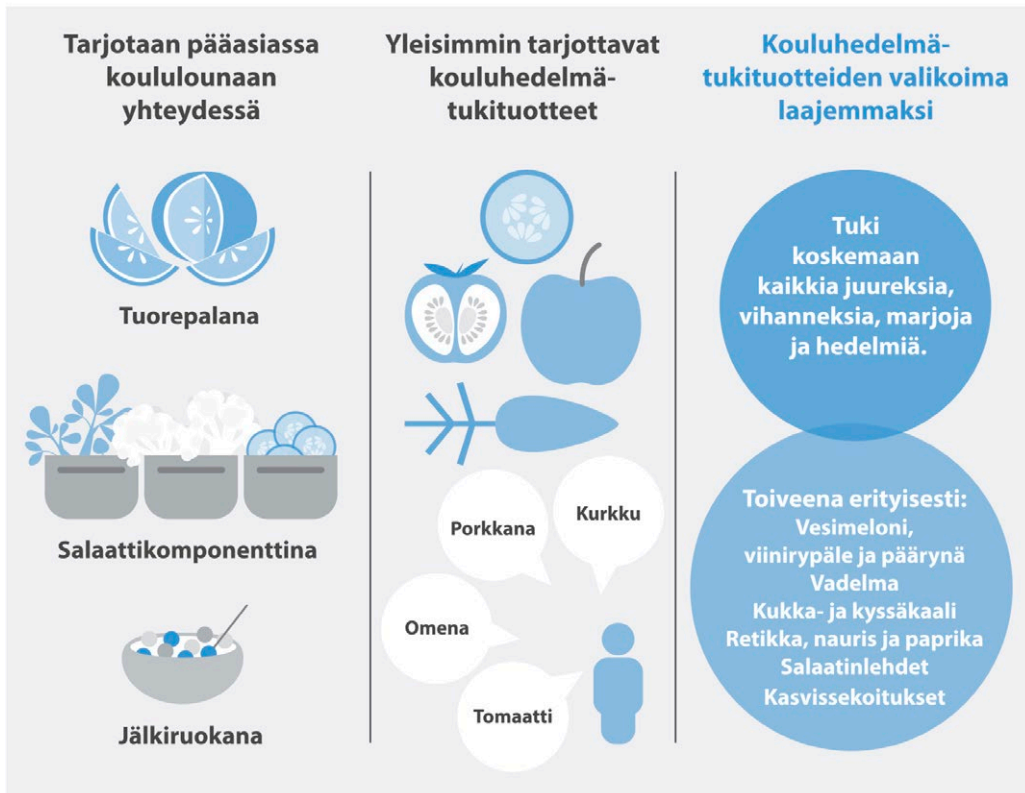
5.1.1 Tukituotteiden tarjonta kouluissa

Ruokapalveluista vastaavien mukaan kouluhedelmätukituotteita oli tarjolla erityisesti koululounaan yhteydessä tuorepalana, salaattikomponentteina ja jälkiruokana, mutta myös iltapäivän välipalalla. Yleisimmin käytetyt kouluhedelmätukituotteet olivat kurkku, porkkana, omena ja tomaatti (kuva 5.3). Marjojen tarjoaminen oli selvästi harvinaisempaa. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Ruokapalveluista vastaavista lähes kaikki ilmoittivat, että kouluhedelmätukituotteet hankitaan pääasiassa tavanomaisesti tuotettuina eikä luomuna (kuva 5.1). Syinä tähän ilmoitettiin tavanomaisesti tuotettujen tuotteiden edullisempi hinta sekä varmempi ja riittävä saatavuus. Yksittäisinä syinä tavanomaisesti tuotettujen tuotteiden ostamiseen nostettiin esille seuraavat tekijät: suomalaisia tavanomaisesti tuotettuja tuotteita pidetään puhtaina, luomua ei koeta erityisenä arvona, kunta ei ole tehnyt strategista päätöstä luomutuotteiden käytöstä ja hankittavat luomutuotteet eivät ole välttämättä lähiruokaa.

Kuva 5.3. Kouluhedelmätukituotteiden tarjoaminen ja valikoiman laajentaminen.

Kouluhedelmätukituotteiden tarjoaminen ja valikoiman laajentaminen



5.1.2 Ideat ja kokemukset tukituotteiden käytön lisäämiseksi

Kouluhedelmätukituotteiden valikoimaa haluttiin laajemmaksi ja jopa niin, että tukea voisi saada kaikille juureksille, vihanneksille, marjoille ja hedelmille (kuva 5.3). Yksittäisinä laajentamistoiveina esitettiin muun muassa vesimelonia, viinirypäleitä ja päärynöitä, koska näitä on helppo syödä ja ne ovat tuttuja oppilaille. Lisäksi toivottiin tuorepaloina hyvin toimivia kukka- ja kyssäkaalia, retikkaa, naurista ja paprikkaa sekä salaatinlehtiä, joita voisi tarjota esimerkiksi keittopäivinä tuorelisäkkeeksi leivän päälle. Tukituotteiksi ehdotettiin myös kasvissekoituksia. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Vahva toive esitettiin myös siitä, että marjoja voisi makeuttaa kohtuullisella määrällä sokeria. Kokemus oli, että marjaseokset eivät vielä tasapainota marjojen happamuutta tarpeeksi, jotta ne olisivat oppilaille mieluisia. Esitys on linjassa kouluruokailusuosituksen kanssa, jossa lukee seuraavasti: "Lisättyä sokeria voidaan käyttää vähäisessä määrin happamuuden tai karvauuden taittamiseen marjaruuissa." (VRN 2017, s. 56).

Ideoita kouluhedelmätukituotteiden tarjonnan lisäämiseksi

- smoothiet, hedelmä- ja marjarahkat ja hedelmäsalaatit puurobaarityyppisesti tarjoiltuna
- tarjoilu lämpimänä kasvislisäkkeenä
- kasviksia sämpylöiden ja rieskojen välissä
- mahdollisuus makeuttaa kohtuullisella sokerilisäyksellä tarjottavia tuotteita, erityisesti marjoja
- mahdollisuus jalostaa tuotteita
- hedelmien tarjoaminen oikean kypsyyssasteen mukaisesti
- keittiössä valmistettavat välipalapaketit, jotka opettajat tai järjestäjät jakaisivat luokassa iltapäivällä ja ne syötäisiin opetuksen ohessa
- kaunis esillelaitto
- vaihtelevat tarjoilutavat ja tuotteiden sijoittaminen näkyvästi esille niin kouluravintolaan kuin mahdollisesti muuallekin koulun tiloihin
- yhteistyö elintarviketeollisuuden kanssa tuotteiden kehittämisessä, kuten:
 - helposti mukaan otettavia 100 g:n kasvis- ja hedelmätuotepusseja
 - naposteluvälmiitä tuotteita, kuten dippikasviksia ja -hedelmiä

Haastatteluissa ja työpajoissa nousi esille myös kasvien imagomarkkinointi. Koulussa tarjottuja kasviksia jää paljon syömättä.

”Raha- ja työresursssia voitaisiinkin ohjata enemmän kasviksista viestimiseen ja tähän liittyvään asiakasvuoropuheluun kouluruokailuympäristössä, ei välttämättä erillisen tukituotteen tarjoamiseen.”

Toteutetuissa työpajoissa tuotiin esille koulumaito- ja hedelmätuen myötävaikutus siihen, että ruokapalveluissa pyritään löytämään uusia toimintamalleja hankintoihin sekä koululounaan ja välipalan käytännön järjestämiseen. Esimerkkeiksi nousivat muun muassa kouluhedelmätuen hyödyntäminen teemaruokailussa (kuten sadonkorjuupäivän tai -viikon toteutuksessa) ja kouluhedelmätukituotteita on tarjottu salaattibuffettissa, jolloin buffetin valikoima laajenee.

Työpajassa nousi esiin erään kunnan esimerkki tarjota päivittäin maksuton kasvisvälipala kaikille peruskoulun oppilaille. Käytäntö aloitettiin ruokapalveluiden aloitteesta kokeiluluontoisesti yhdessä yläkoulussa vuonna 2019 ja onnistuneen kokeilun ansiosta se on laajentunut koskemaan kaikkia kunnan peruskouluja. Rahoituksessa hyödynnetään

kouluhedelmätukea. Tuensaantimahdollisuus on ollut yksi tekijöistä, joiden perusteella kunnan päättäjät ovat puoltaneet pysyvää maksuttoman kasvis-hedelmävilipalan käytäntöä ja myöntäneet tarvittaessa lisärahoitusta. Lisää käytännön esimerkkejä kuvataan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk:in julkaisemassa osaraportissa (Rautiainen & Rantakari 2021).

Haastatteluissa selvisi, että Alankomaissa EU:n kouluhedelmätukea hyödynnetään laajasti. Siellä toimii yliopiston yhteydessä yhteistyöfoorumi, jossa on mukana myös ravitsemus-asiiantuntijoita ja jonka rahoitus tulee osin yrityksiltä, osin EU:n julkisista lähteistä. Alankomaissa terveyttä edistävien ruokavalintojen opettaminen ja ruokaketjun näkyväksi tekeminen on liitetty EU:n kouluhedelmätuen saamisen ehtoihin. Tuettujen kasvien saamisen edellytyksenä on, että ruokakasvatus on monipuolinen osa kouluissa toteutettavaa opetusta. Kouluissa tulee edistää terveellisiä ruokatottumuksia, lisätä tietoa kasvien tuotannosta sekä tutustuttaa oppilaita maatalojen toimintaan. Tätä varten kouluille on olemassa valmiita, vähintään yhden oppitunnin laajuisia, opetuspaketteja. (Polish Eurydice Unit 2016.)

5.1.3 Tuen hakemista estävät ja edistävät tekijät

Niin kyselyyn vastanneiden, haastatteluiden kuin työpajoista saatujenkin havaintojen mukaan kouluhedelmätuen hakuprosessiin liittyvää byrokratiaa tulisi purkaa kansallisia asetuksia muuttamalla, jotta tukea haettaisiin laajemmin (kuva 5.4). Tukituotteiden pitäminen erillään muista vihannes- ja hedelmäostoista tai muiden asiakasryhmien tarjonnasta, kuormakirjojen tarkastaminen sekä tukituotteiden käytön tarkka kirjanpito koetaan työllistävänä ja aikaa vievänä asiana. Näin myös tuesta saatava hyöty menettää merkitystään, kun hakuprosessiin liittyviin töihin joudutaan osoittamaan lisäkustannuksia aiheuttavia henkilöstöresursseja. Vastaajat näkivät, että vaikka opetuksesta vastaavat toimijat voivat tarvittaessa valtuuttaa tuen hakemisen ruokapalveluista vastaavalle julkisomisteisille osakeyhtiöille ja yrityksille, yhteistyö ja vastuiden jakaminen saatetaan kokea työläänä, mikä voi olla esteenä tuen hakemiselle. Esille tuotiin myös näkökulma siitä, että yrityksiltä menee henkilöstöresursseja kouluhedelmätuen hakemiseen ja kuitenkin tukikorvaus pitää kokonaisuudessaan vyöryttää opetuksesta vastaavalle taholle. Opetuksesta vastaava toimija voi valtuuttaa myös tavarantoimittajan hakemaan tukia puolestaan. Tämä hakutapa onkin vakiintunut Suomessa maitotuen osalta. Hedelmätuen osalta vastaajat mainitsivat kuitenkin, että ruokapalvelut saattavat hankkia kasviksia, hedelmiä ja marjoja melko pieniltäkin tuukuilta, joilla ei ole välttämättä valmiutta ja resursseja hakuprosessin hoitamiseen. (Jämsén & Huhtala 2021, Rautiainen & Rantakari 2021.)

Rajattu kasvis-, hedelmä- ja marjavalikoima sekä maitotukeen verrattuna lyhyemmät hakukaudet niin syys- kuin kevätlukukaudellakin, koettiin vaikeuttavan osaltaan tuen hakua.

Mikäli valikoima olisi monipuolisempi ja hakukausi pidempi, tukituotteet pystyttäisiin paremmin ja pitkäjänteisemmin huomioimaan ruoka- ja välipalalistan suunnittelussa. Lisäksi tuen hyödyntämisessä yhtenä hidasteena koettiin tukitaso. Kauden alhaisimman hinnan sijasta tuen toivottiin olevan tietty euromäärä yhtä oppilasta kohden tai todellisen hinnan mukaan.

Kuva 5.4. Käytännön ideoita kouluhedelmätuen hakemisen edistämiseksi ruokapalveluista ja opetuksesta vastaavien henkilöiden mukaan.



- **Tuki koko lukuvuodelle**
- **Tuotevalikoiman laajentaminen**
- **Mahdollisuus prosessoida tuotteita, hyödyntää osana lounasta ja välipalaa**
- **Tuki todellisen tai kiinteän hinnan mukaan tai tietty euromäärä per oppilas**
- **Yksinkertainen hakuprosessi, selkeät ohjeet ja opastus**
- **Tavarantoimittajat tuen hakijoiksi**
- **Julkisomisteisten osakeyhtiöiden ja yritysten mahdollisuus tuen hakemiseen**
- **Tiedon lisääminen ruokapalvelun tuottajille sekä opetus- ja hankintatoimelle**

6 Kouluaikaisen ruokailun kustannusvaikutukset kuntatalouteen

Keskeiset havainnot

- Aamupalan keskikustannus oli 1,90 € (vaihteluväli 0,50 €–2,00 €).
- Välipalan keskikustannus oli 1,04 € (vaihteluväli 0,50 €–2,00 €).
- Lounaan keskikustannus oli 2,90 € (vaihteluväli 1,51 €–4,00 €).
Kustannuksissa oli suuria eroja kuntien välillä aiempien selvitysten tapaan johtuen ainakin osittain erilaisista raportointikäytännöistä.
- Kouluaterioiden kustannuksien selvittämisessä tulisi luoda yhteismitallinen raportointitapa, joka mahdollistaa kuntien välisten tulosten keskinäisen vertailun luotettavasti ja hinta-laatusuhteen tarkastelun.
- Maksuttomien välipalojen tarjoaminen laajasti koulupäivän uudistamisprosessin myötä vaatii taloudellisia lisäresursseja ja henkilöstömitoitusten riittävyyden arviointia.

6.1 Aikaisemmat kustannus selvitykset

Valtioneuvosto kerää vuosittain kustannus-, tulo- ja suorit tiedot valtion koulujen, yliopistojen harjoittelukoulujen ja järjestämisluvan saaneiden yksityisten opetuksen järjestäjien perusopetuksesta ja muusta siihen liittyvästä toiminnasta (Opetushallitus 2020). Tämä em. valtioneuvoston selvitys sisältää myös kouluruokailun kustannustiedot kokonaiskustannuksina. Maa- ja metsätalousministeriö on myös teettänyt julkisen ruokapalvelujen tarjonnasta selvityksen (Reime 2016) ja sosiaali- ja terveysministeriö kouluruokaselvityksen (Urho & Hasunen 2004). Näissä em. selvityksissä on tarkasteltu julkisen ruokapalvelutarjonnan ja kouluruokailun kokonaiskustannuksia, mutta ei ole eritelty aamupala- tai välipalatarjonnan kustannuksia. (Reime 2016, Urho & Hasunen 2004.)

Maa- ja metsätalousministeriön teettämässä selvityksessä selvitettiin Manner-Suomen kuntien julkisten ruokapalveluiden tarjoamien ruokien kotimaisuusastetta (Reime 2016). Samassa selvityksessä kysyttiin myös tuotettujen ateria-annosten vuorokausittaista lukumäärää, aterian keskimääräistä raaka-ainehintaa sekä ruokalistaperiodin pituutta. Selvitys

osoitti, että aterioiden keskimääräisissä raaka-ainehinnoissa oli mittavat erot (min. hinta 0,60 € ja max. hinta 5,50 €) keskekustannuksen ollessa 1,29 €. Selvityksen mukaan aterioiden keskimääräisten raaka-ainehintojen eroa selitti se, että selvityksessä olivat mukana kouluruokapalveluiden lisäksi henkilöstöravintolat, sairaalat sekä vanhusten ja päiväkotien ruokapalvelut. (Reime 2016.)

Huomioitavaa on, että näitä em. aiempia tutkimuksia tarkasteltaessa **kouluaterioiden keskimääräisissä kustannuksissa näyttäisi olevan varsin mittavat erot kuntien välillä**. Näitä aiempien tutkimusten kouluaterioiden keskimääräisiä kustannuseroja selittää osaltaan se, ettei ko. tutkimuksia ole tehty yhdenvertaistettavilla kustannuskyselyillä. (Opetushallitus 2020.)

6.2 Kouluaterioiden kustannusvaikutuksien arviointi

Kouluruuan kehittämissuunnitelmassa kouluaterioiden kokonaisuutta on tarkasteltava uudelleen, mikä nostaa myös harkittavaksi koulussa tarjottavien välipalojen edellytykset. Myös Harrastamisen Suomen mallin myötä oppilaille maksuttoman välipalan tarjoaminen voi tulla harkittavaksi. Hankkeen toteuttamaan laajan kyselyyn vastanneet kuntien ruokapalveluiden vastaavat ja opetustoimesta vastaavat tunnistavat oppilaille maksuttomien välipalojen tarjoamisen vaativan sekä taloudellisia että henkilöstöresursseja (Jämsén & Huhtala 2021). Kyselyyn vastaajat edellyttivät kulujen kattamiseen määrärahaa valtion budjetista. Vastaajat toivoivat myös selkeitä valtakunnallisia toimintaohjeita muun muassa siitä, ketkä oppilaat ovat oikeutettuja nauttimaan maksutonta välipalaa, välipalan ravitsemuslaadusta, sen sisällöstä ja vaihtoehtoisista toteuttamismalleista. Lisäksi tulee selvittää välipalan tarjoamiseen liittyvät tarjoilu- ja valvontavastuut, ottaa huomioon kestävä kehityksen näkökulma ja yhteistyö eri toimijoiden kesken sekä harrastustoiminnan järjestäjien hygieniaosaaminen ja toiminnan omavalvonta-asiat kuten kylmäketjun katkeamattomuus. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Hankkeen haastattelemat tahot kannattavat oppilaille maksuttoman välipalan nykyistä yleisempää tarjoamista (Jämsén & Huhtala 2021). Se lisäisi oppilaiden tasa-arvoa ja täydentäisi hyvin koulupäivän kokonaisravitsemusta. Ruokapalveluista vastaavat osoittivat kiinnostuksensa välipalan tuottamiseen sen mukaisesti, miten koulupäivän uudistamisen yhteydessä palvelusopimuksessa sovitaan. Päätulokset lisäresurssien ja toimintaohjeistusten tarpeesta on esitetty taulukossa 6.1. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Taulukko 6.1. Lisäresurssien ja toimintaohjeistusten tarve oppilaille maksuttomien välipalojen tarjoamiseksi koulupäivän uudistamisen yhteydessä ruokapalveluista- ja opetustoimesta vastaavien mukaan (rpv n=98, otv n=83).

Lisäresurssien ja toimintaohjeistusten tarve maksuttomien välipalojen tarjoamiseksi (yhtenvertaisuusperiaate)

Lisäbudjetti	Henkilöstö-, raaka-aine-, laite-, tila-, kuljetus- ja muihin välipalan tarjoamisesta aiheutuviin lisäkustannuksiin → Toiveena määräraha valtion budjetista
Toimintaohjeistukset	Järjestämisen velvoitteet ja vastuut sekä tieto siitä, ketkä ovat oikeutettuja nauttimaan välipalaa Välipalojen ravitsemuslaatu, energiasisältö ja sen osuus koulupäivän kokonaisuudessa Malliesimerkkejä välipaloista, välipalalistoista ja välipalan vaihtoehtoisista toteuttamismalleista Hygieniaosaaminen ja omavalvonta Tiedotusmateriaalia Välipalalle annettavan ajan pituus
Muut huomioon otavat asiat	Työajan resursointi, työtehtävien ja työaikojen uudelleen järjestely Yhteistyö toimijoiden välillä ja ymmärrys kunkin toimijan tehtävistä ja vastuista Kestävän kehityksen huomioiminen koko toimintaketjussa Ilmoittamismenettely (hävikin välttäminen) Koulukyyditysten uudelleen järjestely

6.3 Kouluaterioiden kustannukset

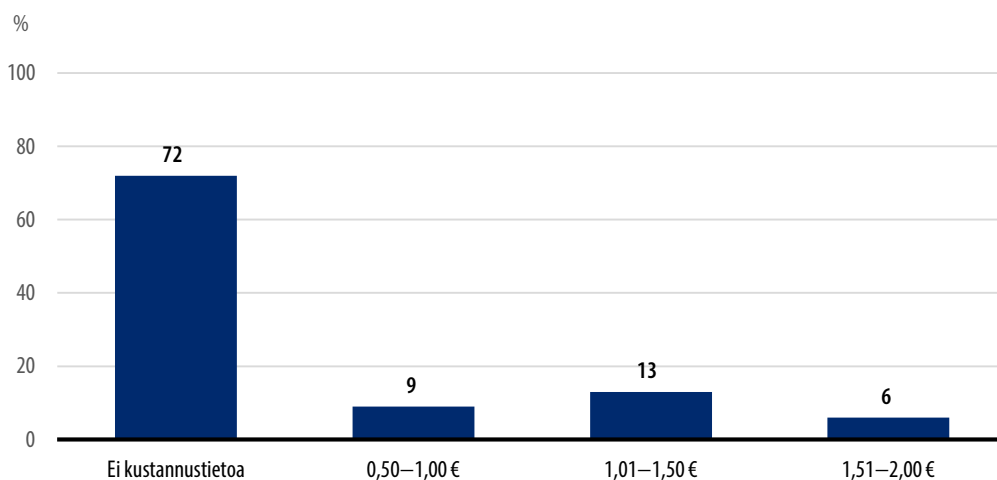
Hankkeen toteuttama kysely kartoitti kuntien ruokapalveluista vastaavilta kouluaterioiden järjestämisen nykyisiä kustannuksia (Jämsén & Huhtala 2021). Nämä tulokset esitellään luvussa 6.3.1. Tässä tutkimuksessa huomioitiin aiempien tutkimusten (Reime 2016, Urho & Hasunen 2004) kyselyjen lisäksi Opetushallituksen vuosittain keräämän koko maata koskevan oppilaskohtaisen kouluruuan kokonaiskustannuskyselyn muotoilut ja näin pyrittiin kysymään keskenään vertailtavissa olevia kustannustietoja eri kunnista. (Opetushallitus 2020.)

Nykyisten kustannusten lisäksi selvitettiin yksittäisillä case-esimerkeillä mahdollisia välipalan järjestämisen kustannuksia siinä tapauksessa, että välipalaa tarjottaisiin laajasti kaikille peruskoulun oppilaille päivittäin. Case-kuntien raportoimat kustannusarviot esitellään luvussa 6.3.2. Arvioidut lisäkustannukset kuvaavat eroa kunnan nykytilanteeseen verrattuna ja ovat luonteeltaan arvioita. Hankkeen toteuttamassa kyselyssä kuntien ruokapalveluista vastaavat raportoivat vastauksissaan toteutuneita kouluaterioiden kustannuksia, mutta case-kuntien tarkastelussa raportoidut kustannusarviot ovat vain arvioita mahdollisesta tulevasta ja siksi tarkkaa päivittäisen välipalan hintaa per oppilas ei voida osoittaa. Kunkin kunnan osalta vuotuisen lisäbudjetin tarve on jaettu oppilasmäärällä vain siksi, että kustannuksen taso olisi helpommin vertailtavissa eri kokoisten kuntien kesken.

6.3.1 Nykytilanteen kustannukset

Hankkeen toteuttamaan selvitykseen vastanneista kunnista suurin osa ei tarjonnut kouluissa aamupalaa oppilaille. Yhteensä 43 kuntaa (28 %) raportoivat kouluissa tarjottavan maksuttoman aamupalan kustannukset (kuva 6.1). Koska kyselyssä vain 9 % kunnista vastasi tarjoavansa vähintään yhdessä koulussa maksutonta aamupalaa, voidaan tehdä oletus, että osa kunnista raportoi esikoululaisten ja aamu- tai iltapäivätoiminnan hoitomaksuun sisältyvän aamupalan kustannuksen. Aamupalan keskimääräiset kustannukset olivat 1,90 € kustannusten vaihdellessa 0,50 – 2,00 € välillä. Huomioitavaa on, että kyselyyn vastanneista kunnista maksuttoman aamupalan kaikille oppilaille ilmoitti tarjoavansa vain 2 %. (Jämsén & Huhtala 2021.)

Kuva 6.1. Kuntien raportoimat aamupalan tarjoamisen kustannukset (per oppilas/koulupäivä, n=156).

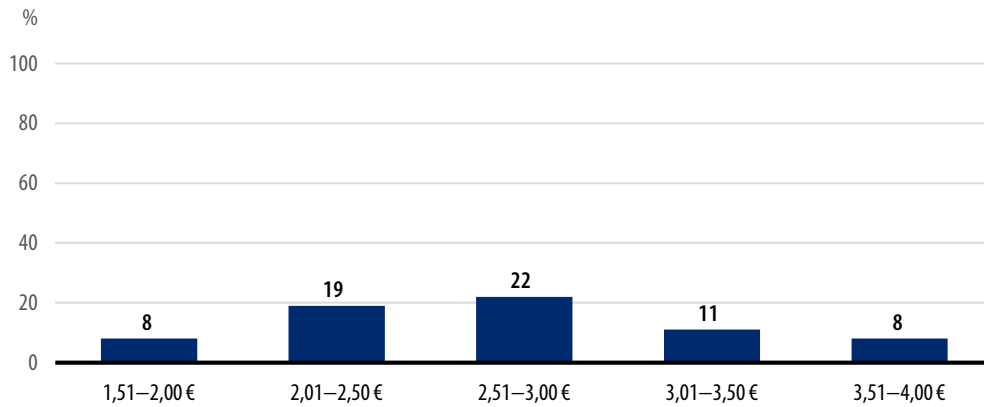


Hankkeen toteuttaman kyselyn tulokset noudattavat aiempien selvitysten tuloksia (mm. Urho & Hasunen 2004; Reime 2016): koululounaiden keskimääräiset kustannukset eri kuntien välillä poikkesivat huomattavasti toisistaan (kustannustiedot välillä 0,95 € – 7,50 €). Tämän kustannuseron selvittämiseksi kyselyaineistoa täydennettiin haastattelemalla kaikki ne kunnat, jotka ilmoittivat koululounaan kustannukseksi alle 1,51 € (8 kuntaa) ja kaikki ne kunnat, jotka ilmoittivat koululounaan kustannukseksi yli 4,00 € (7 kuntaa).

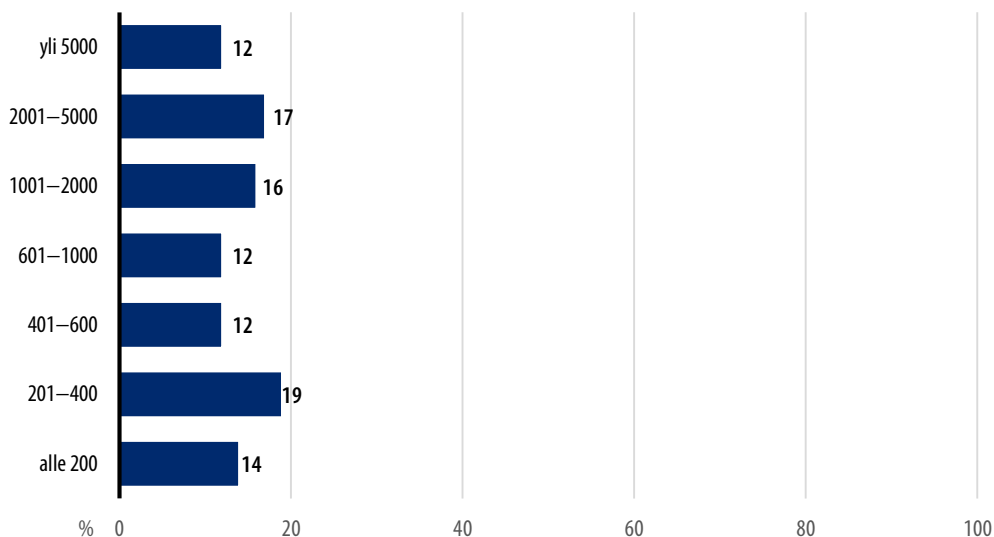
Haastatteluissa tuotiin esille kunnan ruokapalveluiden kustannusten muodostumiseen liittyviä havaintoja. Yhden kunnan laskelmien mukaan silloin, kun koululounaiden valmistusmäärä ylitti 600 annosta päivässä, kouluun kannatti perustaa oma valmistuskeittiö. Ruuan kuljettaminen keskuskeittiöstä ei ollut siinä tilanteessa edullisin valmistustapa mm. logistiikkakustannusten nousun ja lyhyiden sopimuskausien vuoksi.

Yleisesti kouluaterioiden hinnoittelussa käytettiin kahta mallia eli ruokapalveluiden toiminta oli tuotteistettu tai palvelu tuotettiin suoritteina. Tuotteistetussa palvelussa kouluaterioiden hinnat olivat todennäköisemmin raportoitu kyselyssä annetun ohjeistuksen mukaisesti. Pääasiassa kunnissa ei oltu tarkkaan määritelty kouluaterioiden hintarajamia, mutta yleensä viranhaltijoiden toiveena oli, että koululounaiden kustannukset eivät nouse. Osassa kuntia oli pyritty säästöihin mm. vähentämällä pehmeän leivän tarjontaa tai sillä, että eläköityvien työntekijöiden tilalle ei palkattu uusia työntekijöitä. Lisäksi kouluaterioiden keskitetyllä valmistuksella voitiin vähentää henkilöresurssien tarvetta.

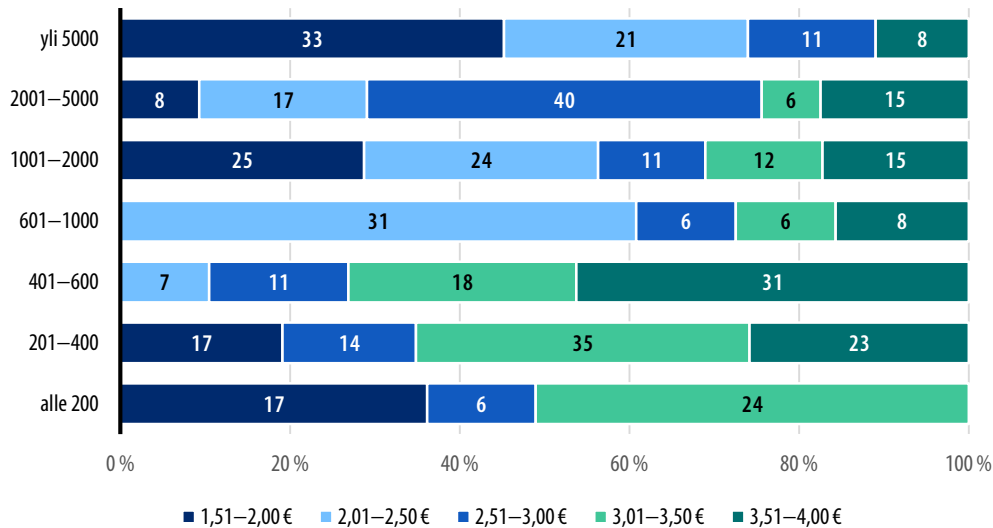
Tarkennetut haastattelut osoittivat, että alle 1,51 € kustannustiedot pitivät sisällään ohjeistuksesta poiketen vain raaka-ainekustannukset ja yli 4,00 € kustannustiedot sisälsivät kyselyssä pyydettyjä kustannustietoja enemmän kustannuksia mm. siivous- ja tilakustannuksia. Raportoinnista on näiden tarkennettujen haastattelujen perusteella poistettu alle 1,51 € ja yli 4,00 € kustannustiedot. Koululounaan kustannusten keskikustannuksen todettiin olevan 2,90 €, vaihteluvälin ollessa 1,51 € – 4,00 € (kuva 6.2). Opetushallituksen raportoima kouluaterian keskikustannus vuonna 2019 oli samansuuntainen eli 2,80 € (Opetushallitus 2020).

Kuva 6.2. Kuntien raportoimat lounaan tarjoamisen kustannukset (per oppilas/koulupäivä, n=156).

Kuvassa 6.3 on esitetty kyselyyn vastanneiden kuntien prosenttiosuudet tuotettujen koululounaiden määrän mukaan. Tuotettujen koululounaiden määrän ja lounaiden kustannusten välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys (Khiin neliöjuuri, $p=0,002$). Tuotettujen koululounaiden määrän kasvaessa lounaiden kustannukset laskivat (kuva 6.4). Tilastollisesti merkitsevää eroa ei sen sijaan havaittu kunnan ja koululounaan kustannusten tai maakunnan ja koululounaan kustannusten välillä.

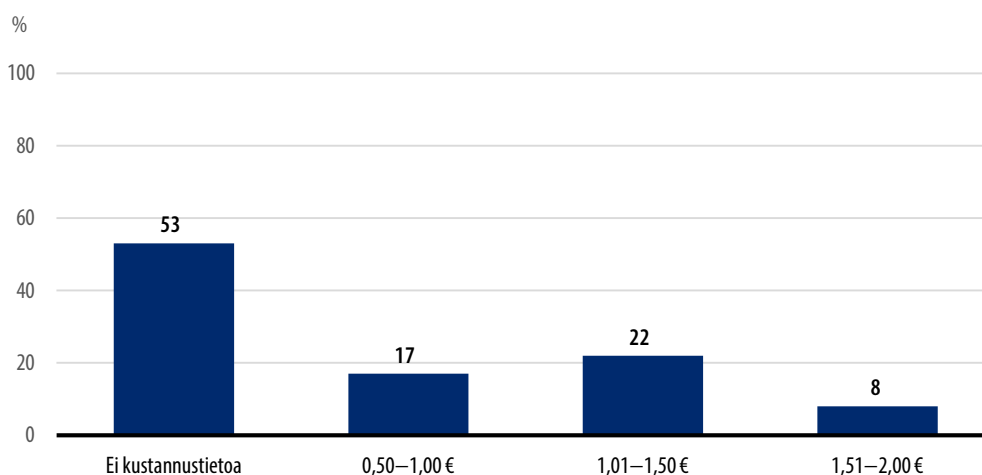
Kuva 6.3. Kuntien jakauma niissä tuotettujen koululounaiden määrän mukaisesti (lounaiden määrä/koulupäivä, n=156).

Kuva 6.4. Kuntien tuottamien koululounaiden määrä eri kustannusluokkien sisällä (lounaiden määrä/ koulupäivä, n=156).



Kyselyyn vastanneista kunnista 53 % ei raportoinut maksuttoman välipalan kustannustietoa (kuva 6.5). Kunnista, joista kustannustieto annettiin, välipalan kustannusten keskiarvo oli 1,04 €, kustannusten vaihdellessa 0,50 € – 2,00 € välillä. Huomioitavaa on, että maksuttomia välipaloja kaikille oppilaille tarjosi vain 7 % kyselyyn vastanneista kunnista.

Kuva 6.5. Kuntien raportoimat välipalan tarjoamisen kustannukset (/oppilas/koulupäivä, n=156).



6.3.2 Case-arviot koulupäivänä tarjottavan välipalan järjestämisen kustannusvaikutuksista

Hankkeessa toteutetun kyselyn lisäksi Suomen kunnista valittiin vertailuesimerkit (case-kunnat), joiden avulla arvioitiin oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisen kustannuksia. Vertailuun otettiin mukaan neljä hyvin erilaista kuntaa niin kooltaan, maantieteellisesti sijainniltaan kuin ruuantuotantotavoiltaan. Ruuan tuotanto- ja jakelutavat voidaan karkeasti jakaa kahteen luokkaan: keskitetty ja hajautettu ruuanvalmistus. Keskitetty ruuanvalmistus tarkoittaa sitä, että ruuan valmistaminen tapahtuu isossa keskuskeittiössä, mistä ruoka kuljetetaan sen tarjoilupaikassa sijaitsevaan palvelukeittiöön. Hajautettu ruuanvalmistus sen sijaan tarkoittaa sitä, että tarjoilupaikoissa on omat valmistuskeittiöt, missä ruoka valmistetaan/kypsennetään ja tarjoillaan.

Valittujen kuntien ruokapalveluista vastaaville toteutettiin sähköpostikysely, ja annettuja vastauksia tarkennettiin vastavuoroisella viestien vaihdolla. Taulukossa 6.2 on esitetty tarkasteluun valittujen kuntien päivittäiset oppilaille valmistetut lounasmäärät sekä koulujen aamupala-, lounas- ja välipalatarjonnan kustannus nykytilassa. Tarkasteluun valituissa kunnissa aamupala ja välipala ovat oppilaille maksullisia ja tarjotaan siten vain osalle oppilaista. Yleisimmin niitä tarjotaan aamu- ja iltapäivähoidossa oleville, jolloin aterioiden hinta sisältyy hoitomaksuun. Isossa, keskisuuressa ja pienessä kunnassa 2 maksutonta välipalaa ei tällä hetkellä tarjota oppilaille lainkaan. Ainoastaan pienessä kunnassa 1 maksutonta välipalaa tarjotaan osalle oppilaista (maksuton pitkän koulupäivän välipala).

Taulukko 6.2. Tarkastelukuntien kouluissa tarjottavat lounasmäärät sekä aamupala-, lounas- ja välipalatarjonnan kustannukset nykytilassa.

Kunta	Lounasmäärä/ pv	Aamupala €/ oppilas	Lounas €/ oppilas	Välipala €/ oppilas
Suuri kunta	noin 15 000	1,00 €	1,82 €	1,30 €
Keskisuuri kunta	noin 2 500	1,46 €	2,92 €	1,46 €
Pieni kunta 1	noin 1 500	0,60 €	2,50 €	0,50 €
Pieni kunta 2	alle 500	0,45 €	1,44 €	0,35 €

Peruskoulun kouluaterioiden vuoden 2019 elintarvikeostojen kokonaiskustannukset olivat noin 2,5 miljoonaa € suuressa kunnassa, noin 700 000 € keskisuuressa kunnassa, noin 250 000 € pieni kunta 1:ssä ja noin 50 000 € pieni kunta 2:ssa.

Seuraavat taulukot 6.2–6.5 esittelevät eri kokoisten kuntien arvioimat lisäkustannukset peruskoulun kaikille oppilaille maksutta tarjottujen välipalojen järjestämisestä koulupäivien yhteydessä. Annetuissa kustannusarvioissa henkilöstöresurssien lisätarpeissa on huomioitu seuraavat ruokapalveluiden ja koulutoimen työtehtävät:

- välipalojen tilausten hallinta
- elintarviketilaukset
- ruuanvalmistus
- ruokalistasuunnittelu
- esillelaitto
- astiahuolto
- ruokailutilojen siistiminen
- ruokailuhetken valvonta

Koulupäivinä tarjottavien oppilaille maksuttomien välipalojen tarjoamisesta aiheutuu hyvin erilaisia/erisuuruisia vaikutuksia kuntatalouteen eri kunnissa. Tämän vuoksi keskiarvoista ja koko maata kuvaavaa kustannuslisäyksen arviota ei voida antaa. Kunnat ovat hyvin heterogeenisiä ja välipalojen järjestämiseen vaikuttavat hyvin erilaiset kustannuspaineet. Ennustavaa arviota laatiessa voi myös olla mahdollista se, että kaikkia kustannuksia lisääviä tekijöitä ei osata ennakoida ja ottaa huomioon. Tulokset osoittavat, että kaikissa case-kunnissa välipalatarjonnan lisäyksen arvioituja lisäkustannuksia muodostui raaka-ainekustannuksina, mutta merkittävämpiä lisäkustannuksia aiheutui suurimmalle osalle case-kunnista henkilöstö-, tarjoilu- ja valmistusastia- sekä pakkausmateriaalikustannuksina. Huomioitavaa on, että niissä kunnissa, joissa ruuanvalmistus on hajautettu ja välipalatarjonta on ollut aiemmin pienimuotoista, lisäkustannuksia tulee enemmän (mm. henkilöstö, tila, keittiölaite ja kuljetus) kuin niissä, joissa ruuanvalmistus on keskitettyä ja/tai maksutonta välipalaa on jo tarjottu osalle oppilaista. Lisäksi huomioitavaa on, että kustannusten arviointi on suuntaa antava, koska kustannusten jako on haasteellista. Tämä johtuu siitä, että samassa valmistuskeittiössä tehdään koulujen, päiväkotien ja ikäihmisten kotipalveluaterioita osittain ”samasta padasta” ja vähintäänkin samoista raaka-aineista.

Kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä – case suuri kunta

Esimerkkinä olevassa suuressa kunnassa ateriat valmistetaan monimuotoisesti sekä keskitetyllä että hajautetulla mallilla. Oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämiseen tarvittavan lisäbudjetin tarpeen arvoidaan olevan vuosittain noin 465 000 €, mikä on oppilasmäärään suhteutettuna 0,15 €/oppilas/koulupäivä. Lisäkustannusten tarkempi erittely on kuvattuna taulukossa 6.3.

Taulukko 6.3. Suuren kunnan antama kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä. Kunnassa on käytössä keskitettyä ja hajautettua mallia yhdistelevä ruuantuotantotapa.

Tarvittava lisäresurssi	Arvioitu lisätarve	Arvio kustannuslisäyksestä verrattuna nykyisiin kustannuksiin
Henkilöstöresurssin lisätarve	Kyllä	6,6 % eli noin 200 000 € /vuosi (10 htv)
Välipalan raaka-ainekustannukset	Kyllä	10 % eli noin 155 000 € /vuosi
Kylmätilojen lisätarve	Ei	
Kuivasäilytystilojen lisätarve	Ei	
Tarjoilu- ja valmistusastioiden lisätarve	Kyllä	17 % eli noin 15 000 € /vuosi
Keittiökoneiden lisätarve	Ei	
Pakkausmateriaalien lisätarve	Kyllä	noin 15 000 € /vuosi
Välipalojen kuljetuskustannuksiin	Kyllä	12 % eli noin 80 000 € /vuosi
Kuljetuskaluston lisätarve	Ei	
Jätehuollon lisäkustannukset	Ei	

Kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä – case keskisuuri kunta

Esimerkinä olevassa keskisuudessa kunnassa ateriat valmistetaan hajautetulla mallilla. Oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämiseen tarvittavan lisäbudjetin arvioidaan olevan ensimmäisenä vuonna noin 930 900 €, mikä on oppilasmäärään suhteutettuna 2,13 €/oppilas/koulupäivä. Seuraavina vuosina lisäbudjetin tarpeen arvioidaan olevan noin 865 400 €, mikä on oppilasmäärään suhteutettuna 1,98 €/oppilas/koulupäivä. Lisäkustannusten tarkempi erittely on kuvattuna taulukossa 6.4.

Taulukko 6.4. Keskisuuren kunnan antama kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä. Kunnassa on käytössä hajautettu ruuantuotantotapa.

Tarvittava lisäresurssi	Arvioitu lisätarve	Arvio kustannuslisäyksestä verrattuna nykyisiin kustannuksiin
Henkilöstöresurssin lisätarve	Kyllä	54 % eli noin 595 000 € /vuosi (15 htv)
Välipalan raaka-ainekustannukset	Kyllä	89 % eli noin 239 000 € /vuosi
Kylmätilojen lisätarve	Kyllä	noin 50 000 € / kertahankinta
Kuivasäilytystilojen lisätarve	Ei	
Tarjoilu- ja valmistusastioiden lisätarve	Kyllä	noin 7 000 € /kertahankinta
Keittiökoneiden lisätarve	Kyllä	noin 5 500 € /kertahankinta

Tarvittava lisäresurssi	Arvioitu lisätarve	Arvio kustannuslisäyksestä verrattuna nykyisiin kustannuksiin
Pakkausmateriaalien lisätarve	Kyllä	30 % eli noin 4 000 € /vuosi
Välipalojen kuljetuskustannuksiin	Kyllä	50 % eli noin 15 000 € /vuosi
Kuljetuskaluston lisätarve	Kyllä	noin 3 000 € /kertahankinta
Jätehuollon lisäkustannukset	Kyllä	noin 7 900 € /vuosi
Muu: pesuaineet, vesi ja sähkö	Kyllä	27 % eli noin 4 500 € /vuosi

Kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä – case pieni kunta nro 1

Esimerkkinä olevassa pienessä kunnassa 1 ateriat valmistetaan keskitetyllä mallilla. Oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämiseen tarvittavan lisäbudjetin arvioidaan olevan vuosittain noin 250 000 €, mikä on oppilasmäärään suhteutettuna 0,94 €/oppilas/koulu-päivä. Lisäkustannusten tarkempi erittely on kuvattuna taulukossa 6.5.

Taulukko 6.5. Pienen kunnan nro 1 antama kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä. Kunnassa on käytössä keskitetty ruuantuotantotapa.

Tarvittava lisäresurssi	Arvioitu lisätarve	Arvio kustannuslisäyksestä verrattuna nykyisiin kustannuksiin
Henkilöstöresurssin lisätarve	Kyllä	15 % eli noin 187 500 € /vuosi (3,5 htv)
Välipalan raaka-ainekustannukset	Kyllä	3 % eli noin 37 500 € /vuosi
Kylmätilojen lisätarve	Ei	
Kuivasäilytystilojen lisätarve	Ei	
Tarjoilu- ja valmistusastioiden lisätarve	Kyllä	1 % eli noin 12 500 € /vuosi
Keittiökoneiden lisätarve	Ei	
Pakkausmateriaalien lisätarve	Kyllä	1 % eli noin 12 500 € /vuosi
Välipalojen kuljetuskustannuksiin	Ei	
Kuljetuskaluston lisätarve	Ei	
Jätehuollon lisäkustannukset	Ei	

Kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä – case pieni kunta nro 2

Pienessä kunnassa 2 ateriat valmistetaan keskitetyllä mallilla. Oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämiseen tarvittavan lisäbudjetin tarve arvioidaan olevan vuosittain noin 9 800 €, mikä on oppilasmäärään suhteutettuna 0,17 €/oppilas/koulupäivä. Lisäkustannusten tarkempi erittely on kuvattuna taulukossa 6.6.

Taulukko 6.6. Pienen kunnan nro 2 antama kustannusarvio oppilaille maksuttomien välipalojen järjestämisestä. Kunnassa on käytössä keskitetty ruuantuotantotapa.

Tarvittava lisäresurssi	Arvioitu lisätarve	Arvio kustannuslisäyksestä verrattuna nykyisiin kustannuksiin
Henkilöstöressurssin lisätarve	Ei	
Välipalan raaka-ainekustannukset	Kyllä	18 % eli noin 9800 € /vuosi
Kylmätilojen lisätarve	Ei	
Kuivasäilytystilojen lisätarve	Ei	
Tarjoilu- ja valmistusastioiden lisätarve	Ei	
Keittiökoneiden lisätarve	Ei	
Pakkausmateriaalien lisätarve	Ei	
Välipalojen kuljetuskustannuksiin	Ei	
Kuljetuskaluston lisätarve	Ei	
Jätehuollon lisäkustannukset	Ei	

Tarkastelukuntien koululounaiden hinta-laatusuhde

Kustannusarvioiden lisäksi taulukko 6.7 kuvataan koululounaan laatua. Laadukkaat kouluateriat ja niiden järjestämisen hyvät käytännöt voivat edistää kouluaterioiden täysipainoista syöntiä, mikä on lopulta päätavoite. Irrallinen kustannustieto ei vielä kuvaile kouluaterioiden menekkiä tai sitä, tuottaako kouluaterioille budjetoitu raha kunnalle hyötyä kuntalaisten hyvinvointina. Jokainen tarkastelussa oleva kunta toteutti aktiivisesti kestävä kehitystä edistäviä toimenpiteitä. Kukin kunta pyrki myös noudattamaan kouluruokailusuosituksen antamaa ohjausta koulun ruokailuhetkien järjestämisestä, mutta nämä eivät vielä toteutuneet kaikilta osiltaan jokaisessa koulussa.

Taulukko 6.7.Arviot koululounaan laadusta kussakin tarkastelukunnassa.

	Suuri kunta	Keskisuuri kunta	Pieni kunta 1	Pieni kunta 2
Osuus yläkoululaisista, jotka eivät syö koululounasta päivittäin*	36 %	28 %	23 %	47 %
Valmisruokien ja puolivalmisteiden osuus koululounaan aterianosissa	6 %	5 %	27 %	25 %
Pakastekasviksien osuus tarjotuista kasviksista	35 %	2 %	33 %	30 %
Hyödynnetäänkö koulumaitotukea?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei
Hyödynnetäänkö kouluhedelmätukea?	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Ei
Käytetään vakioitua reseptiikkaa	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä
Kaikkien raaka-aineiden kotimaisuusaste	72 %	70 %	70 %	88 %
Luomuruuan osuus kaikista raaka-aineista	2 %	0 %	21 %	3 %
Kouluruokailussa tarjotut aterianosat noudattavat kouluruokailusuosituksen ravitsemuksellisia tavoitteita	Kyllä	Kyllä	Kyllä	Kyllä

*Tiedot 8.- ja 9.-luokkalaisten vastauksista Kouluterveyskyselyssä (THL 2019).

Kouluaterioiden hinta-laatusuhteen arviointiin tarvitaan huolella kehitetty menetelmä. Kehitystyön pohjalle tarvitaan kouluaterioita laajasti kuvaileva aineisto (sisältäen aterioiden ravitsemuslaadun), koska pienellä otoksella ei vielä löydetä loogisia yhteyksiä eri asioiden välille. Case-kuntien välillä huomattavimmat erot näkyivät yläkoululaisten koululounaan syömisessä, valmisruokien ja puolivalmisteiden käytössä, pakastekasviksien sekä luomuruuan käytössä. Kouluruokailun tavoitteiden näkökulmasta yläkoululaisten koululounaan syömisestä tulisi saada suhteessa isoin painoarvo. Tämän selvityksen nostamat näkökulmat voidaan ottaa pohjaksi hinta-laatusuhteen mittarin kehittämiseen, mutta on huomioitavaa ettei aterioiden tarkkaa ravintoainesisältöä ole huomioitu.

7 Kouluruokailun järjestäminen covid-19-pandemian aikana

Keskeiset havainnot

- Poikkeusolojen alkaessa keväällä 2020 vain osalla kunnista oli valmiina valmiussuunnitelma, joka sisälsi kouluruokailun järjestämisen.
- Tietoa kouluruokailun järjestämisestä saatiin tuolloin pääasiassa viranomaisilta, kollegoilta sekä ravitsemis- ja opetusalan verkostojen kautta. Noin puolet vastanneista koki tiedon saamisen riittävänä.
- Kevään 2020 poikkeusolot vaikuttivat kouluruokailun kokonaiskustannuksiin. Kustannusten nousua aiheuttivat muun muassa henkilöstö-, elintarvike-, ja kuljetuskustannukset ja laskua ruoka-annosten tilausmäärien väheneminen ja siitä johtuneet pienemmät raaka-aine- ja henkilöstökustannukset.
- Kevään ja kesän 2020 aikana pääosa kunnista oli varautunut etäruokailun toteuttamiseen syksyllä 2020 muun muassa valmisruoka-annosten ja -kassien jakamisella ensimmäisille etäpäiville.
- Hygieniasäädökset ja turvaväliohjeistukset aiheuttivat muutoksia kouluruokailun järjestämisessä kouluympäristössä syksyllä 2020. Muun muassa pintojen puhdistamista lisättiin linjastoissa ja ruokailupöydissä.
- Jatkossa poikkeusoloihin varautumiseen tarvitaan realistisia ja yksityiskohtaisia toimintaohjeita, joissa huomioidaan paikalliset erot toimintaympäristöissä ja tuotantotavoissa.
- Toimijoiden vahva kuuleminen on huomioitava ohjeistusten laatimisessa.
- Poikkeusolojen kouluruokailun koulutukselta toivotaan parhaiden käytänteiden jakamista, tietoa päätöksenteko- ja tiedotusprosesseista sekä vastuutahoista.
- Kustannusten sopeuttamisen keskiössä ovat henkilöstömitoitusten tarkistaminen, toiminnan muutokset ja elintarvikehankintojen kustannusten tarkastelu.

Keväällä 2020 koko Suomi oli uuden edessä covid-2019-pandemian vuoksi. Tilanne johti siihen, että koulut siirtyivät pikaisella aikataululla etäopetukseen ja kouluruokailujen toimintamallit piti suunnitella etäopetukseen sopiviksi ja terveysturvallisiksi. Poikkeusoloihin liittyvää virallista ohjeistusta on kevästä 2020 alkaen ajoittain päivitetty. Uusimmat ohjeistukset on jaettu opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Opetushallituksen nettisivuilla (OKM 2021b ja Opetushallitus 2021).

Tässä hankkeessa selvitettiin eri kunnista kouluruokailujen järjestämisen tapoja poikkeusoloissa etäopetusjakson aikana keväällä 2020, lähiopetusjakson aikana syksyllä 2020 sekä yleisesti etäruokailuun varautuminen. Tietoja kysyttiin kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavilta henkilöiltä (Jämsén & Huhtala 2021).

7.1 Etäruokailun järjestäminen keväällä 2020 ja siihen varautuminen syksyllä 2020

Kouluruokailun järjestäminen etänä lyhyellä varoitusajalla haastoi kunnissa niin ruokapalvelut kuin koulutoimenkin. Tilannetta hankaloitti se, että valtakunnallinen varautumissuunnitelma puuttui, vastaavasta tilanteesta ei ollut aiempaa kokemusta ja siksi osassa kuntia ei tilanteeseen oltu osattu varautua. Tästä johtuen kouluruokailuun muodostui etäjaksoilla useita eri toimintamalleja, jotka vaihtelivat kunnittain. Tavat vaihtelivat oma- valmistaisen ja annoksiin pakatun kouluruuan jakamisesta elintarviketeollisuuden valmistamien einesruokien jakamiseen. Käytössä olivat myös tuotekassit, ruokalipukkeet ja lahjakortit. Ruokien jakelu-useudessa ja -tavoissa oli myös eroja kunnasta riippuen. Lisäksi osassa kunnista kouluruokailun järjestäminen vaati aikaa niin paljon, että poikkeusajan alussa oli jakso, jolloin oppilaille ei tarjottu lainkaan kouluruokaa. Kouluruuan jakeluun liittyen haasteena oli, että ennakkotilauksista huolimatta huomattava osa tilauksista jätettiin noutamatta. Tämä aiheutti ruokahävikkiä ja järjestämistoimia hävikin jatkokäsittelylle.

Kouluruokailun järjestämisen toimintamalleja kevään 2020 etäopetusjakson aikana

- Pääruuat valmistettiin itse, pakattiin annoksiksi, jäähdytettiin, kylmävarastoitettiin ja jaettiin seuraavana päivänä.
- Ruoka-annoksia jaettiin sekä lämpiminä että jäähdytettynä, jolloin jakopäivän ruoka jaettiin lämpimänä ja seuraavan päivän ruoka jäähdytettynä samalla kertaa.
- Tuotekasseja ja annospakattuja aterioita jaettiin tilanteen mukaan vaihdellen. Tuotekasseista siirryttiin etäkoulun jatkuessa osittain einesannoksien jakamiseen.
- Jaettiin ruokakasseja, joiden sisältö vaihteli. Osassa kunnista kassissa oli pääruuan lisäksi leipä, levite, maito ja salaatti, tuorepala tai hedelmä, mutta osassa kunnista näitä ei sisältynyt kassiin.
- Jaettiin tuotekasseja, jotka sisälsivät raaka-aineet aterioiden valmistamiseksi.
- Annettiin ruokalipuke tai lahjakortti, jolla sai lunastaa kaupasta eineksiä tai elintarvikkeita ruuan valmistamiseksi.
- Maksettiin ateriakorvaus oppilaille.
- Ruokapalvelut järjesti jokin muu taho kuin kunnan ruokapalveluiden tuottaja.

Kouluruokien jakelutapoja kevään 2020 etäjakson aikana

- Yleisintä oli ruokien jakaminen kahdesta kolmeen kertaan viikossa, mutta ruokaa jaettiin myös päivittäin tai kerran viikossa.
- Jakelu tapahtui kunnan koon mukaan rajoitetusta määrästä kouluja.
- Jakelua oli hajautettu kunnan eri alueille, jos oppilaat asuivat etäällä kouluista.
- Ruokien nouto oli ajoitettu puolille päivin tai iltapäivään ja osassa koulupäivän tai huoltajien työpäivän päättymisen jälkeen.
- Ruuat tilattiin ennakkoon sähköpostilla, Wilma-järjestelmällä tai itse luodulla tilausjärjestelmällä (esim. Webropol-kysely).

Haasteet etäruokailun järjestämisessä

Kouluruokailun järjestämisessä keväällä etäjaksen aikana haasteeksi nousivat ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavien mukaan erityisesti suunnitelmien ja toimintaohjeiden jatkuvat muutokset ja ohjeiden sitovuus. Myös tulkinnanvaraisuus sekä valmiussuunnitelmien puuttuminen tai sopimattomuus tilanteeseen koettiin ongelmalliseksi. Lisäksi henkilöstöressurssien tarpeen ajoittainen kasvu, henkilöstön uudelleen sijoitukset ja saatavuuden haasteet korostuivat koronakeväänä. Lisätyötä aiheuttivat muun muassa ruokalistojen yksinkertaistamiset, kuljetukseen sopivien ruokien suunnittelu ja ruuan tuotantomenetelmien muuttaminen sekä elintarvikkeiden ja ainesosien saatavuushaasteet. Ongelmaksi koettiin laitteiden ja tilojen riittämättömyys, tarvittavien ruoka-annosten määrien arviointi sekä taajaan asutuilla alueilla ruokien hakemisen tai kuljetusten suunnittelu ja järjestäminen. Joidenkin vastaajien mukaan parantamisen varaa olisi ollut myös toimijoiden keskinäisessä yhteistyössä ja tilattujen ruokien noutamisessa ruokahävikin välttämiseksi.

”Keväällä osin epäselvät ja hyvin tulkinnanvaraiset ohjeistukset loivat Suomeen hurjasti eri toimintamalleja ja aikaa suunnittelulle oli hyvin rajallisesti. Teollisuus ei oikein pystynyt vastaamaan nopeaan erilaisten tuotteiden kysyntään, mutta aika hyvin tilanteesta selvitettiin. Jaoimme lämpimiä take away-aterioita ja jakopisteitä perustettiin ja turvavälimerkintöjä tehtiin tiloihin. Visiirit käytössä jne. Vaatii tiukkaa organisointia, tiedottamista sekä hyvää yhteistyötä koulujen ja keittiön välillä. Sekä myös lisäresursssia tarvittiin.”

”Etäopetusjaksolla suurin haaste oli oppilaiden ja erityisesti oppilaiden huoltajien kannalta järkevän ja toimivan mallin luominen. Pitkien etäisyyksien kunnassa on varsin kyseenalaista velvoittaa oppilaiden vanhempia hakemaan ruoka-annoksia esim. kouluilta viikoittain tai useamman kerran viikossa, kun yhden edestakaisen matkan pituudeksi voi muodostua yli 100 km, ja julkista liikennettä ei ole olemassa. Uusi ohjeistus ei tunnista tätä ongelmaa millään tavalla, ja se onkin kaupunkimaisen asutuksen tarpeisiin.”

Etäruokailuun varautuminen

Kyselyn tekohetkellä syyskuussa 2020 koulua ei käyty etänä samassa laajuudessa kuin keväällä 2020. Suurin osa vastaajista kuitenkin kertoi ruokapalveluiden varautuneen etäruokailun nopeaan järjestämiseen, jos epidemiatilanne sitä vaatisi. Suunnitelmissa oli muun muassa ruuan omavalmistus, mutta enenevässä määrin siirtyminen myös valmiiden teollisten ruoka-annosten jakamiseen tai ainakin osin niiden käyttämiseen omavalmisteisten aterioiden rinnalla. Samoin ruokien viikoittaisia jakokertoja aiottiin vähentää.

”Ruoka jaetaan valmiina 1–2 päivän annoksiin pakattuna, jotka jaetaan kaikki samalla kertaa koululaiselle, mukaan tulee leipä, levite, maito ja tuorepala (hedelmä, kurkku tai tomaatti / 5 päivälle viikossa). Ruoka on itse valmistettua ja pakattua (pakkaus kone) sekä valmisannoksia. Ruoka jaetaan keskitetysti omalta koululta ja iltajako keskitetään kaupungin yhteen pisteeseen.”

”Viiden päivän lounaskassit sisältävät lämmitettävän mikrovalmisaterian joka päivälle, 1 l maitoa, 1 pkt näkkileipää, annosmargariinit, vihanneksia ja hedelmiä.”

Osassa kunnista oli varattu ruokakasseja jaettavaksi välittömästi etäopetukseen siirtyville oppilaille ensimmäisiksi koulupäiviksi. Varautumista oli tehty myös tilanteeseen, jossa keskuskeittiö jouduttaisiin sulkemaan henkilöstön sairastumisen vuoksi. Osa vastaajista ilmoitti kuitenkin, että heillä ei ole suunnitelmaa etäruokailujakson järjestämisen osalta, koska asiakkaan kanssa ei oltu ehditty keskustella ja sopia toimintatavoista mahdollisen uuden etäjakson osalta.

”Kolmen päivän ruokakassit ovat olemassa keittiössä valmiina, ja ne voidaan jakaa heti niitä tarvitseville. Kassi sisältää kolme kpl huoneenlämmössä säilytettävää valmisateriaa, 1 l UHT-maitoa, 1 pkt näkkileipää ja margariinit, vihanneksia / hedelmiä.”

7.2 Ruokailun järjestäminen kouluympäristössä syksyllä 2020

Toimintamallit vakiintuivat eri kunnissa samansuuntaisiksi syksyn 2020 aikana. Lisätyötä aiheutui muun muassa siitä, että hygieniasäädökset tiukentuivat ja oppilaat saattoivat nopeallakin aikataululla siirtyä etäopetukseen, jolloin ruokapalveluiden piti olla valmiudessa yllättäviin muutoksiin.

Kouluympäristössä toteutetun ruokailun toimintamalleihin ja käytännön arkeen tuli covid-19-pandemian aikana muutoksia. Hygieniasäädökset ja turvavälit huomioitiin, käsiä pestiin ahkerasti ja käsidesiä tarjottiin linjaston päädyissä ja pöydissä. Turvaväleistä pidettiin kiinni harvennetulla istumajärjestyksellä, välisermeillä, ruokatiloja jakamalla, ryhmitämällä ruokailua ja käyttämällä väistötiloja sekä porrastamalla ruokailuaikoja. Lisäksi välipuhdistusta lisättiin: linjastot ja ruokailupöydät puhdistettiin ja ottimet vaihdettiin ennen seuraavan ryhmän ruokailua. Osassa kunnista pääruoka annosteltiin tai toimittiin yhden kauhan pääruokamallilla ja ruokavaihtoehtoja vähennettiin.

”Ruokailut tapahtuvat ryhmissä kotiluokissa. Ruoka tuodaan luokkiin pakeissa ja käytössä on kertakäyttöastiat.”

Haasteet ruokailun järjestämisessä kouluympäristössä

Turvallisen ja hygieenisen kouluruokailun järjestäminen kouluympäristössä poikkeusoloissa vaatii selvityksen mukaan paljon lisätyötä, suunnittelua ja organisointia. Haasteita aiheuttivat muun muassa ruokalistojen ja ruokien tarjoamistapojen muutokset, ruokailuajkojen porrastukset siten, että oppilaille ei tulisi liian aikaisia ja myöhäisiä ruokailuajkoja sekä tilojen puute ja ruokailun hajauttaminen ottamalla käyttöön lisätiloja riittävien väljyysvaatimusten ja etäisyyksien järjestämiseksi. Työtä ovat lisäivät asiakkaiden käsihygieniasta huolehtiminen, ruokailutilojen välisiivousten jaksottaminen, sekä henkilöstön tauotusten järjestäminen ja työpäivien pidentyminen, joka haastoi henkilöstön jaksamista.

”Ruokailuaika venyy paljon pidemmäksi molemmista päistä, alkaa aiemmin ja loppuu myöhemmin. Pienimmät oppilaat syövät todella aikaisin kun taas yläasteen viimeiset luokat joutuvat odottaa pitkään ennen kuin pääsevät ruokailemaan. Myös keittiön työntekijöiden työpäivät venyvät tämän takia, ja ylityöt kertyvät.”

”Työaika on mennyt paljon asioista sopimiseen sivistystoimen ja kaupungin johdon kanssa (toimintasuunnitelmien hiominen tilannekuvaa vastaavaan hetkeen; vaikka valmiussuunnitelmat ovat olemassa, eksaktia prosessikaaviota ei pysty tekemään, koska skenaarioita on xxx-variaatioiksi asti).”

7.3 Poikkeusolojen vaikutukset kouluruokailun kustannuksiin keväällä 2020 ja kustannusten sopeuttamistoimet

Ruokapalveluissa vastaavilta tiedusteltiin kyselyssä poikkeusolojen vaikutuksia kouluruokailun kokonaiskustannuksiin keväällä 2020. Kustannusten nousun syinä raportoitiin henkilöstö-, elintarvike-, pakkaus-, laite-, astia- ja kuljetuskustannusten nousu sekä pakattujen ruoka-annosten normaalia suurempi koko. Vastaavasti kustannuksia laskivat ruoka-annosten tilausmäärien väheneminen ja siitä johtuneet raaka-aine- ja henkilöstökustannusten lasku.

Suurin osa ruokapalveluista vastaavista ilmoitti, että kustannusten sopeuttamistoimiin on varauduttu epidemian jatkuessa, mutta eivät kaikki. Osassa kunnissa sopeuttamistoimia pidettiin hyvin haastavina. Varautumiseen ja mahdollisuuksiin kustannusten sopeuttamisessa vaikuttavat monet seikat, kuten kunnan koko, oppilaiden määrä, ruokapalveluiden tuotantotavat, ruokapalveluiden hoitamat samanaikaiset useat eri asiakasryhmät, henkilöstön määrä ja henkilöstön sairastumisen mahdollisuus.

”Keväälläkin yhtä lukuun ottamatta kaikki palvelukeittiöt ja valmistavat keittiöt olivat auki, joten henkilöstökuluista ei pysty säästämään. Teollisuuden valmistamat valmiit annosruuat ovat kalliita ja jos osa kuitenkin ruokailee paikanpäällä, on henkilöstöä oltava. Pahimmassa skenaariossa keittiöhenkilökuntakin sairastuu ja on pakko turvautua vain valmiina hankittaviin aterioihin. Tämänkin vaihtoehdon saatavuutta ja kustannusta on ennakoitu. Tuntuu, että nyt ollaan sellaisessa tilanteessa, mitä kukaan ei ole osannut ennakoita ja etukäteen laaditut säästötavoitteet menettävät merkityksensä. Pääasia on turvata palvelu niissä olosuhteissa ja tilanteissa missä milloinkin olemme, sopeutamme henkilöstömäärää.”

Henkilöstökulujen hallinta oli vastaajien mukaan keskeisin tapa sopeuttaa kustannuksia. Poikkeusolojen aikana operatiivista toimintaa tarkastellaan entistä tiukemmin kustannusten valossa. Ruokalistoja yksinkertaistetaan, ruokavaihtoehtoja vähennetään, teemaviikkoja ja -päiviä siirretään ja elintarvikebudjettia tarkastellaan entistäkin kustannuslähtöisemmin.

”Yritämme myös kannustaa palkattomien vapaiden pitämiseen. Mutta koska osa työntekijöistä teki niin jo keväällä, niin tuskin ovat niin halukkaita tähän enää. Kunta ei ole toistaiseksi suostunut lähtemään lomautuslinjalle.”

”Olemme karsineet kustannuksia merkittävästi pois loppuvuodelta. Olemme käyneet ruokalistat ja tuotevalikoimat läpi ja siirtyneet edullisimpiin ratkaisuihin. Teemat on tältä ja ehkä ensi vuodeltakin peruttu. Silti teemme merkittävän negatiivisen tuloksen tänä vuonna, mitä tulemme maksamaan vuosia eteenpäin.”

7.4 Poikkeusolojen valmiussuunnitelmat ja valtakunnalliset ohjeet

Kyselyllä selvitettiin myös poikkeusolojen valmiussuunnitelmien olemassa oloa ja sisältöjä sekä valtakunnallisia ohjeistuksia. Vastauksista selvisi, että keväällä 2020 valmiussuunnitelmia oli kunnissa vaihtelevasti ja lisäksi kaivattiin valtakunnallisia ohjeita, jotka olisivat taanneet yhdenvertaisuuden oppilaiden välillä poikkeusolojen kouluruokailun osalta kunnasta riippumatta.

Kuntien valmiussuunnitelmat

Molempien vastaajaryhmien mukaan kunnat olivat eri tilanteissa valmiussuunnitelman osalta epidemiatilanteen alkaessa. Osalla kunnista ei ollut valmiussuunnitelmaa ja osalla oli, mutta siinä ei välttämättä ollut osattu varautua covid-19-pandemian mukaiseen tilanteeseen eikä näin ollen etäruokailun järjestämiseen oppilaille. Osa vastaajista raportoi, että valmiussuunnitelmaa tehtiin tai päivitettiin samanaikaisesti poikkeusoloihin siirryttäessä tai ohjeistuksen tekemiseen oli tartuttu syyslukukauden alettua. Valmiussuunnitelmissa oli huomioitu aiemmin kunnasta riippuen esimerkiksi elintarviketoimitus-, tietoliikenne-, sähkö- tai vesikatkokset tai kirjattu toimenpiteet influenssa-aallon, onnettomuuksien, evakointien ja lakkotilanteiden varalta. Lisäksi suunnitelmat perustuivat enemmän joukko-ruokailun keskittämiseen hajauttamisen sijaan. Uudessa tilanteessa muun muassa ruuan tuottamista, jakelua ja ruokailua saatettiin joutua hajauttamaan useisiin eri toimipisteisiin.

”Kunnan valmiussuunnitelmassa on painotettu eri asioita kuin esimerkiksi nyt tämä pandemia. Siinä on enemmän huomioitu mahdolliset onnettomuudet, evakoinnit, sähkön, veden ym. puuttuminen.”

”Valmiussuunnitelma tehtiin vasta kevään etäopetuksen päätyttyä. Pikemminkin niin päin, että etäopetuksen aikaiset käytännöt otettiin valmiussuunnitelmaan. Niistä oli hyötyä.”

Joissakin kunnissa valmiussuunnitelmat koettiin hyvin hyödyllisiksi ja niissä oli huomioitu myös mahdollinen pandemiatilanne. Suunnitelmista löytyivät muun muassa karsittu ruokalista ja yksinkertaistetut ruokaohjeet huomioiden mahdollinen henkilöstön väheneminen. Varastoon oli lisäksi hankittu valmiiksi tilanteessa tarvittavia laitteita, annospakkauksia, suojakäsineitä ja hengityssuojia. Erityistä haastetta suunnitelman osalta koettiin kunnissa, joissa oppilailla on pitkä koulumatka. Näissä kunnissa pohdittiin, miten ruuan tuottaminen ja kuljettaminen tai hakeminen tulisi järjestää, niin että se ei aiheuttaisi kohtuutonta työtä eri osapuolille ja olisi kaikille tasapuolista.

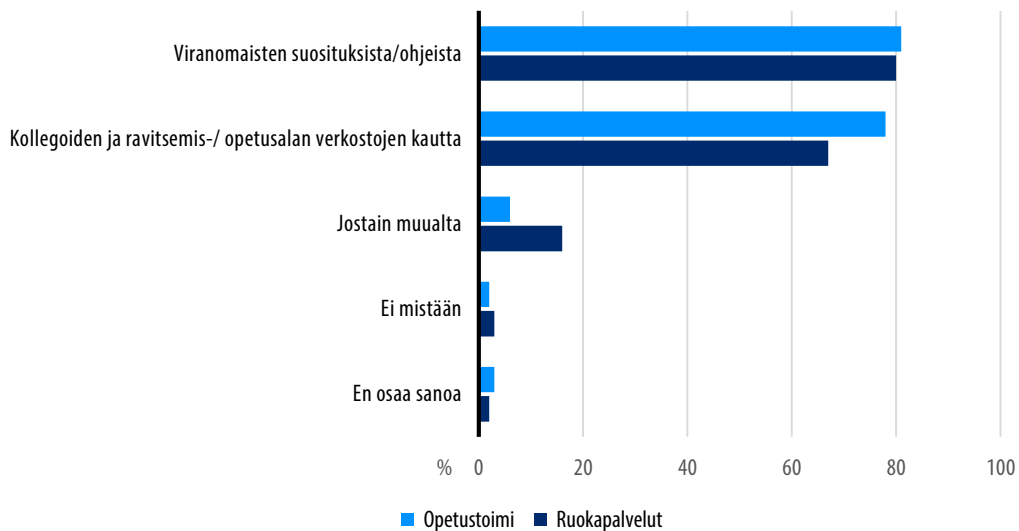
”On ollut todella paljon hyötyä. Siihen on suunniteltu tarkka kuvaus esim. pandemian sattuessa. Tarvittavat koneet ja laitteet sekä materiaalit on hankittu etukäteen. Erillinen ruokalista oli suunniteltu ja sen toteutuksessa oli huomioitu henkilöstön mahdollinen väheneminen. Ruokaohjeissa oli erilainen rakenne, vähäisempi raaka-aineiden määrä ja ne ovat yksinkertaisempia valmistaa, kun normaaliolojen ruokaohjeet.”

Yhteistyö opetustoimen ja ruokapalveluiden tuottajan välillä kouluruokailun järjestämisessä poikkeusoloissa sujui pääosin hyvin. Yhteistyö oli tiivistä ja tiivistyi entisestään pandemiatilanteen jatkuessa. Syksyllä sovittiin yhdessä hygieniakäytänteistä, ruoka-aikojen porrastuksista, turvavälien noudattamisesta ja ruuan tarjolle laittamisesta. Lisäksi laadittiin valmiiksi toimintaohjeita mahdolliseen etäruokailuun siirtymisestä.

Valtakunnalliset ohjeet ja koulutustarpeet

Molemmat vastaajaryhmät saivat tietoa kouluruokailun järjestämisestä poikkeusoloissa pääasiassa viranomaisten suosituksista tai ohjeista (kuva 7.1). Viranomaistahoina mainittiin useimmin Opetushallitus, opetus- ja kulttuuriministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Ruokavirasto. Molemmista vastaajaryhmistä noin kaksi kolmesta vastanneesta koki saaneensa riittävästi tietoa poikkeusolojen kouluruokailun järjestämisestä.

Kuva 7.1. Opetustoimen (n=135) ja ruokapalveluiden (n=152) käyttämät tiedonlähteet kouluruokailun järjestämisestä poikkeusoloissa (Jämsén & Huhtala 2021).



Vastaajat toivoivat poikkeusolojen kouluruokailun valtakunnallisten ohjeistusten olevan realistisia ja yksityiskohtaisia (kuva 7.2). Niissä tulisi kuitenkin olla joustomahdollisuutta paikallisten tilanteiden mukaan, koska kuntien ja kouluyksiköiden välillä on eroja muun muassa kouluruuan tuottamistavoissa ja toimintamalleissa. Lisäksi toivottiin ruokapalvelualan ja opetustoimen ammattilaisten ja kouluruokailun asiantuntijoiden vahvempaa mukaan ottamista ohjeistusten laatimiseen erikokoisista kunnista ja tuotantotavoiltaan erityyppisistä ruokapalveluista.

”Selkeät ohjeet miten toimitaan niin jokaisessa kunnassa ei tarvitse käyttää energiaa oikean toimintatavan löytämiseksi.”

”Suunnitelmia ja ohjeita tehtäessä tulisi kuulla kouluruokailun asiantuntijoita. Esimerkiksi luokkaruokailu on monessa koulussa nykyään vaikea toteuttaa, tähän ei ole resursseja eikä tarvikkeita.”

”Mitkä kaikki lounaan osat tulee huomioida esim. ateriapakettien/ kassien koostamisessa?”

Kuva 7.2. Koonti ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavien esittämistä avoimista toiveista valtakunnallisiin poikkeusolojen kouluruokahjeisiin.

Huomioita epidemiatilanteen valtakunnallisesta ohjeistamisesta

Yleisesti huomioitavaa	Yksityiskohtaiset ohjeet
 <p>Realistisuus ja yksityiskohtaisuus</p>	 <p>Poikkeusolojen kouluaterian vähimmäisvaatimukset</p>
 <p>Paikallinen jousto- ja soveltamismahdollisuus</p>	 <p>Malliruokalistat</p>
 <p>Ruokapalvelujen toimintaympäristöjen, kouluyksiköiden, kuntien ja välimatkojen erot</p>	<p>Tietoa</p> <ul style="list-style-type: none"> • väljyys- ja hygieniavaatimusten toteuttamisesta • ilmoittautumismenettelystä (etäruokailu) • erityisruokavalioiden järjestämisestä ja ilmoittamisesta • ruokien hakemisesta ja kuljetusten järjestämisestä • yhteistyöstä eri toimijoiden kesken • tiedottamisvästuista • oppilaiden karanteenin aikaisesta ruokailusta

Hankkeessa selvitettiin poikkeusolojen kouluruokailun järjestämiseen liittyviä koulutus-tarpeita. Ruokapalveluista vastaavat korostivat parhaiden käytänteiden keräämistä tietopaketti- ja näiden esittämistä koulutuksessa. Koulutuksessa käsiteltäviksi aiheiksi toivottiin samoja teemoja, mitä valtakunnalliseen ohjeistukseenkin. Näiden lisäksi koulutuksen sisältöinä tulisi olla tietoa päätöksenteko- ja tiedottamisprosesseista ja vastuutahoista sekä teollisuuden roolista ja yhteistyömahdollisuuksista poikkeusoloissa. Keskustelua saman tyyppisten ruokapalveluiden kanssa pien- ja yhteistyöryhmissä koulutuksen aikana pidettiin tärkeänä ja toivottiin mahdollisuutta ennakkoon jätettävien kysymysten käsittelystä koulutuksessa.

”Henkistä tukea kaivannee itse kukin ruokapalvelun alalla toimiva, sillä tilanne on ollut hyvin kuormittava ja raskas.”

”Minusta kuntien kokemuksista voisi kerätä ne parhaat tavat toimia ja kouluttaa meidät niiden pohjalta kohtamaan tämän kaltaiset haasteet tulevaisuuden varalle.”

8 Toimenpide-ehdotukset

Hankkeen selvitys- ja tutkimustyön pohjalta laadittiin yksitoista toimenpide-ehdotusta, jotka ovat jaettu laajuutensa mukaisesti joko valtakunnan tai kunnan tasolle. Toimenpide-ehdotuksissa esitellään useassa kohtaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antaman Kouluruokailusuosituksen sisältöjä. Näiden sisältöjen korostaminen ja toisto koetaan tärkeäksi siksi, että koulujen käytännöt eivät vielä laajamittaisesti seuraa siinä annettua ohjausta.

Kouluaterioista ja ruokailuhetkistä puhuttaessa tarkoitetaan laajasti kaikkia koulupäivän aikana nautittuja aterioita, joita voivat olla aamupala, lounas ja välipala. Kouluateria ja kouluruokailu ei siis tarkoita yksin koululounasta, vaikka se onkin vakiintuneesti kaikissa peruskouluissa tarjottu ateria.

Kussakin toimenpide-ehdotuksessa pyritään perustelemaan ehdotuksen tarve ja antamaan mahdollisimman konkreettisia kuvauksia käytännön toteutuksesta. Osassa toimenpide-ehdotuksia käytännön toimia avataan hyvinkin yksityiskohtaisesti, kun taas toisissa toimien kuvaus on yleisempää. Nämä erot selittyvät hankkeessa kerättyjen aineistojen vaihtelevista laajuuksista. Kunkin toimenpide-ehdotuksen lopuksi esitetään ehdotus toimenpanosta vastaavista tahoista.

8.1 Valtakunnallinen taso

1. Oppilaille on tarjottava terveyttä edistävä välipala osana koulupäivän aterioita

Perusopetuslakiin on kirjattu, että kouluaterian tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty. Tarkoituksenmukaisuutta on avattu hieman kouluruokailusuosituksessa. Sen nojalla kouluateria voidaan tarvittaessa jakaa lounaaksi ja välipalaksi. Tarkoituksenmukaisuusperiaate on kuitenkin edelleen hankala käsite ja vaatii selkeää sekä käytännönläheistä avaimista. Se ei tällä hetkellä takaa oppilaille koulussa tarjottavaa maksutonta välipalaa, vaikka sille olisi selkeä tarve.

Lainsäädäntöä tulee tarkentaa siten, että kouluateria määritellään selkeästi täysipainoiseksi lounaaksi ja välipalaksi/aamupalaksi. Lounasta ei siten pienennettäisi vaan välipala tarjottaisiin nykyisen koululounaan lisäksi. Välipalan järjestämisestä tulee kuntia velvoittava asia, mihin ruokapalveluille on osoitettava riittävä budjetti. Kuntia kannustetaan priorisoimaan vahvat resurssit kouluaterioiden järjestämiseen. Kunnille maksettavien valtionosuuksien suuruudessa tulee huomioida kuntien erilaiset toimintaympäristöt ja

yksilölliset tarpeet. Yksin kouluhedelmätuki ei tarjoa kunnille riittävää tukea jo sen vuoksi, että täysipainoinen välipala ei sisällä pelkästään kasviksia.

Kuntien on varmistettava riittävät taloudelliset resurssit esimerkiksi seuraavien osa-alueiden osalta:

- henkilöstö välipalan valmistamiseen, tarjoamiseen, valvontaan, astiahuoltoon ja siistimiseen
- laitteet, varastot, kuljetuskalusto ja tarjoiluastiat
- raaka-ainekustannukset ja pakkaustarvikkeet
- kouluaterioihin liittyvä viestintä koulun ja huoltajien välillä

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetus- ja kulttuuriministeriö – lainsäädännön (perusopetuslaki 1998/628 31 § 2) uudistaminen, tarkoituksenmukaisuusperiaatteen konkretisoiminen
- valtiovarainministeriö – Kuntien valtionosuuksien suuruus, välipalojen kustannuksien huomioiminen
- kuntien virkamiehet ja päättäjät – kunnan budjetti, kouluaterioille myönnettyt resurssit ja palvelusopimukset

2. Peruskoulujen välipalojen tarjoamisen kriteerit on yhtenäistettävä

Tällä hetkellä koulujen välipalavalikoima, kuten miten ja kenelle välipala tarjotaan, vaihtelee suuresti kuntien ja koulujen välillä. Oppilaiden yhdenvertaisuus ei siten kouluikäisen ruokailun suhteen toteudu. Kouluruokailusuositusta on tarkennettava, jotta se olisi kaikille kohderyhmille helposti ymmärrettävä ja konkreettinen, ja jotta vältytään liialta tulkin-
nanvaraisuudelta. Nykyinen kouluruokailusuositus kattaa hyvinkin laajasti eri aihepiirejä, mutta osoittautuu tutkimusaineiston perusteella liian monitulkintaiseksi tai sitä ei osata soveltaa ehkä alunperin tarkoitetulla tavalla. Päivitetty suositus on jalkautettava niin koulu-
ruokailusta vastaavien ruokapalveluiden kuin opetustoimenkin tietoon. Tämä varmistaa laadukkaat kouluateriat asuinpaikasta ja toimijasta riippumatta.

Kouluruokailusuositusta tulee tarkentaa entistä konkreettisemmaksi ja päivittää välipalojen osalta:

- Kouluaateria määritellään lounaaksi ja välipalaksi (kts. toimenpide 1).
- Kuvataan tapoja hyödyntää kouluhedelmätukea välipalojen järjestämisessä.
- Tarjotaan hyviä esimerkkejä välipalikäytännöistä ja toteutustavoista eri koulu- ja harrastusympäristöissä.
- Huomioidaan välipalojen järjestäminen kouluaterioiden hankintakriteereissä ja palvelusopimuksissa.
- Huomioidaan kestävä kehityksen näkökulmat raaka-ainevalinnoissa sekä tuotanto- ja tarjoilutavoissa.
- Perusopetuslakiin kirjattu ja kouluruokailusuosituksessa esiin nostettu tarkoituksenmukaisuus avataan selkeämmin. Lisätään kuvaus siitä, mitä konkreettisesti tarkoittaa kouluaterian jakaminen lounaaksi ja välipalaksi.
- Osoitetaan entistä selkeämmin koulun ruokailuhetkien valvonnan vastuutaho.
- Kuvataan entistä konkreettisemmin välipalan ravitsemuslaadun tavoitteet ja hankintakriteerit.
- Edelleen on tarpeen antaa ohjeistus välipalojen turvallisesta ja hygienisestä tarjoamisesta.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta – Kouluruokailusuosituksen tarkentaminen ja päivittäminen

3. Kouluhedelmätuen hakuprosessi ja käytön ehdot on uudistettava

EU:n koulujakelujärjestelmän maitotukea hyödynnetään kunnissa vakiintuneesti ja tuen hakemista kuvaillaan sujuvaksi. Uudempi kouluhedelmätuki sen sijaan on kunnissa vähän hyödynnetty, koska sen hakeminen koetaan työllistävänä. Toiminnan pitkäjänteisyys tuotevalikoiman ja hakukausien osalta helpottaisi kouluruokailun suunnittelua ja tukituotteiden käyttöä. Kouluhedelmätukea pidetään kuitenkin hyvänä mahdollisuutena lisätä oppilaiden kasvisten käyttöä.

Kouluhedelmätuen uudistaminen edellyttää kansallista lisärahoitusta. EU:n tarjoama tuki ei riitä kattamaan kuluja tilanteessa, jossa tuen käyttö laajenisi suurimpaan osaan Suomen kuntiin. Kansallisella puskurilla voitaisiin mahdollisesti edistää tuen maksimaalista käyttöä. Kouluhedelmätuella voitaisiin osaltaan avustaa kuntia maksuttomien välipalojen järjestämisessä ja erityisesti lisätä lasten ja nuorten kasvisten käyttöä, joka tällä hetkellä on suosituksiin nähden liian vähäistä.

Keskeiset kouluhedelmätuen uudistamisen toimet ovat:

- Suomi osoittaa kansallisesta budjetista varoja koulujakelujärjestelmätukien maksamiseen siltä varalta, että EU:n antama tukimäärä ylittyy.
- Tuen hakemista helpotetaan selkeillä, yksinkertaisilla ohjeilla. Sähköistä hakujärjestelmää kehitetään käyttäjäystävällisemmäksi.
- Annetaan entistä selkeämpi kuvaus siitä, kuinka oppilaitoksissa toimivat julkisomisteiset osakeyhtiöt ja yritykset voivat hyödyntää koulujakelujärjestelmää. Tästä annetaan tapausesimerkki.
- Tukituotteiden käytöstä saatava hyvitys annetaan kiinteän hinnan mukaan tai myönnetään tietty euromäärä/oppilas.
- Tukikausi pidennetään koskemaan koko lukuvuotta.
- Tukituotevalikoimaa laajennetaan.
- Marjojen menekin edistämiseksi myönnetään mahdollisuus lisätä niihin kohtuullisesti sokeria (50 g sokeria / 1 kg marjoja).
- Ruokavirastolle osoitetaan riittävä budjetti Nekka-järjestelmän kehittämiseen, kuntien opetustoimelle ja ruokapalveluille kohdistuvaan tiedottamiseen koulujakelujärjestelmästä sekä esityksen laatimiseen siitä, kuinka tukituotteita voidaan vaihtelevasti tarjota kouluaterioilla.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- EU-komissio – ohjaava lainsäädäntö koulujakelujärjestelmästä ja tuen suuruus
- valtiovarainministeriö – asetetaan kansallinen lisäbudjetti koulujakelujärjestelmälle
- maa- ja metsätalousministeriö – kansalliset asetukset
- Ruokavirasto – kansallisten asetusten toimeenpano
- kunnat – tuen hyödyntäminen

4. Opetussuunnitelmissa kouluruokailun opetuksellista sekä kasvatuksellista roolia on vahvistettava ja ruokakasvatus integroitava oppiaineopetukseen

Kouluissa toteutettu ruokakasvatuksen määrä ja laatu vaihtelevat. Ruokakasvatuksen integroituminen eri oppiaineisiin on paljolti rehtorien ja opettajien henkilökohtaisen kiinnostuksen ja aktiivisuuden varassa. Lisäksi kaikki oppilaat eivät osallistu koulun ruokailuun. Nämä ovat esteitä kouluruokailulle annettujen opetus- ja kasvatustehtävien toteutumiselle. Kouluruokailun ei tulisi olla opetuksesta täysin irrallinen asia, vaan sen kehittäminen kulkee käsi kädessä opettajien kasvatustavan ja oppiaineopetuksen kehittämisen kanssa. Siksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa tulee antaa konkreettiset

tavoitteet ohjaukselle ja kasvatukselle, joka tapahtuu kouluruokailun yhteydessä ja jotka tarkennetaan paikallisesti. Käytännössä opettajien ja oppilaiden ruokailuhetkiin osallistumista sekä sille annettua aikaa voidaan verrata oppitunniksi. Ruokailuhetkille ei kuitenkaan suunnitella opetussisältöjä, mutta niiden aikana voidaan toteuttaa kokemuksellisia ja soveltavia harjoitustehtäviä. Ruokailuhetkien erityisasemaa sosiaalisena virkistymishetkenä vahvistetaan, kun ruokakasvatukselliset oppitunnit ja yhteisten kouluruokailun pelisääntöjen sopiminen sisältyy eri oppiaineiden opetukseen. Luokan- ja aineopettajien ammattitaitoa ruokakasvatuksesta lisätään opettajakoulutuksessa sekä täydennyskoulutuksella, jotta kaikki opettajat voivat mieltää ruokakasvatuksen tärkeänä osana omaa ammatillisuuttaan.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavasta tahosta:

- Opetushallitus – Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden päivittäminen

5. Nimetään kansallinen kouluruokailun kehittämis- ja koordinoitiryhmä

Kouluruokailu koskettaa jokaista suomalaista. Peruskoulun aikana oppilaalle tarjotaan 1900 kouluateriaa. Koko Suomessa noin 900 000 oppilasta syö kouluaterian päivittäin, minkä kustannuksen voisi arvioida olevan 2,5 miljoonaa euroa jokaisena koulupäivänä. Yhden lukuvuoden kesto on 190 koulupäivää. Se on iso rahallinen panostus kunnilta ja samalla sillä on suuri työllistävä vaikutus.

Suomessa toimii OPH:n viranomaistyönä ylläpitämä Kouluruokailufoorumi ja -verkosto, joka järjestää kerran vuodessa kutsuseminaarin alan asiantuntijoille ja aiheesta kiinnostuneille. Kouluruokailun kokonaisuus on hajautettu monelle eri päättäjälle valtionhallinnossa ja kunnissa. Suomessa tulee vahvistaa keskitettyä, pysyvää ja pitkäjänteisesti toteutettua kouluruokailun kehittämistä ja koordinoitua. Kouluruokailun suosion ja arvostuksen nostamiseksi on toteutettava aktiivista kansalaisviestintää ja suunnitelmallinen brändäys, joka näkyy konkreettisesti koulujen arjessa. Kouluruokailun käytännöt voivat vaihdella kunnittainkin ja koulut sekä kunnat ovat kiinnostuneita siitä, kuinka kouluaterioita järjestetään muualla. Tietoa muiden koulujen ja kuntien hyvistä käytännökokemuksista on vaikea löytää. Näihin molempiin haasteisiin voidaan vastata nimeämällä ja rahoittamalla kansallinen kehittämis- ja koordinoitiryhmä, jonka tärkein tehtävä on tukea ja koordinoita kouluruokailun kehittämistä ja viestintää kunnissa.

Kehittämisen- ja koordinoitiryhmä jakaa tietoa ja käyttäjälähtöistä viestintämateriaalia esimerkiksi seuraavista näkökulmista:

- kouluruokailusuosituksen jalkautuksesta kouluille ja ruokapalveluille
- ruokapalveluiden ja koulun opetushenkilöstön yhteistyöstä ja sen hyödyistä
- ruokakasvatuksen täydennyskoulutuksista
- koulu yhteisön yhdistämisestä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä
- hyvistä käytännöistä ruokapalveluiden, koulujen ja kuntien tasoilla
- kouluruokailun ja -ravintolan brändäyksestä ja imagon hallinnasta
- ruokakasvatuksen hyvistä toimintamalleista
- kouluruokailun arjesta Suomessa ja ulkomailla
- vanhemmille kohdennettuja interaktiivisia tapoja osallistua kouluruokailuun
- poikkeusoloissa toteutettavasta kouluruokailusta ja ruokakasvatuksesta

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetus- ja kulttuuriministeriö – koordinoitiryhmälle osoitettujen tehtävien resurssointi, edustus koordinoitiryhmässä
- Opetushallitus – koordinoitiryhmän nimeäminen, edustus koordinoitiryhmässä, koordinoitiryhmälle osoitettujen tehtävien eteenpäin vieminen
- Muut edustajat koordinoitiryhmässä: maa- ja metsätalousministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, ruokapalveluiden ammattilaiset, opetushenkilöstö, viestintäosaajat, brändäyksen ammattilaiset, vanhemmat, oppilaat
- kunnat – liittyvät viestintäverkostoon, tiedottavat kuntalaisille ja eri hallinnonaloille

6. Valtakunnallista tiedonkeruuta lasten ja nuorten ravitsemuksesta sekä kouluruokailusta on kehitettävä

Suomalaisten lasten ja nuorten ravitsemuksesta ei kerätä kattavaa ja objektiivista seurantatietoa. Puutteellinen tietopohja koskee niin kouluikäisten lasten ja nuorten ravitsemusta, kouluikäistä ruokailua, kouluruokailun järjestämistapoja kuin ruokakasvatuksen toteutumistakin. Koska tieto on kaiken kehittämisen pohja, on tasa-arvon takaamiseksi oleellista saada ajantasaista ja tutkittua tietoa lasten ja nuorten ravitsemuksesta ja kouluruokailusta. Kattavan tietopohjan rakentaminen tällä saralla vaatii kansallisen vastuutahon, joka huolehtii tiedonkeruusta ja sen raportoinnista.

Lasten ja nuorten ravitsemuksen osalta valtakunnallinen tiedonkeruu toteutetaan käynnistämällä oma lasten ja nuorten ravitsemukseen keskittyvä seuranta. Kouluruokailun osalta tiedonkeruusta vastaisi kansallinen kouluruokailun kehittäminen- ja koordinoitiryhmä (kts.

toimenpide-ehdotus 5). Tiedon arviointi ja hyödyntäminen tehdään helpoksi seuranta-tiedon pohjalta kehitettyjen, vertailtavien ja käytännönläheisten indikaattoreiden avulla. Kouluruokailujen kustannuksia arvioidessa tulisi raportoida vertailtavissa olevia kokonais-kustannuksia ja hinta-laatusuhdetta. Mittaria hinta-laatusuhteen määrittämiseen ei ole vielä kehitetty.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – lasten ja nuorten ravitsemukseen keskittyvän seurannan toteuttaminen
- Kansallinen kouluruokailun kehittämis- ja koordinoitiryhmä – tiedonkeruu kouluruokailusta eri puolilla Suomea
- Opetushallitus – tiedon hyödyntäminen päätöksenteossa
- opetus- ja kulttuuriministeriö – tiedonkeruun resurssointi, tiedon hyödyntäminen päätöksenteossa
- kunnat – osallistuvat tiedonkeruuseen, tiedon hyödyntäminen päätöksenteossa

7. Poikkeusolojen kouluruokailua varten on luotava yhtenäiset ohjeet ja kriteerit

Kaikki kunnat eivät ole olleet riittävän valmistautuneita kouluruokailun järjestämiseen poikkeusoloissa. Kuntien valmiussuunnitelmat tulee laatia tai päivittää koskemaan myös epidemia- ja pandemiatilanteita. Valtakunnallinen ohjeistus poikkeusolojen kouluruokailua varten on tarpeen päivittää pandemiatilanteesta saatujen kokemusten ja parhaiden käytänteiden pohjalta. Ohjeistuksissa tulee huomioida riittävä yksityiskohtaisuus, mutta myös mahdollisuus joustoihin paikalliset erityispiirteet huomioiden. Niitä laadittaessa tulee huomioida toimijoiden vahva kuuleminen ja osallistaminen erikokoisista kunnista ja kouluyksiköistä sekä tuotantotavoilta ja yritysmaileilta erilaisista ruokapalveluista. Poikkeusolojen viestintä tulee toteutua keskitetysti.

Poikkeusolojen ohjeistuksissa huomioitavia asioita:

- kouluaterian vähimmäisvaatimukset ja kuvaus poikkeusolojen malliannoksista ja ruokalistaista
- erityisruokavalioiden järjestäminen
- yhtenäiset ilmoittamiskäytännöt ruokailun tarpeesta ja annosmääristä
- väljyysvaatimusten toteuttaminen (turvavälit ja sallitut henkilömäärät) erityyppisissä ja erikokoisissa kouluissa

- ruokien kuljetusten järjestäminen yleensä sekä erityisesti pitkämatkalaisten oppilaiden osalta, jotta ruuan kuljettaminen sekä noutaminen on kohtuullista niin oppilaille kuin muille toimijoille
- yhteistyömallit yli ammatillisten rajojen ja eri toimijoiden vahva kuuleminen
- oppilaiden karanteenin aikaisen ruokailun järjestäminen
- poikkeusolojen hygieniakäytäntöjen kuvaus konkreettisesti, kuten henkilökunnan ja asiakkaiden suojavälineiden käyttöedellytykset
- tiedotusvastuut poikkeusoloissa: poikkeusolojen tiedotuspäällikön nimeämissä käytäntö ja keskitety tiedotusalan luominen
- koulutusalan rakentaminen poikkeusoloissa tarvittavan ymmärryksen lisäämiseksi moniammatilliselle joukolle

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetus- ja kulttuuriministeriö – ohjeistusten päivittäminen
- Opetushallitus – ohjeistusten päivittäminen

8.2 Kunnan taso

8. Kuntien on luotava opetushenkilöstölle vahvoja kannustimia osallistua oppilaiden kanssa ruokailemiseen

Kouluruokailu tarjoaa hienon, päivittäin toistuvan mahdollisuuden syömisen taitojen harjoitteluun. Kouluruuan arvostusta ja syömistä tulee lisätä. Koulun ruokailuhetkestä tehdään mukava tuokio, jota kaikki odottavat ja jossa kaikki syövät yhdessä. Kouluruokailun opetuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen vaatii opettajien ja ohjaajien sitoutunutta osallistumista kouluaterioille niin alakoulussa kuin yläkoulussakin (kts. toimenpide-ehdotus 4). Kaikki kouluruokailuun osallistuvat aikuiset antavat oppilaille mallia asenteista, ruokapuheesta ja käytöksestä. Positiivisella otteella aikuisen läsnä- ja saatavillaolo luo vuorostaan myös turvaa ja seuraa oppilaille. Koulun opetushenkilöstölle tulee antaa vahva osoitus siitä, että heidän osallistumisensa kouluruokailuun ja malliruokailuun on tärkeää.

Kannustimina voidaan käyttää sitä, että ruokailuhetket ovat opettajille sidottua työaikaa ja rehtori täsmentää sen käyttämistä ruokakasvatukseen. Kouluaterioiden tulisi olla koko opetushenkilöstölle verottomia tai täysin maksuttomia. Myös se, että opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa kouluruokaan ja kouluruokailun käytäntöihin sitouttaa ruokailemaan. Ruokailuhetkestä tehdään kaikille kiireetön, turvallinen ja yhteisöllinen kokemus. Ruokasali tai kouluravintola toimii virikkeellisenä oppimisympäristönä, joka tuo vaihtelua koulupäivään ja opetukseen. Samalla sen erityisasema sosiaalisena virkistymishetkenä vahvistuu,

kun ruokakasvatus ja yhteisten kouluruokailun pelisääntöjen luominen sisältyy eri oppiaineiden opetukseen. Ruokailuhetkiin siirrytään opettajan johdolla välittömästi aineopetuksen oppituntien jälkeen. Koulukohtaisesti etsitään positiivinen ja ratkaisukeskeinen toimintamalli ruokailuhetkien käytännön toteutukseen.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- valtiovarainministeriö – kouluaterioiden verokohtelu
- opetustoimen johtajat – vastuu yhteisestä linjasta kunnan kaikissa kouluissa
- rehtorit – ruokakasvatuksen priorisointi, koulun kulttuurin kehittäminen
- opetushenkilöstö – ruokailuhetkiin osallistuminen, ruokakasvatuksen priorisointi, ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen
- kuntien virkamiehet ja päättäjät – kouluaterioille myönnettyt resurssit ja palvelusopimukset
- opetusalan ammattijärjestöt – opetusalan ammattilaisten näkökulmien välittäjä päätöksentekijöille

9. Koulujen opetushenkilöstön, ruokapalveluiden työntekijöiden ja huoltajien ruokakasvatusyhteistyötä on vahvistettava

Jokainen koulun aikuinen on ruokakasvattaja ja tulisi olla tietoinen oppilaille antamastaan esimerkistä (kuva 8.1). Kouluekosysteemissä tapahtuvaa yhteistyötä on vahvistettava viihtyisän kouluruokailun ja hyvinvointia edistävän ruokakasvatuksen toteutumiseksi. Kouluissa toteutettavan ruokakasvatuksen tulee olla laadukasta, perustua tutkittuun tietoon ja olla kirjattuna paikallisiin opetussuunnitelmiin. Kouluissa ruokapalveluiden työntekijät toimivat ruokailuhetkissä ruokakasvattajina yhdessä opetushenkilöstön kanssa ja tämä sisällytetään palvelusopimukseen. Ruokapalvelut tuovat koulu yhteisössä aktiivisesti esille omaa osaamistaan ja valmistamaansa hyvää ruokaa. Hyvä keskusteluyhteys koulun aikuisten ja oppilaiden välillä mahdollistaa ehdotuksien ja palautteen antamisen ja niihin vastaamisen ketterästi.

Osana koulu yhteisöä huoltajille tulee antaa mahdollisuuksia tutustua kouluruokailuun. Kouluruokailusta jaetaan tietoa ja siitä keskustellaan huoltajien kanssa vanhempainilloissa, lukuvuoden alussa ja lopussa sekä osana kehityskeskusteluja. Ruokakasvatusosaamista ja yhteistyötä voidaan vahvistaa ottamalla käyttöön ruokakasvatusta tukevia toimintamalleja ja työkaluja (kts. liite 1).

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetustoimen johtajat – vastuu yhteisestä linjasta kunnan kaikissa kouluissa
- ruokapalvelut – moniammatillisen yhteistyön lisääminen, ruokakasvattajuuden tunnistaminen
- rehtorit – ruokakasvatuksen priorisointi, koulun toimintakulttuurin kehittäminen, moniammatillisen yhteistyön lisääminen
- opetushenkilöstö – ruokakasvatuksen priorisointi, ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen
- kuntien virkamiehet ja päättäjät – ruokapalveluiden ruokakasvatuksellisen roolin kirjaaminen palvelusopimuksiin
- kolmas sektori (harrastustoiminnan järjestäjät) – ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen, yhteisten toimintatapojen mukaan toimiminen

Kuva 8.1. Kouluyhteisön jäsenet yhteistyötahojen havainnollistamiseksi.



10. Oppilaat on osallistettava nykyistä paremmin kouluruokailun kehittämiseen

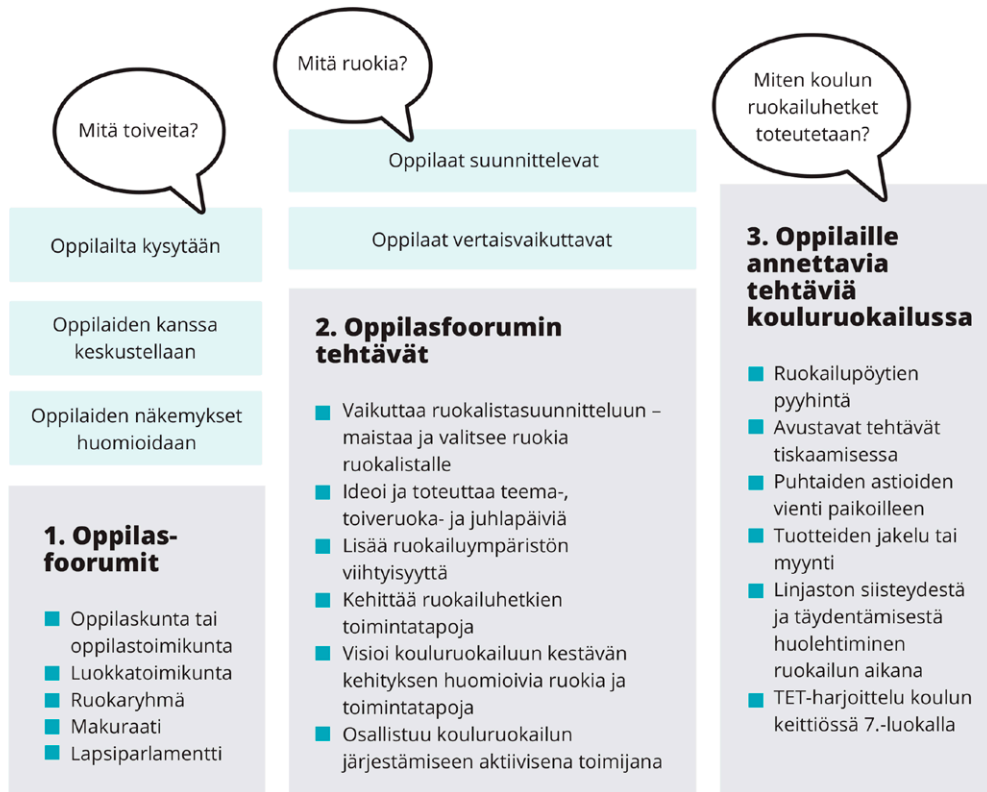
Kouluissa ei oteta riittävästi oppilaita mukaan kouluruokailun arviointiin, suunnitteluun ja järjestämiseen huolimatta kouluruokailusuosituksen antamasta ohjauksesta. Oppilaat ovat kykeneviä ja halukkaita vaikuttamaan kouluruokailun käytäntöihin. Yksi osallistamisen muoto on asiakaspalautekyselyt, mutta ne eivät yksin ole riittävä toimi oppilaiden osallistamiseen. Tiedonkeräystä kouluruokailusta sekä tuloksien raportointitapaa voi suunnitella ja toteuttaa eri tahot, kuten oppilaat, rehtori tai ruokapalvelut. Oppilaiden mukaanottaminen on edellytys kouluruokailun käyttäjälähtöiseen kehittämiseen (kuva 8.2). Vastuu oppilaiden osallistamisesta jakautuu niin koulujen opetushenkilöstölle kuin ruokapalveluille. Oppilailla on oikeus vaikuttaa kouluruokailuun ja heille on annettava vaikuttamisen mahdollisuuksia. Tässä voidaan hyödyntää erilaisia toimintamalleja, kuten ruokaryhmä- tai järjestäjätoiminta (kuva 8.2). Vaikuttamisen käytännöt ovat keskustelevia ja eteneviä prosesseja, joissa eri tahot perustelevat avoimesti toiveensa ja tehdyt ratkaisut.

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetustoimen johtajat – vastuu yhteisestä linjasta kunnan kaikissa kouluissa
- ruokapalvelut – tuovat esille omaa osaamistaan ja ovat aloitteellisia uusien käytäntöjen vakiinnuttamisessa
- rehtorit – koulun toimintakulttuurin kehittäminen, moniammatillisen yhteistyön lisääminen
- opetushenkilöstö – osallistavan ruokakasvatustoiminnan toteuttaminen
- oppilaat – osallistuvat ja ottavat vastuuta heille annetuista tehtävistä
- kuntien virkamiehet ja päättäjät – kunnan budjetti, kouluaterioille myönnettyt resurssit ja palvelusopimukset

Kuva 8.2. Oppilaiden osallistaminen kouluruokailun arviointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Tavoite: Kouluruokailua kehitetään käyttäjälähtöisesti



11. Oppilaita on kannustettava osallistumaan kouluaterioille ja kokoamaan täysipainoinen ateria

Kouluruokailu on hyvä areena edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia. Kouluruokailusuositusten toteuttamiselle varmistetaan riittävät resurssit, jotta kouluissa voidaan tehdä tietoisia ratkaisuja oppilaiden terveyttä edistävän syömiskäyttäytymisen ohjaamiseksi. Samalla edistetään kestävää kehitystä. Jokaisella oppilaalla on oikeus omiin valintoihin. Kouluun ruokailuympäristöistä tehdään sellaisia, että siellä haluaa valita hyvin, koska hyvä vaihtoehto on helppo ja houkutteleva. Koulukohtaisesti suunnitellaan, miten hyvät käytännöt huomioidaan ja niitä edistetään parhaiten (kts. seuraavalta sivulta Kouluruokailun ja ruokakasvatuksen muistilista kunnille ja kouluille).

Ehdotus toimeenpanosta vastaavista tahoista:

- opetustoimen johtajat – vastuu yhteisestä linjasta kunnan kaikissa kouluissa
- rehtorit – koulun toimintakulttuurin kehittäminen, moniammatillisen yhteistyön lisääminen
- opetushenkilöstö – ruokakasvatusosaamisen vahvistaminen, ruokailuun osallistuminen yhdessä oppilaisen kanssa
- ruokapalvelut – moniammatillisen yhteistyön rakentaminen, uusien käytäntöjen vakiinnuttaminen, asiakaslähtöinen palvelun kehittäminen
- oppilaat – osallistuvat ja ottavat vastuuta heille annetuista tehtävistä
- kuntien virkamiehet ja päättäjät – kouluaterioille myönnetyt resurssit ja palvelusopimusten määrittäminen, kunnan hyvinvointikertomuksen ja -suunnitelman huomioiminen päätöksenteossa



Kouluruokailun ja ruokakasvatuksen muistilista kunnille ja kouluille

Kouluruokailun ja ruokakasvatuksen kehittäminen on jatkuva prosessi. Tälle listalle on kerätty kuntien ja koulujen kehitystyön tueksi hyviä ruokailun ja ruokakasvatuksen toteuttamisen käytäntöjä.

Opettajien ja muiden koulun aikuisten ruokailu yhdessä oppilaiden kanssa

Kouluruokailun opetuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteutuminen vaatii opettajien ja ohjaajien sitoutunutta osallistumista kouluaterioille niin alakoulussa kuin yläkoulussakin. Aikuisen läsnä- ja saatavilla olo antaa turvaa ja seuraa oppilaille. Koulun opetushenkilöstölle tulee antaa vahva osoitus siitä, että heidän osallistumisensa kouluruokailuun ja malliruokailu on tärkeää.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ruokailuhetkiin siirrytään yhdessä opettajan johdolla välittömästi aineopetuksen oppituntien jälkeen. | <input type="checkbox"/> Opettajille ja ohjaajille ruokailuhetket ovat sidottua työaika. |
| <input type="checkbox"/> Ruokailuhetket ovat kaikille kiireetön, turvallinen ja yhteisöllinen kokemus. | <input type="checkbox"/> Kouluateriat ovat maksuttomia opettajille ja ohjaajille. |
| <input type="checkbox"/> Oppilaiden kanssa on luotu kouluruokailun pelisäännöt. | |

Koulujen opetushenkilöstön, ruokapalveluiden työntekijöiden ja huoltajien ruokakasvatustyhteistyötä vahvistetaan

Jokainen koulun aikuinen on ruokakasvattaja ja tulisi olla tietoinen oppilaille antamastaan esimerkistä. Kouluympäristössä tapahtuvaa yhteistyötä on vahvistettava viihtyisän kouluruokailun ja vaikuttavan ruokakasvatuksen toteutumiseksi.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Koulun ruokakasvatukselle on asetettu tavoitteet ja niiden toteutumista seurataan osana opetussuunnitelmatyötä. | <input type="checkbox"/> Koulussa työskenteleville ammattiryhmille on annettu mahdollisuus osallistua koulutusorganisaatioiden tuottamaan ruokakasvatuksen täydennyskoulutukseen työajalla. |
| <input type="checkbox"/> Rehtori tuntee ruokapalvelun työntekijät ja pitää säännöllisesti keskustelutuokion heidän kanssaan. | <input type="checkbox"/> Ruoka on säännöllisesti esillä iloisella otteella päivänavauksissa, somisteissa, projekteissa, kehityskeskusteluissa ja vanhempainilloissa. |
| <input type="checkbox"/> Koulun aikuisten ruokapuhe on myönteistä. | <input type="checkbox"/> Harrastustoiminnan järjestäjät ja mahdolliset muut koulu yhteisön ulkopuolelta tulevat toimijat on perehdytetty ruokailuhetkien opetus- ja kasvatustehtäviin, mikäli heille on osoitettu vastuuta välipalojen järjestämisestä. |
| <input type="checkbox"/> Jokaisessa koulussa toimii kouluruokailua ja ruokakasvatusta kehittävä moniammatillinen ruokaryhmä tai vastaava. Ruokaryhmään kuuluu rehtori, opettajien, ohjaajien, huoltajien, oppilaiden ja ruokapalveluiden edustus sekä terveydenhoitaja. | |
| <input type="checkbox"/> Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän tehtäväksi on osoitettu terveyttä tukevien ruokailutottumusten edistäminen. | |

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti kouluruokailun kehittämiseen

Oppilaat ovat kykeneviä ja halukkaita vaikuttamaan kouluruokailun käytäntöihin. Säännöllisten asiakaspalautekyselyiden lisäksi oppilaille annetaan aktiivisesti tilaisuuksia osallistua kouluruokailun arviointiin, suunnitteluun ja toteutukseen.

- | | |
|---|---|
| <p><input type="checkbox"/> Opettajat, oppilaat ja ruokapalveluiden työntekijät kohtaavat toisensa positiivisesti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaikki tuntevat ainakin yhden ruokapalveluiden työntekijän nimitä • Ruuasta kiitetään päivittäin • Ruuasta ja ruokailusta annetaan suullista palautetta <p><input type="checkbox"/> Koulun ruokaryhmä kehittää kouluruokailua käyttäjälähtöisesti.</p> <p><input type="checkbox"/> Ruokaryhmän jäsenet pyrkivät vaikuttamaan muihin koulun aikuisiin ja oppilaisiin myönteisen ruokapuheen ja kannustamisen kautta, jotta koulun asettamat tavoitteet kouluruokailulle täyttyisivät.</p> | <p><input type="checkbox"/> Kaikki oppilaat saavat vuorollaan vastuutehtäviä kouluruokailussa esim. pöytien pyyhintä.</p> <p><input type="checkbox"/> Kouluruokailusta on mahdollista antaa kirjallista palautetta ruokapalveluiden järjestäjille ja niihin vastataan kohtuullisessa ajassa. Asiakaspalauteraportti on julkinen ja kaikkien saatavissa.</p> |
|---|---|

Kaikki oppilaat osallistuvat kouluaterioille ja nauttivat täysipainoisen aterian

Koulujen ruokailuympäristöistä tehdään sellaisia, että siellä on helppoa ja houkuttelevaa tehdä hyviä valintoja.

- | | |
|--|---|
| <p><input type="checkbox"/> Ruokailuympäristö on viihtyisä oppilaille, opetushenkilöstölle ja ruokapalveluille.</p> <p><input type="checkbox"/> Oppilasryhmien ruokailuvuorot on porrastettu hälyn ja rauhattomuuden vähentämiseksi, ja ruokailuun on riittävästi aikaa eli vähintään 30 minuuttia.</p> <p><input type="checkbox"/> Oppilaita kannustetaan lautasmallin mukaiseen ruokailuun.</p> <p><input type="checkbox"/> Oppilaita kannustetaan annostelemaan itse ja ottamaan ruokaa nälkensä mukaisesti.</p> <p><input type="checkbox"/> Kalusteet ja linjasto tai tarjoiluvaunu ovat mitoitukseltaan oppilaille sopivan kokoiset ja malliset.</p> <p><input type="checkbox"/> Ruokien houkuttelevaan esillepanoon kiinnitetään huomiota.</p> <p><input type="checkbox"/> Salaatit tarjotaan erillisinä komponentteina tai kasvispaloina linjaston alussa.</p> <p><input type="checkbox"/> Salaatinkastikkeet ja öljyt on valittu vastaamaan oppilaiden makumieltymyksiä. Kevyitä salaatinkastikkeita ei tarjota.</p> | <p><input type="checkbox"/> Oppilaiden käytössä on riittävä valikoima vapaasti otettavia mausteita ruuan maittavuuden lisäämiseksi.</p> <p><input type="checkbox"/> Leivän kanssa kannustetaan käyttämään levitettä. Tässä voidaan hyödyntää margariininannostelukonetta ja tarjoamalla myös kasvis-, papu- ja siementahnoja. Tuorejuustoja ja voita sisältäviä levitteitä ei tarjota.</p> <p><input type="checkbox"/> Kalaruokia tarjotaan vähintään viikoittain.</p> <p><input type="checkbox"/> Koululounaalla on tarjolla kaksi pääruokavaihtoehtoa, joista toinen on kasvisruoka.</p> <p><input type="checkbox"/> Eläinproteiinien käyttöä korvataan kasviproteiineilla.</p> <p><input type="checkbox"/> Ruokajuomaksi tarjotaan rasvattomia maitotuotteita, täydennettyjä kasvijuomia ja vettä.</p> <p><input type="checkbox"/> Koulussa ei myydä virvoitusjuomia, mehua, makeisia ja/tai muita runsaasti lisättyä sokeria, suolaa tai tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä tuotteita.</p> |
|--|---|

9 Pohdinta

Hankkeen tavoitteena oli selvittää kouluruokailun nykytilanne, koulupäivän aikana tarjottavien välipalojen jakelun edellytykset peruskoulussa sekä arvioida koulujakelujärjestelmän roolia em. välipalojen tarjoamisessa. Yksityiskohtaisemmat alatavoitteet olivat:

1. Tuottaa tietoa koulupäivän uudistamisprosessin ja kouluruuan kehittämissohjelman valmistelun tueksi, jotta koulupäivän aikaisen ruokailun merkitys ymmärretään, koulujakelujärjestelmän hyödyntäminen vahvistuu ja lasten ja nuorten ravitsemus paranee kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön kasvaessa.
2. Esittää kouluruokailun ja välipalan jakelun järjestämisvaihtoehtoja ja arvioida niiden kustannusvaikutuksia kuntatalouteen.
3. Tuottaa tiedotusaineistoa koulupäivän aikaisen ruokailun ja koulujakelujärjestelmän merkityksestä.

Hankkeen aikana selvityksen alle otettiin mukaan myös covid-19-pandemian aikaisen kouluruokailun toteutukset keväällä 2020 ja kuntien varautuminen syyslukukauteen 2020.

Hankkeen toimintaa ohjasi Harrastamisen Suomen mallin valmistelu. Hallitusohjelmaan kirjattu tavoite tarjota koulupäivien yhteydessä jokaiselle peruskoululaiselle mielekäs ja maksuton harrastus toimi ponnahduslautana oppilaiden välipalojen syvemmälle tarkastelulle. Selvitys toi esille sen, että välipala on harvemmin sisällytetty osaksi kouluateriaa ja sen merkitystä ei olla laajamittaisesti huomioitu kunnissa. Tämä selvitys tuo kouluaterioiden järjestämiseen konkretiaa ja uusia näkökulmia.

Hankkeen teemana korostuu koulussa tarjotut välipalat. Tuloksissa ja erityisesti toimenpide-ehdotuksissa sen sijaan huomioidaan kouluaterioiden kokonaisuus ja ruokakasvatus. Selvityksen tulokset vahvistavat näkemystä siitä, että ruokailua ja ravitsemusta ei ole mielekästä tarkastella yksittäisen aterian valossa irrallaan syömistilanteesta ja kokonaisruokavaliosta. Ruoka ja syöminen ovat kokonaisvaltaisia asioita, ja ruokatottumuksiin vaikuttaminen vaatii ymmärrystä ilmiön monista ulottuvuuksista.

Esitettävät toimenpide-ehdotukset muotoutuivat hankkeen tulosten pohjalta. Kukin toimenpide-ehdotus on käytännönläheinen vastaus päätuloksiin ja oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Voidaan olettaa, ettei yhteiskunta edistä kansalaisten hyvinvointia ja terveyttä, jos nykyisiä toimintatapoja ja käytäntöjä ei muuteta. Erityisen keskeiseksi ruokailuun liittyvien toimintamallien uudelleen tarkastelu tulee koulupäivän rakenteellisen muutoksen yhteydessä.

Aineistot ja menetelmät

Hankkeessa hyödynnettiin useita aineistoja ja menetelmiä, kuten kyselyitä, haastatteluja ja työpajoja. Tämä on selvityksen yksi rikkauksista.

Peruskoulun oppilaiden kouluaikaisen ruokailun ja kokonaisravitsemuksen tarkastelussa käytettiin kolmea aiemmin kerättyä tutkimusaineistoa. Nämä aineistot oli kerätty hyödynnäen kyselylomakkeita ja/tai ruokapäiväkirjanpitoa. Kyselylomakkeissa hyödynnettiin pääosin validoituja tai muutoin yleisesti käytössä olevia mittaristoja. Kaikki kyselyssä käytetyt mittarit eivät kuitenkaan olleet validoituja. Ruokapäiväkirja on tapa selvittää ruokarytmiä ja laskea ruokavalion ravintosisältö, mutta sen täyttämässä on todettu aliraportointia. Tulosten tarkastelussa on lisäksi tärkeä huomioida, että käytetyt aineistot on kerätty hieman eri ajankohtina ja hieman eri ikäisiltä lapsilta ja nuorilta. Näin ollen eri aineistojen tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia keskenään. Siksi aineistojen tulokset on pyritty esittämään erillisinä eikä aineistoja olla yhdistetty missään vaiheessa.

Kouluaikaisesta ruokailusta ja sen järjestämistavoista kerättiin tietoa kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaaville kohdistetuilla sähköisillä kyselyillä. Kyselyaineiston merkittävä vahvuus oli siinä, että kyselyihin vastattiin yli puolesta Suomen kunnista molemmista vastaajaryhmistä. Käytetyt kyselylomakkeet laadittiin hankeaikana. Kyselyissä hyödynnettiin osin aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä mittaristoja, kuten kustannusselvitys (kts. luku 6.3). Lomakkeita pilotoitiin kohderyhmällä ennen niiden käyttöä. Lomakkeita ei kuitenkaan validoitu. Tulosten tulkinnassa on tärkeää huomioida, että kysely oli varsin kattava, se sisälsi useita avoimia kysymyksiä ja kysely sijoittui vastaajien kannalta haasteelliseen ajankohtaan (pandemia-aika). Tämä saattoi osittain vaikuttaa saatuihin vastauksiin siten, että kyselyyn voitiin vastata kiireessä, mikä lisää riskiä virheille eikä vastaaja välttämättä ehdi selvittää asioita riittävän yksityiskohtaisesti.

Ruokapalveluille ja opetustoimelle suunnatuista kyselyistä saatuja tietoja täydennettiin ja syvennettiin teemahaastattelujen ja sähköpostitiedustelujen avulla. Nämä täydentävät selvitykset antoivat arvokasta näkökulmaa ilmiöistä, jotka vaikuttavat kouluruokailuun liittyvien asioiden taustalla. Erilaisten menetelmien hyödyntäminen syvensi ja lisäsi ymmärrystä tutkittavasta teemasta. Toki teemahaastatteluun osallistuneet saattavat olla valikoitunut joukko.

Kouluissa tarjottavien välipalojen nykytilaa ja tulevaisuuden näkymiä selvitettiin neljässä verkkovälitteisessä työpajassa. Työpajatyöskentely toimi vastaajia pohdintaan, ajatuksien jakamiseen ja sisällöntuottoon sitouttavana menetelmänä, ja tuotti arvokasta tietoa peruskoulujen käytännöistä. Ammattimaiset fasilitaattorit tukivat ryhmien toimintaa ja aktiivista keskustelua. Ryhmäkeskustelu antoi tilaa välipalikäytäntöjen jakamiselle ja jalostamiselle tulevaisuuden tarpeita varten. Työpajoihin osallistuttiin seitsemältä alueelta eri puolilta

Suomea (kts. liite 3). Työpajan aineistoa täydennettiin kyselyjen tuloksilla. Tarkempi kuvailu työpajoista ja niissä kerätystä aineistosta on luettavissa Rautiaisen ja Rantakarin kirjoittamasta osaraportista (2021).

Tulokset kouluaikaisesta ruokailusta

Selvityksen tulokset kouluaikaisesta ruokailusta ja siihen vaikuttavista tekijöistä ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Suurin huoli oppilaiden kouluaikaisesta ruokailusta nousee siitä, että kouluateria ei täytä sille asetettua suositusta energiansaannista (1/3 päivittäisestä energiantarpeesta). Kouluaterialle asetettu energiatavoite on vaikea saavuttaa, koska se vaatii suhteellisen ison annoksen ruokaa (kts. kuvat 2.1–2.3). ProMeal-tutkimuksessa asiaa selvitettiin ravintoainetasolla ja tulokset antoivat viitettä siitä, että kouluruokailusuosituksen energiasisältötavoite on osin epärealistinen (Juniusdottir ym. 2018). Tämä puoltaa kouluaikaisen ruokailun koostamista lounaan lisäksi välipalasta tai aamupalasta. On huomioitavaa, että jotkin kouluissa tarjotut puuro- ja keittoateriat voivat olla liian kevyitä. Suosituksen täyttävä annosmäärä kevyellä aterialla on suhteettoman iso ja näitä aterioita ei tulisi ruokalistailla suosia, vaikka ovatkin edullisia vaihtoehtoja. Toinen vaihtoehto on toki laskea koulupäivän aikana tarjotun aterian energiasisältösuositusta nykyisestä.

Koululounaalta saatava suositusta vähäisempi energiamäärä on keskeinen peruste kouluaterioiden kokonaisuuden uudelleen tarkasteluun. Yhdellä aterialla jaketaan syödä rajattu määrä ruokaa. Itsesäätelytaitojen tukeminen on tärkeä terveystaito ollen yhteydessä painonhallintaan, ja siten oppilaiden omaa kylläisyyden tunnetta tulee kannustaa kuuntelemaan (Birch ym. 1987, Munt ym. 2017). Annoskoon tulee siis lähtökohtaisesti vaihdella yksilöllisesti lasten välillä. Välipalan tarjoaminen lounaan lisäksi auttaisi saavuttamaan kouluaterioille asetetun energiatavoitteen.

Selvityksessä ruokailutottumuksia tarkasteltiin jonkin verran myös sukupuolten välisten erojen kautta. Yleistäen näytti siltä, että tytöt syövät lähtökohtaisesti poikia monipuolisemmin. Tulevia interventioita tulisikin vahvemmin kohdentaa poikia houkuttelevaksi. Tarkasteltaessa ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä, sukupuoli ei ole ainoa ruuan käyttöön yhteydessä oleva tekijä, vaan se on yksi näkökulma muiden joukossa (kts. luku 3.3).

Tulokset kouluruokailun toimintamalleista

Hankkeen teettämässä kyselyssä opetustoimesta vastaavista 58 % ja ruokapalveluista vastaavista 42 % koki, että tarjottava ruoka ei ole oppilaiden makumieltymysten mukaista (kts. luku 3.1.2). Tuloksen taustalla voi olla se, että ruokapalveluissa pyritään tekemään

oppilaille maistuvia ruokia, mutta toisaalta koetaan, ettei tavallinen kotiruoka ole oppilaille mieleistä. Myös ruokapalveluille annetut rajalliset resurssit voivat karsia joitain mahdollisuuksia pois ruokalistasuunnittelussa. Tästä herää pohdintaa siitä, tulisiko kuntien ensisijaisena tavoitteena olla kouluaterioiden asiakaslähtöinen tarjoaminen kohderyhmän maku- mieltymykset huomioiden? Onko jatkuva resurssien niukkuus sen arvoista, että oppilaat eivät syö koulussa riittävästi?

Välipalan tarjoamisen käytännöt vaihtelevat paljon kuntien ja koulujen välillä, lukuun ottamatta lainsäädännöllä määrättyä aamu- ja iltapäivätoiminnan välipalaa. Kouluruokailusuosituksen mukaista pitkän päivän välipalaa ei läheskään aina tarjota, vaikka ehdot sen tarjoamiselle täyttyisivät. Selvityksestä välittyi kuva välipalasta kouluruokailun väliinputoajana. Yksi ongelma on, että siihen liittyvä päätöksenteon malli ei ole selkeä. Onko päätös koulu- vai kuntakohtainen, kuka voi olla aloitteellinen ja mitä käytännön asioita tulee ottaa huomioon. Jotkin kunnat ovat aktiivisesti halunneet tarjota oppilaille välipalaa ja toisaalta yksittäiset rehtorit ovat halunneet omassa koulussaan tarjota oppilaille välipalaa. Yleisesti ottaen voisi tulkita, että välipalan tarjoaminen koulussa koetaan vapaaehtoiseksi. Välipalan tarjoaminen perustuu palvelusopimukseen opetustoimen ja ruokapalveluiden välillä. Palvelusopimus olisi hyvä tehdä myös oppilaskunnan ja kunnan välillä, jos oppilaskunta vastaa välipalan kioskimyynnistä.

Välipalatarjonnan vähäisyyteen vaikuttaa myös se, että välipalalla käydään tai sitä ostetaan vähän, huolimatta siitä onko tarjonta maksullista tai maksutonta. Työpajojen yhteydessä toteutetussa oppilastehtävässä oppilaat toivat hyvin esille välipalan merkityksen omalle jaksamiselle. Oppilaiden toiveet tulevaisuuden välipaloille olivat kohtuullisia ja järkeviä. Oppilaiden osallistaminen välipalojen suunnitteluun ja toteutukseen oli päätulos tavasta, jolla välipaloja tulisi jatkossa kehittää. Se nähtiin keinona tehdä välipaloista houkutteleva. Välipalojen suunnittelu ei rajoitu vain tarjottaviin ruokiin ja juomiin vaan laajemmin myös tilaan ja tarjoiluajankohtaan.

Välipalalla tarjottava tuotekirjo vaihtelee maksuttomasta näkkileipätarjoilusta monipuoliseen tuotevalikoimaan, josta peritään pieni maksu. Maksuttomuus nähtiin merkittävänä keinona lisätä välipalan menekkiä. Tämänhetkisen maksuttoman näkkileipätarjoilun lisääminen tuskin lisää välipalan suosiota, eikä se yksistään riitä turvaamaan jaksamista iltapäivän tunneilla. Koulut ja kunnat tasapainoilevat kustannusten ja oppilaiden ravitsemukseen sekä jaksamiseen panostamisen välillä. Selvityksessä esille tuodut keinot, kuten lainsäädännön tarkentaminen kouluruokailun tarkoittavan lounasta ja välipalaa sekä oppilaiden vahva osallistaminen kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen, toivon mukaan lisäävät oppilaiden mahdollisuuksia terveyttä edistävien välipalojen nauttimiseen.

Kouluruokailusuosituksessa sanotaan, että ”oppilaiden monimuotoista osallisuutta kouluruokailun järjestämisessä on säädösten mukaisesti tuettava ja heille on annettava

mahdollisuus kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen oman kehitysvaiheensa mukaisesti.” (VRN 2017). Koulun eri toimijat voivat tulkita osallistamisen eri tavoin. Esimerkiksi oppilaat saattavat kokea eri tavalla sen, ovatko päässeet osallistumaan kouluruokailun järjestämiseen kuin ruokapalveluiden henkilökunta, opettajat tai rehtori. Kouluruokailusuosituksessa on käytetty termiä monimuotoinen osallisuus, joka antaa selkeän viestin siitä, että pelkkä mahdollisuus antaa asiakaspalautetta ei ole riittävä keino osallistamiseen. Asiakaspalautteen antamisen mahdollisuus ja oppilaiden mielipiteen kysyminen on tärkeää. Yhtä tärkeää on nopea reagointi palautteisiin ja niiden pohjalta tehdyistä muutoksista viestiminen.

Selvityksen toimenpide-ehdotuksissa esitetään oppilaiden osallistamiseen liittyen konkreettisia ja käytännön vinkkejä. TEAviisarissa koulujen rehtorit raportoivat, ovatko oppilaat osallistuneet kouluruokailun järjestämiseen ja koko maan tulokset vuodelta 2019 antavat tästä hyvin positiivisen kuvan (tulos hyvä n. 80 %, THL 2019b). Maistuva koulu tutkimuksessa asiaa kysyttiin suoraan vuosiluokkien 3–6 oppilailta ja vain joka viides oppilas oli samaa mieltä siitä, että saavat osallistua kouluruokailun suunnitteluun (Ruukku ry 2020). Samansuuntaisen tuloksen oppilaiden näkökulmasta antaa Kouluterveyskysely vuodelta 2019 (THL 2021). Hankkeen järjestämissä työpajoissa nousi keskeisesti esille tarve osallistaa oppilaat aktiivisesti kouluruokailun järjestämiseen. Tämä voidaan nähdä yhtenä merkittävimpinä keinoina vaikuttaa oppilaiden kouluruokailuun liittyviin asenteisiin ja kouluruokailun suosion kasvuun.

Tulokset kouluhedelmätuen käytöstä

Hankkeen tavoitteena oli selvittää EU:n kouluhedelmätuen hyödyntämistä kunnissa sekä syitä siihen, miksi tukea ei hyödynnetä aktiivisesti. Kyselyistä, teemahaastatteluista ja työpajoista saadut tulokset vahvistivat aiempaa kokemustietoa kouluhedelmätukijärjestelmän haasteista, mikä on se, että hakujärjestelmää tulee kehittää käyttäjäystävällisemmäksi. Siksi annettuja ohjeita onkin vuodesta 2017 pyritty selkeyttämään aikaisemmin saatujen käyttäjäkokemusten avulla. Selvityksemme mukaan osalle hakujärjestelmän käyttö ei tuota vaikeuksia, jos on vahvaa osaamista tietoteknisten ohjelmien käytöstä. Hakujärjestelmän tarkempaa jatkokehittämistä varten olisi suositeltavaa käydä keskustelua yhdessä niin Ruokaviraston kuin kouluhedelmätuen hakemisesta vastaavienkin tahojen kanssa ja tulevaisuudessa tällaiselle yhteiskehittämiselle tulisi antaa mahdollisuus. Tähän tarpeeseen vastaisi esimerkiksi Ruokaviraston tilaama hanke, jossa yleisimmät tietotekniset ongelmat ratkaistaisiin sekä viestittäisiin kunnille hakujärjestelmän käytöstä, käyttökokemuksista sekä tarjottaisiin koulutusta hakujärjestelmän ja tukituotteiden käytöstä.

Koulujakelujärjestelmä on käytössä nykyisessä muodossa vuoteen 2023 saakka. EU:ssa tullaan kuitenkin tekemään lähivuosina päätöksiä siitä, missä muodossa ja missä laajuudessa

koulujakelutuet jatkossa jaetaan kullekin jäsenvaltiolle. Tällä hetkellä kouluhedelmätuen hyödyntäminen on Suomessa varsin niukkaa ja siksi onkin tärkeää, että hedelmätuen hyödyntäminen lisääntyy, jotta Suomelle myönnetty tukitaso pysyy jatkossa ennallaan tai nousee. Selvityksemme mukaan kouluhedelmätukeen liittyvät tarkat ohjeistukset tuki-tuotteiden käytöstä rajoittavat tuen hyödyntämistä. Poliittisten lähtökohtien sijaan (kuten paikallisten maataloustuottajien etujen puoltaminen, marjojen sokerinlisäyksen vastustaminen, rahoitusta ei ole myönnetty tukijärjestelmän käytöstä viestimiseen ja kehittämiseen) koulujakelutukien asetuksen taustalla tulisi näkyä kuntien sekä kouluissa toimivien ruokapalveluiden tarpeet ja näkökulmat.

Kouluruuan kustannukset

Erityisen haasteelliseksi osoittautui kouluaikaisen ruokailun kustannusten selvittäminen. Vaikka kyselylomakkeessa oli selkeästi rajattu ilmoitettavat kustannukset, kyselyyn raportoitujen koululounaiden kustannusten vaihteluväli oli suuri. Lisäselvityksissä todettiin ääripäiden sisältävän kustannuksia, joita ei ollut pyydetty raportoimaan ja toisaalta, osassa vaadittavia kustannuksia oli jätetty raportoimatta. Korkeat kustannustiedot sisälsivät kaikki kustannukset (henkilöstökustannukset ml. palkat ja sijaiset, siivous, raaka-aineet, tilavuokrat, sähkö ja vesi, omavalvonta jne.). Edullisiin kustannuksiin oli yleisesti raportoitu vain raaka-ainekustannukset. Kustannusten raportoimista haastaa se, että osissa kunnista kouluateriat tuotetaan suoritteina, jolloin erillisten ajanjaksojen tai kustannustyyppien kustannustietojen irrottaminen on lähes mahdotonta. Jos kustannustietojen luotettava vertailu on tarpeen, on nykyistä raportointitapaa pystyttävä kehittämään yhtenäisemmäksi ja että kustannuksien lisäksi voidaan arvioida tuotettujen aterioiden hinta-laatusuhdetta. Hinta-laatusuhteen arviointitavasta on toteutettava selvitys, sillä tätä ei pystytty ratkaisemaan tässä selvityksessä. Raportoitaessa on annettava mahdollisuus ilmoittaa, mikäli annettu kustannustieto ei vastaa täysin annettua ohjeistusta. Kouluaterioiden kustannuksien raportoimista hankaloittaa lisäksi se, että joissain kunnissa valmistuskeittämissä tuotetaan ”samasta padasta” ateriat koulujen lisäksi myös varhaiskasvatukseen ja vanhuspalveluihin.

Lisäkustannuksia välipalojen tarjoamisen laajentamisesta kaikkia oppilaita koskevaksi arvioitiin case-tarkasteluilla. Case-tarkastelulla haluttiin tarjota näkemyksiä siitä, minkälaiset tekijät vaikuttavat välipalojen tarjoamisen kustannuksiin. Esimerkkien kautta kunnat voivat peilata ennakkoon omia arvioitaan mahdollisen välipalan tarjoamiseen liittyen. Kuntien ja koulujen välipalatarjonnat vaihtelevat suuresti ja suuntaa antavien kustannusarvioiden antamiseksi olisi käytännössä pitänyt kysyä kustannustiedot kaikista kunnista erikseen. Suomessa kunnat vaihtelevat kooltaan, sijainniltaan, resursseiltaan ja toimintatavoiltaan merkittävästi. Case-kuntien kustannusarviot välipaloista eivät ole suoraan sovellettavissa kaikkiin yhtä suuriin kuntiin. Huomioitavaa on myös, että case -tarkastelussa

kuntia pyydettiin arviomaan tilannetta, jossa kaikille oppilaille tarjottaisiin jokaisena koulupäivinä välipala. Selvityksen ja tämän raportin laatimisen aikaan ei kuitenkaan ollut vielä tarkkaa tietoa siitä, kuinka Suomen malli tulee kokonaisuudessaan vaikuttamaan koulupäivän pituuteen.

Jatkotutkimukset

Lapsuudessa luodaan ruokailutottumusten perusta, joka rakentaa hyvinvointia ja terveyttä myös aikuisikään. Jotta toimintaa voidaan johtaa ja kehittää tietoon pohjautuen, tulee tiedonkeruuta ja sen menetelmiä kehittää. Tämä on nostettu esiin selvityksen toimenpideehdotuksissa. Kouluissa ruokapalveluiden tarjoamien välipalojen ja erityisesti oppilaiden välipalan syömisestä tarvitaan vielä lisää tietoa. Lisää tietoa tarvitaan myös konkreettisesti siitä, mitä ruokia eri kuntien kouluissa tarjotaan ravintosisältötasoisesti.

Koulun välipalatarjonnan kilpailijaksi nousivat oppilaskunnan kioskien tai omien eväiden ohella lähialueen kauppojen, ravintoloiden ja kioskien tarjonta. Vaikka erityisesti yläkoulun oppilaat puntaroivat koulun välipalatarjonnan ja muualta ostettavan välipalan hinta-laatu-suhdetta tarkoin, se tuskin on ainoa valintoja selittävä tekijä. Koulun lähialueen sekä koulun ja harrastustoiminnan välimaaston välipala- ja ruokatarjonnan laatua ja houkuttelevuutta tulisi selvittää tarkemmin, jotta ymmärrettäisiin paremmin lasten ja nuorten tekemiä valintoja.

Erityisen haasteelliseksi tässä selvityksessä osoittautui kouluaikaisen ruokailun kustannusten selvittäminen huomioiden myös tarjottavan ruuan ravitsemuksellinen laatu. Välipalojen kustannuksien selvittämiseksi tulisi pyytää kustannusarvioiden sijaan absoluuttiset kustannustiedot niistä kunnista, joissa jo on tarjottu oppilaille maksuttomia välipaloja kaikille peruskoulun oppilaille.

Kouluaterioiden toteutuksen arviointiin olisi hyödyllistä ottaa käyttöön moniammatillisesti kehitetty työkalu, joka arvioi yksityiskohtaisesti ruokapalveluiden tuottamien kouluaterioiden ravintosisältöjä, kouluruokailusuosituksen eri linjauksien toteutumista, kustannuksia sekä hinta-laatusuhdetta. Työkalulle keskeinen kivijalka olisi eri kunnista/kouluista saatujen tuloksien tasavertaisuus, joka mahdollistaisi luotettavasti tulosten vertailun keskenään.

Liitteet

Liite 1. Toimintamallit ja materiaalit laadukkaan kouluruokailun sekä ruokakasvatuksen toteuttamisen tueksi

Toimintamalli / materiaali	Kuvaus	Kohderyhmä
Arkilounaskriteerit	Työkalu ruuan ravitsemuslaadun arviointiin itsearviointiin tueksi.	Ruokapalvelut
Arvostusta kouluruokailuun	Raportti sisältää peruskoulujen oppitunneille tarkoitettuja tehtäviä, joiden avulla oppilaat pääsevät tutustumaan kouluruuan ruokaketjuun monipuolisesti.	Peruskoulu
KEHUVA-lähestymistapa	Työote ja käytännön harjoituksia erilaisiin ruokakasvatusympäristöihin, joissa käsitellään ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä teemoja. Kohdistaa huomion myös ammattilaisen omaan keho- ja ruokasuhteeseen.	Kasvatus- ja opetusalan ammattilaisille, varhaiskasvatukseen, alakouluun ja yläkouluun.
Kouluruoka-agentti	Kouluruokaan ja koulun ruokakasvatukseen keskittyvä verkkomateriaali, jonka tarkoituksena on kehittää oman koulun kouluruokailua yhteistyössä oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön kanssa. Kouluruoka-agentit muodostavat agenttitiimin, johon kuuluu oppilaiden, opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön edustajia.	Peruskoulu ja toinen aste
Kouluruokadiplomi®	Kouluruokadiplomi® on kouluille myönnettävä tunnustus ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestävä kouluruokailun edistämisestä. Diplomi on osoitus siitä, että koulussa huolehditaan kouluruokailulle asetettujen ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatustavoitteiden toteutumisesta.	Ruokapalvelut ja peruskoulu
Kouluruokakilpailu	Joka toinen vuosi järjestettävä kilpailu, jossa ruokapalvelujen ammattilaiset kilpailevat keskenään maistuvimman koululounaan valmistamisessa.	Ruokapalvelut

Toimintamalli / materiaali	Kuvaus	Kohderyhmä
Kouluruokapäivä	Kouluruokapäivän maksuttoman materiaalin avulla koulun oppilaat ja henkilökunta tutustutaan niin kouluruokailun historiaan kuin tulevaisuuteen, tarinoihin ja tekijöihin, laajentaa näkökulmia, tarjota mahdollisuuksia vaikuttaa ja juhlistaa suomalaisia saavutuksia yhdessä.	Oppilaat, opettajat ja ruokapalvelut
Maistuva koulu	Toimintamalli alakoulun osallistavaan ruokakasvatukseen, joka yhdistää eri oppiaineet ja kouluruokailun.	Alakoulu
Makukoulu	Sapere-menetelmään perustuva ruokakasvatusmalli, jossa kaikkien aistien avulla tutustutaan ruokaan. Makukoulu-materiaalia löytyy useilta eri organisaatioilta ja yhdistyksiltä.	Varhaiskasvatus ja peruskoulu
Ravitsemuspassi	Ruokapalveluiden työntekijöille suunnattu verkkopohjainen valmennusaineisto ja osaamistesti terveyttä edistävästä ruokavalinnoista.	Ruokapalveluiden työntekijät
Ravitsemussitoumus	Toimintamalli, joka auttaa ja kannustaa ruokalan toimijoita sekä sidosryhmiä parantamaan ruokavalion ravitsemuslaatua sekä edistämään ravitsemusvastaullisia toimintatapoja vuoteen 2020 mennessä.	Ruokapalvelut ja kunta
Ruoka2030 – Suomi-ruokaa meille ja maailmalle	Valtioneuvoston ruokapoliittinen selonteko on osa kansallista ruokapolitiikkaa. Se linjaa politiikan tavoitteet ja keskeiset toiminnan painopisteet. Siinä painotetaan myös kouluruuan ja koulun ruokakasvatuksen merkitystä ja kehittämistä tutkimustietoon perustuen.	Hallitus, eduskunta ja kaikki ruokajärjestelmien toimijat
Ruokataju	Ruokataju on ruokakasvatuksen käsite, jolla tarkoitetaan omakohtaista ymmärrystä ruokavalinnoista. Opetushallitus on julkaissut ruokataju-materiaalit peruskoulujen käyttöön.	Peruskoulu
RuokaTutka	Koulujakelujärjestelmän koulutuksellinen liitännäistoimenpide, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten terveellisemmät ruokatottumukset. RuokaTutka pyrkii siihen, että lapsille syntyy aito kiinnostus ruokaan ja maataloustuotteisiin. Tavoitteena on myös maidon ja maitotuotteiden sekä kasvien, hedelmien ja marjojen käytön lisääminen.	Varhaiskasvatus, peruskoulu ja toinen aste

Toimintamalli / materiaali	Kuvaus	Kohderyhmä
Ruokavisa	Verkossa suoritettava maksuton osaamiskilpailu, jonka avulla tutustutaan ruuan vastuullisuuteen.	Yläkoulu
Sydänmerkki-ateria	Sydänmerkki-ateria täyttää monipuolisen ateriakokonaisuuden ravitsemuslaadun kriteerit. Se on asiakkaalle selkeä tapa viestiä terveyttä edistävästä ateriasta.	Ruokapalvelut
TEA-viisari	Vuodesta 2015 lähtien kuntien työkaluksi tarkoitettulla Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kehittämällä TEA-viisarilla mitataan oppilaiden osallistumista kouluruokailuun.	Peruskoulu ja toinen aste

Liite 2. Koulujakelujärjestelmän tukituotteet ja niiden tukitasot lukuvuonna 2020–2021

Tukimuoto*	Tuote	Tukitaso	Tuen määrä
Maitotuki	rasvaton maito ja piimä**	0,18 €/litra	korkeintaan 2,5 dl /oppilas / koulu- tai toimintapäivä
	luomu, rasvaton maito ja piimä**	0,36 €/litra	
	jogurtti, viili, rahka enintään 1 % rasvaa, vähintään 90 painoprosenttia maitoa, enintään 10 painoprosenttia sokeria	0,1 €/kg maitoainesosalle	
	juusto enintään 17 % rasvaa, enintään 1,2 painoprosenttia suolaa	0,72 €/kg	
Tukimuoto*	Tuote	Tukitaso	Tuen määrä
Hedelmätuki	herne, kurkku, lanttu, porkkana, tomaatti, valkokaali	65 % ja luomu 75 % /arvonlisäveroton ostohinta	korkeintaan 150 g /oppilas / koulu- tai toimintapäivä
	herukat, mansikka, mustikka, vadelma, puolukka ja näiden marjojen marjaseokset		
	omena		
	appelsiini, banaani, klementiini, mandariini (ml. tangeriinit ja satsumat) ***		

* Tukea ei makseta ruuanvalmistukseen käytetyille tuotteille.

** Maidon ja piimän tulee olla D-vitamiinoituja.

*** Tuetaan vain kevätlukukaudella.

Liite 3. Aineistot ja menetelmät

Tässä selvityksessä oppilaiden ruokailutottumuksia tarkastellaan useiden viime vuosien aikana Suomessa toteutettujen aiemmin raportoitujen tutkimusten pohjalta ja lisäksi hyödynnetään muutamia aiemmin raportoimattomia aineistoja (taulukko 1).

Taulukko 1. Aineistot, joita hyödynnetään oppilaiden ruokailutottumusten tarkastelussa.

Tutkimus ja vuosi	Menetelmä	Aineisto
Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus 2007 – jatkuva	Interventiotutkimuksen seurantatutkimus yläkoulun oppilaille. Neljän päivän (2 arkipäivää ja 2 viikonlopun päivää) ruokapäiväkirjasta kahden koulupäivän keskiarvo.	n=180 14–16-vuotiaista nuorta
Maistuva koulu 2018–2020	Kyselytutkimus alakoulun 3.–6. -luokan oppilaille syksyllä 2019	N=2820 oppilasta 3.–6.-luokilta eri puolilta Suomea
Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys 2018	Kyselytutkimus kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten	N=2941, 6.-luokkalaisten lomakkeita oli 1091 ja 8.-luokkalaisten 1850

Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus

Lasten liikunta ja ravitsemus tutkimus on vuodesta 2007 alkanut ja edelleen käynnissä oleva kontrolloitu liikunta- ja ravitsemusinterventiotutkimus, joka toteutetaan Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksen Biolääketieteen yksikössä. Tutkimukseen kutsuttiin kaikki Kuopiossa ensimmäisen luokkansa vuosina 2007–2009 aloittaneet lapset. Alkumittauksen jälkeen tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään, josta interventioyhmän lapsille ja heidän perheilleen annettiin liikunta- ja ravitsemusohjausta kahden vuoden ajan vuosina 2009–2011, jonka jälkeen alkututkimuksen mittaukset toistettiin. Sen jälkeen interventioyhmän lapsia ja nuoria on vuoden välein kutsuttu mittauskäynneille. Vuonna 2016–2017 kutsuttiin 8-vuoden seurantamittauksiin jälleen kaikki tutkittavat heidän ollessaan noin 15-vuotiaita.

Nuorten ravintoaineiden saantia mitattiin neljänä peräkkäisenä päivänä täytetyllä ruokapäiväkirjalla. Nuoret saivat ohjeet ruokapäiväkirjan täyttöä varten tutkimuskäynnillä ja heille annettiin mukaan annoskuvakirja annoskokojen arviointia varten. Lisäksi oli mahdollista ottaa kuva annoksesta ja palautuskerralla sen avulla yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa arvioida annoskoko. Koululounaan osalta nuorten ei tarvinnut selvittää ruokapalveluista ruokien sisältöjä, vaan tutkimuksessa mukana olleet ravitsemusterapeutit

selvittivät ruokien tarkemmat tiedot ruokapalveluista. Seuraavalla tapaamiskerralla nuori yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa tarkisti ruokapäiväkirjan. Fyysistä aktiivisuutta ja ruutuaikaa mitattiin niihin kehitetyillä kyselyillä. Kyselyssä nuoret arvioivat viikon ajalta miten paljon liikuntaa ja ruutuaikaa heille tulee arkisin ja viikonloppuisin ja näiden tulosten perusteella molemmista laskettiin painotettu fyysisen aktiivisuuden ja ruutuaajan määrä per vuorokausi.

Ravintoaineiden saanti laskettiin Nutrica® ravintolaskentaohjelmalla (versio 2.5, Kansaneläkelaitos 1999, Helsinki, Suomi). Mukaan analyysieihin otettiin vain peruskoulun oppilaat. Koululounaaksi laskettiin ainoastaan ruokapäiväkirjoissa koulussa syödyksi ja lounaaksi merkittyjä ruokatietoja. Mukaan ei ole laskettu kotitaloustunnilla syötyjä ruokia, mikäli se on selvästi tullut ruokapäiväkirjasta ilmi eikä esim. kaupasta hankittuja ruokia.

Tutkimuksen luotettavuuden edistämiseksi ravitsemusterapeutti tarkasti yhdessä jokaisen nuoren kanssa täytetyn ruokapäiväkirjan. On kuitenkin huomioitavaa, että tästä huolimatta aliraportointi voi olla mahdollista. Apuna ruokapäiväkirjan täyttämässä käytettiin annoskuvakirjaa, jossa ei kuitenkaan ole esitetty ruokien grammamääriä, joka on saattanut vaikeuttaa kuvan tulkintaa. Suurin osa nuorista oli itse täyttänyt ruokapäiväkirjan, mutta koulupäivän aikana päiväkirjan täyttö saattoi unohtua, jolloin illalla annoskoon arviointi on voinut olla vaikeaa. Lisäksi ravintoaineista natrium/suolan saannin osalta tulee huomioita, että vaikka reseptejä ja käytettyjä elintarvikkeita on selvitetty kouluruuan osalta ruokapalveluilta, on natriumin/suolan saannin arviointi silti haastavaa.

Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla (versio 25,0; IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM corp.). Koululounaan ravintoaineiden saantia sekä koululounaan osuutta koko päivän energiansaannista tyttöjen ja poikien välillä tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä. Koululounaan aterianosien syöntiä selvitettiin χ^2 -testillä (khiin neliö -testi) sekä logistisella regressioanalyysillä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin $p < 0,05$.

Maistuva koulu

Maistuva koulu on Terveystieteiden edistämisen määrärahalta vuosien 2018–2020 aikana toteutettu kehittämishanke. Hanketta ovat toteuttaneet Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry ja Itä-Suomen yliopiston kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Hankkeessa päätavoitteena on ollut luoda toimintamalli alakoulun ruokakasvatukseen sekä ruokakasvatuksen toteutumista kuvaavat indikaattorit kunnan hyvinvoinnin edistämisen työn tueksi. Ruokakasvatuksen toimintamallin vaikutusten arvioimiseksi osana hanketta on toteutettu kyselytutkimus, jossa on selvitetty alakoulun 3.–6.-luokan oppilaiden ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä ruokailutottumuksissa tapahtuvia muutoksia intervention myötä. Osana tätä raporttia tuodaan esiin kyselytutkimuksen baseline-mittausten tuloksia.

Maistuva koulu -tutkimuksen baseline osioon vastasi yhteensä 2820 oppilasta. Kyselytutkimus toteutettiin viidellä paikkakunnalla, Järvenpää, Kuopio, Salo, Siilinjärvi ja Sotkamo. Paikkakunnilta yhteensä 30 koulua osallistui tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli kouluilla vapaaehtoista. Kysely toteutettiin syksyllä (syys-lokakuu) 2019. Oppilaat vastasivat kyselyyn oppitunnilla osana koulun normaalia toimintaa. Kyselylomakkeessa käytettiin Suomessa aiemmin laajasti käytössä olleita kysymyspatteristoja.

Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla (versio 25,0; IBM SPSS Statistics for Windows, Armonk, NY: IBM corp.). Ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä analysoitiin χ^2 -testillä (khiin neliö -testi) sekä Kruskal-Wallis testillä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana käytettiin $p < 0,05$.

Koulujakelujärjestelmän alkuselvitys

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tutki vuonna 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiannosta kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden ruokavaliota ja erityisesti maidon, hedelmien, marjojen ja kasvien kulutusta (Raulio ym. 2018). 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. 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. Tutkimuslomakkeet täytettiin oppitunnilla opettajan valvonnassa.

Tutkimuslomakkeet palautuivat 2941 oppilaalta, joista kuudesluokkalaisten lomakkeita oli 1091 ja kahdeksaluokkalaisten 1850. Koulujen oppilasmääriin verrattuna n. 85 % sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista oppilaista täytti lomakkeen. Hyväksytyistä lomakkeista 52 % oli poikien lomakkeita.

Kyselyt ja haastattelut kouluruokailun nykytilanteesta ja järjestämisestä covid-19-pandemian aikana ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaaville

Hankkeen tavoitteena oli selvittää kouluruokailun (lounas ja välipala) järjestämisen tämänhetkisiä toimintatapoja, maksuttoman välipalan tarjoamista, kouluhedelmätukijärjestelmän hyödyntämistä ja käytön esteitä. Hankkeen ohjausryhmältä nousseesta tarpeesta kyselyyn lisättiin osio käsittelemään kouluruokailun järjestämistä covid-19-pandemian aikana alkuperäisestä hankesuunnitelmasta poiketen. Näitä teemoja selvitettiin sähköisillä Webropol-kyselyillä ja teemahaastatteluilla.

Kyselyiden ja teemahaastatteluiden kohderyhminä olivat kuntien perusopetuksen ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavat johto- ja esimiestason henkilöt. Kummallekin kohderyhmälle suunniteltiin oma, laaja strukturoitu Webropol-kysely. Kysymyksiä oli ruokapalveluista vastaavien kyselyssä 45 kpl ja opetustoimesta vastaavien kyselyssä 30 kpl. Kyselyt sisälsivät valinta, monivalinta-, matriisi- ja avoimia kysymyksiä, jotka käsittelivät selvityspyynnössä sovittuja aiheita.

Mahdollisimman laajan tavoitettavuuden varmistamiseksi kyselyt lähetettiin kaikkien Manner-Suomen kuntien (294 kpl) kirjaamoihin ohjeistettuina edelleen toimitettavaksi kohderyhmille. Kyselyt ja muistutukset lähetettiin 9/2020. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Ruokapalveluista vastaavista kyselyyn vastasi 53 % ja opetustoimesta vastaavista 46 %. Molempiin kyselyihin osallistui vastaajia kaikista maakunnista ja asukasluvultaan erikokoisista kunnista.

Lisäksi kyselyiden teemoista tehtiin haastattelut maantieteellisesti neljän eri puolella Suomea (Pohjois-, Itä-, Etelä- ja Länsi-Suomi) sijaitsevan kunnan perusopetuksen ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaaville henkilöille, joita oli yhteensä kymmenen. Teemahaastattelut toteutettiin lokakuussa 2020.

Haastatteluilla tarkennettiin ja syvennettiin edellä mainituissa kyselyissä esitettyjä teemoja. Keskusteluissa sivuttiin lisäksi koulupäivävuodistusta ja visioitiin uuden mallin edellyttämiä välipalikäytäntöjä. Keskustelujen yhdeksi aiheeksi nousi kouluruuan imagon ja kouluruokailun suosion lisääminen. Haastattelut suoritettiin Zoom-yhteydellä.

Raportissa esitettävät tulokset kuntien ruokapalveluista- ja opetustoimesta vastaavien kyselyiden ja haastatteluiden osalta on esitetty yksityiskohtaisemmin osaraportissa nimeltä Kouluruokailu normaalitilanteessa ja covid-19-pandemian aikana kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavien mukaan (Jämsén ja Huhtala 2021).

Kyselyt ruokapalveluista vastaaville kouluruokailun kustannuksista

Normaalitilanteen kouluaterioiden kustannukset kysyttiin osana ruokapalveluista vastaaville suunnattua kyselyä (kts. edellinen luku, Jämsén & Huhtala 2021). Kouluruokailun kustannustietoina pyydettiin vastaajilta oppilaille tarjottavien maksuttomien aterioiden keskiarvohinta oppilasta kohden päivässä. Lisäksi pyydettiin vastaajia tarkentamaan keskiarvohinta niin, että saatiin sekä aamupala-, koululounas- että välipalakustannukset eriteltyinä. Kouluruokailun järjestäminen ja kustannukset muuttuivat kevään 2020 aikana covid-19-pandemian aikana, joten kysely jaettiin kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa kyselyä pyydettiin vastaajaa vastaamaan kouluruokailun normaalin tilanteen mukaan, jossa kouluruokailun (aamupala-, lounas- ja välipalakustannukset eriteltyinä) kustannusten osalta ajanjaksoa tarkennettiin vuoden 2019 elokuusta – vuoden 2020 helmikuuhun.

Toisessa osassa kyselyä pyydettiin vastaajia vastaamaan kouluruokailun (aamupala-, lounas- ja välipalakustannukset eriteltyinä) kustannustiedot ns. poikkeusolojen toiminnan mukaisella keskiarvokustannuksella keväältä 2020.

Kouluruokailun (aamupala-, lounas- ja välipalakustannukset eriteltyinä) kustannusten osalta kyselyn ensimmäisessä osiossa ajanjaksona tarkennettiin vuoden 2019 elokuusta – vuoden 2020 helmikuuhun. Kouluruokailun kustannustietoina pyydettiin vastaajilta oppilaille tarjottavien maksuttomien aterioiden keskiarvohinta oppilasta kohden päivässä. Lisäksi pyydettiin vastaajia tarkentamaan keskiarvokustannuksen niin, että saatiin sekä aamupala-, koululounas- että välipalakustannukset eriteltyinä. Kyselyn toisessa osassa kyselyä pyydettiin vastaajia vastaamaan kouluruokailun (aamupala-, lounas- ja välipalakustannukset eriteltyinä) kustannustiedot ns. poikkeusolojen toiminnan mukaisella keskiarvokustannuksella keväältä 2020. Kyselyn kustannuksia käsittelevä aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 27-ohjelmalla.

Huomioiden aiemmat tutkimustulokset (mm. Reime, 2016, Urho & Hasunen 2004) ja em. tutkimuksissa esiin tulleet kouluruokailun kustannuserot, kyselytutkimuksen aineistoa rikastettiin tutkimushaastatteluilla. Haastatteluaineisto kerättiin niiltä ruokapalvelustaavilta, joiden kuntakohtaiset kouluruokakustannukset poikkesivat tilastollisesti merkittävästi kouluruuan keskikustannuksesta. Haastatteluaineiston tarkoituksena oli selvittää mistä kouluaterioiden (aamupala, lounas ja välipala) keskikustannukseen verrattuna huomattavat poikkeamat johtuvat.

Työpajat kouluruokailun kehittämisestä ja toimenpide-ehdotusten kirkastamiseksi

Välipalojen nykytilan ja tulevaisuuden tarpeiden selvittämiseksi järjestettiin neljä työpajaa verkkototeutuksena. Työpajoja edelsi viisi teemahaastattelua, jossa haastateltavat asiantuntijat kuvasiva kouluruokailun ja erityisesti välipalojen tarjoamista eri näkökulmista (ravitsemus, ruokakasvatus, yhteistyö, ohjeistus, opetus). Haastatteluaineisto tuki työpajojen sisällön suunnittelua ja sen tulosten tarkastelua.

Työpajoihin osallistui yhteensä 45 henkilöä. Heistä 17 edusti ruokapalveluja ja yhdeksän oli koulun tai iltapäiväkerhon ohjaavissa tehtävissä. Opettajia oli mukana kahdeksan, rehtoreita kolme ja koulu- ja suunterveydenhoidon henkilöstöä neljä. Lisäksi työpajoihin osallistui neljä henkilöä järjestöistä tai tutkimusorganisaatioista. Ensimmäisen työpajan teemana oli ”Välipala nyt”. Toisen ja kolmannen samansisältöisen työpajan teema oli ”Yhteistyöllä eteenpäin” ja viimeisessä työpajassa keskityttiin tulevaisuuden toimintamalleihin teemalla ”Uutta ja parastettua”.

Lisäksi noin 500 ala- tai yläkoulun oppilaalta kysyttiin millainen koulun välipala on nykyisin ja mitä tulevaisuuden välipalalta toivoisi. Padlet-alustalle itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä tuotetut vastaukset luokiteltiin, kuvattiin visuaalisesti ja esiteltiin neljännen työpajan alussa.

Hanke toteutti lisäksi alkuvuodesta 2021 verkkototeutuksena asiantuntijatyöpajan, jonka tavoitteena oli kuulla monialaisen asiantuntijajoukon näkemykset hankkeen alustavista toimenpide-ehdotuksista. Asiantuntijatyöpajan keskustelun pohjalta toimenpide-ehdotuksia syvennettiin ja tarkennettiin siten, että ne olisivat mahdollisimman hyvin ymmärrettäviä ja sovellettavissa käytäntöön.

Eurooppalaisia käytäntöjä koulupäivän välipalojen järjestämisessä selvitettiin kirjallisuushaun, asiantuntijahaastattelujen ja olemassa olevien kansainvälisten kontaktien kautta englanninkielisistä, sähköisistä aineistoista. Aineisto sisälsi tutkimusartikkeleita (106), väitöskirjoja, hankkeiden ja selvitysten julkaisuja sekä kouluruokailua koskevia verkkosivustoja. Tarkastelu rajattiin vuonna 2010–2020 julkaistuun aineistoon.

Hankkeen aineistohaut osoittivat, että eurooppalaisessa tutkimuskirjallisuudessa ei ole kuvattu, verrattu tai arvioitu koulupäivän välipalojen järjestämisen käytäntöjä. Tämän selvityksen pääaineiston muodostavatkin Euroopan kouluruokasuosituksista tehdyt yhteenvedot sekä kouluruokailun kehittämishankkeiden raportit ja verkkosivustot, jotka sisältävät kuvauksia myös koulupäivän välipalojen tai välipalatyyppisen ruokailun käytännöistä.

LÄHTEET

- Birch LL, McPhee L, Shoba BC, Steinberg L, Krehbiel R (1987). Clean up your plate. Effects of child feeding practices on the conditioning of meal size. *Learning and Motivation* 18:301-317.
- Caraher M, Lloyd S, Mansfield M, Alp C, Brewster Z, Gresham J (2016). Secondary school pupils' food choices around schools in a London borough: Fast food and walls of crisps. *Appetite* 103, 208–220.
- Cotton W, Dudley D, Peralta L, Werkhoven T (2020). The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine reports* 20:101178.
- Eloranta AM (2014). Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences no 253.
- Eloranta AM, Lindi V, Schwab U, Tompuri T, Kiiskinen S, Lakka HM, Laitinen T, Lakka TA (2012). Dietary factors associated with overweight and body adiposity in Finnish children aged 6-8 years: the PANIC Study. *Int J Obes* 36(7):950-955.
- Eloranta AM, Lindi V, Schwab U, Kiiskinen S, Kalinkin M, Lakka HM, Lakka TA (2011). Dietary factors and their associations with socioeconomic background in Finnish girls and boys 6-8 years of age: the PANIC Study. *Eur J Clin Nutr* 65(11):1211-8.
- EU (2021a). Commission implementing decision (EU) 2021/462. Saatavilla osoitteessa: eur-lex.europa.eu. (haettu 15.4.2021)
- EU (2021b). Ireland: The EU school fruit, vegetables and milk scheme. Monitoring report for the 2018/19 school year.
- EU (2020A). Finland: The EU school fruit, vegetables and milk scheme. Monitoring report for the 2018/19 school year.
- Haapala E, Eloranta A-M, Venäläinen T, Jalkanen H, Poikkeus A-M, Ahonen T, Lindi V, Lakka TA (2016). Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *Eur J Nutr DOI* 10.1007/s00394-016-1270-5
- Hart CS (2014). Creating tools for practice: food and the self-evaluating school. The University of Sheffield. School of Education. Saatavilla osoitteessa: whatworkswell.schoolfoodplan.com. (haettu 15.4.2021)
- Health Promotion Agency for Northern Ireland (2021). Healthier breakfast clubs. Saatavilla osoitteessa: www.publichealth.hscni.net. (haettu 15.4.2021)
- Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P (2008). Yläkouluikäisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B30 / 2008. Saatavilla osoitteessa: www.julkari.fi. (haettu 15.4.2021)
- Juniusdottir R, Hornell A, Gunnarsdottir I, Lagstrom H, Waling M, Olsson C, Talvia S, Olafsdottir AS (2018). Composition of school meals in Sweden, Finland, and Iceland: official guidelines and comparison with practice and availability. *J Sch Health* 88: 744-753.
- JYTY (2018). Yksityistä opetusalaan koskeva työehtosopimus ja oppilaitoskohtaiset määräykset. Saatavilla osoitteessa: www.jytyliitto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Jämsén P & Huhtala M (2021). Kouluruokailu normaalitilanteessa ja covid-19-pandemian aikana kuntien ruokapalveluista ja opetustoimesta vastaavien mukaan. Ammatti- ja koulutusalan ammattitehtäinosaajat ry. Saatavilla osoitteessa: www.amko.fi. (haettu 15.4.2021)
- Kaisari P, Yannakoulia M, Panagiotakos DB (2013). Eating frequency and overweight and obesity in children and adolescents: A Meta-analysis. *Pediatrics* 131(5):958-967.
- Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 57(7):842-853.
- Lintukangas S, Manninen M, Mikkola-Montonen A, Palojoki P, Partanen M, Partanen R (2007). Kouluruokailun käsikirja: Laatuvaaita koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Livsmedelverket (2020). Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Saatavilla osoitteessa: www.livsmedelsverket.se. (haettu 15.4.2021)
- MMM (2017). Strategy for the implementation of the school scheme in Finland from 2017/2018 to 2022/2023 school year. Saatavilla osoitteessa: ec.europa.eu. (haettu 15.4.2021)
- Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, Peñalvo JL, Mozaffarian D (2018). Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 13(3):e0194555.
- Munt AE, Partridge SR, Allman-Farinelli M (2017). The barriers and enablers of healthy eating among young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. *Obes Rev* 18(1):1-17.
- OKM (2021a). 112 kuntaa pilotoi harrastamisen Suomen mallia – toiminnassa mukana yli 200 000 oppilasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla osoitteessa: minedu.fi. (haettu 15.4.2021)
- OKM (2021b). Koronaviruksesta usein kysyttyä opetus- ja kulttuuriministeriön toimialalla. Saatavilla osoitteessa: minedu.fi. (haettu 15.4.2021)

- Opetushallitus (2016). Perusopetuksen opetus suunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus (2020). Opetus- ja kulttuuritoimen rahoitusjärjestelmän raportit. Saatavilla osoitteessa: www.oph.fi. (haettu 15.4.2020)
- Opetushallitus (2021). Perusopetuksen järjestäminen 1.1.2021 alkaen. Opetuksen järjestäjille suunnattu tukimateriaali. Saatavilla osoitteessa: www.oph.fi. (haettu 15.4.2021)
- OVTES (2020a). Kunnallisen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksen 2020-2021 allekirjoituspöytäkirja. Saatavilla osoitteessa: www.kt.fi. (haettu 15.4.2021)
- OVTES (2020b). Kunnallinen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimus 2020-2021. Osio B Liite 1 Peruskoulu: 15 § Ruokapalvelutoiminnan ohjaus ja valvontatyö. Saatavilla osoitteessa: www.kt.fi. (haettu 15.4.2020)
- Pedersen TP, Meilstrup C, Holstein BE, Rasmussen M (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds. *Int J Behav Nutr Phys Act* 9(9).
- Polish Eurydice Unit (2016). School meals in Europe. Warsaw: Foundation for the Development of the Education System. Saatavilla osoitteessa: eurydice.org.pl. (haettu 15.4.2021)
- Pupils Profit (2021a). Tuck shop. Pupils Profit Enterprise based PSHE learning. Saatavilla osoitteessa: www.pupilsprofit.com. (haettu 15.4.2021)
- Pupils Profit (2021b). Snack Busters – Henry Cavendish Primary School’s dual site Healthy Tuck Shop run by years 4 and 5. Tiedote. Saatavilla osoitteessa: whatworkswell.schoolfoodplan.com. (haettu 15.4.2021)
- Pupils Profit (2021c). Corsham Regis Primary Academy replaces their tuck shop with a new Healthy Tuck Shop. Tiedote. Saatavilla osoitteessa: whatworkswell.schoolfoodplan.com. (haettu 15.4.2021)
- Rantala E, Martikainen J, Lakka T, Vanhatalo S, Heiskanen J, Väistö J, Leväsluoto J, Hassinen M, Eloranta A-M, Sigfrids A, Harjuma M (2020). Suomalaisen lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpite-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:19. Saatavilla osoitteessa: www.julkaisut.valtioneuvosto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Raulio S, Tapanainen H, Nelimarkka K, Kuusipalo H, Virtanen S (2018). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmän alkukartoitus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa: www.julkari.fi. (haettu 15.4.2021)
- Rautiainen T & Rantakari N (2021). Välkyt välipalat yhdessä: Peruskoulussa tarjottavien välipalojen nykytila ja kehittämisen tarpeet. Xamk Kehittää 144: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu – Xamk. Saatavilla osoitteessa: www.theseus.fi. (haettu 15.4.2021)
- Reime K (2016). Selvitys julkisten ruokapalvelujen tarjonnasta. Maa- ja metsätalousministeriö. Saatavilla osoitteessa: www.mmm.fi. (haettu 15.4.2021)
- Ruokavirasto (2020). Koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki, ohje. Luku vuosi 2020-2021. saatavilla osoitteessa: www.ruokavirasto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Ruukku ry (2020). Maistuva koulu -etäseminaari 2.9.2020. Saatavilla osoitteessa: www.youtube.com. (haettu 15.4.2021)
- Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C (2018). Factors Influencing Children’s Eating Behaviours. *Nutrients* 10(6):706.
- Skolmat Sverige (2021). Kvalitetsbevis i handen!. Saatavilla osoitteessa: www.skolmatsverige.se. (haettu 15.4.2021)
- Storcksdieck Genannt Bonsmann S (2014). Comprehensive mapping of national school food policies across the European Union plus Norway and Switzerland. *Nutrition Bulletin* 39, 369–373.
- Storcksdieck Genannt Bonsmann S, Kardaki T, Wollgast J, Nelson M, Louro Caldeira S (2014). Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland. Saatavilla osoitteessa: ec.europa.eu. (haettu 15.4.2021)
- THL (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa: www.julkari.fi. (haettu 15.4.2021)
- THL (2019a). Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa: www.sampo.thl.fi. (haettu 15.4.2021)
- THL (2019b). TEAviisari. Oppilaiden vaikutusmahdollisuudet: Koko maa 2019, Kouluruokailun järjestäminen. Saatavilla osoitteessa: www.teaviisari.fi. (haettu 15.4.2021)
- THL (2021). Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2019. Kysymys 11. Millainen mahdollisuus sinulla on ollut vaikuttaa seuraaviin asioihin koulussasi tämän lukuvuoden aikana? Vaikutusmahdollisuus kouluruokailuun. Kouluterveyskysely 8.–9.-lk. Saatavilla osoitteessa: sampo.thl.fi. (haettu 15.4.2021)
- Tilles-Tirkkonen T, Pentikäinen S, Lappi J, Karhunen L, Poutanen K, Mykkänen H (2011). The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11-16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutr* 14(12):2092-2098.
- Tilles-Tirkkonen T, Suominen S, Liukkonen J, Poutanen K, Karhunen L (2015). Determinants of a regular intake of a nutritionally balanced school lunch among 10-17-year-old schoolchildren with special reference to sense of coherence. *J Hum Nutr Diet* 28(1):56-63.

- Tilles-Tirkkonen T, Nuutinen O, Sinikallio S, Poutanen K, Karhunen L (2018). Theory-informed nutrition education curriculum Tools For Feeling Good promotes healthy eating patterns among fifth grade pupils: cross-sectional study. *J Hum Nutr Diet* 31:647-657.
- Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003 Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Selvitys peruskoulun 7–9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Saatavilla osoitteessa: julkaisut.valtioneuvosto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Valtioneuvosto (2019). Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Helsinki: Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Saatavilla osoitteessa: julkaisut.valtioneuvosto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Valtioneuvosto (2020). Valtioneuvoston periaatepäätös VM/2020/156 - Valtioneuvoston periaatepäätös kansallisesta julkisten hankintojen strategiasta. Saatavilla osoitteessa: valtioneuvosto.fi. (haettu 15.4.2021)
- Verohallinto (2019). Verohallinnon päätös vuodelta 2020 toimitettavassa verotuksessa noudatettavista luontoisetujen laskentaperusteista. Saatavilla osoitteesta: www.vero.fi. (haettu 15.4.2021)
- VRN (2014). Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavilla osoitteessa: www.ruokavirasto.fi. (haettu 15.4.2021)
- VRN (2017). Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa: www.julkari.fi. (haettu 15.4.2021)
- VRN (2019). Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteessa: www.julkari.fi. (haettu 15.4.2021)

tietokayttoon.fi

ISBN PDF 978-952-383-390-6
ISSN PDF 2342-6799