

Työpaperi 34/2023

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö

Koulujakelujärjestelmätuen seurantatutkimus

Mirva Koreasalo, Susanna Raulio, Arto Pietilä, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen

Koulujakelujärjestelmällä tarkoitetaan Euroopan unionin järjestelmää, jolla tuetaan kouluissa ja päiväkodeissa jaettavia maitotuotteita sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Vuonna 2017 THL toteutti maa- ja metsätalousministeriön toimeksiantona koulujakeluhankkeen alkukartoituksen, jonka tavoitteena oli selvittää lasten ruokavalion kokonaisuutta ja erityisesti kasvisten ja maitotuotteiden kulutusta. Syksyllä 2022 suoritettiin seurantatutkimus tavoitteena selvittää koulujakelutuen yhteyttä kasvisten sekä maidon ja maitotuotteiden käyttöön sekä tehdä vertailua alkukartoituksessa havaittuihin tuloksiin koululaisten ruoankäytöstä.

Seurantatutkimus toteutettiin 19 paikkakunnalla. Jokaiselta paikkakunnalta tutkimukseen osallistui yksi yhtenäiskoulu tai yksi ala- ja yläaste. Tiedonkeruu tehtiin sähköisellä kyselylomakkeella oppituntien aikana opettajan valvonnassa. Lisäksi viidellä paikkakunnalla kouluruokailua havainnoitiin tarjontinvalokuvien avulla.

Kouluhedelmätuki ei ollut yhteydessä kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön. Koulun tarjoamalta välipalalta oppilaat valitsivat kasviksen, hedelmän tai marjan vuonna 2022 melkein kaksi kertaa useammin kuin vuonna 2017. Vain pieni osa kaikista oppilaista koosti kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Maidon juominen koululounaalla on vähentynyt. Yleisesti ottaen kasvijuomien käyttö on jonkin verran lisääntynyt, vaikkakin koululounaalla niiden käyttö on pysynyt entisellään. Koulupäivän aikana syödyt välipalat tuodaan useimmiten kotoa ja käytetyimpiä välipaloja ovat välipalapatukat, leipä ja hedelmät ja erityisesti kahdeksaluokkalaisten karkit ja suklaa. Kouluja tulisikin kannustaa terveellisen välipalan järjestämiseen koulupäivän aikana ja hyödyntämään sen järjestämisessä kouluhedelmätukea.

Lukijalle

Tämä selvitys on seuranta vuonna 2017 tehdylle EU:n koulujakelujärjestelmätuen, erityisesti kasvisten ja maitotuotteiden käyttöä koskevalle alkukartoitukselle. Alkukartoituksen tulokset on raportoitu THL:n Työpaperi-sarjassa (Raulio ym. 2018). Tässä työpaperissa esitellään seurantatutkimuksen toteutusta ja tuloksia sekä tarkastellaan saatuja tuloksia alkukartoituksen tuloksia vasten.

Tiivistelmä

Mirva Koreasalo, Susanna Raulio, Arto Pietilä, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen seurantatutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpäperi 34/2023. 95 sivua. ISBN 978-952-408-157-3 (verkkojulkaisu).

Hallitus antoi maaliskuussa 2017 eduskunnalle esityksen uuden EU:n koulujakelujärjestelmän käyttöönottamiseksi. Lain muutoksen seurauksena 1. elokuuta 2017 alkaen Suomessa toimeenpantiin kouluhedelmätuki jo pitkään käytössä olleen koulumaitotuen lisäksi. Koulujakelutuen tarkoituksena on edistää terveellisiä ruokatuotteita tukemalla hintasubvention avulla kyseisten tuotteiden kulutusta kouluissa. THL suoritti vuonna 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiantona koulujakeluhankkeen alkukartoituksen, jonka tavoitteena oli selvittää lasten ruokavalion kokonaisuutta ja erityisesti hedelmien, marjojen, kasvien sekä maitotuotteiden kulutusta tuen kohteena olevissa ikäryhmissä ennen tuen käyttöönottoa. Alkukartoitushankkeessa luotiin seurantaindikaattorit, joiden avulla mahdollista muutosta ruokatuotteissa mitataan.

Syksyllä 2022 toteutetun seurantatutkimuksen tavoitteena oli selvittää koulujakelutuen yhteyttä hedelmien, marjojen, kasvien sekä maidon ja maitotuotteiden käyttöön valituissa ikäryhmissä alkukartoituksessa luotujen indikaattorien avulla sekä tehdä vertailua alkukartoituksessa havaittuihin tuloksiin koululaisten ruoankäytöstä.

Seurantatutkimukseen valittiin samat kaksikymmentä FinTerveys 2017 -paikkakuntaa kuin alkukartoituksessa 2017, joista yhtä lukuun ottamatta kaikki saatiin rekrytoitua tutkimukseen. Kultakin paikkakunnalta mukaan valittiin joko yksi yhtenäiskoulu tai yksi ala- ja yksi yläkoulu. Koulujakeluhankkeen seuranta varten selvitettiin, mitkä kartoituksessa mukana olevista kouluista olivat mukana koulujakelussa (sekä kouluhedelmä että koulumaito). Tämä mahdollisti vertailuasetelman tuen käyttöön ottaneiden ja ottamattomien koulujen välillä.

Valituissa kouluissa yhteensä 664 kuudennen ja 836 kahdeksannen luokan oppilasta täytti anonyymisti sähköisen Koululaisten ruokatuotteet -kyselyn oppitunnilla opettajan valvonnassa. Kyselyyn sisältyi kysymyksiä aterioinnista, terveystietoisuudesta, terveystietoisuudesta, elintarvikkeiden valinnasta sekä koululounaan syömisestä, eri aterianosien valinnasta ja suhtautumisesta kouluruokaan. Alkukartoituksessa käytettyä kyselylomaketta päivitettiin vain tarvittavilta osin, jotta tutkimusvuosien vertailu onnistuisi mahdollisimman hyvin. Lisäksi alkukartoituksen tapaan tutkimusryhmä kävi viidessä koulussa kuvaamassa 239 kuudes- ja 244 kahdeksaluokkalaisten oppilaiden ruokatarjottimia kouluruokailun aikana. Tarjottimet kuvattiin heti ruoan ottamisen jälkeen ja uudelleen ennen lautasten palautusta.

Vuoden 2022 seurannan tulokset

Koululounaalle osallistui joka arkipäivä noin 80 % tutkimukseen osallistuneesta 664:sta kuudesluokkalaista ja 65 % 836:sta kahdeksaluokkalaista. Kuudesluokkalaista 11 % ja kahdeksaluokkalaista 19 % kertoi osallistuneensa kouluruokailuun vain 0–2 päivänä tutkimusta edeltävällä viikolla. Yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli poissaolon lisäksi se, että oppilas ei pitänyt kouluruoasta. Ruokajuomakseen maidon tai piimän otti päivittäin 28 % kuudesluokkalaista tytöistä ja 35 % pojista ja 16 % kahdeksaluokkalaista tytöistä ja 44 % pojista. Kaikki kouluruokaan kuuluvat aterianosat valitsi edellisellä kouluviiikolla joka päivä vain 4 % kuudesluokkalaista tytöistä ja 7 % pojista. Kahdeksaluokkalaista kaikki aterianosat päivittäin valitsi vain 3 % tytöistä ja 11 % pojista.

Neljännes kuudesluokkalaista ja viidennes kahdeksaluokkalaista oli useimmiten tai aina tyytyväisiä koululounaan ulkonäköön ja neljännes kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka maistui useimmiten hyvältä. Noin 70 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on aina tai useimmiten terveellistä. 65 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaista kertoi syövänsä aina tai useimmiten sen mitä ovat ottaneet kouluateriailla.

Muuta kuin koululounasta tai kotilounastunnilta syötyä ruokaa söi koulupäivän aikana päivittäin tai useamman kerran päivässä noin 16 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaista tytöistä ja pojista. Suosituimmat välipalat olivat välipalapatukat, leipä, hedelmät ja kasvikset sekä etenkin kahdeksaluokkalaisten karkit ja suklaa. Eväät tuotiin useimmiten kotoa. Yli puolet kaikista oppilaista raportoi, ettei koulussa tarjottu välipalaa.

Kouluja tulisikin kannustaa välipalan järjestämiseen koulupäivän aikana ja hyödyntämään sen järjestämisessä kouluhedelmätukea.

Valokuva-analyysin mukaan kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli hyvin vähän kaikissa kouluissa. Vain 5 % valokuvatuista 238:sta kuudesluokkalaisten annoksista ja yksi 244:stä kahdeksaluokkalaisten annoksista (0,4 %) oli tutkimuspäivinä täysin kouluruokailusuosituksen mukaisia. Yleisimpiä puutteita oli maidon/piimän, salaatin/tuorepalan ja/tai leivän puuttuminen annoksesta. Pääruokaa oli useimmiten otettu. Maidon jätti ottamatta jopa 68 % kuvatuista kuudes- ja 77 % kahdeksaluokkalaista ja salaatin tai tuorepalan jätti ottamatta 29 % kuvatuista kuudes- ja 33 % kahdeksaluokkalaista.

Kuvatuista annoksista 53 % syötiin kokonaan. Yleisimmin jätettiin syömättä pääruokaa tai salaattia. Kuudesluokkalaista 16 % jätti pääruokaa syömättä joko kokonaan tai osittain ja kahdeksaluokkalaista vastaavasti 24 %. Salaatti tai tuorepala jäi syömättä osittain tai kokonaan 9 %:lla kuudesluokkalaista ja 7 %:lla kahdeksaluokkalaista.

Vertailu vuosien 2017 ja 2022 välillä

- Kouluhedelmätuen saaminen ei ollut yhteydessä 6. ja 8. luokkalaisten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön.
- Kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyy vain noin kolmanneksella oppilaista. Vuonna 2017 tulos oli sama.
- Koulun välipalatarjonnasta oppilaat valitsivat kasvoksen, hedelmän tai marjan lähes kaksi kertaa useammin (59 %) vuonna 2022 verrattuna vuoteen 2017 (31 %).
- Maidon juonti koululounaalla on vähentynyt. Vuonna 2017 maitoa (tai piimää) joi koululounaalla päivittäin 39 % kuudennen ja kahdeksannen luokan oppilaista, vuonna 2022 vastaava luku oli 31 %.
- Yleisesti ottaen kasvijuomien käyttö on lisääntynyt jonkin verran. Vuonna 2017 kasvijuomia joi useita kertoja päivässä tai päivittäin 2 % oppilaista ja vuonna 2022 jo 7 %. Koululounaalla kasvijuomien käyttö oli pysynyt samana.
- Osallistuminen koululounaalle joka arkipäivä oli vähentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2022, samoin kuin kaikkien aterianosien valitseminen (paitsi 8. luokan pojilla), joka näkyi myös tarjotinvalokuvissa.
- Koulupäivän aikana syödyt välipalat tuotiin useimmiten kotoa. Oppilaiden ilmoituksen mukaan koulut tarjosivat maksullista välipalaa harvemmin vuonna 2022 kuin vuonna 2017. Käytetyimpiä välipaloja olivat välipalapatukat, leipä ja hedelmät. Yläkoululaisilla karkit ja suklaa olivat toiseksi yleisin välipala.

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

Sammandrag

Mirva Koreasalo, Susanna Raulio, Arto Pietilä, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen. Matkonsumtion bland elever i årskurserna sex och åtta. Undersökning för uppföljning av stödet inom systemet med utdelning i skolan. Institutet för hälsa och välfärd (THL). Arbetsdokument 34/2023. 95 sidor. ISBN 978-952-408-157-3 (webbpublikation).

I mars 2017 lämnade regeringen en proposition till riksdagen om införande av EU:s nya system för matutdelning i skolan. Till följd av lagändringen verkställdes i Finland från och med den 1 augusti 2017 ett skolfruktsstöd utöver det skolmjölksstöd som redan länge varit i bruk. Syftet med stödet för utdelning i skolan är att främja hälsosamma matvanor genom att genom prissubvention stödja konsumtionen av dessa produkter i skolorna och på daghemmen. År 2017 genomförde THL på uppdrag av JSM en inledande kartläggning av projektet för utdelning i skolan. Syftet med kartläggningen var att utreda barns kost som helhet och i synnerhet konsumtionen av frukt, bär, grönsaker och mjölkprodukter i de åldersgrupper som är föremål för stödet innan stödet togs i bruk. I det inledande kartlägningsprojektet skapades uppföljningsindikatorer med hjälp av vilka en eventuell förändring i matvanorna kan mätas.

Målet med den uppföljningsundersökning som genomfördes hösten 2022 var att utreda sambandet mellan stödet för utdelning i skolan och användningen av frukt, bär, grönsaker samt mjölk och mjölkprodukter i de valda åldersgrupperna med hjälp av de indikatorer som skapats i den inledande kartläggningen samt att göra en jämförelse med resultaten av den inledande kartläggningen gällande skolelevernas matvanor.

Till uppföljningsundersökningen valdes samma tjugo orter som deltog i FinHälsa 2017 som i den inledande kartläggningen 2017, av vilka alla utom en kunde rekryteras till undersökningen. Från varje kommun deltog antingen en enhetsskola eller en lågstadieskola och en högstadieskola. För uppföljningen av programmet för utdelning i skolan utreddes vilka av de skolor som ingick i kartläggningen som deltog i utdelningen i skolan (både skolfrukt och skolmjölk). Tack vare detta var det möjligt att göra en jämförelse mellan de skolor som tagit i bruk och de som inte tagit i bruk stödet.

I de valda skolorna fyllde sammanlagt 664 elever i årskurs sex och 836 elever i årskurs åtta anonymt i en elektronisk enkät om skolevers matvanor på en lektion under lärarens övervakning. I enkäten ingick frågor om måltider, hälsomedvetenhet, hälsobeteende, val av livsmedel samt om huruvida de äter skollunch, val av olika delar av måltiden och hur eleverna förhåller sig till skolmaten. Den enkät som användes i den inledande kartläggningen uppdaterades endast till nödvändiga delar för att det skulle lyckas så bra som möjligt att jämföra undersökningssären. Liksom vid den inledande kartläggningen besökte forskningsgruppen fem skolor för att fotografera 238 sjätteklassares och 244 åttondeklassares matbrickor under skollunchen. Brickorna fotograferades genast efter att eleverna tagit mat och på nytt innan de lämnade tillbaka tallrikarna.

Resultat av uppföljningen 2022

Cirka 80 procent av de 664 sjätteklassare och 65 procent av de 836 åttondeklassare som ingick i studien åt skollunch varje vardag. 11 procent av eleverna i årskurs sex och 19 procent av eleverna i årskurs åtta uppgav att de ätit skollunch endast 0–2 dagar under veckan före undersökningen. Den vanligaste orsaken till att eleverna inte åt skollunch var utöver frånvaro även att eleven inte tyckte om skolmaten. 28 procent av flickorna och 35 procent av pojkarna i årskurs sex och 16 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna i årskurs åtta drack mjölk eller surmjölk som matdryck. Under föregående skolvecka hade endast 4 procent av flickorna och 7 procent av pojkarna i årskurs sex varje dag valt alla måltidsdelar som hör till skolmaten. Av eleverna i åttonde klass hade endast 3 procent av flickorna och 11 procent av pojkarna valt alla måltidsdelar varje dag.

En fjärdedel av eleverna i årskurs sex och en femtedel av eleverna i årskurs åtta var oftast eller alltid nöjda med hur skollunchen ser ut och en fjärdedel av alla respondenter ansåg att skolmaten oftast smakade bra. Cirka 70 procent av alla respondenter ansåg att skolmaten alltid eller oftast är hälsosam. 65 procent av eleverna i årskurs sex och åtta uppgav att de alltid eller oftast äter det de har tagit åt sig under skolmåltiden.

Cirka 16 procent av flickorna och pojkarna i årskurserna sex och åtta åt dagligen eller flera gånger per dag någon annan mat än skollunchen eller mat under lektionen i huslig ekonomi. De populäraste mellanmålen var mellanmålsstänger, bröd, frukt och grönsaker/rotfrukter samt i synnerhet bland åttondeklassare godis och choklad. Eleverna tog oftast med sig mellanmålet hemifrån. Över hälften av alla elever rapporterade att

skolan inte erbjöd mellanmål. Skolorna borde uppmuntras att ordna mellanmål under skoldagen och att utnyttja skolfruktstödet för att ordna det.

Enligt fotoanalysen var antalet portioner enligt rekommendationen för skolbespisningen mycket litet i alla skolor. Endast fem procent av de 238 fotograferade tallrikarna bland sjätteklassare och en av de 244 fotograferade tallrikarna bland åttondeklassare (0,4 %) var helt förenliga med rekommendationen för skolbespisningen på undersökningsdagarna. De vanligaste bristerna var att mjölk/surmjölk, sallad/grönsaks- eller fruktbit och/eller bröd saknades i portionen. Eleverna hade oftast tagit huvudrätt. Upp till 69 procent av sjätte- och 77 procent av åttondeklassarna lät bli att ta mjölk och 29 procent av sjätte- och 33 procent av åttondeklassarna lät bli att ta sallad eller en grönsaks- eller fruktbit. Resultatens tillförlitlighet försämrades av att det i tre skolor inte var möjligt att få alla måltidsdelar med på fotografierna av brickorna (bristerna gällde bröd, bredbart pålägg och mjölk) på grund av olika matlinjer. Ibland kunde eleverna också hämta bröd, bredbart pålägg och mjölk separat under måltiden.

53 procent av de fotograferade portionerna äts helt och hållet. Oftast lät eleverna bli att äta huvudrätten eller sallad. 16 procent av eleverna i årskurs sex lät bli att äta huvudrätten antingen helt eller delvis medan motsvarande andel av eleverna i årskurs åtta var 24 procent. Nio procent av eleverna i årskurs 6 och sju procent av eleverna i årskurs åtta lät helt och hållet eller delvis bli att äta sallad eller grönsaks-/fruktbit.

Jämförelse mellan 2017 och 2022

- Det fanns inget samband mellan erhållandet av skolfruktstöd och användningen av grönsaker, frukt och bär i årskurserna sex och åtta.
- Endast cirka en tredjedel av eleverna uppfyller rekommendationen om dagligt intag av grönsaker. År 2017 var resultatet detsamma.
- Eleverna valde i skolans mellanmålsutbud grönsaker, frukt eller bär nästan dubbelt så ofta (59 %) år 2022 jämfört med år 2017 (31 %).
- Eleverna dricker mindre mjölk under skollunchen än förut. År 2017 drack 39 procent av eleverna i årskurs sex och åtta varje dag mjölk (eller surmjölk) vid skollunchen, 2022 var motsvarande siffra 31 procent.
- Användningen av växtbaserade drycker har ökat. År 2017 drack två procent av eleverna växtbaserade drycker som liknar mjölk flera gånger per dag eller dagligen, år 2022 var andelen redan sju procent.
- Andelen elever som äter skollunch varje vardag hade minskat från 2017 till 2022, liksom även andelen elever som väljer alla måltidsdelar (förutom bland pojkar i årskurs åtta), vilket också syntes på fotografierna av brickorna.
- Mellanmål som eleverna åt under skoldagen togs oftast med hemifrån. År 2022 erbjöd skolorna mer sällan ett avgiftsbelagt mellanmål än 2017. De vanligaste mellanmålen var mellanmålsstänger, bröd och frukt. Bland högstadiel elever var godis och choklad det näst vanligaste mellanmålet.

Nyckelord: skolmat, system för utdelning i skolor, utdelning i skolan, skolfruktstöd, skolmjölksstöd, näring, näringsrekommendation, måltidsrekommendation, rekommendation för skolmåltider

Abstract

Mirva Koreasalo, Susanna Raulio, Arto Pietilä, Heli Kuusipalo, Suvi Virtanen. Eating habits amongst sixth and eighth grade pupils. Follow-up study on EU school fruit, vegetables and milk scheme. Finnish Institute for Health and Welfare (THL). Working paper 34/2023. 95 pages. ISBN 978-952-408-157-3 (online publication).

In March 2017, the Government submitted to Parliament a proposal for the introduction of a new EU school scheme. Due to a legislative amendment, as of 1 August 2017, the school fruit subsidy was introduced in Finland in addition to the long-implemented school milk subsidy. The purpose of the school scheme is to promote healthy eating habits by supporting the consumption of certain products in schools and day-care centres by subsidising their costs. In 2017, the Ministry of Agriculture and Forestry commissioned the THL to carry out an initial assessment of the school meals subsidy scheme, the aim of which was to examine children's diets as a whole and, in particular, the consumption of fruit, berries, vegetables and dairy products in the age groups for which these products are subsidised before the subsidies were introduced. The initial assessment project created indicators to monitor possible changes in eating habits.

The aim of the follow-up study carried out in autumn 2022 was to examine the link between the school fruit, vegetables and milk scheme and the consumption of fruits, berries, vegetables, milk and milk products in the selected age groups on the basis of the indicators created in the initial assessment and to compile a comparison of the results observed in the initial assessment on the consumption of food by school children.

The same twenty FinHealth 2017 locations were selected for the follow-up study as for the initial assessment in 2017, all of which all, but one took part in the study. Either one comprehensive school or one primary and one secondary school from each municipality were selected for the study. In order to monitor the school scheme, it was first determined which of the schools included in the study were involved in the school scheme (both school fruit and school milk). This allowed for a comparison between schools that had and had not introduced support.

At the selected schools, a total of 664 pupils in grade 6 and 836 pupils in grade 8 completed an electronic Schoolchildren's eating habits survey anonymously under their teacher's supervision. The survey included questions about meals, health awareness, healthy behaviour, food choices, eating school lunches, the selection of different meal components of the meal and attitudes on school meals. The questionnaire used in the initial assessment was updated only to the extent necessary to ensure the best possible comparison of the years. In addition, as was the case in the initial assessment, the research group visited five schools to photograph the food trays of 238 sixth grade pupils and 244 eighth grade pupils during school meals. The trays were photographed immediately after the food was taken and again before the plates were returned.

Results of the 2022 monitoring

Approximately 80% of the 664 sixth grade pupils and 65% of the 836 eighth grade pupils who participated in the study participated in the school lunches every weekday. 11% of sixth grade pupils and 19% of eighth grade pupils reported having participated in school meals only 0-2 days during the week preceding the study. In addition to absence, the most common reason for not participating in school lunches was that the pupil did not like the meal served. Daily, 28% of sixth grade girls and 35% of boys and 16% of eighth grade girls and 44% of boys drank milk or buttermilk with their meals. During the previous school week, only 4% of sixth grade girls and 7% of boys chose to eat all components included in school meals every day. Of eighth grade pupils, only 3% of girls and 11% of boys chose to eat all components of the meal daily.

A quarter of sixth grade pupils and one fifth of eighth grade pupils were mostly or always satisfied with the appearance of school lunches, and a quarter of all respondents felt that school meals were mostly good. Approximately 70% of all respondents felt that school food was always or mostly healthy. 65% of sixth and eighth grade pupils said they always or nearly always ate everything they had put on their plates during school meals.

Approximately 16% of the sixth and eighth grade girls and boys ate food that was not part of the school lunch or was not prepared during their home economics lesson once or several times during a school day. The most popular snacks were snack bars, bread, fruit and vegetables/roots, and especially in the case of eighth grade pupils, candy and chocolate. Snacks were predominantly brought from home. More than half of

all pupils reported that no snacks were offered at school. Schools should therefore be encouraged to organise a snack during the school day and to use school fruit subsidies for this.

According to a photo analysis, there were very few dishes in all schools that were in accordance with the school meals recommendation. Only 5% of the photographed 238 plates of sixth grade pupils and one of the 244 plates of eighth grade pupils (0.4%) were fully in line with the school meals recommendation during the days when the study was carried out. The most common things missing from selected meals were the absence of milk/buttermilk, lettuce/a vegetable or fruit, and/or bread. The main dish was selected most often. Of the photographed pupils, 69% sixth graders and 77% of eighth graders did not drink milk and 29% of the photographed sixth graders and 33% of eighth graders were did not eat salad or fruits, vegetables or berries. The results were less reliable because in three of the participating schools it was not possible to get all the different components of the meal in the photos (bread, spread and milk) because of separate food lines. Pupils also tended to go get bread, spread and milk separately during the meal.

Of the photographed meals, 53% were eaten completely. The most common items that pupils left unfinished were the main dish or salad. 16% of sixth grade pupils and 24% of eighth grade pupils left the main dish either completely or partially uneaten. A total of 9% of sixth grade pupils and 7% of eighth grade pupils did not eat salad or a fruit or vegetable.

Comparison between 2017 and 2022

- Whether or not a school received a school fruit subsidy did not impact the consumption of vegetables, fruit and berries by grade 6 and 8 pupils.
- Only around one third of pupils met the recommendation for daily vegetable consumption. In 2017, the result was the same.
- During snacks provided by schools, pupils selected vegetables, fruits or berries almost twice as often (59%) in 2022 compared to 2017 (31%).
- Milk consumption at school lunch has decreased. In 2017, 39% of pupils in sixth and eighth grade drank milk (or buttermilk) at school lunch every day, while in 2022 the corresponding figure was 31%.
- The consumption of plant-based drinks has increased. In 2017, 2% of pupils drank plant-based drinks once or several times a day, while in 2022 the figure had risen to 7%.
- Participation in school lunches every weekday had decreased between 2017 and 2022, as had the choosing all components of a school meal (except among eighth grade boys), which was also visible in the tray photographs.
- Snacks that pupils ate during the school day were mostly brought from home. In 2022, schools sold snacks for a fee less often than in 2017. The most popular snacks were snack bars, bread and fruit. Candy and chocolate were the second most common snacks among upper secondary school pupils.

Keywords: school meals, EU school scheme, EU school fruit, vegetables and milk scheme, EU school fruit and vegetables scheme, EU school milk scheme, nutrition, nutrition recommendation, meal recommendation, school meal recommendation

Sisällys

Lukijalle	2
Tiivistelmä	3
Vertailu vuosien 2017 ja 2022 välillä	4
Sammandrag	5
Abstract	7
Sisällys	7
Johdanto	10
1 Aineisto ja menetelmät	10
1.1 Tutkimuksen toteutus	12
1.1.1 Kyselylomake	12
1.1.2 Tarjotinvalokuvaus	13
2 Tulokset	18
2.1 Aineiston kuvaus	18
2.2 EU-raportin seurantaindikaattorit	20
2.3 Ruokavalion laatu	21
2.3.1 Ruoan valintaan vaikuttavia tärkeitä tekijöitä	22
2.4 Ateriointi	22
2.4.1 Koululounas	24
2.4.2 Välipalat kouluaiikana	28
2.5 Hedelmät, marjat ja kasvikset sekä maito ja maitotuotteiden tapaan käytettävät valmisteet koululaisten ruokavaliiossa	30
2.5.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen nauttiminen päivän eri aterioilla	30
2.5.2 Maitovalmisteiden nauttiminen päivän eri aterioilla	31
2.6 Peruna ja bataatti, viljavalmisteet, kala, kana ja muu liha, juomat ja naposteltavat koululaisten ruokavaliiossa	31
2.7 Tarjotinkuvat	31
2.7.1 Aterianosat	31
2.7.2 Lautashävikki	39
3 Tulosten tarkastelu	39
3.1 Kouluruokailu	39
3.2 Kasvikset, hedelmät ja marjat sekä maito	41
3.3 Välipalat koulupäivän aikana	41
3.4 Osallistumisaktiivisuus	42
3.5 Tutkimusmenetelmät	42
3.6 Eettinen pohdinta	43
3.7 Johtopäätökset	44
Lähteet	45
Liitteet	46
Liitetaulukot	58

Johdanto

THL toteutti vuonna 2017 maa- ja metsätalousministeriön toimeksiantona koulujakeluhankkeen alkukartoituksen, jonka tavoitteena oli selvittää lasten ruokavalion kokonaisuutta ja erityisesti hedelmien, marjojen, kasvien sekä maitotuotteiden kulutusta tuen kohteena olevissa ikäryhmissä ennen EU:n kouluhedelmätuen käyttöönottoa. Alkukartoitushankkeessa luotiin seurantaindikaattorit, joiden avulla mahdollista muutosta ruokatottumuksissa mitattiin.

Alkukartoituksessa havaittiin, että valituissa ikäryhmissä (6. ja 8. luokan oppilaat) vain harva söi koulu-ruokailusuosituksen mukaisesti. Kaikki aterianosat koululounaalla valitsi vain noin 8 % oppilaista. Salaattia koululounaalla söi noin 43 % kaikista oppilaista. Noin 42 % kaikista oppilaista ilmoitti, ettei yleensä juo maitoa tai piimää koululounaalla; yleisintä tämä oli tyttöjen keskuudessa. Koulupäivän aikana välipalaa söi 12 % kaikista oppilaista. Koulupäivän aikana nautitut välipalat tuotiin yleisimmin kotoa. Yleisimmät välipalat olivat välipalapatukat, hedelmät, karkit tai suklaa, ja leipä. Reilu puolet oppilaista ilmoitti, ettei koulussa tarjottu ilmaista tai maksullista välipalaa.

Syksyllä 2022 toteutettiin seurantatutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää koulujakelutuen yhteyttä hedelmien, marjojen, kasvien sekä maidon ja maitotuotteiden käyttöön valituissa ikäryhmissä alkukartoituksessa luotujen ja EU:lta saatujen indikaattorien avulla. Lisäksi haluttiin tehdä vertailua alkukartoituksessa havaittuihin tuloksiin.

1 Aineisto ja menetelmät

Seurantatutkimukseen valittiin mukaan samat 20 FinTerveys 2017- tutkimukseen osallistunutta paikkakuntaa kuin alkukartoitukseen vuonna 2017 (Raulio ym. 2018)). Myös kouluiksi valittiin samat koulut kuin alkukartoituksessa. Mukaan saatiin rekrytoitua koulu kaikilta muilta paikkakunnilta paitsi Helsingistä. Koulut rekrytoitiin ottamalla yhteyttä koulujen rehtoreihin puhelimitse. Jokaisesta kunnasta tutkimukseen osallistui joko yksi yhtenäiskoulu tai yksi ala- ja yksi yläkoulu. Alkukartoituksessa koulujen valinta tehtiin siten, että ensin poistettiin koulut, joissa oli liian vähän oppilaita (koulut, joissa sekä 6. että 8. luokkalaisten määrä oli alle 50). Sen jälkeen valituista kunnista valittiin satunnaisotannalla mahdollisten yhtenäiskoulujen joukosta tutkimuskoulu. Jos yhtenäiskoulua ei löytynyt (joissa molempien vuosiluokkien oppilaita >50), valittiin koulut suoraan Tilastokeskuksesta saadusta koulujen listasta oppilasmäärien perusteella. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan Heinola, Hämeenlinna, Jyväskylä, Joensuu, Kotka, Lahti, Lappeenranta, Lieksa, Loimaa, Loviisa, Murame, Oulu, Pori, Siilinjärvi, Turku, Riihimäki, Rovaniemi, Vaasa ja Vantaa (Kuva 1).



Kuva 1. Tutkimukseen kutsutut paikkakunnat. Kyselylomakedataa kerättiin sekä mustalla että sinisellä merkityistä kunnista, sinisellä merkityistä kunnista kerättiin kyselylomakkeiden lisäksi tarjotinvalokuvia.

Koulujakeluohjelman seuranta varten selvitettiin, mitkä kartoituksessa mukana olevista kouluista ovat hakeneet koulujakelutukea (sekä kouluhedelmä- että koulumaitotuki). Tieto jakelussa mukana olevista kouluista sekä alkukartoituksen että seurannan osalta saatiin Ruokavirastosta. Koulujen valinnassa pyrittiin ottamaan huomioon, että mukana oli riittävästi kaikenlaisia kouluja (pelkkä maitotuki, pelkkä hedelmätuki, molemmat, ei mitään). Jos valitut koulut (samat kuin alkukartoituksessa) eivät olisi täyttäneet näitä kriteereitä, olisi samalta paikkakunnalta valittu toinen koulu, jotta mukaan olisi saatu riittävästi erilaisia kouluja.

Tutkimuskoulujen kaikkia kuudensien ja kahdeksansien luokkien oppilaita pyydettiin täyttämään sähköinen Koululaisten ruokatottumukset -kyselylomake (Liite 1). Kyselyt täytettiin oppitunnilla opettajan valvonnassa 14.9.-14.10.2022 välisenä aikana. Analyysissä jätimme Helsingin tulokset pois vuodelta 2017, jotta aineistot olisivat vastaavat molempina tutkimusvuosina.

Alkukartoituksen tapaan osassa tutkimuskouluja (Kuva 1) kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruokatarjottimia valokuvattiin normaalin kouluruokailun aikana. Seurannassa ruokailun havainnointi suoritettiin samoilla paikkakunnilla kuin alkukartoituksessa. Tarjotinvalokuvaukseen osallistuivat Lappeenrannan, Turun, Riihimäen ja Rovaniemen tutkimuskoulut. Vantaan tutkimuskoulussa kouluruokailussa oltiin luovuttu tarjottimien käytöstä, joten havainnointi suoritettiin toisessa Vantaan koulussa kuin missä kysely tehtiin. Osallistuneiden oppilaiden tarjottimet valokuvattiin kaksi kertaa ruokailun aikana: ensimmäisen kerran ruoanotolinjaston loppupäässä, kun oppilas oli ottanut tarjottimelle kaikki aterianosat, sekä toisen kerran tarjottimen palautuksen yhteydessä. Tarjotinkuvista tarkasteltiin tarjolla olleiden aterianosien valitsemista, annoskokoa sekä lautashävikkiä. Kolmessa koulussa tarjotinvalokuviin ei ollut mahdollista saada kaikkia ateriansia (leipää ja leivettä tai leipää ja leivettä sekä maitoa) johtuen erilaisista ruokalinjastoista.

1.1 Tutkimuksen toteutus

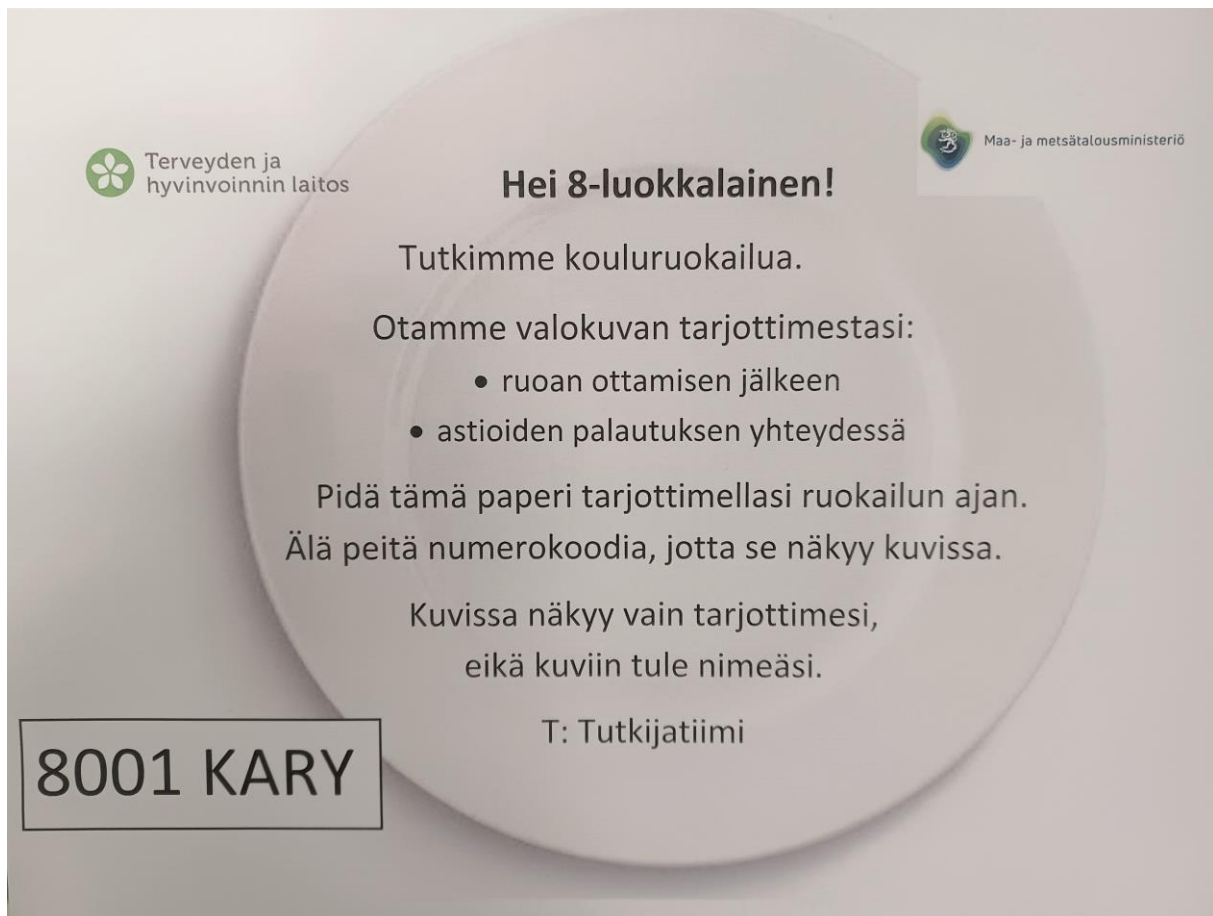
1.1.1 Kyselylomake

Tiedonkeruu suoritettiin käyttäen itsetäytettävää sähköistä kyselylomaketta. Seurantatutkimuksessa käytettiin samaa kyselylomaketta kuin alkukartoituksessa vuonna 2017 päivitettyä (Liite 1). Kyselylomaketta päivitettiin vain tarvittavilta osin, jotta tutkimusvuosien vertailu onnistuisi mahdollisimman hyvin. Lomake päivitettiin yhdessä MMM:n hankkeesta vastaavien kanssa. Kyselylomake sisälsi 33 kysymystä. Kysely sisälsi vastaajan taustatietojen (sukupuoli, pituus, paino, vanhempien koulutus ja tupakointi, käytössä olevan rahan määrä) lisäksi kysymyksiä terveyskäyttäytymisestä (liikunta, uni), ruokavaliosta ja aterioinnista. Aterioinnista kysyttiin eri aterioiden syömisestä (aamupala, lounas, päivällinen ja välipalat), millä aterioilla syö kasviksia, hedelmiä, marjoja ja maitotuotteita sekä perheen yhteisestä ruokailusta arki-iltoina. Koululounaan osalta kysyttiin siihen osallistumisesta, eri aterianosien valinnasta, maidon juomisesta ja valitun maidon laadusta, jäikö nälkäiseksi koululounaan jälkeen sekä suhtautumisesta kouluruokaan. Koulussa syödyistä välipaloista kysyttiin, syökö oppilas koulun tarjoamaa välipalaa, onko oppilas syönyt välipaloja, kuinka usein, mitä välipaloja oppilas on syönyt ja mistä ne on hankittu. Lisäksi kysyttiin erityisruokavaliosta ja eri elintarvikkeiden (maitovalmisteet, hedelmät, marjat, kasvikset, kasvisruoat, peruna, viljavalmisteet, liha, kana, kala, juomat, naposteltavat) käytöstä, joilla kartoitettiin hedelmien, marjojen, kasvien, maidon ja muiden elintarvikkeiden käyttöä sekä oppilaiden elintapoja ja muita taustatietoja.

Alkukartoituksessa käytössä oli paperinen kyselylomake. Seurantatutkimukseen lomake sähköistettiin THL:n lomakepalvelussa. Kyselylomakkeen linkin ja kirjautumistunnuksen jakamiseen käytettiin niin sanottua tunnusjakelijaa. Lomakepalvelu lähetti kyselylomakkeen linkin ja kirjautumistunnuksen sähköpostitse koulujen rehtoreille, jotka jakoivat linkin kuudensien ja kahdeksansien luokkien opettajille. Jokainen koulu ja siellä oleva luokka-aste (6. ja 8. luokka) saivat oman linkin ja ryhmätunnuksen, jolla kyselylomakkeeseen kirjaututtiin. Kaikki saman luokka-asteen oppilaat kirjautuivat samalla ryhmätunnuksella. Ryhmätunnuksen taakse oli avattu koulukohtaisesti tietty määrä tunnuksia. Koulujen osallistumisaktiivisuutta voitiin seurata lomakejärjestelmän kautta. Vastausajan päätyttyä niille kouluille, joista ei ollut saatu vielä yhtään vastausta, lähetettiin muistutusviesti ja annettiin viikko lisävastausaikaa.

1.1.2 Tarjotinvalokuvaus

Ruokailun alussa kuudensien ja kahdeksansien luokkien oppilaille jaettiin tarjottimille laitettavat laput (kuva 2), joissa jokaisessa oli tarjottimet toisistaan erotteleva numerokoodi. Oppilaita ohjeistettiin ottamaan kaikki haluamansa aterianosat tarjottimelle ja käymään kuvauttamassa tarjottimensa linjaston loppupään läheisyydessä olleella tutkijalla (kuva 3a). Toinen valokuva tarjottimesta otettiin astioiden palauttamisen yhteydessä (kuva 3b). Valokuvissa näkyvien koodien perusteella ruokailun aikana otetut kaksi valokuvaa pystyttiin yhdistämään toisiinsa. Tarjotinkuvaamisen yhteydessä oppilaasta ei kirjattu mitään henkilötietoja. Tavoitteena oli kuvata kaikkien kouluruokailuun kuvauspäivänä osallistuneiden kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tarjottimet, mutta kaikki oppilaat eivät tuoneet tarjotintaan kuvattavaksi joko ollenkaan tai molempiin kuvauspisteisiin.



Kuva 2. Tarjotinlomake



Kuva 3a. Tarjotin ruoan ottamisen jälkeen

Kuva 3b. Tarjotin ennen astioiden palautusta

Tarjotinvalokuvien analysointia varten laadittiin SPSS-tiedosto, johon luotiin muuttujat tarkasteltaville asioille (minkä lounasvaihtoehdon oppilas valitsi, mitä aterianosia oppilas valitsi ja kuinka paljon, täytyykö kouluruokailusuositus, hävikin laatu ja määrä).

Ensimmäisen valokuvan perusteella kirjattiin, minkä lounasvaihtoehdon oppilas oli valinnut, kuinka paljon pääruokaa, energialisäketä ja salaattia oli otettu, oliko aterianosia riittävästi ja oliko oppilas ottanut kaikki tarjolla olleet aterianosat (Kuva 3a). Energialisäkkeellä tarkoitetaan pääruoan peruna- ja viljapohjaisia lisäkeitä (esim. keitetty peruna, perunasose, riisi, pasta). Kaikissa kouluissa oli mahdollista ottaa kaikkea tarjolla olevaa ruokaa vapaasti. Osassa kouluja ruokajuoma ja/tai leipä + levite ei ollut otettavissa linjastosta, vaan niille oli erillinen piste linjaston läheisyydessä. Näissä kouluissa emme saaneet tarjotinkuvaan mukaan maitoa ja/tai leipää + levitettä. Tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista mitata erikseen ruokailun aikana tai lisää haettuja ruokia tai juomia. Toisesta valokuvasta kirjattiin, oliko oppilas jättänyt ruokaa syömättä, mitä aterianosia oli jätetty ja kuinka paljon (Kuva 3b).

Lounasvaihtoehtoja olivat liharuoka tai kasvisruoka silloin, kun tarjolla oli erikseen liha- ja kasvisvaihtoehdot. Silloin, kun tarjolla oli vain yksi yhteinen pääruokavaihtoehto, esim. kasvispyörykät, pääruokavaihtoehtoksi kirjattiin ”kaikille yhteinen kasvisruoka”. Kun oppilas ei ottanut pääruokaa lainkaan, käytettiin pääruokamuuttujan vaihtoehtoa ”ei pääruokaa”.

Pääruoan ja pääruoan energialisäkkeiden annoskokoja arvioitiin Ruokien annoskuvakirjan (Paturi ym. 2006) annoskuvien perusteella taulukkoon 1 merkittyjen kriteerien mukaan (Taulukko 1).

Taulukko 1. Pääruokien ja pääruoan energialisäkkeiden annoskokojen kriteerit

Ruokalaji	Vastaava kuva ja ruokalaji annoskuvakirjassa	1 hyvin pieni	2 pieni	3 normaali (riittävä määrä)	4 suuri	5 hyvin suuri
Jauheliha-keitto, kala-keitto	Kuva 055 Li-hakeitto, s.45	Neljäosa annoksesta a tai vähemmän	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän

Pinaattinen mifu-perunakiusaus	Kuva 166 Kinkkukiusaus, s.46	Neljäsosea annoksesta tai vähemmän	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Porkkanapyörykät	Kuva 062 Lihapyörykkä, s. 51	Neljäsosea annoksesta a tai vähemmän (1 kpl tai vähemmän)	Puolet annoksesta a	Annos a (4-5 kpl)	Annos b (6-7 kpl)	Annos c tai enemmän (8 kpl tai enemmän)
Chili con carne, jauhelihabolognese, bolognese kasviksista, kukkakaalikikhernekorma, juures-stroganoff, tonnikalakastike	Kuva 061 Jauheliha-kastike, s. 49	Puolet annoksesta a tai vähemmän	Annos a	Annos b	Annos c	2 x annos b
Peruna	Kuva 160 Peruna, kuorittu, keitetty, s. 41	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c	Annos d
Perunasose	Kuva 050 Perunasose, s. 42	Neljäsosea annoksesta a tai vähemmän	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Täysjyväpenepasta	Kuva 053 Makaroni, keitetty, s.43	Neljäsosea annoksesta a tai vähemmän	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän
Täysjyväriisi	Kuva 052 Riisi, keitetty, s. 44	Neljäsosea annoksesta a tai vähemmän	Puolet annoksesta a	Annos a	Annos b	Annos c tai enemmän

Tarjotinkuvista arvioitiin edellä mainittujen kriteerien määrittelyn jälkeen, noudattivatko ne kansallista kouluokailusuositusta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Kouluokailusuosituksen mukaiset annokset on esitetty kuvissa (Kuva 4 ja Kuva 5). Kouluokailusuosituksen noudattamiseksi oppilaan tuli ottaa kaikki annokseen kuuluvat aterianosat, ja pääruokaa sekä mahdollista energialisäketä sekä kasviksia tuli olla riittävästi. Riittävästi pääruokaa annoksessa oli, kun pääruoan annoskoko oli annoskuvakirjan mukaan vähintään 3=”normaali”. Jos tarjolla oli pääruoan lisäksi energialisäketä, merkittiin tämän annoskoko erikseen ja myös sen määrän tuli olla riittävä (3=normaali). Taulukossa 2 on lueteltuna eri kasvikset, joita oli tarjolla kouluissa tarjotinvalokuvauspäivinä ja niiden määrät, jotka vaadittiin kouluokailusuosituksen toteuttamiseksi.



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



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

Taulukko 2. Kouluruoalla tarjottujen kasvien riittävät määrät annoksissa kouluruokailusuosituksen toteutumiseen

Kasvi	6.luokkalaisten	8.luokkalaisten
Pilkotut salaatit ja raastesalaatit (sisältäen kaikki salaatin osat esim. jäävuorisalaatti, maissi, purjo yms.)	1 dl	2 dl
Kurkkuviipaleet, paksut (3-4 mm)	8 kpl	12 kpl
Omena	1 kpl	1 kpl

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

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

- o pääruokaa ja mahdollista energialisäketä oli riittävästi (kts. taulukko 1),
- o ruokajuomana oli maitoa tai piimää,
- o salaattia/tuorepaloja oli riittävästi (kts. taulukko 2),
- o annos sisälsi viipaleen leipää tai näkkileipää ja
- o leivällä oli levitettä.

Lappeenrannassa ja Rovaniemellä kuviin ei ollut mahdollista saada leipää ja levitettä, Turun alakoulussa leipää, levitettä ja ruokajuomaa. Tämä johtui siitä, että leipä + levite/ruokajuoma ei ollut otettavissa samasta linjastosta kuin pääruoka. Tästä syystä näiden paikkakuntien tarjotinvalokuville laadittiin omat arviointikriteerit. Lappeenrannassa ja Rovaniemellä parhaaseen kategoriaan pääsi, vaikka leipä ja levite puuttui, ja Turussa, vaikka leipä, levite ja ruokajuoma puuttui, jos kaikki muut edellä mainitut ehdot täyttyivät.

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

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

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

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

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

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

¹ yksi annos proteiinilisäkettä oli esim. ruokalusikallinen raejuustoa.

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

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

2 Tulokset

2.1 Aineiston kuvaus

Koulujakelujärjestelmän seurantatutkimukseen kutsuttiin 27 ala-, ylä- tai yhtenäiskoulua. Tutkimukseen osallistui 22 koulua. Näistä puolet sai EU:n kouluhedeilmätukea ja puolet ei (alkukartoituksessa v. 2017 kouluhedeilmätukea ei ollut vielä otettu käyttöön) (Taulukko 3). Koulumaitotukea näistä kouluista sai vuonna 2017 18 koulua ja vuonna 2022 15 koulua.

Taulukko 3. Koulumaito- ja kouluhedelmätukea saavien koulujen määrä (n) vuonna 2017 ja 2022.

	Koulu saa koulumaito- tukea v. 2017, n	Koulu saa koulumaito- tukea v. 2022, n	Koulu saa kouluhedelmä- tukea v. 2022. n
Kyllä	18	15	11
Ei	4	7	11

Kutsuttuja 6. luokan oppilaita oli yhteensä noin 960 ja 8. luokan oppilaita noin 1600 (arvioita koulujen oppilasmäärien mukaan). Hyväksytyjä lomakkeita palautui yhteensä 1500, joista 664 oli kuudennen luokan oppilailta ja 836 kahdeksannen luokan oppilailta (Taulukko 4). Kutsuttujen oppilaiden määriin verrattuna n. 69 % kuudesluokkalaisista ja 52 % kahdeksaluokkalaisista oppilaista täytti lomakkeen hyväksytysti. Molemmilla luokka-asteilla hyväksytyistä lomakkeista noin puolet oli tyttöjen ja puolet poikien lomakkeita. Muunsukupuolisten (n=34) tai niiden, jotka eivät halunneet ilmoittaa sukupuolta (n=54), määrä oli niin vähäinen, että heitä ei otettu mukaan analyysiin, joissa oppilaat jaettiin sukupuolen mukaan.

Vastaajien pituus- ja painotiedoissa oli jonkin verran epäselviä tai selkeästi vääriä vastauksia. Analyysiin päätettiin ottaa mukaan ne pituus- ja painotiedot, jotka osuivat 11-14-vuotiaiden (sekä tytöt että pojat) kasvukäyrillä - 2 SD - +2 SD väliin. Lapsille ja nuorille soveltuvaa ISO-BMI:tä ei ollut mahdollista laskea, koska käytössä ei ollut vastaajien syntymäaikaa eikä painon mittauspäivämäärää (Dunkel ym. 2020).

Ruokatarjottimia kuvattiin yhteensä 584 oppilaalta. Molemmat tarjotinkuvat saatiin 483 oppilaalta, joista 239 oli kuudesluokkalaisilta ja 244 kahdeksaluokkalaisilta (Taulukko 4). Kaikkien kuvauskoulujen tarjotinkuviin ei ollut mahdollista saada kaikkia aterianosia johtuen ruokalinjastojen erilaisuudesta. Oppilaiden määrät, joilta on saatu molemmat tarjotinkuvat, jaoteltuna sen mukaan, mitä aterianosia on ollut mahdollista saada kuviin, on esitetty Taulukossa 6.

Taulukko 4. Palautuneiden kyselylomakkeiden ja tarjotinkuvien määrät

	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset			Kaikki
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä	
Palautuneet kysely- lomakkeet, n	323	341	664	419	417	836	1500
Molemmat tarjotinkuvat, n			239			244	483

Taulukko 5. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten pituus ja paino (ka)

	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksaluokkalaisten			Kaikki
	Tytöt n=254	Pojat n=236	Yhteensä n=490	Tytöt n=398	Pojat n=327	Yhteensä n=725	
Pituus (cm), ka (sd)	156 (7,7)	156 (8,3)		163 (6,2)	169 (8,2)		n=1215
	Tytöt n=155	Pojat n=208	Yht. n=363	Tytöt n=247	Pojat n=308	Yht. n=555	Kaikki n=918
Paino (kg), ka (sd)	45 (9,4)	45 (9,2)		52 (8,0)	58 (10,3)		

Taulukko 6. Oppilaiden määrät, joilta on saatu molemmat tarjotinkuvat, jaoteltuna sen mukaan, mitä aterianosia on ollut mahdollista saada kuviin

Aterianosat, jotka on ollut mahdollista saada tarjotinkuviin	Oppilaiden määrä, joilta saatu molemmat tarjotinkuvat n = 483
Kaikki aterianosat (pääruoka, energialisäke, salaatti, leipä ja levite, maito/piimä)	301
Kaikki aterianosat paitsi leipä ja levite	139
Kaikki aterianosat paitsi leipä ja levite sekä maito/piimä	43

2.2 EU-raportin seurantaindikaattorit

1) Muutos lasten kouluaihana nauttimien tuoreiden hedelmien, marjojen ja kasvien kulutuksessa (nauttimistiheys)

Vuonna 2017 kuudennen ja kahdeksannen luokan oppilaista 40,3 % söi salaattia koululounaalla joka päivä (Liitetaulukko 1). Kolmena-neljänä päivänä viikossa salaattia koululounaalla söi 29,4 %, yhtenä-kahtena päivänä 18,9 % ja ei yhtenä-kahdenä päivänä 11,4 %. 31,3 % niistä, jotka käyttivät koulun välipalatarjoilua, valitsi kasviksen, hedelmän tai marjan (Liitetaulukko 2).

Vuonna 2022 oppilaista 38,3 % söi salaattia koululounaalla joka päivä (Liitetaulukko 1). Kolmena-neljänä päivänä viikossa salaattia koululounaalla söi 29,3 %, yhtenä-kahtena päivänä 19,1 % ja ei yhtenä-kahdenä päivänä 13,3 %. 58,5 % niistä, jotka käyttivät koulun välipalatarjoilua, valitsi kasviksen, hedelmän tai marjan (Liitetaulukko 2).

Kun ottaa huomioon sen, saiko koulu kouluhedelmätukea vai ei, vuonna 2022 salaattia koululounaalla joka päivä söi 37,9 % hedelmätukea saaneiden koulujen oppilaista ja 38,6 % hedelmätukea saamattomien koulujen oppilaista (Liitetaulukko 3). Koulun välipalatarjoilusta kasviksen, hedelmän tai marjan valitsi 58,9 % (osuus niistä, jotka käyttivät koulun välipalatarjoilua) niiden koulujen oppilaista, jotka saivat hedelmätukea ja 57,9 % niiden koulujen oppilaista, jotka eivät saaneet hedelmätukea (Liitetaulukko 4).

2) Muutos lasten kouluaiikana nauttiman maidon kulutuksessa (nauttimistiheys)

Vuonna 2017 oppilaista 39,3 % joi koululounaalla maitoa tai piimää jokaisena koulupäivänä. Kolmen neljänä päivänä viikossa koululounaalla joi maitoa tai piimää 11,3 %, yhtenä-kahtena päivänä 9,5 % ja ei yhtenäkkään päivänä 39,9 % (Liitetaulukko 5). 17,9 % niistä, jotka käyttivät koulun välipalatarjoilua, valitsi jogurtin, viilin tai rahkan (Liitetaulukko 6).

Vuonna 2022 oppilaista 30,5 % joi koululounaalla maitoa tai piimää jokaisena koulupäivänä. Kolmen neljänä päivänä viikossa koululounaalla joi maitoa tai piimää 9,8 %, yhtenä-kahtena päivänä 7,1 % ja ei yhtenäkkään päivänä 52,6 % (Liitetaulukko 5). 19 % niistä, jotka käyttivät koulun välipalatarjoilua, valitsi jogurtin, viilin tai rahkan (Liitetaulukko 6).

3) Muutos niiden lasten prosenttiosuudessa, joiden osalta kasvisten päiväsaantisuositus (kasviksia/hedelmiä/marjoja vähintään neljällä aterialla päivässä) täyttyy

Kasvisten päivittäinen saantisuositus vuonna 2017 täyttyi 28,1 prosentilla oppilaista. Vastaavasti vuonna 2022 kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyi 29,3 prosentilla oppilaista (Liitetaulukko 7).

Kun ottaa huomioon sen, saiko oppilaan koulu kouluhedelmätukea vai ei, vuonna 2022 kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyi 29,5 % hedelmätukea saaneiden koulujen oppilaista ja 29,1 % hedelmätukea saamattomien koulujen oppilaista (Liitetaulukko 8).

4) Muutos niiden lasten prosenttiosuudessa, joiden osalta maidon päiväsaannin suositukset täyttyivät kyseiselle ikäryhmälle suunnattujen kansallisesti suositeltujen rasvapitoisuuksien mukaisesti.

Maidon päivittäisen saantisuosituksen katsottiin täyttyvän, jos oppilas oli käyttänyt maitoa vähintään kolmella aterialla päivässä. Maidon päivittäinen saantisuositus vuonna 2017 täyttyi 60,3 prosentilla oppilaista. Vastaavasti vuonna 2022 maidon päivittäinen saantisuositus täyttyi 49,6 prosentilla oppilaista (Liitetaulukko 9).

2.3 Ruokavalion laatu

Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä 92 % ilmoitti ruokavaliokseen sekaruokavalion (Liitetaulukko 10). Vastaavat luvut pojilla olivat 87 % sekä 93 %. Kasvisruokavaliota noudatti 3 % kuudennen ja kahdeksannen luokan tytöistä. 6. luokan pojista 2 % noudatti kasvisruokavaliota, 8. luokan pojista kasvisruokailijoita oli vain 0,5 %. Vegaaniruokavaliota noudatti sekä tytöistä että pojista kummaltakin luokka-asteelta yksi oppilas. Kuudennen luokan oppilaista 14 % ja kahdeksannen luokan oppilaista 11 % nimesi ruokavaliokseen jonkun muun kuin edellä mainitun (seka-, kasvis- tai vegaaniruokavalio). Kyselylomakkeessa ei pyydetty ilmoittamaan, minkälaista ruokavaliota noudattaa, jos ei valinnut seka-, kasvis- tai vegaaniruokavaliota, joten tästä ei ole tarkempaa tietoa.

Kuudesluokkalaisista tytöistä 17 prosentilla ja pojista 10 prosentilla oli jokin sairaus, erityisruokavalio tai allergia, joka otettiin huomioon kouluruokailussa (Liitetaulukko 11). Kahdeksaluokkalaisilla vastaavat luvut olivat 13 % ja 8 %. Molemmilla luokka-asteilla, sekä tyttöillä että pojilla yleisin erityisruokavalio, joka otettiin huomioon kouluruokailussa, oli laktoosi-intoleranssi (10 %) tai ruoka-aineallergia (5 %). Kasvisruokavaliota kouluruokailussa ilmoitti noudattavansa 6. luokan oppilaista vain 0,3 % ja 8. luokan oppilaista 2 %. Muun kuin sairauden, erityisruokavalion tai allergian vuoksi jotain muuta ruokavaliota noudatti kaikista oppilaista n. 11 % (Liitetaulukko 12). Kuudesluokkalaisilla yleisin oli vähärasvainen ruokavalio (3 %) ja kahdeksaluokkalaisilla laihdutusruokavalio (2 %).

Kuudesluokkalaisista tytöistä 68 % ja pojista 69 % arvioi syövänsä hyvin tai melko terveellisesti (Liitetaulukko 13). Kahdeksaluokkalaisilla vastaavat luvut olivat 61 % ja 63 %. Melko tai hyvin epäterveellisesti söi omasta mielestään 5 % kuudesluokkalaisista ja 8 % kahdeksaluokkalaisista.

2.3.1 Ruoan valintaan vaikuttavia tärkeitä tekijöitä

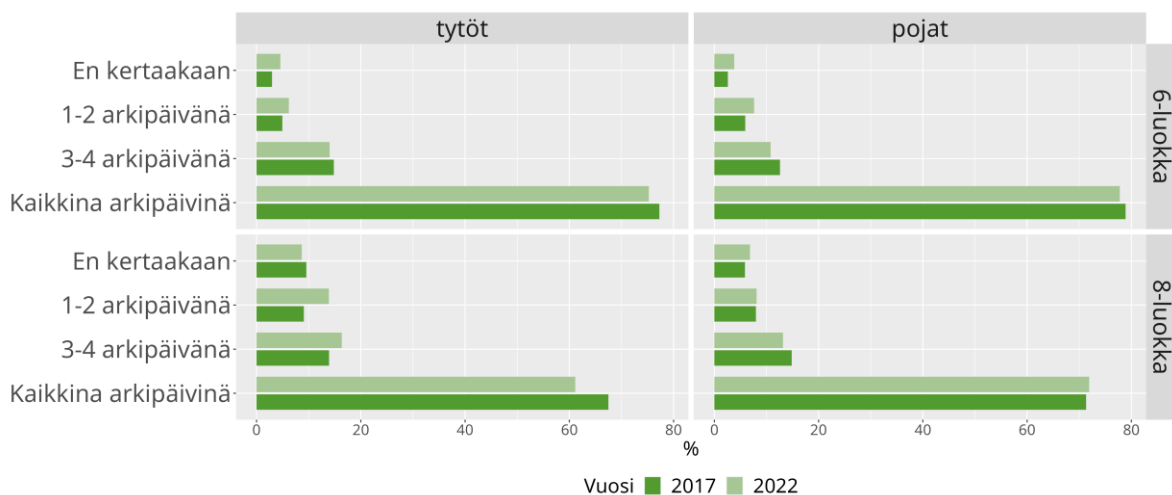
Lomakkeessa esitettiin erilaisia väittämiä liittyen siihen, mitä oppilas pitää tärkeänä päivittäin syömässään ruoassa. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat: ”Ei lainkaan tärkeää”, ”Jonkin verran tärkeää”, ”Melko tärkeää”, ja ”Erittäin tärkeää”.

Kuudesluokkalaisista 47 % ja kahdeksaluokkalaisista 43 % pitää erittäin tärkeänä, että päivittäin syöty ruoka pitää terveenä ja hyvinvoivana (Liitetaulukko 14). Kuudesluokkalaisista 37 % pitää erittäin tärkeänä sitä, että päivittäin syöty ruoka maistuu hyvältä, kun kahdeksaluokkalaisista 50 % oli tätä mieltä (Liitetaulukko 15). Se, että päivittäin syöty ruoka oli tuotettu luonnonmukaisin menetelmin, oli sekä kuudes- (48 %) että kahdeksaluokkalaisten (44 %) suurimman osan mielestä jonkin verran tärkeää (Liitetaulukko 16).

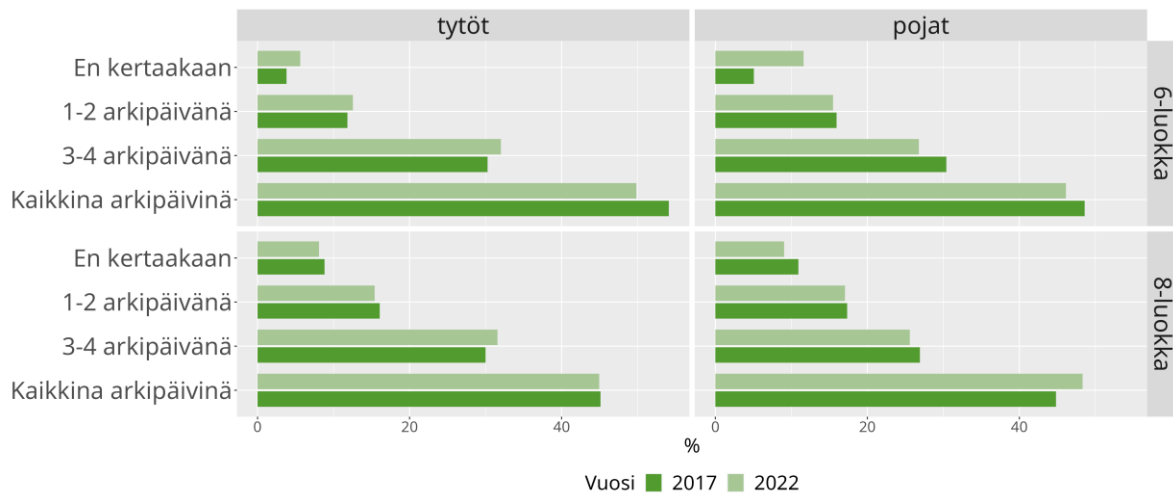
Kahdeksaluokkalaisten tyttöjen ja poikien välillä oli selvä ero siinä, pidettiinkö ympäristöystävällisesti ja eläinten hyvinvointia ajatellen tuotettua ruokaa tärkeänä. Kahdeksaluokkaluokkalaaisista tytöistä 10 % piti erittäin tärkeänä, että päivittäin syöty ruoka on ympäristöystävällisesti tuotettua, kun pojista puolet vähemmän ajatteli näin (Liitetaulukko 17). Tytöistä ympäristöystävällisesti tuotettua ruokaa ei pitänyt lainkaan tärkeänä 13 % ja pojista 34 %. Kahdeksaluokkaluokkalaaisista tytöistä 25 % piti erittäin tärkeänä, että päivittäin syöty ruoka on tuotettu eläinten hyvinvointia ajatellen, pojista vain 6 % oli tätä mieltä (Liitetaulukko 18). Tytöistä 10 % ja pojista 37 % ei pitänyt lainkaan tärkeänä, että päivittäin syöty ruoka on tuotettu eläinten hyvinvointia ajatellen. Ruoan suomalaisuutta kuudesluokkalaiset pitivät suurimmaksi osaksi jonkin verran tärkeänä (34 %) ja kahdeksaluokkalaiset joko melko tai jonkin verran tärkeänä (35 %) (Liitetaulukko 19).

2.4 Ateriointi

Kuudesluokkalaisista 77 % ja kahdeksaluokkalaisista 66 % ilmoitti syöneensä edellisellä viikolla aamupalan kaikkina arkipäivinä (Kuva 6 ja Liitetaulukko 20). Kuudennen luokan tytöistä 5 % ja pojista 4 % sekä kahdeksannen luokan tytöistä 9 % ja pojista 7 % ei syönyt aamupalaa kertaakaan edellisen viikon aikana. Kaikista vastaajista vähän alle puolet söi välipaloja päivittäin (Kuva 7 ja Liitetaulukko 21). Päivällisen raportoi syöneensä edellisen viikon aikana päivittäin 78 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 87 % pojista (Liitetaulukko 22). Kahdeksaluokkalaisilla nämä luvut olivat 69 % ja 84 %. Iltapalan oli syönyt päivittäin 76 % kuudesluokkalaisista ja 70 % kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 23).

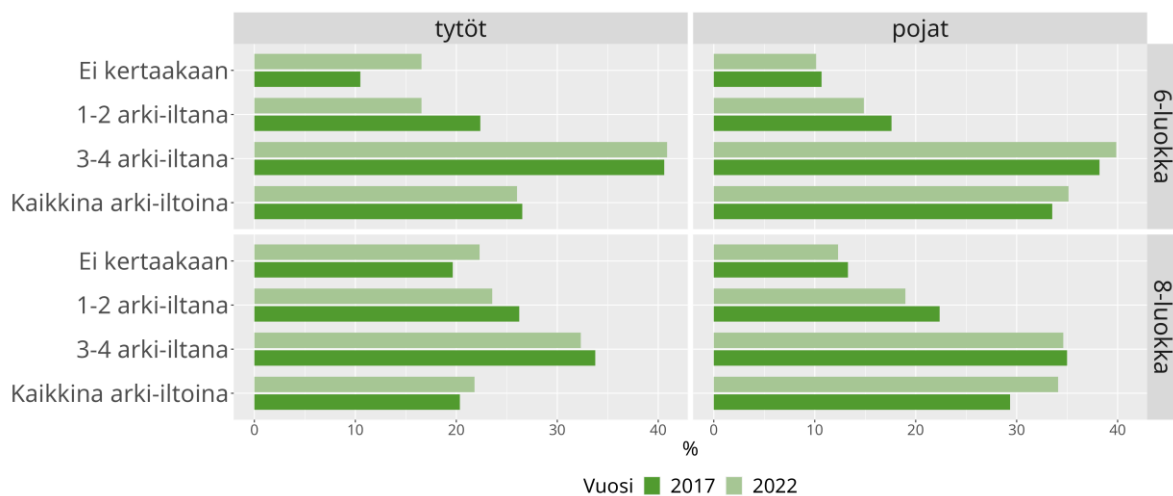


Kuva 6. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) aamupalan?



Kuva 7. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) välipalaa koko päivän aikana?

Arki-iltoina yhteisen ilta-aterian perheen kanssa päivittäin oli syönyt 26 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 35 % pojista sekä 22 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 34 % pojista (Kuva 8 ja Liitetäulukko 24). Yleisintä oli ilta-aterian syöminen perheen kanssa 3–4 kertaa viikossa, näin oli edellisen viikon aikana tehnyt 40 % kuudes- ja 33 % kahdeksaluokkalaisista. Kuudesluokkalaisista 13 % ja kahdeksaluokkalaisista 17 % ei ollut syönyt kertaakaan yhteistä ilta-ateriaa perheen kanssa edellisen kouluviikon aikana.

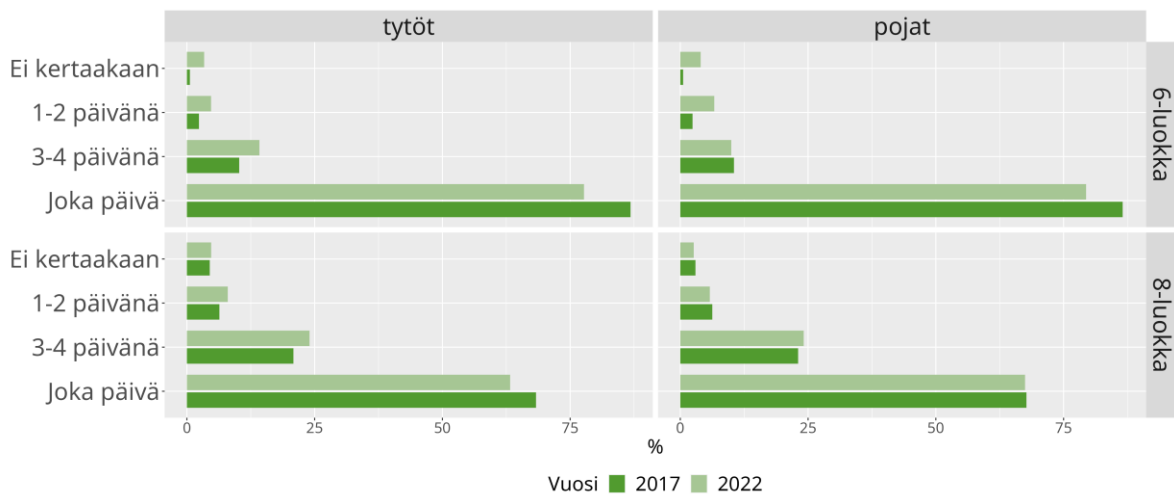


Kuva 8. Kuinka monena arki-iltana perheenne söi yhteisen ilta-aterian edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

Vertailu v. 2017 vs. v 2022. Kuudesluokkalaisten osuus, jotka eivät olleet syöneet aamupalaa kertaakaan edellisen viikon aikana, oli hieman kasvanut vuonna 2022. Aamupalan syöminen kaikkina arkipäivinä oli hieman vähentynyt kaikilla muilla paitsi kahdeksaluokkalaisilla pojilla, joilla se oli hieman lisääntynyt. Välipalan syöminen kaikkina arkipäivinä oli laskenut kuudesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla ja niiden osuus, jotka eivät syöneet välipalaa kertaakaan, oli kasvanut. Kahdeksaluokkalaisilla pojilla välipalan syöminen kaikkina arkipäivinä oli hieman kasvanut ja sekä tytöillä että pojilla (8. lk) niiden osuus, jotka eivät syöneet välipalaa kertaakaan, oli laskenut. Niiden kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten tyttöjen osuus, jotka eivät olleet syöneet kertaakaan yhteistä ilta-ateriaa perheen kanssa, oli kasvanut. Pojilla taas niiden osuus, jotka söivät yhteisen ilta-aterian päivittäin perheen kanssa, oli kasvanut.

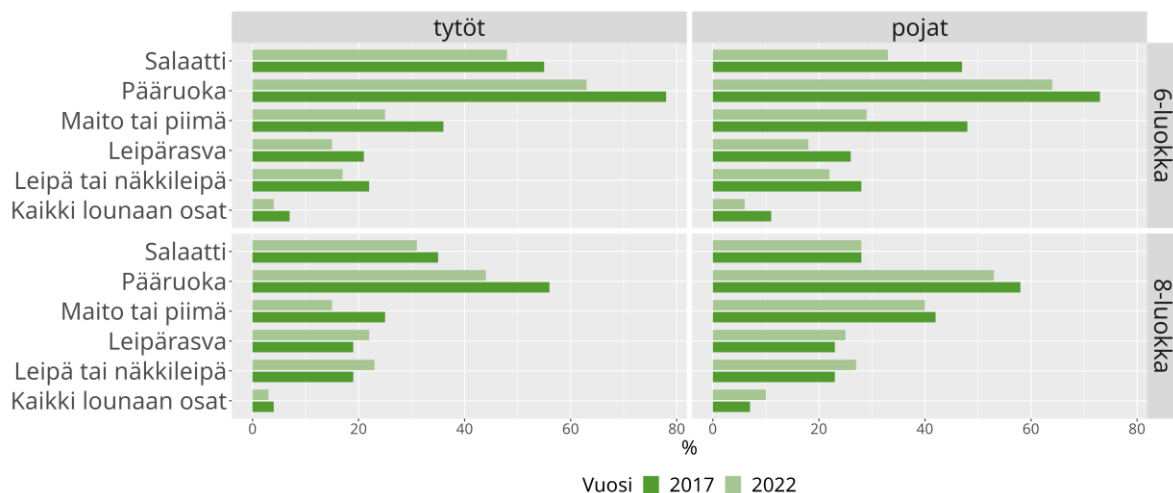
2.4.1 Koululounas

Joka päivä koululounaalle edellisellä kouluviikolla osallistui kuudennen luokan tytöistä 78 % ja pojista 79 %, kahdeksannen luokan tytöistä 63 % ja pojista 67 % (Kuva 9 ja Liitetaulukko 25). Molemmilta luokka-asteilta noin 4 % ei osallistunut koululounaalle kertaakaan edellisen kouluviikon aikana. Koululounaan syöminen oli yhteydessä myös muiden aterioiden syömiseen: harvemmin koululounaan syöneet oppilaat söivät myös muita aterioita harvemmin. Kuudesluokkalaisilla yleisimmät syyt olla osallistumatta koululounaalle olivat poissaolo koulusta (15 %), kouluruoasta ei pidetty (10 %) ja ei ollut nälkä (8 %) (Liitetaulukko 26). Kahdeksaluokkalaisilla yleisin syy koululounaalle osallistumattomuuteen oli, että kouluruoasta ei pidetty (22 %). Seuraavaksi yleisimmät syyt olivat nälättömyys 13 % ja poissaolo koulusta 12 %. 8. luokan oppilaista 7 % ei syönyt koululounasta, koska kaveritkaan eivät syöneet ja 5 % kävi syömässä muualla. Kuudesluokkalaisilla koululounas jäi väliin liian levottoman ja meluisan ruokasalin vuoksi 2 prosentilla ja kahdeksaluokkalaisilla 4 prosentilla.



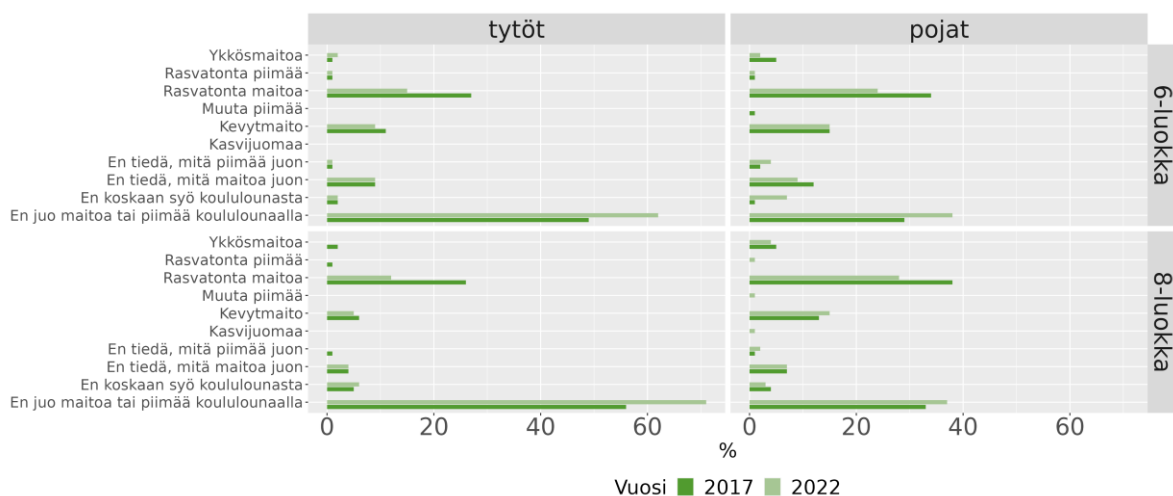
Kuva 9. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

Pääruoan ilmoitti syövänsä päivittäin 72 % kuudes- ja 52 % kahdeksaluokkalaisista (Kuva 10 ja Liitetaulukko 27), leivän 22 % ja 27 % (Kuva 10 ja Liitetaulukko 28) ja leipärasvan 22 % ja 26 % (Kuva 10 ja Liitetaulukko 29). Salaatin valitsi päivittäin 53 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 40 % pojista ja 33 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 32 % pojista (Kuva 10 ja Liitetaulukko 30). Ruokajuomakseen maidon tai piimän otti päivittäin 28 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 35 % pojista ja 16 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 44 % pojista (Kuva 10 ja Liitetaulukko 31). Maitoa tai piimää ei valinnut koululounaalla kertaakaan ruokajuomaksi viikon aikana 57 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 38 % pojista. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä maidon tai piimän jätti ottamatta 76 % ja pojista 36 %. Kaikki aterian osat edellisellä kouluviikolla joka päivä valitsi 4 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 7 % pojista sekä 3 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 11 % pojista (Kuva 10).



Kuva 10. Koululounaan ateriansiöiden valinta edellisen kouluviikon (5 vrk) kaikkina päivinä

Maito- tai piimälaatua kysyttäessä 62 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 38 % pojista ilmoitti, ettei yleensä juo maitoa tai piimää koululounaalla (Kuva 11 ja Liitetaulukko 32). Kahdeksasluokkalaisista näin raportoi 71 % tytöistä ja 37 % pojista. Yleisimmin käytetty maitolaatu oli rasvaton maito, jota joi 15 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 24 % pojista ja 12 % kahdeksasluokkalaisista tytöistä ja 28 % pojista. Seuraavaksi yleisimmät olivat kevytmaito, ykkösmaito ja rasvaton piimä, tässä järjestyksessä. Kasvijuoman käyttö koululounaalla oli hyvin vähäistä molemmilla luokka-asteilla: vain yksi oppilas kuudesluokkalaisista ja kaksi oppilasta kahdeksasluokkalaisista joi kasvijuomaa. Noin 5 % kaikista vastanneista ei tiennyt mitä maitoa tai piimää juo koululounaalla.

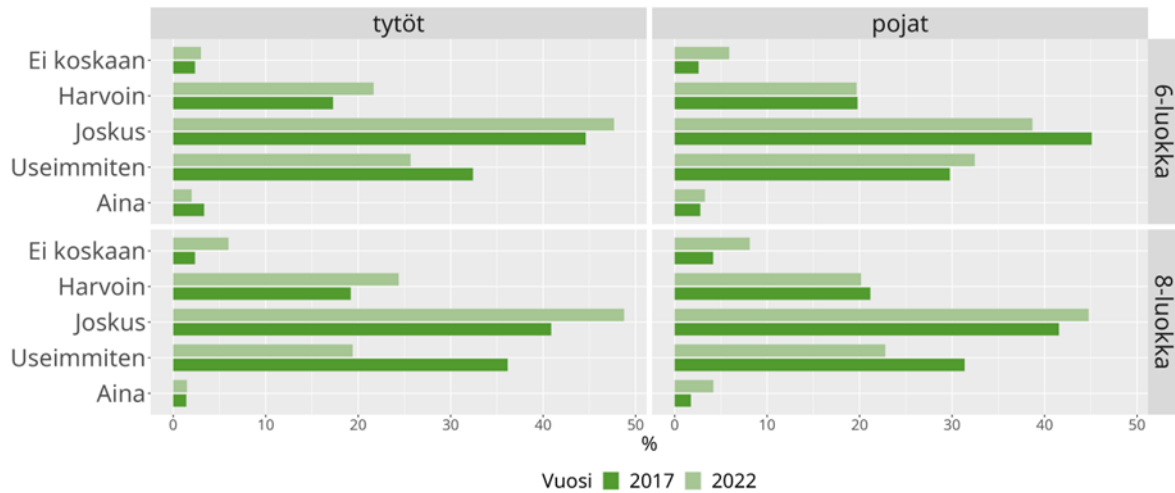


Kuva 11. Mitä maitoa tai piimää yleensä juot koululounaalla

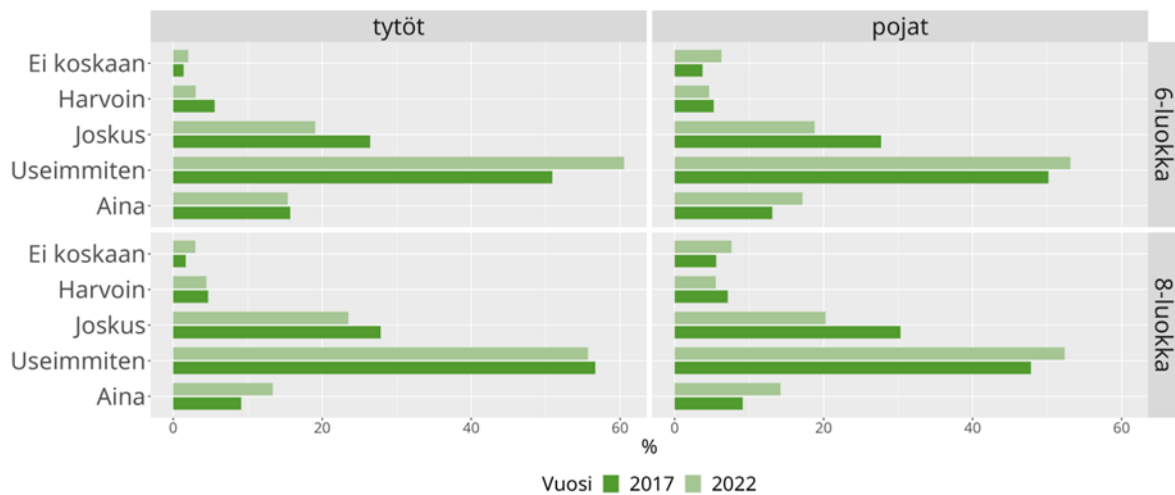
Kaikista vastaajista 38 % raportoi jääneensä nälkäiseksi koululounaan jälkeen 1-2 päivänä viikossa. Kuudesluokkalaisista tytöistä ja pojista 10 % ilmoitti jääneensä koululounaan jälkeen nälkäiseksi joka päivä, kahdeksasluokkalaisista nälkäiseksi jäi päivittäin 16 % tytöistä ja 12 % pojista (Liitetaulukko 33). Sen sijaan kuudesluokkalaisista tytöistä 29 % ja pojista 32 % ei jäänyt kertaakaan nälkäiseksi. Kahdeksasluokkalaisista tytöistä 19 % ja pojista 27 % ei jäänyt kertaakaan nälkäiseksi koululounaan jälkeen.

Lomakkeessa esitettiin myös erilaisia väittämiä koululounaaseen ja -ruokailuun liittyen. Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat: ”Aina”, ”Useimmiten”, ”Joskus”, ”Harvoin” ja ”Ei koskaan”. Kuudesluokkalaisista tytöistä 46 % ja pojista 38 % raportoi koululounaan näyttävän joskus hyvältä (Liitetaulukko 34). Vastaavat luvut kahdeksasluokkalaisilla tytöillä ja pojilla olivat molemmilla 41 %. Kuudesluokkalaisista useimmiten

koululounaan ulkonäköön oli tyytyväisiä 24 % ja sama määrä oli vain harvoin tyytyväinen. Kahdeksaluokkalaisista 16 % oli useimmiten sitä mieltä, että kouluruoka näyttää hyvältä ja 30 % oli vain harvoin tyytyväinen kouluruoan ulkonäköön. Suurin osa sekä kuudes- (43 %) että kahdeksaluokkalaisista (47 %) oli sitä mieltä, että kouluruoka maistuu joskus hyvältä (Kuva 12 ja Liitetaulukko 35). Useimmiten tai aina koululounaan makuun oli tyytyväisiä noin kolmannes kuudesluokkalaisista, mutta vain 24 % kahdeksaluokkalaisista. Noin 70 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on useimmiten tai aina terveellistä (Kuva 13 ja Liitetaulukko 36) ja 65 % oli sitä mieltä, että ruokailuhetki on useimmiten tai aina mukava (Liitetaulukko 37). Kuitenkin kuudesluokkalaisista 10 % ja kahdeksaluokkalaisista 15 % raportoi, ettei ruokailuhetki ollut koskaan tai oli vain harvoin mukava.



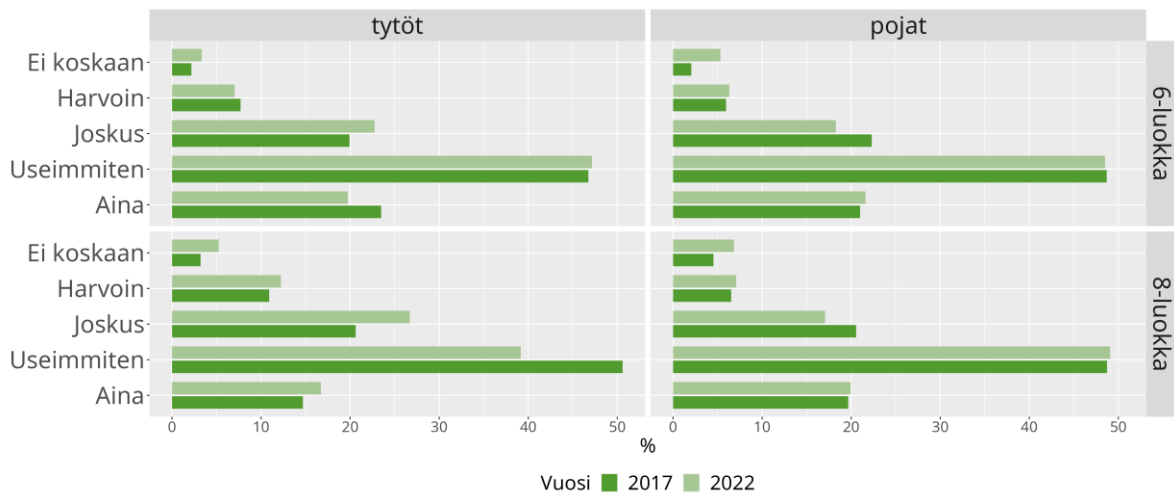
Kuva 12. Kouluruoka maistuu hyvältä



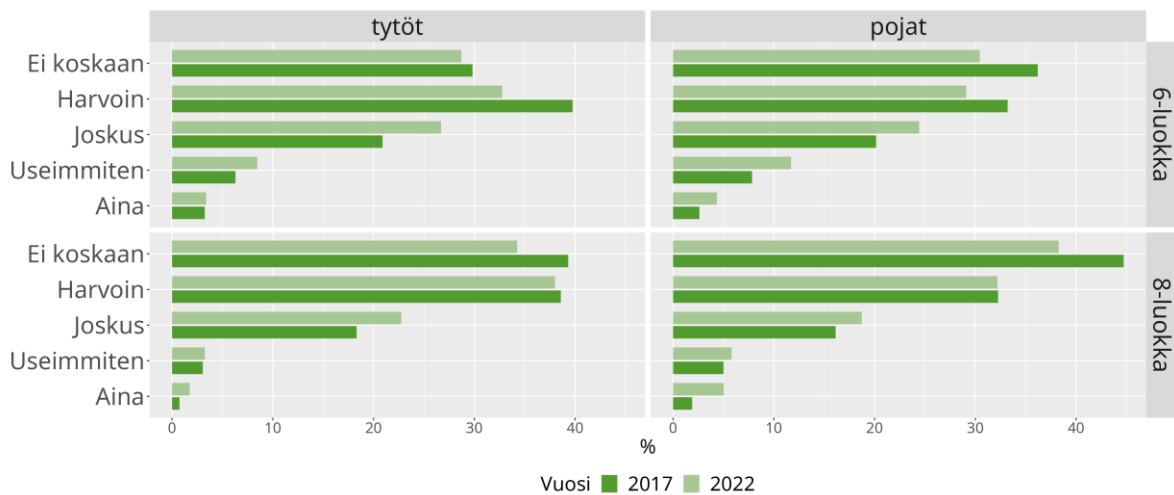
Kuva 13. Kouluruoka on terveellistä

Kuudesluokkalaisista 36 % ja kahdeksaluokkalaisista 24 % ilmoitti, että ruokailuun oli aina riittävästi aikaa (Liitetaulukko 38). Syömiseen oli harvoin tai ei koskaan riittävästi aikaa 16 % kuudesluokkalaisten ja 20 % kahdeksaluokkalaisten mielestä. Kuudesluokkalaisista neljännos raportoi opettajan syövän aina oppilaiden kanssa, mutta toinen neljännos ilmoitti, ettei näin tapahtunut koskaan (Liitetaulukko 39). Kahdeksaluokkalaisista 44 % ilmoitti, että opettaja ei syö koskaan oppilaiden kanssa. Noin seitsemän kymmenestä 6. luokan ja kuusi kymmenestä 8. luokan oppilaasta kertoivat syövänsä aina tai useimmiten sen mitä ovat ottaneet kouluateriaalla (Kuva 14 ja Liitetaulukko 40). Kaikista vastaajista vajaa neljännos ilmoitti, että oppilaat voivat

joskus vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun, mutta kolmannes raportoi, että kouluruoan suunnitteluun vaikuttaminen ei ollut mahdollista koskaan (Kuva 15 ja Liitetaulukko 41).



Kuva 14. Syön kaiken, minkä olen ottanutkin



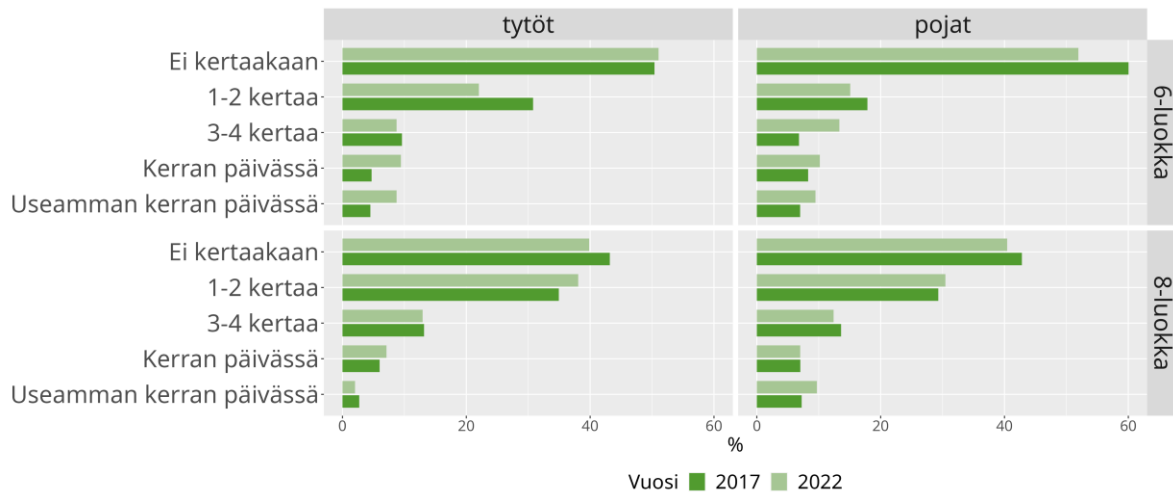
Kuva 15. Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun

Vertailu v. 2017 vs. v 2022. Vuonna 2022 kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset osallistuivat koululounaalle harvemmin joka arkipäivä verrattuna vuoteen 2017. Myös niiden osuus, jotka osallistuivat koululounaalle vain 0-2 päivänä viikossa, oli kasvanut molemmilla luokka-asteilla. Yleisimmät syyt, miksi koululounaalle ei osallistuttu, olivat pysyneet samoina (poissaolo koulusta, kouluruoasta ei pidetty ja nälättömyys). Suurin muutos eri aterianosien valinnassa oli tapahtunut ruokajuomassa: maidon tai piimän ruokajuomaksi valitsi päivittäin kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä 10 %- ja kuudesluokkalaisista pojista 15 %-yksikköä vähemmän kuin vuonna 2017. Maitoa tai piimää ei valinnut koululounaalla kertaakaan ruokajuomaksi viikon aikana 15 %-yksikköä enemmän sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista. Myös pääruoan päivittäinen syöminen oli vähentynyt 12 %-yksikköä kahdeksaluokkalaisilla ja salaatin syöminen 9 %-yksikköä kuudesluokkalaisilla pojilla. Kaikkien aterianosien valitseminen joka päivä edellisellä kouluviikolla oli vähentynyt kuudesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla sekä kahdeksaluokkalaisilla tytöillä. Kahdeksaluokkalaiset pojat valitsivat kaikki aterianosat vuonna 2022 hieman useammin kuin vuonna 2017. Erityisesti kahdeksaluokkalaiset jäivät useammin nälkäiseksi koululounaan jälkeen vuonna 2022, tytöt useammin kuin pojat. Useampi vastaaja oli sitä mieltä vuonna 2022, että kouluruoka ei maistu koskaan hyvältä ja hieman useampi kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että kouluruoka on useimmiten tai aina terveellistä. Niiden osuus, jotka eivät syö

koskaan kaikkea minkä ovat ottaneet, on kasvanut vuonna 2022 verrattuna vuoteen 2017. Useampi vastaaja vuonna 2022 oli sitä mieltä, että ruokailuhetki on useimmiten mukava. Toisaalta myös niiden osuus, joiden mielestä ruokailuhetki ei ollut koskaan tai vain harvoin mukava, oli kasvanut. Vuonna 2022 useampi ilmoitti, että ruokailuun ei ole riittävästi aikaa. Niiden kuudesluokkalaisten osuus, jotka ilmoittivat, että opettaja ei syö koskaan oppilaiden kanssa, oli kaksinkertaistunut, mutta kahdeksaluokkalaisten taas raportoivat opettajan syövän useammin oppilaiden kanssa. Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun hieman useammin vuonna 2022 kuin vuonna 2017.

2.4.2 Välipalat kouluaihana

Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi päivittäin tai useamman kerran päivässä 19 % kuudes- 13 % kahdeksaluokkalaisten tytöistä ja pojista (Kuva 16 ja Liitetaulukko 42). Puolet kuudennen luokan oppilasta ja 40 % kahdeksaluokkalaisten ei syönyt koulupäivän aikana muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia ja juomia. Viidennes kuudesluokkalaisten söi koululounaan lisäksi jotain muuta 1-2 päivänä viikossa ja viidennes 3-5 päivänä viikossa. 34 % kahdeksaluokkalaisten söi koululounaan ja kotitaloustunnilla syötyjen ruokien lisäksi jotain muuta 1-2 kertaa viikossa ja 20 % 3-5 kertaa viikossa.

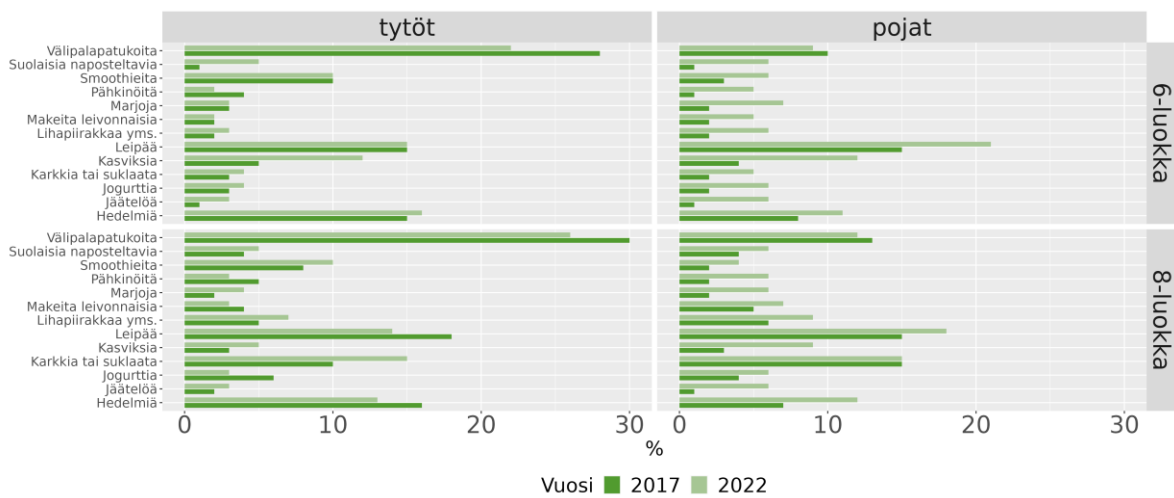


Kuva 16. Kuinka usein söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

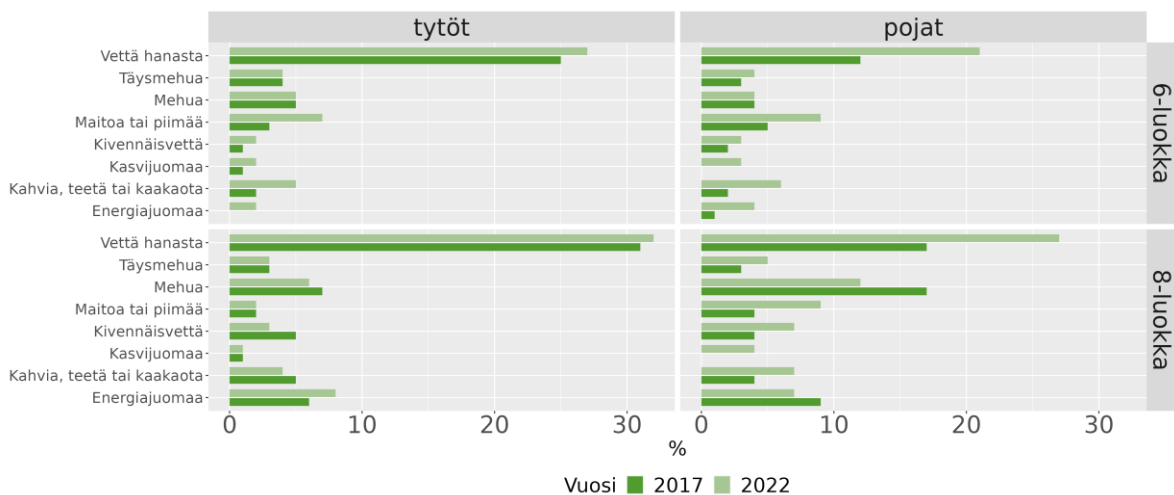
Sekä kuudesluokkalaisten tytöt (32 %) ja pojat (16 %) että kahdeksaluokkalaisten tytöt (37 %) toivat eväät useimmiten kotoa (Liitetaulukko 43). Kahdeksaluokkalaisten pojat hankkivat eväät yhtä usein (22 %) kotoa tai koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta. Sekä kuudennen että kahdeksaluokkalaisten 10 % hankki eväät koulun välipalatarjoilusta. Kuudesluokkalaisten noin 60 % raportoi, ettei koulussa tarjottu ilmaista eikä maksullista välipalaa (Liitetaulukko 44). Kahdeksaluokkalaisten näin raportoi 49 %. Maksullista välipalaa oli tarjolla noin 21 %:lle kuudesluokkalaisten ja noin 34 %:lle kahdeksaluokkalaisten. Suurin osa vastanneista, noin 58 %, ei ollut tutkimusta edeltävän viikon aikana syönyt koulun tarjoamaa välipalaa kertaakaan (Liitetaulukko 45). Yhtenä tai kahtena päivänä välipalan oli nauttinut noin 19 % vastanneista. Tärkeimmät syyt välipalan syömättömyyteen olivat nälän puute, välipala oli liian kallis tai siitä ei pidetty, koulun tarjoama välipala ei kuulunut oppilaalle, muun kuin koulun tarjoaman välipalan syöminen tai poissaolo koulusta (Liitetaulukko 46).

Suosituimmat syötävät välipalat kuudesluokkalaisten tytöillä olivat välipalapatukat (22 %), hedelmät (16 %) ja leipä (15 %) (Kuva 17 ja Liitetaulukko 47). Kuudesluokkalaisten pojilla suosituimpia välipaloja olivat leipä (21 %), kasvikset (12 %) ja hedelmät (11 %). Kahdeksaluokkalaisten tytöt söivät välipalana yleisemmin välipalapatukoita (26 %), karkkia tai suklaata (15 %) ja leipää (14 %) ja pojat leipää (18 %), karkkia tai suklaata (15 %) ja välipalapatukoita (12 %).

Jos ei oteta huomioon hanasta juotua vettä, suosituimmat juotavat välipalat olivat kuudesluokkalaisilla maito tai piimä (8 %), kahvi, tee tai kaakao (6 %) ja mehu (4 %) ja kahdeksaluokkalaisilla mehu (9 %), energiajuoma (8 %) ja kahvi, tee tai kaakao (5 %) (Kuva 18 ja Liitetaulukko 47),



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



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

Vertailu v. 2017 vs. v 2022. Vuonna 2022 suurempi osuus sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista söi päivittäin tai useamman kerran päivässä muuta kuin koululounasta verrattuna vuoteen 2017. Maksullinen välipala oli harvemmin tarjolla sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisille vuonna 2022. Kuudesluokkalaisilla pojilla suosituimpien välipalojen joukkoon nousivat kasvikset, kahdeksaluokkalaisilla tytöillä karkki ja suklaa nousivat leivän ja hedelmien edelle. Energiajuomien käyttö lisääntyi kuudesluokkalaisilla pojilla ja kahdeksaluokkalaisilla tytöillä, mutta väheni kahdeksaluokkalaisilla pojilla.

2.5 Hedelmät, marjat ja kasvikset sekä maito ja maitotuotteiden tapaan käytettävät valmisteet koululaisten ruokavaliossa

Tämä luku käsittelee koululaisten ruokavaliota kokonaisuudessaan, ei vain koulupäivän aikaista ruokailua.

Sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisilla käytetyimpiä hedelmiä/marjoja olivat omena, päärynä ja banaani. (Liitetaulukot 48_1 ja 48_3). Persikka, nektariini ja aprikoosi olivat vähiten käytettyjä hedelmiä molemmilla luokka-asteilla (Liitetaulukko 48_5). Kahdeksaluokkalaiset söivät useammin tuoreita tai pakastettuja marjoja kuin kuudesluokkalaiset (Liitetaulukko 48_7).

Smoothieita tai hedelmä-/marjasoseita (Piltti, Bona tms.) söi useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin noin kolmannes niin kuudes- kuin kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 48_8). Marjakiisseliä tai mehukeittoa ei ollut syönyt kertaakaan edellisen viikon aikana yli puolet kaikista vastaajista (Liitetaulukko 48_9).

Tomaatti, kurkku tai paprika olivat ylivoimaisesti eniten käytettyjä tuoreita kasviksia molemmilla luokka-asteilla, sekä tytöillä että pojilla. (Liitetaulukko 48_10). Kaikista vastaajista 75 % ilmoitti käyttäneensä näitä useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin. Lehti- tai jäävuorisalaattia tai tuoretta kaalia oli käyttänyt kaikista vastaajista 70 % lähes päivittäin, päivittäin tai useita kertoja päivässä (Liitetaulukko 48_12 ja 48_13). Tuoreita juureksia raportoi käyttäneensä useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin 30 % kaikista vastaajista (Liitetaulukko 48_15). Kypsennettyjä kasviksia käytettiin huomattavasti harvemmin (Liitetaulukko 48_11, 48_14 ja 48_16). Kasviproteiineista kypsennettyjä papuja, herneitä, kikherneitä, linssejä tai muita kasviproteiineja oli käyttänyt useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin 13 % kaikista vastaajista, pojat useammin kuin tytöt (Liitetaulukko 48_19). Muita kasviproteiineja (esim. soijarouhe, tofu, soijasuikaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan) ei ollut käyttänyt kertaakaan edellisen viikon aikana noin 70 % kaikista vastaajista. Yleisimmin näitä tuotteita käytettiin 1-2 kertaa viikossa, noin 18 % kaikista vastaajista oli tehnyt näin (Liitetaulukko 48_20). Siemeniä ja pähkinöitä (ei suolattuja tai maustettuja) ilmoitti käyttäneensä useita kertoja päivässä, päivittäin tai lähes päivittäin noin 23 % kaikista vastaajista (Liitetaulukko 48_21).

Maitoa raportoi juoneensa useita kertoja päivässä 27 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 39 % pojista ja 25 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 44 % pojista (Liitetaulukko 48_22). Maitoa käyttämättömiä oli 17 prosenttia kaikista vastanneista, eniten kahdeksaluokkalaisten tyttöjen keskuudessa (26 %). Erilaisia kasvijuomia käytettiin yleisimmin 1-2 kertaa viikossa; kuudesluokkalaisista tytöistä ja pojista niitä ilmoitti käyttäneensä 21 %, kahdeksaluokkalaisista tytöistä 18 % ja pojista 17 % (Liitetaulukko 48_23). Kasvijuomia ei käyttänyt kertaakaan 64 % kuudesluokkalaisista ja 69 % kahdeksaluokkalaisista. Jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta nautti edellisen viikon aikana päivittäin 16 % kuudesluokkalaisista ja 15 % kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 48_24). Vastaavia kasvipohjaisia valmisteita söi päivittäin vain 2 % sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 48_25). Piimää joi vain harva, sillä kaikista vastaajista 88 % ei ollut juonut piimää kertaakaan edellisen viikon aikana (Liitetaulukko 48_26). Jäätelöä söi 1-2 kertaa viikossa kaikista vastaajista vajaa puolet. (Liitetaulukko 48_27). Juustoja ilmoitti syövänsä päivittäin vajaa viidennes sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista (Liitetaulukko 48_28).

2.5.1 Kasvisten, hedelmien ja marjojen nauttiminen päivän eri aterioilla

Kuudesluokkalaisista tytöistä kasviksia oli syönyt vastaamista edeltävänä päivänä aamu- ja välipalalla molemmilla 16 % ja iltapalalla 20 %. Kuudesluokkalaisilla pojilla vastaavat luvut olivat 16 %, 18 % ja 22 % (Liitetaulukko 49). Tytöistä 50 % oli syönyt kasviksia lounaalla sekä 52 % päivällisellä ja pojista 38 % lounaalla ja 42 % päivällisellä. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä 17 % söi kasviksia aamupalalla, 48 % lounaalla, 15 % välipalalla, 56 % päivällisellä ja 24 % iltapalalla. Kahdeksaluokkalaisilla pojilla vastaavat luvut olivat 18 %, 47 %, 14 %, 53 % ja 16 %.

Sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaiset olivat syöneet hedelmiä tai marjoja tutkimusta edeltävänä päivänä yleisemmin aamu-, väli- ja iltapalalla (Liitetaulukko 50). Noin 36 % vastanneista oli syönyt edellisenä päivänä hedelmiä tai marjoja aamupalalla, 42 % välipalalla ja 41 % iltapalalla.

2.5.2 Maitovalmisteiden nauttiminen päivän eri aterioilla

Tutkimusta edeltävänä päivänä maitovalmisteita oli käyttänyt aamupalalla 60 % kaikista vastaajista, toiseksi yleisemmin maitovalmisteita käytettiin iltapalalla (57 % vastaajista) (Liitetaulukko 51). Lounaalla maitovalmisteita oli käyttänyt 37 % ja päivällisellä 43 % kaikista vastaajista. Välipalalla maitovalmisteita oli käyttänyt 44 % vastaajista. Kuudesluokkalaisista tytöt joivat poikia useammin maitoa aamu- ja iltapalalla, mutta pojat joivat maitoa useammin lounaalla ja päivällisellä. Kahdeksasluokkalaisista pojat käyttivät maitoa kaikilla aterioilla tyttöjä useammin.

2.6 Peruna ja bataatti, viljavalmisteet, kala, kana ja muu liha, juomat ja naposteltavat koululaisten ruokavaliossa

Perunan, bataatin, viljavalmisteiden, kalan, kanan ja muun lihan, juomien ja naposteltavien käyttö koululaisten ruokavaliossa (ruokavalio kokonaisuudessaan, ei vain koulupäivän aikainen ruokailu) on esitetty Liitetaulukoissa 48_29-48_62.

2.7 Tarjotinkuvat

2.7.1 Aterianosat

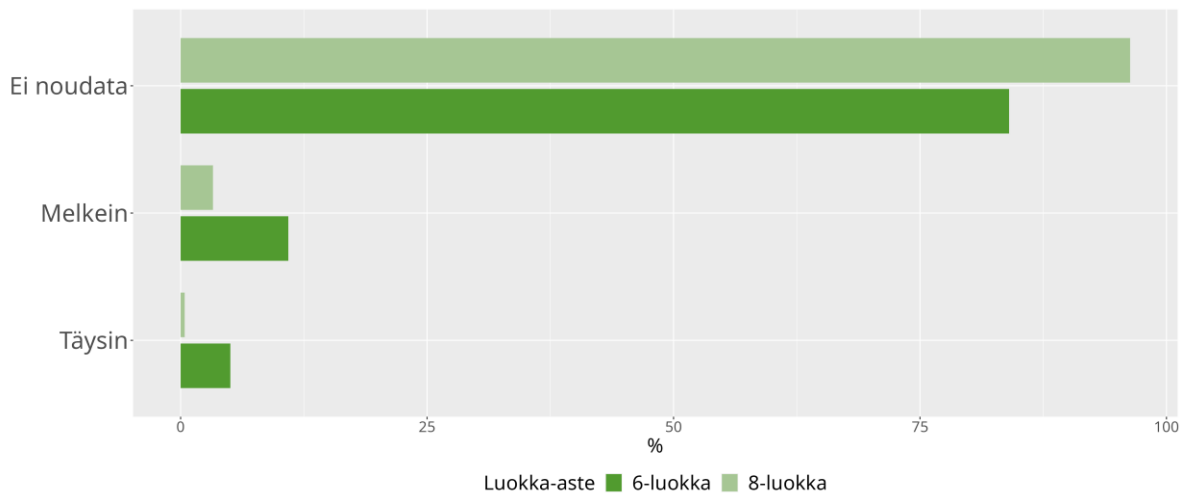
Kuvauspäivinä kouluissa oli lounaana:

- 1) Kalakeitto/Pinaattinen mifu-perunakiusaus, salaatti, kaurasämpylä (Lappeenranta) (Kuva 22 ja Kuva 23)
- 2) Chili con carne, täysjyväriisi, salaatti (Riihimäki) (Kuva 24 ja Kuva 25)
- 3) Juuresstroganoff/Tonnikalakastike, täysjyväpasta, salaatti, kylmä kasvislisäke, ruislimppu (Rovaniemi) (Kuva 26 ja Kuva 27)
- 4) Jauhelihakeitto, kurkkuviipaleet, omena, ruisvuokaleipä (Turku, alakoulu) (Kuva 28)
- 5) Jauhelihabolognese/Bolognese kasviksista, peruna, salaatti (Turku, yläkoulu) (Kuva 29)
- 6) Porkkanapyörykät/Kukkakaali-kikhernekorma, perunasose, porkkanaraaste, raejuusto, marjakeitto (Vantaa) (Kuva 30 ja Kuva 31)

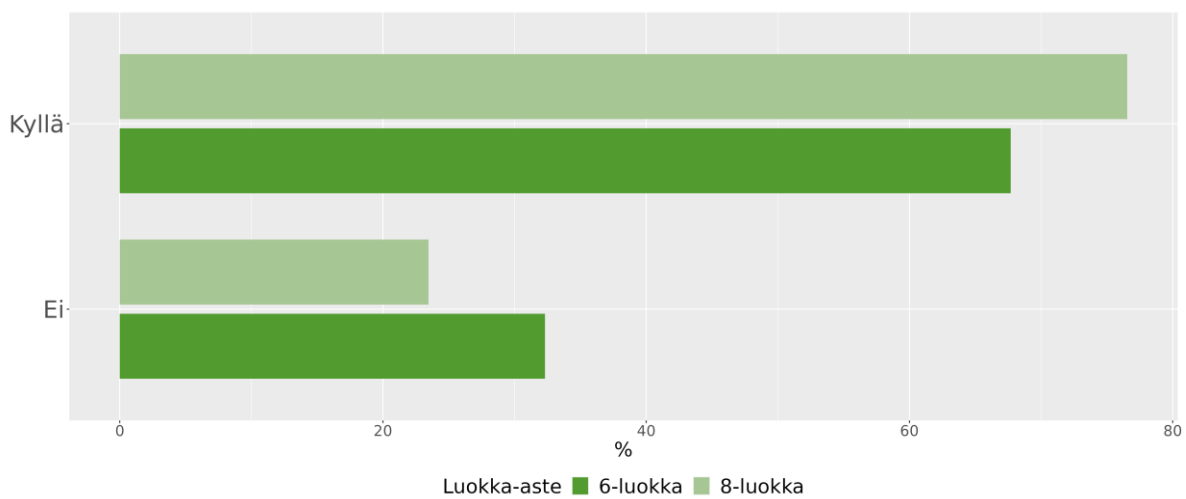
Kaikissa kouluissa oli lisäksi tarjolla näkkileipää ja levitettä sekä rasvatonta maitoa/piimää ja vettä. Kasvijuomia oli tarjolla vaihtelevasti.

Edellä (luku 1.1.2) on kuvattu, millaisilla kriteereillä annokset analysoitiin. Leivän ja leipärasvan analyysistä jätettiin pois ne kolme koulua, joissa leipää ja leipärasvaa ei ollut mahdollista saada kuviin. Maidon/piimän analyysistä jätettiin pois se yksi koulu, jossa maitoa/piimää ei ollut mahdollista saada kuviin.

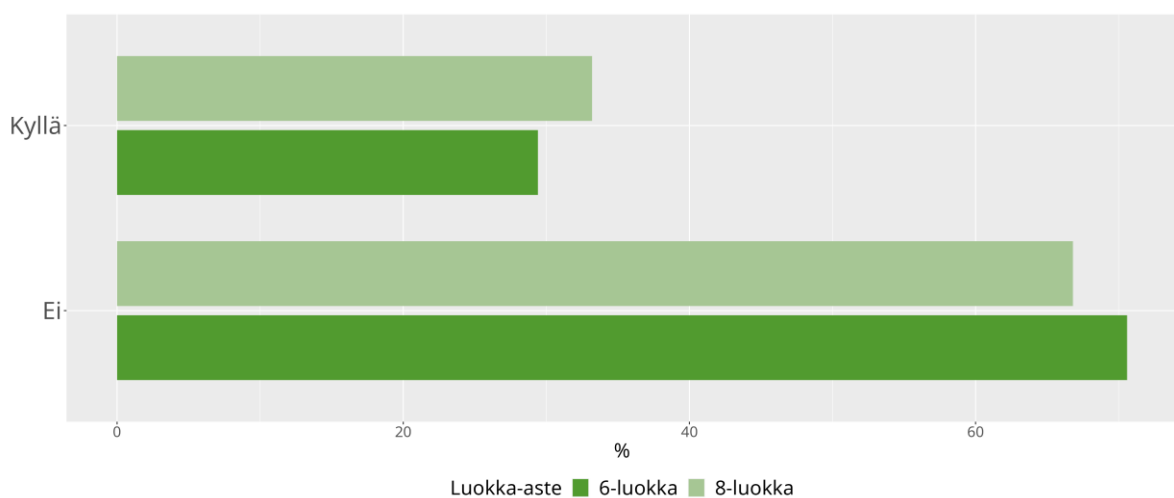
Kouluruokailusuosituksen mukaisia annoksia oli hyvin vähän kaikissa kouluissa (Kuva 19). Kuvien perusteella vain 5 % kuudesluokkalaisista oli tutkimuspäivinä ottanut täysin kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Kahdeksasluokkalaisista vain yksi oppilas (0,4 %) oli tehnyt niin. Kuudesluokkalaisista 11 % ja kahdeksasluokkalaisista 3 % oli ottanut melkein kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Yleisimpiä puutteita oli leivän ja leipärasvan, maidon/piimän sekä salaatin/tuorepalan puuttuminen annoksesta, pääruokaa ja lisäkettä oli useimmiten otettu. Leivän jätti ottamatta 89 % kuudesluokkalaisista ja 73 % kahdeksasluokkalaisista. Leipärasvan jätti ottamatta kaikista oppilaista 81 %. Maidon tai piimän jätti ottamatta 68 % kuudes- ja 77 % kahdeksasluokkalaisista (Kuva 20). Salaatin tai tuorepalan jätti ottamatta 29 % kuudes- ja 33 % kahdeksasluokkalaisista (Kuva 21).



Kuva 19. Kouluruokailusuosituksen noudattaminen kuvatussa annoksessa



Kuva 20. Maito puuttuu kuvatussa annoksesta



Kuva 21. Salaatti/tuorepala puuttuu kuvatussa annoksesta



Kuva 22. Lappeenrannan kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 23. Lappeenrannan kahdeksaluokkalaisten annoksia



Kuva 24. Riihimäen kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 25. Riihimäen kahdeksaslukkalaisten annoksia



Kuva 26. Rovaniemen kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 27. Rovaniemen kahdeksaslukkalaisten annoksia



Kuva 28. Turun kuudesluokkalaisten annoksia



Kuva 29. Turun kahdeksaluokkalaisten annoksia



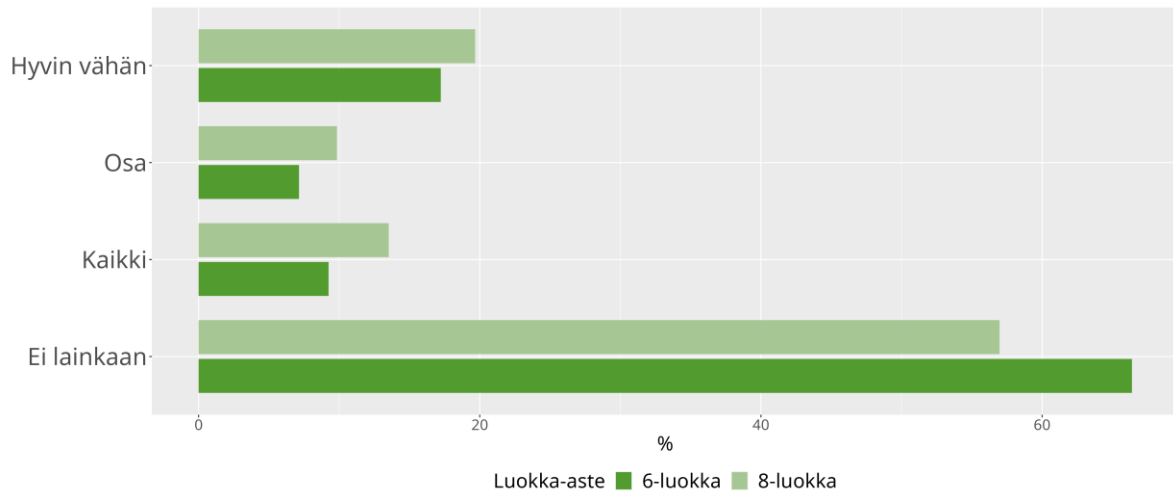
Kuva 30. Vantaan kuudesluokkalaisten annoksia



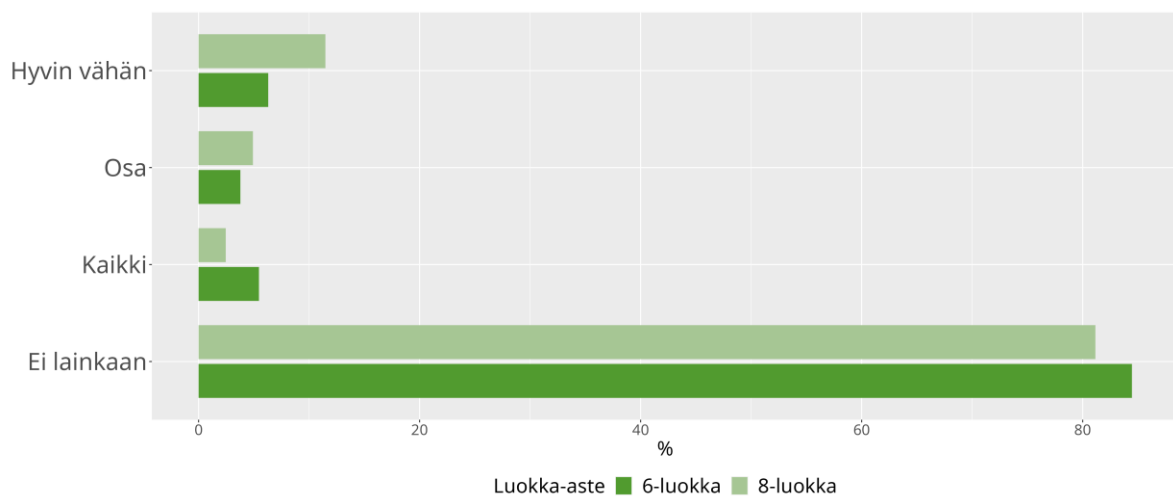
Kuva 31. Vantaan kahdeksaluokkalaisten annoksia

2.7.2 Lautashävikki

Kuudesluokkalaisilla 44 % kuvista sisälsi hävikkiä, kahdeksaluokkalaisilla 50 %. Yleisimmin biojäteastiaan vietiin pääruokaa, energialisäkettä tai salaattia. Pääruokaa kaikki tai osa jäi 16 %:ssa kuvatuista kuudesluokkalaisten annoksista ja 24 %:ssa kahdeksaluokkalaisten annoksista (Kuva 32). Energialisäkettä kaikki tai osa jäi syömättä 8 % kuudesluokkalaisten ja 9 % kahdeksaluokkalaisten kuvatuista annoksista. Salaatti tai tuorepala jäi syömättä osittain tai kokonaan 9 %:lla kuudesluokkalaista ja 7 %:lla kahdeksaluokkalaista (Kuva 33).



Kuva 32. Pääruokaa jätetty



Kuva 33. Salaattia jätetty

3 Tulosten tarkastelu

3.1 Kouluruokailu

Koululounaalle osallistuttiin edelleen melko hyvin, vaikka pientä laskua verrattuna vuoteen 2017 olikin havaittavissa. Vuonna 2022 noin 80 % kuudesluokkalaista ja 65 % kahdeksaluokkalaista osallistui koululounaalle joka arkipäivä, kun vuonna 2017 vastaavat luvut olivat 87 % ja 68 %. Suurimmat syyt olla

osallistumatta koululounaalle olivat pysyneet samoina (poissaolo koulusta, kouluruoasta ei pidetty ja nälättömyys). Vaikka nälättömyys oli yksi yleisin syy olla osallistumatta koululounaalle, silti kaikista vastaajista 12 % jäi nälkäiseksi päivittäin (vastaava luku vuonna 2017 oli 10 %). Nälättömyyden yhtenä syynä saattaa olla liian aikainen ruokailu. Nälkäiseksi oppilas voi jäädä monesta muustakin syystä kuin että tarjotusta ruoasta ei jostain syystä pidetä. Vuonna 2022 18 % kaikista oppilaista ilmoitti, että syömiseen oli harvoin tai ei koskaan riittävästi aikaa ja noin 13 % raportoi, ettei ruokailuhetki ollut koskaan tai oli vain harvoin mukava. Lisäksi kaikista vastaajista 10 % raportoi, että koululounas jäi väliin liian levottoman ja meluisan ruokasalin vuoksi. Koulujen tulisikin kiinnittää mahdollisuuksien mukaan entistä enemmän huomiota ruokailu-aikoihin, riittävän pitkään ruokataukoon sekä ruokalan toimivuuteen, akustiikkaan ja viihtyisyyteen. Syyvalikoimassa, miksi ei osallistunut koululounaalle kaikkina päivinä edellisellä kouluviikolla, ei ollut vaihtoehtoa, että ei osallistunut ruokailuun, koska joutuisi syömään yksin/ei ole kaveria. Tämä vaihtoehto voisi olla hyvä lisätä valikoimaan jatkossa.

Jo vuonna 2017 vain pieni osa (n. 8 %) kaikista vastaajista valitsi kaikki aterianosat joka päivä edellisellä kouluviikolla, ja luku oli edelleen laskenut ollen nyt noin 6 % kaikista vastaajista. Suurin muutos eri aterianosien valinnassa oli tapahtunut ruokajuomassa: maidon tai piimän ruokajuomaksi valitsi päivittäin kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä 10 %-yksikköä ja kuudesluokkalaisista pojista 15 %-yksikköä vähemmän kuin vuonna 2017. Maitoa tai piimää ei valinnut koululounaalla kertaakaan ruokajuomaksi viikon aikana 15 %-yksikköä enemmän sekä kuudes- että kahdeksaluokkalaisista. Myös pääruoan päivittäinen syöminen oli vähentynyt 12 %-yksiköllä kahdeksaluokkalaisilla ja salaatin syöminen 9 %-yksiköllä kuudesluokkalaisilla pojilla.

Viidessä koulussa suoritettu tarjotinvalokuvaus vahvisti lomakkeiden antamaa tietoa kaikkien koululounaan aterianosien valitsemisesta päivittäin: valokuvien mukaan kuudesluokkalaisista 5 % ja kahdeksaluokkalaisista vain yksi oppilas (0,4 %) oli tutkimuspäivinä ottanut täysin kouluruokailusuosituksen mukaisen aterian. Vuonna 2022 kuudesluokkalaiset valitsivat kaikki aterianosat päivittäin kaksi kertaa useammin kuin vuonna 2017 (2,5 %). Kahdeksaluokkalaiset taas valitsivat kaikki aterianosat päivittäin vuonna 2022 huomattavasti harvemmin kuin vuonna 2017 (5 %). Kuudesluokkalaiset jättivät maidon ottamatta hieman harvemmin (68 %) vuonna 2022 verrattuna vuoteen 2017 (72 %). Kahdeksaluokkalaiset puolestaan jättivät maidon ottamatta selvästi useammin (77 %) vuonna 2022 kuin vuonna 2017 (61 %). Riittävän määrän salaattia/tuorepalaa otti vuonna 2017 kuudesluokkalaisista 38 % ja kahdeksaluokkalaisista 54 %, vastaavat luvut vuonna 2022 olivat 21 % ja 15 %. Salaatin/tuorepalan valitseminen koululounaalla päivittäin oli siis laskenut huomattavasti molemmilla luokka-asteilla, mutta erityisesti kahdeksaluokkalaisilla.

Lautashävikin määrä oli kasvanut tuntuvasti. Vuonna 2017 kuvatuista annoksista 80 % syötiin kokonaan, kun vuonna 2022 luku oli 53 %. Molempina vuosina yleisimmin jätettiin pääruokaa. Kuudesluokkalaisilla sen määrä oli pysynyt lähes edellisvuoden tasolla (v. 2017 15 % ja v. 2022 16 %), mutta kahdeksaluokkalaisilla sen jättömäärä oli kasvanut kolminkertaiseksi (v. 2017 8 % ja v. 2022 24 %). Kuudesluokkalaiset puolestaan jättivät salaattia/tuorepalaa vuonna 2022 lähes kaksinkertaisesti (9 %) verrattuna vuoteen 2017 (5 %), kun taas kahdeksaluokkalaisilla salaatin jättömäärä oli hieman laskenut (v. 2017 11 % ja v. 2022 7 %). Hävikin määrä voi kuitenkin vaihdella päivittäin riippuen mitä ruokaa on tarjolla. Vuonna 2017 kolmessa koulussa oli kuvauspäivänä puuroa (riisi/ohra/ruis), joka saattaa olla monen suosikkiruokaa. Luonnollisesti hävikkiä tulee vähemmän suosikkiruokapäivinä kuin vähemmän suosittujen ruokien päivinä.

Kouluruokailusuositus täyttyy vain, jos koululounaalla valitaan kaikkia aterianosia riittävästi päivittäin. Oppilailta tulisikin olla tarpeeksi tietoa suosituksen mukaisen lounaan koostamisesta. Ruokalinjaston alkuun koottu malliateria tai ainakin kuva lautasmallin mukaisesti kootusta ateriasta olisi yksi tapa lisätä tietoisuutta. Myös opettajilla on keskeinen rooli kouluruokailun opetuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteutumisessa. Kuitenkin vuonna 2022 kuudesluokkalaisista neljäsnes ja kahdeksaluokkalaisista 44 % raportoi, ettei opettaja syö oppilaiden kanssa koskaan. Kahdeksaluokkalaisten kohdalla tilanne tosin oli parantunut vuodesta 2017, jolloin 60 % ilmoitti, ettei opettaja syönyt koskaan oppilaiden kanssa. Kuudesluokkalaisilla tilanne puolestaan oli huonontunut, sillä vuonna 2017 vain 12 % ilmoitti näin.

3.2 Kasvikset, hedelmät ja marjat sekä maito

Kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyi vain noin kolmanneksella kaikista vastaajista. Suosituksen katsottiin täyttyneen, jos kasviksia/hedelmiä/marjoja käytettiin vähintään neljällä aterialla päivässä. Tarkasteltuun kasvisten määrään ei sisällynyt ruokien sisältämät kasvikset. Sekä kasvisten että hedelmien ja marjojen käyttö kaikilla aterioilla (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) niin kuudes- kuin kahdeksaluokkalaisilla on vähentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2022.

Vuonna 2022 koululounaalla salaatin valitsi päivittäin noin 47 % kuudesluokkalaisista ja noin 33 % kahdeksaluokkalaisista. Vuonna 2017 salaatin koululounaalla valitsi päivittäin 53 % kuudesluokkalaisista ja 34 % kahdeksaluokkalaisista. Sekä kuudesluokkalaisilla tytöillä ja pojilla että kahdeksaluokkalaisilla tytöillä salaatin päivittäinen käyttö koululounaalla oli laskenut, mutta kahdeksaluokkalaisilla pojilla hieman kasvanut. Vuonna 2022 oppilas valitsi koulun tarjoamalta välipalalta useammin kasvoksen/hedelmän/marjan verrattuna vuoteen 2017 (59 % vs. 31 %). Yhtenä syynä tähän voi olla, että vuonna 2022 koulun tarjoamilla välipaloilla saattoi olla useammin tarjolla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Tämän tutkimuksen perusteella lasten ja nuorten kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on vähäistä verrattuna suosituksiin. Sama todettiin jo vuonna 2017 tehdyssä alkukartoituksessa ja tilanne ei näytä parantuneen. Nuoria tulisikin edelleen valistaa kasvisten riittävästä käytöstä. Myös ruokakasvatus voisi olla yksi keino vaikuttaa kasvisten käyttöön. Positiivista on, että koulun tarjoamilta välipaloilta useampi valitsee kasvoksen, hedelmän tai marjan. Kouluja tulisikin kannustaa välipalan järjestämiseen koulupäivän aikana ja hyödyntämään sen järjestämisessä kouluhedelmätukea.

Maidon päivittäisen saantisuosituksen saavutti kaikista vastaajista noin 50 % vuonna 2022, kun vuonna 2017 vastaava luku oli noin 60 %. Maidon päivittäisen saantisuosituksen katsottiin täyttyvän, jos maitoa käytettiin vähintään kolmella aterialla päivässä. Maidon käyttö erityisesti aamu- ja iltapalalla oli vähentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2022, mutta myös muilla aterioilla maitoa käytettiin hieman vähemmän. Maitoa käyttämättömien osuus oli noussut vuonna 2022 17 prosenttiin, kun vuonna 2017 osuus oli 10 %. Toisaalta useita kertoja päivässä tai päivittäin kasvijuomia käyttävien osuus oli kasvanut kahdesta prosentista seitsemään prosenttiin.

Vuonna 2022 koululounaalla ruokajuomakseen maidon tai piimän valitsi kaikista vastaajista noin 31 %, kun vuonna 2017 luku oli 40 %. Erityisesti tytöillä maidon tai piimän valitseminen koululounaalla oli vähentynyt, mutta sama havainto oli myös kuudesluokkalaisista pojista. Kahdeksaluokkalaisilla pojilla tässä ei ollut juurikaan muutosta. Kasvijuomien käyttö koululounaalla oli edelleen hyvin vähäistä, ollen molempina vuosina noin 0,2 % kaikista vastaajista.

Mielenkiintoinen havainto kummaltakin tutkimusvuodelta oli, että niiden osuus, jotka eivät juo maitoa tai piimää koululounaalla, oli moninkertainen verrattuna niihin, jotka eivät olleet juoneet maitoa ylipäänsä edellisen viikon aikana. Osa siis juo maitoa kotona tai muualla, mutta ei koululounaalla. Syitä, miksi oppilas ei juo maitoa koululounaalla, ei tässä tutkimuksessa selvitetty. Mahdollisia syitä voi olla, että kotona tarjottavan maidon laatu on erilainen kuin koulussa, jossa se on rasvatonta tai enintään 1 % rasvaa sisältävää ja monesti erikoismaidot esim. laktoositon maito on sijoitettu linjaston ulkopuolelle, jolloin sen hakeminen saattaa jäädä.

Nuoret valitsevat yhä harvemmin maidon tai piimän koululounaalla ja myös maidon päivittäisen saantisuosituksen saavuttaa yhä harvempi. Maito ja maitovalmisteet ovat kuitenkin tärkeitä proteiinin, kalsiumin, B12- ja D-vitamiinin sekä jodin lähteitä. Jos maidon ja maitovalmisteet korvaa maitotuotteiden tapaan käytettävillä kasvijuomilla ja valmisteilla, on hyvä valita täydennettyjä valmisteita tai huolehtia riittävästä kalsiumin ja muiden ravintoaineiden riittävästä saannista muulla tavoin. Tämän tutkimuksen perusteella koululounaalla maitoa tai piimää ei korvata kasvijuomilla. Tämä voi tosin osin johtua siitä, että kaikissa kouluissa kasvijuomaa ei ole tarjolla kouluruokailussa.

3.3 Välipalat koulupäivän aikana

Muuta kuin koululounasta tai kotitaloustunnilla syötyä ruokaa söi koulupäivän aikana päivittäin tai useamman kerran päivässä 16 % kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista. Välipalojen syönti koulupäivän aikana oli hieman kasvanut vuodesta 2017, jolloin luku oli 12 %. Vuonna 2022 suosituimmat välipalat

olivat välipalapatukat, leipä, hedelmät, karkit tai suklaa ja kasvikset. Vuoteen 2017 verrattuna suosituimmat välipalat olivat pysyneet muuten samoina, paitsi kasvikset olivat nousseet suosituimpien joukkoon. Karkit ja suklaa olivat kahdeksaluokkalaisten suosituimpien välipalojen joukossa molempina vuosina.

Sekä vuonna 2017 että 2022 välipalat tuotiin yleisimmin kotoa, paitsi kahdeksaluokkalaisilla pojilla kauppa, kioski yms. oli yhtä yleinen. Koulun välipalatarjonnasta välipalan valitsi vuonna 2017 noin 18 % ja vuonna 2022 20 %. Sekä vuonna 2017 että 2022 kuudesluokkalaisista noin 60 % ja kahdeksaluokkalaisista 50 % ilmoitti, ettei koulussa tarjottu ilmaista eikä maksullista välipalaa. Vuonna 2017 koulun tarjoamaa maksullista välipalaa oli oppilaiden ilmoituksen mukaan tarjolla useammin (40 %) kuin vuonna 2022 (28 %). Kouluilta ei kysytty välipalan tarjoamisesta, joten tietoa siitä, kuinka moni koulu tarjosi ilmaista tai maksullista välipalaa, ei ollut saatavilla.

Koska koulupäivän aikana syödyt välipalat tuodaan useimmiten kotoa, on kodeilla vastuuta siitä, mitä nuoret valitsevat välipalaksi. Leipä, hedelmät ja kasvikset ovatkin hyviä välipaloja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017). Välipalapatukoissa on paljon valinnan varaa ja toiset ovat ravitsemuksellisesti parempia kuin toiset. Välipalapatukat ovat helppoja ottaa mukaan ja ne säilyvät hyvin, joten niiden suosion käytetyimpinä välipaloina ymmärtää hyvin. Oppilaat valitsivat välipalan koulun välipalatarjonnasta hieman useammin vuonna 2022 kuin 2017. Ja kuten jo edellä mainittiin, oppilaat valitsivat vuonna 2022 koulun tarjoamasta välipalatarjoilusta useammin kasviksen, hedelmän tai marjan kuin vuonna 2017. Koulujen tarjoama välipala (ilmainen tai maksullinen) ei ole kuitenkaan oppilaiden ilmoituksen mukaan yleistynyt vuodesta 2017. Lisäämällä koulujen tarjoamaa välipalaa ja tarjoamalla välipalalla kasviksia, hedelmiä ja marjoja, voitaisiin lisätä lasten ja nuorten kasvisten käyttöä.

3.4 Osallistumisaktiivisuus

Seurantatutkimukseen päätettiin valita mukaan samat paikkakunnat ja koulut kuin alkukartoituksessa. Tämä osoittautui hyväksi päätökseksi, koska Helsinkiä lukuun ottamatta mukaan saatiin kaikki samat koulut. Helsingistä yritettiin rekrytoida mukaan jokin muu koulu samalta alueelta kuin missä alkukartoituksen koulu oli sijainnut, mutta tässä ei onnistuttu rekrytointiaikataulun puitteissa. Vaikka moni koulu mainitsi kiireestä ja siitä, että nykyään kouluille tulee paljon pyyntöjä erilaisista tutkimuksista, haluttiin lähteä mukaan tutkimukseen, koska oltiin osallistuttu myös alkukartoitukseen. Lopulta 81 % rekrytoiduista kouluista osallistui tutkimukseen.

Kaikista oppilaista noin 61 % vastasi kyselyyn hyväksyttävästi. Alkukartoituksessa osallistumisprosentti oli noin 85 %. Noin 60 prosentin osallistumisaktiivisuus on silti hyvä, ja aika tavanomainen vastaavissa tutkimuksissa. Ehkä laskenut osallistumisaktiivisuus kuitenkin kuvastaa nykyistä koulun hektistä arkea, ylimääräiselle toiminnalle ei vain ole juurikaan aikaa.

3.5 Tutkimusmenetelmät

Kyselylomake

Tiedonkeruu suoritettiin kyselytutkimuksena menetelmän kustannustehokkuuden vuoksi ja ruokien käyttöä mitattiin ainoastaan käyttötiheyksinä. Kyselylomakkeen kysymykset haluttiin pitää mahdollisimman samoina, jotta alkukartoituksen ja seurannan tulokset olisivat keskenään vertailukelpoisia. Kyselylomakkeen sähköistäminen onnistui hyvin ja paperilomakkeisiin verrattuna säästettiin painatus- ja postituskuluissa. Tässä tutkimuksessa käytettiin ensimmäistä kertaa THL:n lomakepalvelun ns. tunnusjakelijaa sähköisen lomakkeen linkin jakamiseen ja lomakkeelle kirjautumiseen. Tunnusjakelijan käyttö osoittautui käyttökelpoiseksi. Parissa koulussa kirjautumistunnukset loppuivat ennen kuin kaikki oppilaat olivat ehtineet vastata kyselyyn, mutta tunnuksia saatiin nopeasti lisää lomakepalvelusta. Tunnusten loppumiseen ennen aikojaan saattoi vaikuttaa mm. se, että opettajat testasivat linkin toimivuutta. Itse sähköisessä kyselyssä huomattiin datan muodostamisvaiheessa joitakin epäkohtia, kuten että oppilaan paino- ja pituuskenttiin pystyi syöttämään myös kirjoitusta, eikä vain pelkkiä numeroita. Tämä olisi ollut estettävissä määrittämällä kentän asetukset toisin, tätä ei kuitenkaan ollut huomattu testausvaiheessa.

Kyselylomakkeessa kysymys siitä, kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla nuori söi salaattia koululounaalla, olisi voinut olla muotoiltu toisin. Tällaisenaan kysymys selvitti oletetusti suurelta osin vain pelkän viher-/sekasalaatin syömistä. Kysymyksessä olisi ollut hyvä mainita myös paloittelut/suikaloidut kasvikset, tuorepalat ja kokonaiset tai viipaloidut hedelmät. Eli kaikki kasvikset ja hedelmät/marjat niissä muodoissa kuin ne voivat olla tarjolla linjastossa. Näin ollen kysymyksenasettelu saattaa pienentää päivittäin koululounaalla kasviksia/hedelmiä/marjoja syöneiden osuutta. Sama kysymys oli käytössä myös vuonna 2017 eli luvut ovat kuitenkin keskenään vertailukelpoisia. Kysymyksen muotoilu saattaa kuitenkin vääristää tuloksia erityisesti kouluhedelmätukea saavien koulujen kohdalla, sillä tyypillisesti lounaan yhteydessä tarjottu tukikelpoinen tuote on jotain muuta kuin salaattia.

Kyselylomake oli kokonaisuudessaan melko pitkä ja sisälsi paljon kysymyksiä. Kaikki oppilaat eivät välttämättä ehdi täyttää tai jaksa keskittyä koko lomakkeen täyttämiseen annetussa ajassa. Myös kysymysten ymmärtämisessä saattaa olla haasteita. Nuoret saattavat myös vastata kysymyksiin jotain ihan muuta kuin on kysytty, mutta varsinkin avovastauksissa tällaisten ”huumorivastausten” välttäminen on lähes mahdotonta.

Valokuvausprosessin arviointi

Jokaisessa koulussa oli omanlaisensa ruokasali, ruokalinjasto ja astioiden palautuslinjasto, joten tarjotinten valokuvausprosessi oli jokaisessa hieman erilainen. Joissakin kouluissa ruokalinjastoja oli kaksi ja tämä toi lisähaastetta siihen, että kaikkien kuudes- ja kahdeksaslukulaisten tarjottimet ehdittiin kuvaamaan sekä ruoan ottamisen jälkeen että ennen astioiden palautusta. Molemmat tarjotinkuvat saatiin kuitenkin noin 83 % kuvatuista, joten tässä onnistuttiin melko hyvin. Jos oppilaat hakivat lisää pääruokaa, salaattia, leipää, levitettä tai juomaa, sitä ei ollut tässä tutkimuksessa mahdollista ottaa huomioon.

Tarjotinvalokuvausta hankaloitti se, että muutamassa koulussa koululounaan kaikki osat eivät olleet otettavissa yhdestä linjastosta. Joko leipä ja levite oli sijoitettu erilliseen pisteeseen tai sekä leipä ja levite että ruokajuoma olivat erikseen varsinaisesta ruokalinjastosta. Näissä kouluissa valokuvista jäi puuttumaan oppilaan mahdollisesti ottamat leipä ja levite sekä ruokajuoma, koska valokuvausta oli mahdoton toteuttaa niin, että tarjotin olisi valokuvattu vasta sitten kun oppilas oli kiertänyt kaikki ruoka- ja juomapistee.

Kuvien analysointi

Kuvien analysointiin käytettiin samoja analyysikriteereitä kuin alkukartoituksessa vuonna 2017. Kriteerit määritettiin silloisen tutkimusryhmän toimesta ja kriteereitä luotaessa hyödynnettiin annoskuvakirjan kuvia annoskoon arvioinnissa. Alkukartoituksessa päätökset kuvien tulkinnasta teki yksi ja sama henkilö, samoin seurantatutkimuksessa. Henkilö ei ollut kuitenkaan sama molempina vuosina. Saman vuoden kuvien tulkinta on hyvin linjassa keskenään, koska kaikki kuvat analysoi sama henkilö. Alkukartoituksen ja seurantatutkimuksen kuvien tuloksia vertailtaessa on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että vaikka kriteerit annosten analysointiin olivat samat molempina vuosina, analyysit teki eri henkilö ja annosten kokoa ei ollut mahdollista mitata muuta kuin silmämääräisesti.

Tarjotinvalokuvauksen tuloksissa täytyy lisäksi ottaa huomioon se, että kaikissa kouluissa ei ollut mahdollista saada kuviin kaikkia aterianosia. Tämän vuoksi tuloksissa voi olla virhettä siinä, kuinka moni oppilas söi kouluruokailusuosituksen mukaisesti, vaikkakin kouluruokailusuosituksen täyttymisen kriteereitä muutettiin niissä kouluissa, joissa ruokajuomaa ja/tai leipää ja levitettä ei ollut mahdollista saada kuviin. Jos tarkasteltiin pelkkää leivän, leipärasvan tai maidon puuttumista aterianosa, koulut, joissa näitä ko. aterianosia ei ollut mahdollista saada kuviin, jätettiin pois analyysistä.

3.6 Eettinen pohdinta

Tutkimus suoritettiin yleisesti hyväksytyjä tieteellisiä periaatteita noudattaen. Tutkimuksen eettisyys perustuu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimiin tutkimuseettisiin ohjeisiin. THL:n tutkimuseettinen työryhmä antoi tutkimussuunnitelmalle puoltavan lausunnon.

Tutkimuksen tavoitteet ja menettelytavat sekä tutkittavan oikeudet selitettiin tutkittaville ja heidän huoltajilleen tiedotteessa ennen kyselyyn osallistumista. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistumisen sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Vanhemmilla oli mahdollisuus kieltää lapsensa

osallistuminen tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvilla annettiin hankkeen tutkijoiden yhteystiedot, ja tutkittavilla oli mahdollisuus keskustella tutkimuksesta tai kysyä siihen liittyviä kysymyksiä hankkeen tutkijoilta. Tutkimuksen tietosuojaseloste oli saatavilla tutkimuksen verkkosivuilla.

Tutkimukseen vastattiin anonyymisti, eikä tutkittavista kerätty mitään suoria henkilötietoja. Kyselylomakkeen täyttäminen ohjeistettiin järjestämään kouluissa niin, etteivät vieressä tai takana istuvat voi nähdä muiden vastauksia. Havainnointiosuuden valokuvissa ei kuvattu tutkittavia, vaan ainoastaan ruokatarjottimia. Tarjotinvalokuvista selviää ainoastaan oppilaan koulu ja luokka-aste, joten valokuvia ei pystytä yhdistämään yksittäisiin oppilaisiin.

3.7 Johtopäätökset

Ravitsemussuositusten mukaan kouluruoan tulisi kattaa kolmasosan koko päivän energiantarpeesta. Tämän selvityksen perusteella kuitenkin vain harva oppilas syö kouluruokailusuosituksen mukaisesti. Kouluilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten ruokakasvatuksessa ja terveellisten ruokailutottumusten luomisessa. Koulut myös pitävät lasten terveellistä ruokavaliota ja kouluruokailua tärkeinä asioina. Tämä tuli esille usean koulun vastauksessa, kun kouluja rekrytoitiin mukaan tutkimukseen. Pidettiin tärkeänä lähteä mukaan tutkimukseen, vaikka koulujen arki on kiireistä ja kouluille tulee paljon kyselyjä erilaisista tutkimuksista.

Selvityksen perusteella kouluhedelmätuki ei ollut yhteydessä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöön 6.- ja 8.-luokkalaisilla. Tuloksissa on kuitenkin jonkin verran epävarmuutta johtuen edellä mainitusta kysymyksen asettelusta liittyen koululounaalla syötyyn salaattiin, mikä saattoi pienentää päivittäin koululounaalla kasviksia/hedelmiä/marjoja syöneiden osuutta. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja syöneiden osuus olisi saattanut olla suurempi, jos kysymyksestä olisi käynyt selkeämmin esille se, että koululounaalla syödyn viher-/sekasalaatin lisäksi olisi tullut raportoida myös paloitellut/suikaloidut kasvikset, tuorepalat ja kokonaiset tai viipaloidut hedelmät. Jatkossa kyselylomakkeen kysymysten muotoiluun tuleekin kiinnittää entistä enemmän huomiota. Kasvisten, hedelmien ja marjojen valinta koulun välipalalla oli kuitenkin lisääntynyt hedelmätkistatuksesta riippumatta vuodesta 2017 vuoteen 2022. Siinä tarjosiko koulu ylipäänsä välipalaa (ilmaista tai maksullista) ei ollut oppilaiden ilmoituksen mukaan tapahtunut muutosta, mutta maksullisen välipalan tarjoaminen oli vähentynyt. Yleisimmin välipalat tuotiinkin kotoa ja koulupäivän aikana syötyjen välipalojen käyttö oli jonkin verran lisääntynyt. Välipaloille koulupäivän aikana on siis tarvetta. Näin ollen kouluja tulisi kannustaa välipalan järjestämiseen koulupäivän aikana ja hyödyntämään sen järjestämisessä kouluhedelmätukea.

Maidon ja piimän käyttö niin koulussa kuin kotonakin on vähentynyt entisestään. Osasyynä tähän voi olla lasten ja nuorten lisääntynyt tietoisuus ruoan ympäristövaikutuksista. Tämän tutkimuksen mukaan kasvijuomien käyttö yleisesti ottaen näyttääkin jossain määrin lisääntyneen, vaikkakin useita kertoja päivässä tai päivittäin kasvijuomia käyttäviä oli vain noin seitsemän prosenttia kaikista oppilaista (vuonna 2017 vastaava luku oli kaksi prosenttia). Koululounaalla kasvijuomien käyttö on yhtä vähäistä kuin viisi vuotta sitten. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty kasvijuomien tarjontaa kouluissa, joten tarjonnan ja kulutuksen yhteyttä ei voida arvioida. Kasvijuomat eivät kuulu koulumaitotuen piiriin, mikä vähentänee niiden tarjoamista koululounaalla.

Lähteet

- Dunkel, L, Saarelma, O & Mustajoki, P (2020). Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6/2023.
- Paturi M, Nieminen R, Reinivuo H, Ovaskainen M-L (2006). Ruokien annoskuvakirja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 11/2006.
- Raulio S, Tapanainen H, Nelimarkka K, Kuusipalo H, Virtanen SM. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. THL. Työpaperi 25/2018. Helsinki 2018. (https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN_ISBN_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- THL (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki 2018.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2017). Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki 2017.

Liitteet

Liite 1. Koululaisten ruokatottumukset -kyselylomake

Koululaisten ruokatottumukset 2022

Hei koululainen!

Olet osallistumassa "Koululaisten ruokatottumukset" -tutkimukseen. Tutkimuksesta vastaavat Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) sekä Maa- ja metsätalousministeriö (MMM).

Tässä lomakkeessa kysytään eri ruokien ja aterioiden syömiseen sekä muihin elintapoihin liittyviä kysymyksiä. Osallistumisesi on tärkeää, jotta koululaisten ruokailutottumuksista saadaan mahdollisimman kattava ja totuudenmukainen kuva.

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

Vastausohjeet

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

Esimerkkejä vastaamisesta:

Millä luokalla olet?

6-luokalla 8-luokalla

Kuinka pitkä olet?

cm

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

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

TAUSTATIEDOT

Koulusi: _____

1. Oletko

- Tyttö Poika
 Muu sukupuoli En halua vastata

2. Millä luokalla olet?

- 6-luokalla 8-luokalla

3. Kuinka pitkä olet?

cm en tiedä

4. Kuinka paljon painat?

kg en tiedä

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

	Äiti	Isä	Muu vanhempi	Muu vanhempi
Peruskoulu tai vastaava	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Lukio tai ammatillinen oppilaitos	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
En osaa sanoa	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

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

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

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

- 1 Alle 5 euroa
 2 5-9 euroa
 3 10-19 euroa
 4 20-29 euroa
 5 30-39 euroa
 6 40-49 euroa
 7 50 euroa tai enemmän

LIIKUNTA

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

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

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

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

UNI

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

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

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

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

RUOKAVALIO

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

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

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

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

14. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ruokavaliotasi?

- 1 sekaruokavalio
- 2 kasvisruokavalio (sisältää maitotuotteita tai kananmunaa)
- 3 vegaaniruokavalio (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita)
- 4 ei mikään edellä mainituista

15. Sisältääkö ruokavaliosi seuraavia ruoka-aineita?

	Kyllä	Ei
Maitoa, piimää tai muita lehmänmaitotuotteita	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
Kananmunia	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
Kalaa tai äyriäisiä (esim. katkaravut)	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
Kanaa, kalkkunaa	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Punaista lihaa (esim. nauta, possu)	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
Kasviproteiinin lähteitä (esim. herneet, linssit, pavut, soija)	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

16. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka... (1-4: 1=ei lainkaan tärkeää, 2=jonkin verran tärkeää, 3=melko tärkeää, 4=erittäin tärkeää)

	1	2	3	4
pitää minut terveenä ja hyvinvoinavana.	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
maistuu hyvältä.	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
on tuotettu luonnonmukaisin menetelmin.	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
on tuotettu ympäristöystävällisesti.	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
on tuotettu eläinten hyvinvointia ajatellen.	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
on suomalaista.	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

17. Miten MIELESTÄSI yleensä syöt? Rastita sopivin vaihtoehto.

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

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

Maitovalmisteet ja maitotuotteiden kaltaiset elintarvikkeet	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Maito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvijuomat, kuten kaura-, riisi-, soija- tai mantelipohjaiset (esim. Alpro Soya, Oatly, Planti, Oddlygood)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogurtti, viili, rahka tai vanukas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvigurtti kuten soija- tai kaurapohjaiset (esim. Yosa, Alpro)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piimä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätelö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juusto, raejuusto tai salaattijuusto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Kasvikset ja kasvisruoat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Tomaatti, kurkku tai paprika tuoreena (esim. salaattissa tai leivän päällä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomaatti tai paprika kypsennettynä (esim. täytetyt paprikat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lehtisalaatti tai jäävuorisalaatti (esim. salaattissa tai leivän päällä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaalit tuoreena (esim. valkokaali, punakaali, kukkakaali tai kyssäkaali, esim. salaattissa tai pilkottuna)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaalit kypsennettynä ja kaaliruoat (esim. höyrytetty parsakaali tai ruusukaali, kaalilaatikko tai kaalikääryleet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juurekset tuoreena (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juurekset kypsennettynä ja ruoissa (esim. uuni-juurekset, höyrytetyt porkkanat, juuressosekeitto tai keittojuurekset), ei peruna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kesäkurpitsa tai munakoiso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuoreet herneet tai pavut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pavut, herneet, kikherneet tai linssit kypsennettynä ja niistä tehdyt ruoat (esim. linssipata, hernekeitto tai falafel-pyörykät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut kasviproteiinit (esim. soijarouhe, tofu, soijasaukaleet, nyhtökaura, härkis tai seitan)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siemenet ja pähkinät (ei suolatut tai maustetut)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Peruna ja bataatti	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Keitetty peruna tai bataatti, perunasose tai bataattisose	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ranskalaiset, bataattiranskalaiset, paistetut perunat, bataattilohkot tai lohkoprunat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Viljavalmisteen	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Ruisleipä tai näkkileipä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekaleipä tai vaalea leipä (esim. sämpylä, pantonki tai paahtoleipä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi- tai perunapiirakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leivonnaiset (esim. pulla, munkki, muffini tai viineri, croissant)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keksit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihapiirakka, pasteija, pizza, hampurilainen, hot dog, tortilla, kolmioleipä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riisi, pasta (esim. spagetti tai nuudeli) tai muut viljalisukkeet (esim. ohra, bulgur tai kvinoa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuro tai tuorepuuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Murot tai myslit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Juomat	Useita kertoja päivässä	6-7 päivänä	3-5 päivänä	1-2 päivänä	En kertaakaan
Kahvi tai tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaakao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysmehu (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropicana, God Morgon tai Marli Natur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroitu mehu, kotitekoinen mehu, jäätee, kuplamehu tai mehukivennäisvesi (esim. Juissi, Trip tai Hörppy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light-mehu, light-jäätee tai light-kuplamehu (esim. Juissi sokeriton tai Hörppy sokeriton)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeroitu limsa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light-limsa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maustettu kivennäisvesi, makuvesi tai vitamiinivesi (esim. Kevyt Olo, Nouvelle tai Vitamin Well)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maustamaton kivennäisvesi tai hiilihapotettu vesi (esim. Vichy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajuoma (esim. RedBull, Battery tai Nocco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesi hanasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

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

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

	Kaikkina arkipäivinä	3-4 arkipäivänä	1-2 arkipäivänä	En kertaakaan
Aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koululounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päivällinen / illallinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

KOULULOUNAS

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

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

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

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

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

- 1 Osallistuin koululounaalle joka päivä

En osallistunut koululounaalle joka päivä, koska

- | | |
|---|---|
| 2 <input type="checkbox"/> Olin pois koulusta (esim. sairaana) | 9 <input type="checkbox"/> Laihdutan |
| 3 <input type="checkbox"/> En ollut nälkäinen | 10 <input type="checkbox"/> Kaveritkaan eivät syöneet koululounasta |
| 4 <input type="checkbox"/> En pitänyt kouluruoasta | 11 <input type="checkbox"/> Söin kotitaloustunnilla |
| 5 <input type="checkbox"/> Ruokajono oli liian pitkä | 12 <input type="checkbox"/> Söin omia eväitä |
| 6 <input type="checkbox"/> Ei ollut tarpeeksi aikaa syödä | 13 <input type="checkbox"/> Kävin syömässä muualla |
| 7 <input type="checkbox"/> Ruokasali oli liian levoton ja meluisa | 14 <input type="checkbox"/> Ruoka oli tilapäisesti loppu |
| 8 <input type="checkbox"/> Pelkäsin, että minua kiusataan | 15 <input type="checkbox"/> Jokin muu syy, mikä? _____ |

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

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

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

- En syönyt koululounasta kertaakaan edellisellä kouluviikolla
- Joka päivä
- 3-4 kertaa
- 1-2 kertaa
- En kertaakaan

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

- 1 En koskaan syö koululounasta
- 2 En juo maitoa tai piimää koululounaalla
- 3 Rasvatonta maitoa
- 4 Ykkösmaitoa
- 5 Kevytmaidto
- 6 Kasvijuomaa (esim. soija- tai kaurajuomaa)
- 7 En tiedä, mitä maitoa juon
- 8 Rasvatonta piimää
- 9 Muuta piimää
- 10 En tiedä, mitä piimää juon

VÄLIPALAT KOULUSSA

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

- Useamman kerran päivässä
- Kerran päivässä
- 3-4 kertaa
- 1-2 kertaa
- En kertaakaan

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

- 1 En syönyt tai juonut koulussa välipaloja
- 2 Koulun välipalatarjoilusta
- 3 Koulussa olevista automaateista
- 4 Koulun kioskista, kahvilasta tai oppilaiden myyntipisteestä
- 5 Koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista, kahvilasta, pikaruokapaikasta tai huoltoasemalta
- 6 Kotoa
- 7 Jostain muualta, mistä? _____

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

- | | |
|--|---|
| 1 <input type="checkbox"/> En syönyt tai juonut koulussa välipaloja | 14 <input type="checkbox"/> Välipalapatukoita (esim. myslipatukka tai proteiinipatukka) |
| 2 <input type="checkbox"/> Leipää (esim. sämpylä tai patonki) | 15 <input type="checkbox"/> Kahvia, teetä tai kaakaota |
| 3 <input type="checkbox"/> Riisipiirakkaa, lihapiirakkaa, pasteijaa, pizzaa, hampurilaista tai hot dogia | 16 <input type="checkbox"/> Maitoa tai piimää |
| 4 <input type="checkbox"/> Hedelmiä | 17 <input type="checkbox"/> Kasvimaitoa (esim. Alpro Soya tai Oatly) |
| 5 <input type="checkbox"/> Marjoja | 18 <input type="checkbox"/> Täysmehua (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropicana, God Morgon tai Marli Natur) |
| 6 <input type="checkbox"/> Kasviksia (esim. porkkana tai tomaatti) | 19 <input type="checkbox"/> Mehua, limsaa, jääteetä, kuplamehua tai mehukivennäisvettä |
| 7 <input type="checkbox"/> Smoothieita tai hedelmäsoseita (esim. Piltti) | 20 <input type="checkbox"/> Kivennäisvettä, makuvettä tai vitamiinivettä (esim. Vichy, Novelle tai Vitamin Well) |
| 8 <input type="checkbox"/> Jäätelöä tai mehujäätä | 21 <input type="checkbox"/> Energiajuomaa tai energiavettä (esim. RedBull, Battery tai Nocco) |
| 9 <input type="checkbox"/> Jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta | 22 <input type="checkbox"/> Vettä hanasta |
| 10 <input type="checkbox"/> Karkkia tai suklaata | 23 <input type="checkbox"/> Jotain muuta, mitä? _____ |
| 11 <input type="checkbox"/> Suolaisia naposteltavia (esim. sipsit, suolapähkinät tai popcorn) | |
| 12 <input type="checkbox"/> Pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä tai rusinoita | |
| 13 <input type="checkbox"/> Makeita leivonnaisia (esim. pulla tai keksit) | |

31. Tarjoaako koulusi välipalaa? Rastita sopivin vaihtoehto.

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

Jos koulusi EI tarjoa välipalaa, voit jättää vastaamatta kysymyksiin 32 ja 33.

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

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

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

- 1 Söin koulun tarjoaman välipalan kaikkina koulupäivinä
2 Olin pois koulusta (esim. sairaana)
3 Koulun tarjoama välipala ei kuulunut minulle
4 En ollut nälkäinen
5 En pitänyt koulun tarjoamasta välipalasta
6 Välipala oli liian kallis tai en ollut saanut vanhemmiltani rahaa välipalaan

7 Söin koulussa jotain muuta kuin koulun tarjoamaa välipalaa (esim. omia eväitä)

8 Söin välipalaa muualla kuin koulussa

9 Laihdutan

10 Kaveritkaan eivät syöneet

11 Jokin muu syy, mikä? _____

Kiitos vastauksistasi!

Liitetaulukot

Liitetaulukko 1. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla salaattia? Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kaikkina arkipäivinä	40,3 (1095)	38,3 (517)
3-4 arkipäivänä	29,4 (800)	29,3 (395)
1-2 arkipäivänä	18,9 (513)	19,1 (258)
En kertaakaan	11,4 (310)	13,3 (180)
Tieto puuttuu, n	143	150

Liitetaulukko 2. Koulun välipalatarjoilusta valinnut kasvoksen, hedelmän tai marjan. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kyllä	31,3 (77)	58,5 (86)
Ei	68,7 (169)	41,5 (61)

Liitetaulukko 3. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla salaattia? Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten yhteensä (% , n) vuonna 2022, kun koulun saama hedelmätukistatus huomioitu.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu saa hedelmätukea	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu ei saa hedelmätukea
Kaikkina arkipäivinä	37,9 (217)	38,6 (300)
3-4 arkipäivänä	30,5 (175)	28,3 (220)
1-2 arkipäivänä	20,8 (119)	17,9 (139)
En kertaakaan	10,8 (62)	15,2 (118)
Tieto puuttuu, n	150	150

Liitetaulukko 4. Koulun välipalatarjoilusta valinnut kasvoksen, hedelmän tai marjan. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten yhteensä (% , n) vuonna 2022, kun koulun saama hedelmätukistatus huomioitu.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu saa hedelmätukea	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu ei saa hedelmätukea
Kyllä	58,9 (58)	57,9 (33)
Ei	41,1 (37)	42,1 (24)

Liitetaulukko 5. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) joit koululounaalla maitoa tai piimää? Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kaikkina arkipäivinä	39,3 (1057)	30,5 (408)
3-4 arkipäivänä	11,3 (303)	9,8 (132)
1-2 arkipäivänä	9,5 (255)	7,1 (95)
En kertaakaan	39,9 (1072)	52,6 (705)
Tieto puuttuu, n	174	160

Liitetaulukko 6. Koulun välipalatarjoilusta valinnut jogurtin, viilin tai rahkan. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kyllä	17,9 (44)	19 (28)
Ei	82,1 (202)	81 (119)

Liitetaulukko 7. Kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyy (= kasviksia/hedelmiä/marjoja vähintään neljällä aterialla päivässä). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kyllä	28,1 (714)	29,3 (387)
Ei	71,9 (1825)	70,7 (935)
Tieto puuttuu, n	322	178

Liitetaulukko 8. Kasvisten päivittäinen saantisuositus täyttyy (= kasviksia/hedelmiä/marjoja vähintään neljällä aterialla päivässä). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset yhteensä (% , n) vuonna 2022, kun koulun sama hedelmätukistatus huomioitu.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu saa hedelmätukea	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n) Koulu ei saa hedelmätukea
Kyllä	29,5 (166)	29,1 (221)
Ei	70,5 (396)	70,9 (539)
Tieto puuttuu, n	178	178

Liitetaulukko 9. Maidon päivittäinen saantisuositus täyttyy (=maitoa vähintään kolmella aterialla päivässä). Kuudes- ja kahdeksaluokkalaiset yhteensä (% , n) vuonna 2017 ja 2022.

	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2017, % (n)	Kaikki oppilaat yhteensä v. 2022, % (n)
Kyllä	60,3 (1591)	49,6 (654)
Ei	39,7 (1047)	50,4 (654)
Tieto puuttuu, n	223	182

Liitetaulukko 10. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten ruokavaliotasi?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=320	Pojat n=328	Yhteensä n=648	Tytöt n=414	Pojat n=412	Yhteensä n= 826
Sekaruokavalio	92% (295)	87% (285)	90% (580)	92% (382)	93% (382)	92% (764)
Kasvisruokavalio (sisältää maitotuotteita tai kananmunaa)	3% (11)	2% (8)	3% (19)	3% (14)	0% (2)	2% (16)
Vegaaniruokavalio (ei lainkaan eläinkunnan tuotteita)	0% (1)	0% (1)	0% (2)	0% (1)	0% (1)	0% (2)
Ei mikään edellä mainituista	4% (13)	10% (34)	7% (47)	4% (17)	7% (27)	5% (44)

Liitetaulukko 11. Onko sinulla sairauksia, erityisruokavalioita tai allergioita, jotka otetaan kohdallasi huomioon kouluruokailussa? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Ei ole	74% (238)	71% (242)	72% (480)	77% (322)	76% (315)	76% (637)
Diabetes	1% (2)	1% (4)	1% (6)	1% (3)	1% (6)	1% (9)
Keliakia	1% (3)	1% (2)	1% (5)	2% (7)	2% (9)	2% (16)
Laktoosi-intoleranssi	13% (41)	7% (24)	10% (65)	12% (49)	8% (32)	10% (81)
Maitoallergia	1% (4)	1% (3)	1% (7)	1% (5)	2% (7)	1% (12)
Muu allergia	7% (21)	4% (14)	5% (35)	4% (18)	4% (18)	4% (36)
Ärtyvän suolen oireyhtymä	1% (2)	1% (3)	1% (5)	0% (2)	1% (5)	1% (7)
Kasvisruokavalio	0% (0)	1% (2)	0% (2)	3% (11)	2% (7)	2% (18)
Muu sairaus	2% (7)	2% (6)	2% (13)	1% (5)	2% (9)	2% (14)

Liitetaulukko 12. Noudatko jotain muuta ruokavaliota esimerkiksi terveydellisistä syistä tai laihtuaksesi? Voit rastittaa useita vaihtoehtoja.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
En noudata	84% (271)	82% (280)	83% (551)	89% (373)	90% (375)	89% (748)
Laihdutusruokavalio	3% (9)	1% (4)	2% (13)	2% (10)	2% (10)	2% (20)
Vähärasvainen ruokavalio	3% (10)	4% (13)	3% (23)	2% (7)	3% (12)	2% (19)
Vähähiilihydraattinen ruokavalio	0% (0)	1% (2)	0% (2)	1% (4)	1% (4)	1% (8)
Runsasproteiininen ruokavalio	0% (1)	4% (12)	2% (13)	1% (6)	2% (9)	2% (15)
Gluteeniton tai vähägluteeninen ruokavalio	1% (3)	0% (0)	0% (3)	1% (3)	1% (3)	1% (6)
Viljaton ruokavalio	0% (0)	1% (3)	0% (3)	0% (1)	1% (4)	1% (5)
Sokeriton tai vähäsokerinen ruokavalio	2% (8)	3% (9)	3% (17)	2% (8)	2% (7)	2% (15)
Maidoton ruokavalio	1% (2)	1% (3)	1% (5)	1% (4)	1% (6)	1% (10)
Paasto tai pätkäpaasto	0% (1)	0% (1)	0% (2)	1% (5)	1% (4)	1% (9)
Planetaarinen ruokavalio	0% (0)	1% (3)	0% (3)	0% (1)	1% (3)	0% (4)
Muu ruokavalio	1% (3)	2% (6)	1% (9)	1% (4)	3% (11)	2% (15)

Liitetaulukko 13. Miten mielestäsi yleensä syöt?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=317	Pojat n=330	Yhteensä n=647	Tytöt n=416	Pojat n=408	Yhteensä n=824
Hyvin terveellisesti	11% (35)	13% (44)	12% (79)	6% (25)	13% (51)	9% (76)
Melko terveellisesti	57% (180)	56% (185)	56% (365)	55% (228)	50% (206)	53% (434)
En terveellisesti, mutta en epäterveellisestikään	23% (73)	24% (80)	24% (153)	32% (135)	30% (122)	31% (257)
Melko epäterveellisesti	2% (5)	2% (8)	2% (13)	3% (11)	4% (18)	4% (29)
Hyvin epäterveellisesti	0% (0)	1% (3)	0% (3)	0% (2)	1% (5)	1% (7)
En tiedä	8% (24)	3% (10)	5% (34)	4% (15)	1% (6)	3% (21)

Liitetaulukko 14. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka pitää minut terveenä ja hyvinvoivana.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=318	Pojat n=330	Yhteensä n=648	Tytöt n=416	Pojat n=412	Yhteensä n=828
Ei lainkaan tärkeää	2% (5)	2% (7)	2% (12)	2% (10)	5% (19)	4% (29)
Jonkin verran tärkeää	8% (24)	10% (32)	9% (56)	13% (53)	16% (67)	14% (120)
Melko tärkeää	40% (126)	45% (147)	42% (273)	38% (160)	39% (162)	39% (322)
Erittäin tärkeää	51% (163)	44% (144)	47% (307)	46% (193)	40% (164)	43% (357)

Liitetaulukko 15. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka maistuu hyvältä.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=319	Pojat n=329	Yhteensä n=648	Tytöt n=417	Pojat n=408	Yhteensä n=825
Ei lainkaan tärkeää	1% (3)	2% (6)	1% (9)	1% (3)	2% (10)	2% (13)
Jonkin verran tärkeää	15% (49)	14% (46)	15% (95)	5% (22)	7% (29)	6% (51)
Melko tärkeää	50% (159)	44% (146)	47% (305)	41% (173)	44% (178)	43% (351)
Erittäin tärkeää	34% (108)	40% (131)	37% (239)	53% (219)	47% (191)	50% (410)

Liitetaulukko 16. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka on tuotettu luonnonmukaisin menetelmin.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=311	Pojat n=326	Yhteensä n=637	Tytöt n=416	Pojat n=410	Yhteensä n=826
Ei lainkaan tärkeää	12% (36)	18% (60)	15% (96)	14% (60)	34% (138)	24% (198)
Jonkin verran tärkeää	52% (161)	44% (142)	48% (303)	48% (200)	39% (160)	44% (360)
Melko tärkeää	30% (92)	31% (102)	30% (194)	31% (129)	23% (93)	27% (222)
Erittäin tärkeää	7% (22)	7% (22)	7% (44)	6% (27)	5% (19)	6% (46)

Liitetaulukko 17. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka on tuotettu ympäristöystävällisesti.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=328	Yhteensä n=642	Tytöt n=417	Pojat n=408	Yhteensä n=825
Ei lainkaan tärkeää	10% (30)	17% (55)	13% (85)	13% (55)	34% (140)	24% (195)
Jonkin verran tärkeää	42% (131)	38% (125)	40% (256)	43% (179)	38% (155)	40% (334)
Melko tärkeää	35% (110)	36% (118)	36% (228)	34% (142)	22% (91)	28% (233)
Erittäin tärkeää	14% (43)	9% (30)	11% (73)	10% (41)	5% (22)	8% (63)

Liitetaulukko 18. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka on tuotettu eläinten hyvinvointia ajatellen.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=326	Yhteensä n=640	Tytöt n=416	Pojat n=408	Yhteensä n=824
Ei lainkaan tärkeää	11% (33)	22% (71)	16% (104)	10% (40)	37% (150)	23% (190)
Jonkin verran tärkeää	34% (108)	39% (126)	37% (234)	32% (135)	39% (160)	36% (295)
Melko tärkeää	34% (106)	29% (94)	31% (200)	33% (136)	18% (75)	26% (211)
Erittäin tärkeää	21% (67)	11% (35)	16% (102)	25% (105)	6% (23)	16% (128)

Liitetaulukko 19. Minulle on hyvin tärkeää, että päivittäin syömäni ruoka on suomalaista.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=315	Pojat n=328	Yhteensä n=643	Tytöt n=414	Pojat n=411	Yhteensä n=825
Ei lainkaan tärkeää	18% (58)	20% (65)	19% (123)	15% (63)	21% (87)	18% (150)
Jonkin verran tärkeää	35% (111)	33% (108)	34% (219)	39% (161)	30% (125)	35% (286)
Melko tärkeää	34% (107)	30% (97)	32% (204)	36% (148)	35% (143)	35% (291)
Erittäin tärkeää	12% (39)	18% (58)	15% (97)	10% (42)	14% (56)	12% (98)

Liitetaulukko 20. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) aamupalan?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=307	Pojat n=315	Yhteensä n=622	Tytöt n=404	Pojat n=395	Yhteensä n=799
Kaikkina arkipäivinä	75% (231)	78% (245)	77% (476)	61% (247)	72% (284)	66% (531)
3-4 arkipäivänä	14% (43)	11% (34)	12% (77)	16% (66)	13% (52)	15% (118)
1-2 arkipäivänä	6% (19)	8% (24)	7% (43)	14% (56)	8% (32)	11% (88)
En kertaakaan	5% (14)	4% (12)	4% (26)	9% (35)	7% (27)	8% (62)

Liitetaulukko 21. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) välipalan?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=303	Pojat n=310	Yhteensä n=613	Tytöt n=396	Pojat n=387	Yhteensä n=783
Kaikkina arkipäivinä	50% (151)	46% (143)	48% (294)	45% (178)	48% (187)	47% (365)
3-4 arkipäivänä	32% (97)	27% (83)	29% (180)	32% (125)	26% (99)	29% (224)
1-2 arkipäivänä	13% (38)	15% (48)	14% (86)	15% (61)	17% (66)	16% (127)
En kertaakaan	6% (17)	12% (36)	9% (53)	8% (32)	9% (35)	9% (67)

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

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=306	Pojat n=311	Yhteensä n=617	Tytöt n=405	Pojat n=394	Yhteensä n=799
Kaikkina arkipäivinä	78% (238)	87% (270)	82% (508)	69% (278)	84% (332)	76% (610)
3-4 arkipäivänä	16% (49)	7% (21)	11% (70)	23% (92)	12% (46)	17% (138)
1-2 arkipäivänä	4% (13)	4% (11)	4% (24)	6% (26)	3% (11)	5% (37)
En kertaakaan	2% (6)	3% (9)	2% (15)	2% (9)	1% (5)	2% (14)

Liitetaulukko 23. Kuinka monena päivänä söit edellisellä kouluviikolla (5 vrk) iltapalan?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=306	Pojat n=314	Yhteensä n=620	Tytöt n=400	Pojat n=393	Yhteensä n=793
Kaikkina arkipäivinä	72% (219)	81% (253)	76% (472)	64% (255)	76% (300)	70% (555)
3-4 arkipäivänä	20% (60)	10% (31)	15% (91)	21% (83)	13% (51)	17% (134)
1-2 arkipäivänä	5% (15)	6% (20)	6% (35)	11% (43)	6% (24)	8% (67)
En kertaakaan	4% (12)	3% (10)	4% (22)	5% (19)	5% (18)	5% (37)

Liitetaulukko 24. Kuinka monena arki-iltana perheenne söi yhteisen aterian edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? (Yhteinen ateria = syödään yhdessä saman pöydän ääressä)

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=296	Pojat n=296	Yhteensä n=592	Tytöt n=399	Pojat n=390	Yhteensä n=789
Kaikkina arki-iltoina	26% (77)	35% (104)	31% (181)	22% (87)	34% (133)	28% (220)
3-4 arki-iltana	41% (121)	40% (118)	40% (239)	32% (129)	35% (135)	33% (264)
1-2 arki-iltana	17% (49)	15% (44)	16% (93)	24% (94)	19% (74)	21% (168)
Ei kertaakaan	17% (49)	10% (30)	13% (79)	22% (89)	12% (48)	17% (137)

Liitetaulukko 25. Kuinka monena päivänä osallistuit koululounaalle edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=296	Pojat n=301	Yhteensä n=597	Tytöt n=400	Pojat n=381	Yhteensä n=781
Joka päivä	78% (230)	79% (239)	79% (469)	63% (253)	67% (257)	65% (510)
3-4 päivänä	14% (42)	10% (30)	12% (72)	24% (96)	24% (92)	24% (188)
1-2 päivänä	5% (14)	7% (20)	6% (34)	8% (32)	6% (22)	7% (54)
Ei kertaakaan	3% (10)	4% (12)	4% (22)	5% (19)	3% (10)	4% (29)

Liitetaulukko 26. Jos et edellisellä kouluviikolla (5 vrk) osallistunut kaikkina päivinä koululounaalle, niin mistä syystä? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Osallistui joka päivä koululounaalle	61% (198)	60% (205)	61% (403)	51% (214)	55% (228)	53% (442)
Olin pois koulusta	15% (47)	15% (51)	15% (98)	13% (54)	12% (49)	12% (103)
En ollut nälkäinen	7% (21)	9% (29)	8% (50)	14% (59)	12% (51)	13% (110)
En pitänyt kouluruoasta	10% (33)	10% (33)	10% (66)	23% (98)	21% (87)	22% (185)
Ruokajono oli liian pitkä	0% (0)	4% (12)	2% (12)	4% (18)	6% (23)	5% (41)
Ei ollut tarpeeksi aikaa syödä	1% (3)	3% (10)	2% (13)	4% (16)	5% (20)	4% (36)
Ruokasali oli liian levoton ja meluisa	1% (4)	4% (12)	2% (16)	4% (16)	4% (15)	4% (31)
Pelkäsini, että minua kiusataan	1% (4)	3% (10)	2% (14)	2% (8)	3% (13)	3% (21)
Laihdutan	4% (12)	2% (8)	3% (20)	5% (21)	4% (15)	4% (36)
Kaveritkaan eivät syöneet koululounasta	2% (6)	4% (12)	3% (18)	6% (27)	7% (31)	7% (58)
Söin kotitaloustunnilla	1% (3)	3% (9)	2% (12)	6% (24)	5% (21)	5% (45)
Söin omia eväitä	3% (10)	4% (14)	4% (24)	4% (18)	5% (22)	5% (40)
Kävin syömässä muualla	0% (1)	2% (8)	1% (9)	2% (10)	8% (34)	5% (44)
Ruoka oli tilapäisesti loppu	0% (1)	3% (9)	2% (10)	0% (2)	2% (10)	1% (12)
Jokin muu syy	1% (2)	4% (12)	2% (14)	2% (7)	5% (22)	3% (29)

Liitetaulukko 27. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla pääruokaa?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=293	Pojat n=296	Yhteensä n=589	Tytöt n=396	Pojat n=378	Yhteensä n=774
Kaikkina arkipäivinä	69% (203)	74% (219)	72% (422)	46% (183)	58% (219)	52% (402)
3-4 arkipäivänä	18% (54)	15% (43)	16% (97)	26% (103)	25% (96)	26% (199)
1-2 arkipäivänä	9% (27)	7% (20)	8% (47)	18% (72)	12% (45)	15% (117)
En kertaakaan	3% (9)	5% (14)	4% (23)	10% (38)	5% (18)	7% (56)

Liitetaulukko 28. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla leipää tai näkkileipää?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=294	Pojat n=291	Yhteensä n=585	Tytöt n=391	Pojat n=377	Yhteensä n=768
Kaikkina arkipäivinä	18% (54)	25% (74)	22% (128)	25% (98)	30% (113)	27% (211)
3-4 arkipäivänä	31% (91)	28% (82)	30% (173)	27% (105)	23% (86)	25% (191)
1-2 arkipäivänä	31% (92)	33% (95)	32% (187)	32% (126)	31% (117)	32% (243)
En kertaakaan	19% (57)	14% (40)	17% (97)	16% (62)	16% (61)	16% (123)

Liitetaulukko 29. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla leipärasvaa (margariinia)?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=294	Pojat n=290	Yhteensä n=584	Tytöt n=392	Pojat n=374	Yhteensä n=766
Kaikkina arkipäivinä	17% (50)	21% (61)	19% (111)	23% (92)	28% (104)	26% (196)
3-4 arkipäivänä	28% (82)	27% (77)	27% (159)	26% (100)	21% (78)	23% (178)
1-2 arkipäivänä	31% (92)	31% (91)	31% (183)	31% (120)	30% (111)	30% (231)
En kertaakaan	24% (70)	21% (61)	22% (131)	20% (80)	22% (81)	21% (161)

Liitetaulukko 30. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) söit koululounaalla salaattia?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=295	Pojat n=288	Yhteensä n=583	Tytöt n=393	Pojat n=374	Yhteensä n=767
Kaikkina arkipäivinä	53% (156)	40% (114)	46% (270)	33% (129)	32% (118)	32% (247)
3-4 arkipäivänä	30% (88)	32% (91)	31% (179)	29% (115)	27% (101)	28% (216)
1-2 arkipäivänä	12% (36)	20% (59)	16% (95)	20% (79)	22% (84)	21% (163)
En kertaakaan	5% (15)	8% (24)	7% (39)	18% (70)	19% (71)	18% (141)

Liitetaulukko 31. Kuinka monena päivänä edellisellä kouluviikolla (5 vrk) joit koululounaalla maitoa tai piimää?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=290	Pojat n=289	Yhteensä n=579	Tytöt n=386	Pojat n=375	Yhteensä n=761
Kaikkina arkipäivinä	28% (80)	35% (100)	31% (180)	16% (63)	44% (165)	30% (228)
3-4 arkipäivänä	8% (22)	16% (47)	12% (69)	4% (15)	13% (48)	8% (63)
1-2 arkipäivänä	8% (23)	11% (32)	9% (55)	4% (14)	7% (26)	5% (40)
En kertaakaan	57% (165)	38% (110)	47% (275)	76% (294)	36% (136)	57% (430)

Liitetaulukko 32. Mitä maitoa tai piimää juot yleensä koululounaalla?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=291	Pojat n=290	Yhteensä n=581	Tytöt n=400	Pojat n=371	Yhteensä n=771
En koskaan syö koululounasta	2% (6)	7% (19)	4% (25)	6% (25)	3% (11)	5% (36)
En juo maitoa tai piimää koululounaalla	62% (179)	38% (110)	50% (289)	71% (285)	37% (137)	55% (422)
Rasvatonta maitoa	15% (44)	24% (70)	20% (114)	12% (49)	28% (105)	20% (154)
Ykkösmaitoa	2% (5)	2% (7)	2% (12)	1% (2)	4% (15)	2% (17)
Kevytmaito	9% (26)	15% (44)	12% (70)	5% (20)	15% (57)	10% (77)
Kasvijuomaa	0% (0)	0% (1)	0% (1)	0% (0)	1% (2)	0% (2)
En tiedä, mitä maitoa juon	9% (26)	9% (25)	9% (51)	4% (16)	7% (27)	6% (43)
Rasvatonta piimää	1% (3)	1% (3)	1% (6)	0% (0)	1% (5)	1% (5)
Muuta piimää	0% (0)	0% (0)	0% (0)	1% (2)	1% (4)	1% (6)
En tiedä, mitä piimää juon	1% (2)	4% (11)	2% (13)	0% (1)	2% (8)	1% (9)

Liitetaulukko 33. Kuinka monena päivänä jäit nälkäiseksi koululounaan jälkeen edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=296	Pojat n=296	Yhteensä n=592	Tytöt n=398	Pojat n=380	Yhteensä n=778
En syönyt koululounasta kertaakaan	2% (7)	3% (10)	3% (17)	7% (28)	4% (14)	5% (42)
Joka päivä	10% (30)	10% (29)	10% (59)	16% (65)	12% (45)	14% (110)
3-4 kertaa	19% (57)	19% (55)	19% (112)	24% (94)	16% (62)	20% (156)
1-2 kertaa	40% (117)	36% (106)	38% (223)	34% (135)	41% (155)	37% (290)
En kertaakaan	29% (85)	32% (96)	31% (181)	19% (76)	27% (104)	23% (180)

Liitetaulukko 34. Kouluruoka näyttää hyvältä

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=300	Pojat n=305	Yhteensä n=605	Tytöt n=403	Pojat n=382	Yhteensä n=785
Aina	1% (4)	4% (11)	2% (15)	1% (4)	4% (14)	2% (18)
Useimmiten	21% (63)	27% (82)	24% (145)	14% (55)	19% (72)	16% (127)
Joskus	46% (139)	38% (117)	42% (256)	41% (166)	41% (155)	41% (321)
Harvoin	27% (82)	21% (64)	24% (146)	35% (141)	26% (98)	30% (239)
Ei koskaan	4% (12)	10% (31)	7% (43)	9% (37)	11% (43)	10% (80)

Liitetaulukko 35. Kouluruoka maistuu hyvältä

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=300	Pojat n=305	Yhteensä n=605	Tytöt n=402	Pojat n=382	Yhteensä n=784
Aina	2% (6)	3% (10)	3% (16)	1% (6)	4% (16)	3% (22)
Useimmiten	26% (77)	32% (99)	29% (176)	19% (78)	23% (87)	21% (165)
Joskus	48% (143)	39% (118)	43% (261)	49% (196)	45% (171)	47% (367)
Harvoin	22% (65)	20% (60)	21% (125)	24% (98)	20% (77)	22% (175)
Ei koskaan	3% (9)	6% (18)	4% (27)	6% (24)	8% (31)	7% (55)

Liitetaulukko 36. Kouluruoka on terveellistä

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=299	Pojat n=303	Yhteensä n=602	Tytöt n=404	Pojat n=380	Yhteensä n=784
Aina	15% (46)	17% (52)	16% (98)	13% (54)	14% (54)	14% (108)
Useimmiten	61% (181)	53% (161)	57% (342)	56% (225)	52% (199)	54% (424)
Joskus	19% (57)	19% (57)	19% (114)	24% (95)	20% (77)	22% (172)
Harvoin	3% (9)	5% (14)	4% (23)	4% (18)	6% (21)	5% (39)
Ei koskaan	2% (6)	6% (19)	4% (25)	3% (12)	8% (29)	5% (41)

Liitetaulukko 37. Ruokailuhetki on mukava

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=301	Pojat n=303	Yhteensä n=604	Tytöt n=404	Pojat n=380	Yhteensä n=784
Aina	23% (69)	27% (81)	25% (150)	14% (57)	18% (68)	16% (125)
Useimmiten	42% (127)	43% (129)	42% (256)	50% (201)	42% (161)	46% (362)
Joskus	27% (80)	19% (59)	23% (139)	21% (86)	24% (92)	23% (178)
Harvoin	4% (13)	6% (17)	5% (30)	8% (32)	9% (34)	8% (66)
Ei koskaan	4% (12)	6% (17)	5% (29)	7% (28)	7% (25)	7% (53)

Liitetaulukko 38. Syömiseen on tarpeeksi aikaa

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=302	Pojat n=302	Yhteensä n=604	Tytöt n=404	Pojat n=381	Yhteensä n=785
Aina	36% (110)	35% (105)	36% (215)	23% (91)	27% (101)	24% (192)
Useimmiten	31% (93)	27% (82)	29% (175)	38% (152)	32% (122)	35% (274)
Joskus	19% (58)	19% (57)	19% (115)	22% (88)	19% (72)	20% (160)
Harvoin	10% (31)	8% (24)	9% (55)	12% (47)	10% (39)	11% (86)
Ei koskaan	3% (10)	11% (34)	7% (44)	6% (26)	12% (47)	9% (73)

Liitetaulukko 39. Opettaja syö oppilaiden kanssa

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=298	Pojat n=304	Yhteensä n=602	Tytöt n=404	Pojat n=381	Yhteensä n=785
Aina	27% (80)	22% (68)	25% (148)	3% (14)	7% (28)	5% (42)
Useimmiten	16% (49)	18% (54)	17% (103)	8% (33)	9% (34)	9% (67)
Joskus	17% (52)	15% (46)	16% (98)	17% (68)	19% (71)	18% (139)
Harvoin	16% (49)	19% (57)	18% (106)	26% (104)	23% (86)	24% (190)
Ei koskaan	23% (68)	26% (79)	24% (147)	46% (185)	43% (162)	44% (347)

Liitetaulukko 40. Syön kaiken, minkä olen ottanutkin

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=299	Pojat n=301	Yhteensä n=600	Tytöt n=401	Pojat n=381	Yhteensä n=782
Aina	20% (59)	22% (65)	21% (124)	17% (67)	20% (76)	18% (143)
Useimmiten	47% (141)	49% (146)	48% (287)	39% (157)	49% (187)	44% (344)
Joskus	23% (68)	18% (55)	21% (123)	27% (107)	17% (65)	22% (172)
Harvoin	7% (21)	6% (19)	7% (40)	12% (49)	7% (27)	10% (76)
Ei koskaan	3% (10)	5% (16)	4% (26)	5% (21)	7% (26)	6% (47)

Liitetaulukko 41. Oppilaat voivat vaikuttaa kouluruoan suunnitteluun

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=296	Pojat n=299	Yhteensä n=595	Tytöt n=400	Pojat n=379	Yhteensä n=779
Aina	3% (10)	4% (13)	4% (23)	2% (7)	5% (19)	3% (26)
Useimmiten	8% (25)	12% (35)	10% (60)	3% (13)	6% (22)	4% (35)
Joskus	27% (79)	24% (73)	26% (152)	23% (91)	19% (71)	21% (162)
Harvoin	33% (97)	29% (87)	31% (184)	38% (152)	32% (122)	35% (274)
Ei koskaan	29% (85)	30% (91)	30% (176)	34% (137)	38% (145)	36% (282)

Liitetaulukko 42. Kuinka usein söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia ja juomia.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=286	Pojat n=285	Yhteensä n=571	Tytöt n=394	Pojat n=371	Yhteensä n=765
Useamman kerran päivässä	9% (25)	9% (27)	9% (52)	2% (8)	10% (36)	6% (44)
Kerran päivässä	9% (27)	10% (29)	10% (56)	7% (28)	7% (26)	7% (54)
3-4 kertaa	9% (25)	13% (38)	11% (63)	13% (51)	12% (46)	13% (97)
1-2 kertaa	22% (63)	15% (43)	19% (106)	38% (150)	30% (113)	34% (263)
En kertaakaan	51% (146)	52% (148)	51% (294)	40% (157)	40% (150)	40% (307)

Liitetaulukko 43. Jos söit tai joit jotain muuta kuin koululounaalla tarjottuja ruokia tai juomia koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk), niin mistä hankit nämä välipalat? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia ja juomia. Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
En syönyt tai juonut koulussa välipaloja	35% (112)	42% (142)	38% (254)	31% (129)	29% (121)	30% (250)
Koulun välipalatarjoilusta	11% (34)	9% (30)	10% (64)	12% (49)	8% (34)	10% (83)
Koulussa olevista automaateista	3% (9)	4% (14)	3% (23)	4% (18)	5% (22)	5% (40)
Koulun kioskista	2% (6)	4% (15)	3% (21)	2% (7)	3% (11)	2% (18)
Koulun ulkopuolelta kaupasta	5% (16)	6% (21)	6% (37)	16% (68)	22% (92)	19% (160)
Kotoa	32% (103)	16% (54)	24% (157)	37% (153)	22% (90)	29% (243)

Liitetaulukko 44. Tarjoaako koulusi välipalaa?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=272	Pojat n=249	Yhteensä n=521	Tytöt n=381	Pojat n=340	Yhteensä n=721
Kyllä, ilmaista	16% (44)	22% (54)	19% (98)	17% (64)	17% (58)	17% (122)
Kyllä, maksullista	23% (62)	20% (49)	21% (111)	35% (133)	34% (115)	34% (248)
Ei tarjoa	61% (166)	59% (146)	60% (312)	48% (184)	49% (167)	49% (351)

Liitetaulukko 45. Kuinka usein söit koulun tarjoamaa välipalaa edellisellä kouluviikolla (5 vrk)?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=121	Pojat n=136	Yhteensä n=257	Tytöt n=211	Pojat n=200	Yhteensä n=411
Joka päivä	12% (14)	19% (26)	16% (40)	3% (7)	11% (21)	7% (28)
3-4 päivänä	14% (17)	13% (17)	13% (34)	14% (29)	10% (20)	12% (49)
1-2 päivänä	15% (18)	18% (25)	17% (43)	21% (45)	20% (39)	20% (84)
En kertaakaan	60% (72)	50% (68)	54% (140)	62% (130)	60% (120)	61% (250)

Liitetaulukko 46. Jos et jonakin päivänä syönyt koulun tarjoamaa välipalaa edellisellä koulupäivällä (5 vrk), niin miksi? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Söin koulun tarjoaman välipalan kaikkina koulupäivinä	4% (12)	7% (25)	6% (37)	3% (12)	5% (20)	4% (32)
Olin pois koulusta	3% (10)	6% (20)	5% (30)	4% (16)	7% (28)	5% (44)
Koulun tarjoama välipala ei kuulunut minulle	5% (16)	4% (13)	4% (29)	6% (26)	7% (31)	7% (57)
En ollut nälkäinen	11% (34)	12% (40)	11% (74)	15% (61)	18% (73)	16% (134)
En pitänyt koulun tarjoamasta välipalasta	5% (16)	4% (15)	5% (31)	6% (25)	6% (24)	6% (49)
Välipala oli liian kallis	4% (12)	4% (13)	4% (25)	10% (40)	8% (33)	9% (73)
Söin koulussa jotain muuta	6% (18)	3% (11)	4% (29)	4% (18)	4% (15)	4% (33)
Söin välipalaa muualla kuin koulussa	5% (16)	4% (13)	4% (29)	6% (24)	4% (16)	5% (40)
Laihdutan	2% (7)	2% (8)	2% (15)	3% (12)	2% (9)	3% (21)
Kaveritkaan eivät syöneet	2% (7)	3% (11)	3% (18)	5% (21)	4% (18)	5% (39)
Jokin muu syy	2% (8)	3% (9)	3% (17)	3% (11)	6% (25)	4% (36)

Liitetaulukko 47. Mitä söit tai joit koululounaalla tarjottujen ruokien ja juomien lisäksi koulupäivän aikana edellisellä kouluviikolla (5 vrk)? Älä ota huomioon kotitaloustunnilla syötyjä ruokia ja juomia. Voita rastittaa useamman vaihtoehdon.

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
En syönyt tai juonut koulussa välipaloja	37% (121)	36% (124)	37% (245)	33% (138)	35% (144)	34% (282)
Leipää	15% (49)	21% (71)	18% (120)	14% (57)	18% (73)	16% (130)
Lihapiirakkaa yms.	3% (10)	6% (22)	5% (32)	7% (29)	9% (37)	8% (66)
Hedelmiä	16% (51)	11% (36)	13% (87)	13% (56)	12% (50)	13% (106)
Marjoja	3% (11)	7% (25)	5% (36)	4% (15)	6% (24)	5% (39)
Kasviksia	12% (38)	12% (42)	12% (80)	5% (23)	9% (37)	7% (60)
Smoothieita	10% (31)	6% (22)	8% (53)	10% (43)	4% (18)	7% (61)
Jäätelöä	3% (10)	6% (20)	5% (30)	3% (12)	6% (26)	5% (38)
Jogurttia	4% (13)	6% (19)	5% (32)	3% (13)	6% (27)	5% (40)
Karkkia tai suklaata	4% (13)	5% (16)	4% (29)	15% (63)	15% (63)	15% (126)
Suolaisia naposteltavia	5% (17)	6% (20)	6% (37)	5% (23)	6% (26)	6% (49)
Pähkinöitä	2% (6)	5% (18)	4% (24)	3% (14)	6% (25)	5% (39)
Makeita leivonnaisia	2% (7)	5% (17)	4% (24)	3% (12)	7% (29)	5% (41)
Välipalapatukoita	22% (71)	9% (31)	15% (102)	26% (107)	12% (52)	19% (159)
Kahvia, teetä tai kaakaota	5% (16)	6% (21)	6% (37)	4% (16)	7% (28)	5% (44)
Maitoa tai piimää	7% (21)	9% (31)	8% (52)	2% (7)	9% (36)	5% (43)
Kasvijuomaa	2% (5)	3% (10)	2% (15)	1% (5)	4% (17)	3% (22)
Täysmehua	4% (13)	4% (14)	4% (27)	3% (11)	5% (22)	4% (33)
Mehua	5% (15)	4% (13)	4% (28)	6% (24)	12% (48)	9% (72)
Kivennäisvettä	2% (7)	3% (11)	3% (18)	3% (13)	7% (29)	5% (42)
Energiajuomaa	2% (6)	4% (14)	3% (20)	8% (35)	7% (30)	8% (65)
Vettä hanasta	27% (87)	21% (71)	24% (158)	32% (133)	27% (112)	29% (245)
Jotain muuta	2% (6)	3% (10)	2% (16)	2% (8)	3% (12)	2% (20)

Liitetaulukko 48_1. Kuinka usein söit omenaa tai päärynää viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=316	Pojat n=326	Yhteensä n=642	Tytöt n=408	Pojat n=409	Yhteensä n=817
Useita kertoja päivässä	3% (10)	8% (27)	6% (37)	4% (15)	6% (24)	5% (39)
6-7 päivänä	9% (27)	11% (35)	10% (62)	9% (38)	6% (24)	8% (62)
3-5 päivänä	28% (88)	26% (86)	27% (174)	21% (87)	19% (79)	20% (166)
1-2 päivänä	37% (118)	40% (129)	38% (247)	34% (137)	36% (148)	35% (285)
En kertaakaan	23% (73)	15% (49)	19% (122)	32% (131)	33% (134)	32% (265)

Liitetaulukko 48_2. Kuinka usein söit appelsiinia, mandariinia, greippiä tai kiiviä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=314	Pojat n=327	Yhteensä n=641	Tytöt n=406	Pojat n=408	Yhteensä n=814
Useita kertoja päivässä	3% (9)	5% (16)	4% (25)	4% (18)	6% (23)	5% (41)
6-7 päivänä	9% (28)	9% (30)	9% (58)	7% (30)	5% (21)	6% (51)
3-5 päivänä	20% (62)	24% (78)	22% (140)	18% (73)	18% (73)	18% (146)
1-2 päivänä	31% (97)	33% (108)	32% (205)	35% (142)	32% (131)	34% (273)
En kertaakaan	38% (118)	29% (95)	33% (213)	35% (143)	39% (160)	37% (303)

Liitetaulukko 48_3. Kuinka usein söit banaania viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=314	Pojat n=326	Yhteensä n=640	Tytöt n=404	Pojat n=406	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	4% (13)	9% (29)	7% (42)	4% (15)	8% (31)	6% (46)
6-7 päivänä	8% (25)	13% (44)	11% (69)	9% (38)	13% (52)	11% (90)
3-5 päivänä	25% (78)	25% (82)	25% (160)	22% (90)	27% (111)	25% (201)
1-2 päivänä	34% (108)	33% (107)	34% (215)	31% (124)	33% (135)	32% (259)
En kertaakaan	29% (90)	20% (64)	24% (154)	34% (137)	19% (77)	26% (214)

Liitetaulukko 48_4. Kuinka usein söit viinirypäleitä tai tuoreita luumuja viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=310	Pojat n=326	Yhteensä n=636	Tytöt n=405	Pojat n=407	Yhteensä n=812
Useita kertoja päivässä	3% (9)	7% (23)	5% (32)	3% (13)	5% (21)	4% (34)
6-7 päivänä	8% (25)	6% (20)	7% (45)	9% (36)	6% (25)	8% (61)
3-5 päivänä	28% (88)	24% (79)	26% (167)	24% (96)	17% (69)	20% (165)
1-2 päivänä	33% (102)	38% (123)	35% (225)	33% (132)	39% (157)	36% (289)
En kertaakaan	28% (86)	25% (81)	26% (167)	32% (128)	33% (135)	32% (263)

Liitetaulukko 48_5. Kuinka usein söit persikkaa, nektariinia tai aprikoosia viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=324	Yhteensä n=638	Tytöt n=406	Pojat n=408	Yhteensä n=814
Useita kertoja päivässä	1% (2)	4% (13)	2% (15)	2% (8)	3% (12)	2% (20)
6-7 päivänä	2% (6)	4% (12)	3% (18)	3% (12)	4% (17)	4% (29)
3-5 päivänä	6% (19)	10% (34)	8% (53)	6% (23)	9% (35)	7% (58)
1-2 päivänä	19% (60)	22% (72)	21% (132)	17% (69)	18% (74)	18% (143)
En kertaakaan	72% (227)	60% (193)	66% (420)	72% (294)	66% (270)	69% (564)

Liitetaulukko 48_6. Kuinka usein söit vesimelonia, muuta melonia tai ananasta viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=315	Pojat n=325	Yhteensä n=640	Tytöt n=407	Pojat n=408	Yhteensä n=815
Useita kertoja päivässä	3% (9)	4% (14)	4% (23)	2% (7)	4% (16)	3% (23)
6-7 päivänä	4% (13)	5% (15)	4% (28)	3% (14)	4% (16)	4% (30)
3-5 päivänä	16% (50)	17% (54)	16% (104)	12% (48)	14% (58)	13% (106)
1-2 päivänä	33% (105)	38% (122)	35% (227)	36% (148)	35% (143)	36% (291)
En kertaakaan	44% (138)	37% (120)	40% (258)	47% (190)	43% (175)	45% (365)

Liitetaulukko 48_7. Kuinka usein söit tuoreita tai pakastettuja marjoja viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=312	Pojat n=318	Yhteensä n=630	Tytöt n=407	Pojat n=407	Yhteensä n=814
Useita kertoja päivässä	3% (9)	8% (24)	5% (33)	6% (26)	7% (28)	7% (54)
6-7 päivänä	9% (29)	9% (30)	9% (59)	11% (46)	11% (46)	11% (92)
3-5 päivänä	27% (85)	22% (69)	24% (154)	20% (81)	23% (93)	21% (174)
1-2 päivänä	36% (112)	35% (111)	35% (223)	34% (140)	28% (114)	31% (254)
En kertaakaan	25% (77)	26% (84)	26% (161)	28% (114)	31% (126)	29% (240)

Liitetaulukko 48_8. Kuinka usein söit smoothieta tai hedelmäsosetta (esim. Piltti) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=322	Yhteensä n=636	Tytöt n=406	Pojat n=407	Yhteensä n=813
Useita kertoja päivässä	3% (8)	5% (16)	4% (24)	4% (18)	4% (18)	4% (36)
6-7 päivänä	11% (35)	8% (26)	10% (61)	7% (29)	7% (29)	7% (58)
3-5 päivänä	21% (66)	17% (56)	19% (122)	18% (72)	17% (70)	17% (142)
1-2 päivänä	31% (98)	33% (107)	32% (205)	33% (134)	30% (122)	31% (256)
En kertaakaan	34% (107)	36% (117)	35% (224)	38% (153)	41% (168)	39% (321)

Liitetaulukko 48_9. Kuinka usein söit marjakiisseliä tai mehukeittoa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=322	Yhteensä n=636	Tytöt n=407	Pojat n=407	Yhteensä n=814
Useita kertoja päivässä	2% (7)	3% (10)	3% (17)	2% (7)	4% (15)	3% (22)
6-7 päivänä	4% (11)	4% (13)	4% (24)	3% (12)	7% (28)	5% (40)
3-5 päivänä	12% (37)	13% (43)	13% (80)	8% (32)	11% (44)	9% (76)
1-2 päivänä	27% (84)	30% (95)	28% (179)	22% (88)	31% (128)	27% (216)
En kertaakaan	56% (175)	50% (161)	53% (336)	66% (268)	47% (192)	57% (460)

Liitetaulukko 48_10. Kuinka usein söit tomaattia, kurkkua tai paprikaa tuoreena (esim. salaattissa tai leivän päällä) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=315	Pojat n=325	Yhteensä n=640	Tytöt n=408	Pojat n=407	Yhteensä n=815
Useita kertoja päivässä	22% (69)	17% (56)	20% (125)	21% (86)	20% (81)	20% (167)
6-7 päivänä	20% (63)	25% (80)	22% (143)	26% (106)	21% (87)	24% (193)
3-5 päivänä	35% (110)	30% (98)	33% (208)	31% (125)	32% (129)	31% (254)
1-2 päivänä	19% (59)	17% (55)	18% (114)	17% (71)	19% (76)	18% (147)
En kertaakaan	4% (14)	11% (36)	8% (50)	5% (20)	8% (34)	7% (54)

Liitetaulukko 48_11. Kuinka usein söit tomaattia tai paprikaa kypsennettynä (esim. täytetyt paprikat) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=321	Yhteensä n=634	Tytöt n=406	Pojat n=404	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	2% (7)	4% (12)	3% (19)	1% (6)	6% (23)	4% (29)
6-7 päivänä	3% (10)	3% (10)	3% (20)	3% (14)	7% (28)	5% (42)
3-5 päivänä	7% (23)	11% (35)	9% (58)	10% (40)	11% (46)	11% (86)
1-2 päivänä	23% (73)	24% (78)	24% (151)	21% (84)	24% (97)	22% (181)
En kertaakaan	64% (200)	58% (186)	61% (386)	65% (262)	52% (210)	58% (472)

Liitetaulukko 48_12. Kuinka usein söit lehtisalaattia tai jäävuorisalaattia (esim. salaatisa tai leivän päällä) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=316	Yhteensä n=629	Tytöt n=408	Pojat n=406	Yhteensä n=814
Useita kertoja päivässä	8% (25)	10% (32)	9% (57)	11% (44)	11% (46)	11% (90)
6-7 päivänä	16% (50)	16% (49)	16% (99)	19% (76)	17% (67)	18% (143)
3-5 päivänä	35% (108)	26% (83)	30% (191)	32% (131)	28% (112)	30% (243)
1-2 päivänä	25% (79)	23% (73)	24% (152)	26% (107)	27% (109)	27% (216)
En kertaakaan	16% (51)	25% (79)	21% (130)	12% (50)	18% (72)	15% (122)

Liitetaulukko 48_13. Kuinka usein söit kaalia tuoreena (esim. valko-, puna-, kukka- tai kyssä-kaali esim. salaatisa tai pilkottuna) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=318	Yhteensä n=631	Tytöt n=407	Pojat n=403	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	2% (6)	3% (8)	2% (14)	2% (7)	4% (17)	3% (24)
6-7 päivänä	3% (10)	3% (10)	3% (20)	1% (4)	4% (16)	2% (20)
3-5 päivänä	8% (25)	11% (34)	9% (59)	6% (26)	8% (32)	7% (58)
1-2 päivänä	25% (79)	25% (78)	25% (157)	26% (104)	24% (96)	25% (200)
En kertaakaan	62% (193)	59% (188)	60% (381)	65% (266)	60% (242)	63% (508)

Liitetaulukko 48_14. Kuinka usein söit kaalia kypsennettynä tai kaaliruokaa (esim. höyrytetty parsia- tai kukkakaali, kaalilaatikko tai kaalikääryleet) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=315	Pojat n=319	Yhteensä n=634	Tytöt n=408	Pojat n=402	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (4)	3% (10)	2% (14)	1% (6)	3% (14)	2% (20)
6-7 päivänä	2% (7)	2% (7)	2% (14)	1% (3)	4% (15)	2% (18)
3-5 päivänä	4% (12)	6% (19)	5% (31)	6% (24)	6% (26)	6% (50)
1-2 päivänä	22% (69)	19% (62)	21% (131)	22% (89)	20% (79)	21% (168)
En kertaakaan	71% (223)	69% (221)	70% (444)	70% (286)	67% (268)	68% (554)

Liitetaulukko 48_15. Kuinka usein söit juureksia tuoreena (esim. raasteet, pilkotut juurestikut tai naposteluporkkanat) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=321	Yhteensä n=631	Tytöt n=404	Pojat n=403	Yhteensä n=807
Useita kertoja päivässä	5% (14)	4% (12)	4% (26)	2% (10)	5% (22)	4% (32)
6-7 päivänä	5% (16)	7% (21)	6% (37)	6% (23)	6% (26)	6% (49)
3-5 päivänä	21% (65)	21% (66)	21% (131)	22% (90)	17% (70)	20% (160)
1-2 päivänä	38% (117)	33% (105)	35% (222)	38% (152)	35% (140)	36% (292)
En kertaakaan	32% (98)	36% (117)	34% (215)	32% (129)	36% (145)	34% (274)

Liitetaulukko 48_16. Kuinka usein söit juureksia kypsennettynä ja ruoissa (esim. uunijuurekset, höyrytetty porkkanat, juuressosekeitto tai keittojuurekset, ei peruna), viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=321	Yhteensä n=634	Tytöt n=406	Pojat n=404	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	2% (5)	2% (8)	2% (13)	2% (8)	4% (15)	3% (23)
6-7 päivänä	4% (11)	4% (13)	4% (24)	4% (17)	5% (21)	5% (38)
3-5 päivänä	12% (37)	15% (48)	13% (85)	18% (73)	14% (58)	16% (131)
1-2 päivänä	37% (117)	27% (87)	32% (204)	35% (143)	29% (116)	32% (259)
En kertaakaan	46% (143)	51% (165)	49% (308)	41% (165)	48% (194)	44% (359)

Liitetaulukko 48_17. Kuinka usein söit kesäkurpitsaa tai munakoisoa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=323	Yhteensä n=637	Tytöt n=406	Pojat n=403	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	0% (0)	2% (7)	1% (7)	1% (3)	2% (10)	2% (13)
6-7 päivänä	1% (4)	1% (3)	1% (7)	1% (4)	3% (12)	2% (16)
3-5 päivänä	2% (6)	7% (22)	4% (28)	3% (14)	3% (11)	3% (25)
1-2 päivänä	11% (36)	14% (45)	13% (81)	9% (38)	10% (41)	10% (79)
En kertaakaan	85% (268)	76% (246)	81% (514)	85% (347)	82% (329)	84% (676)

Liitetaulukko 48_18. Kuinka usein söit tuoreita herneitä tai papuja viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=319	Yhteensä n=629	Tytöt n=403	Pojat n=402	Yhteensä n=805
Useita kertoja päivässä	1% (3)	3% (9)	2% (12)	1% (5)	3% (11)	2% (16)
6-7 päivänä	2% (6)	4% (12)	3% (18)	0% (1)	4% (16)	2% (17)
3-5 päivänä	8% (26)	11% (36)	10% (62)	7% (30)	9% (35)	8% (65)
1-2 päivänä	25% (79)	27% (85)	26% (164)	21% (84)	22% (87)	21% (171)
En kertaakaan	63% (196)	55% (177)	59% (373)	70% (283)	63% (253)	67% (536)

Liitetaulukko 48_19. Kuinka usein söit papuja, herneitä, kikherneitä tai linssejä kypsennettynä ja niistä tehtyjä ruokia (esim. linssipata, hernekeitto tai falafel-pyörykät) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=312	Pojat n=323	Yhteensä n=635	Tytöt n=407	Pojat n=403	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (3)	2% (8)	2% (11)	1% (5)	3% (11)	2% (16)
6-7 päivänä	1% (4)	2% (5)	1% (9)	1% (4)	5% (21)	3% (25)
3-5 päivänä	8% (26)	11% (37)	10% (63)	7% (29)	8% (32)	8% (61)
1-2 päivänä	26% (81)	28% (89)	27% (170)	21% (86)	23% (92)	22% (178)
En kertaakaan	63% (198)	57% (184)	60% (382)	70% (283)	61% (247)	65% (530)

Liitetaulukko 48_20. Kuinka usein söit muita kasviproteiineja (esim. soijarouhe, tofu, soijasuika-leet, nyhtökaura, härkis tai seitan) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=319	Yhteensä n=632	Tytöt n=405	Pojat n=401	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	1% (2)	2% (5)	1% (7)	2% (8)	3% (14)	3% (22)
6-7 päivänä	2% (5)	2% (7)	2% (12)	2% (8)	4% (18)	3% (26)
3-5 päivänä	7% (22)	9% (29)	8% (51)	5% (19)	6% (23)	5% (42)
1-2 päivänä	18% (55)	17% (55)	17% (110)	16% (66)	19% (76)	18% (142)
En kertaakaan	73% (229)	70% (223)	72% (452)	75% (304)	67% (270)	71% (574)

Liitetaulukko 48_21. Kuinka usein söit siemeniä ja pähkinöitä (ei suolatut tai maustetut) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=312	Pojat n=322	Yhteensä n=634	Tytöt n=405	Pojat n=404	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	2% (6)	4% (12)	3% (18)	1% (6)	4% (15)	3% (21)
6-7 päivänä	5% (17)	6% (19)	6% (36)	4% (17)	7% (30)	6% (47)
3-5 päivänä	15% (46)	16% (52)	15% (98)	14% (55)	11% (46)	12% (101)
1-2 päivänä	33% (103)	30% (95)	31% (198)	36% (144)	31% (125)	33% (269)
En kertaakaan	45% (140)	45% (144)	45% (284)	45% (183)	47% (188)	46% (371)

Liitetaulukko 48_22. Kuinka usein joit maitoa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=315	Pojat n=327	Yhteensä n=642	Tytöt n=402	Pojat n=406	Yhteensä n=808
Useita kertoja päivässä	27% (86)	39% (128)	33% (214)	25% (102)	44% (180)	35% (282)
6-7 päivänä	19% (61)	18% (60)	19% (121)	16% (64)	20% (80)	18% (144)
3-5 päivänä	16% (49)	18% (59)	17% (108)	12% (50)	16% (63)	14% (113)
1-2 päivänä	21% (65)	10% (32)	15% (97)	20% (80)	12% (50)	16% (130)
En kertaakaan	17% (54)	15% (48)	16% (102)	26% (106)	8% (33)	17% (139)

Liitetaulukko 48_23. Kuinka usein joit kasviuomaa, kuten kaura-, riisi-, soija- tai mantelipohjaiset (esim. Alpro Soya, Oatly, Planti, Oddlygood) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=316	Pojat n=321	Yhteensä n=637	Tytöt n=403	Pojat n=406	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	3% (11)	2% (8)	3% (19)	2% (7)	5% (20)	3% (27)
6-7 päivänä	3% (11)	4% (12)	4% (23)	4% (16)	4% (15)	4% (31)
3-5 päivänä	9% (27)	8% (26)	8% (53)	6% (25)	7% (28)	7% (53)
1-2 päivänä	21% (65)	21% (68)	21% (133)	18% (72)	17% (68)	17% (140)
En kertaakaan	64% (202)	64% (207)	64% (409)	70% (283)	68% (275)	69% (558)

Liitetaulukko 48_24. Kuinka usein söit jogurttia, viiliä, rahkaa tai vanukasta viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=316	Pojat n=326	Yhteensä n=642	Tytöt n=409	Pojat n=407	Yhteensä n=816
Useita kertoja päivässä	6% (20)	8% (25)	7% (45)	3% (11)	10% (39)	6% (50)
6-7 päivänä	16% (51)	15% (49)	16% (100)	12% (51)	18% (74)	15% (125)
3-5 päivänä	31% (98)	30% (98)	31% (196)	33% (136)	29% (119)	31% (255)
1-2 päivänä	32% (100)	33% (109)	33% (209)	34% (141)	28% (112)	31% (253)
En kertaakaan	15% (47)	14% (45)	14% (92)	17% (70)	15% (63)	16% (133)

Liitetaulukko 48_25. Kuinka usein söit kasvigurttia, kuten soija- tai kaurapohjaiset (esim. Yosa, Alpro) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=309	Pojat n=319	Yhteensä n=628	Tytöt n=406	Pojat n=404	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (3)	1% (3)	1% (6)	2% (9)	2% (7)	2% (16)
6-7 päivänä	2% (6)	3% (9)	2% (15)	1% (3)	3% (13)	2% (16)
3-5 päivänä	4% (12)	5% (16)	4% (28)	3% (13)	3% (13)	3% (26)
1-2 päivänä	16% (49)	13% (43)	15% (92)	13% (53)	10% (39)	11% (92)
En kertaakaan	77% (239)	78% (248)	78% (487)	81% (328)	82% (332)	81% (660)

Liitetaulukko 48_26. Kuinka usein joit piimää viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=311	Pojat n=323	Yhteensä n=634	Tytöt n=404	Pojat n=406	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (4)	0% (1)	1% (5)	0% (2)	2% (7)	1% (9)
6-7 päivänä	0% (1)	2% (5)	1% (6)	0% (2)	2% (8)	1% (10)
3-5 päivänä	2% (7)	4% (13)	3% (20)	1% (6)	4% (17)	3% (23)
1-2 päivänä	6% (18)	7% (24)	7% (42)	3% (13)	10% (39)	6% (52)
En kertaakaan	90% (281)	87% (280)	88% (561)	94% (381)	83% (335)	88% (716)

Liitetaulukko 48_27. Kuinka usein söit jäätelöä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=314	Pojat n=323	Yhteensä n=637	Tytöt n=401	Pojat n=401	Yhteensä n=802
Useita kertoja päivässä	1% (3)	1% (4)	1% (7)	0% (2)	2% (7)	1% (9)
6-7 päivänä	2% (5)	5% (15)	3% (20)	1% (3)	2% (7)	1% (10)
3-5 päivänä	5% (15)	10% (33)	8% (48)	5% (22)	8% (34)	7% (56)
1-2 päivänä	50% (156)	47% (151)	48% (307)	46% (186)	48% (192)	47% (378)
En kertaakaan	43% (135)	37% (120)	40% (255)	47% (188)	40% (161)	44% (349)

Liitetaulukko 48_28. Kuinka usein söit juustoa, raejuustoa tai salaattijuustoa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=316	Pojat n=327	Yhteensä n=643	Tytöt n=409	Pojat n=409	Yhteensä n=818
Useita kertoja päivässä	15% (48)	16% (52)	16% (100)	14% (58)	22% (90)	18% (148)
6-7 päivänä	17% (54)	23% (74)	20% (128)	22% (88)	25% (104)	23% (192)
3-5 päivänä	34% (108)	28% (93)	31% (201)	31% (125)	28% (116)	29% (241)
1-2 päivänä	24% (75)	19% (61)	21% (136)	24% (97)	17% (70)	20% (167)
En kertaakaan	10% (31)	14% (47)	12% (78)	10% (41)	7% (29)	9% (70)

Liitetaulukko 48_29. Kuinka usein söit keitettyä perunaa tai bataattia, peruna- tai bataattiosetta viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=304	Pojat n=314	Yhteensä n=618	Tytöt n=404	Pojat n=405	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	2% (5)	7% (22)	4% (27)	2% (9)	7% (28)	5% (37)
6-7 päivänä	8% (25)	10% (31)	9% (56)	12% (47)	11% (43)	11% (90)
3-5 päivänä	38% (114)	28% (88)	33% (202)	47% (191)	40% (161)	44% (352)
1-2 päivänä	37% (111)	36% (112)	36% (223)	30% (120)	32% (130)	31% (250)
En kertaakaan	16% (49)	19% (61)	18% (110)	9% (37)	11% (43)	10% (80)

Liitetaulukko 48_30. Kuinka usein söit ranskalaisia, bataattiranskalaisia, paistettuja perunoita, bataattilohkoja tai lohko-perunoita viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=302	Pojat n=312	Yhteensä n=614	Tytöt n=400	Pojat n=401	Yhteensä n=801
Useita kertoja päivässä	0% (1)	4% (12)	2% (13)	2% (8)	5% (19)	3% (27)
6-7 päivänä	2% (5)	4% (13)	3% (18)	1% (5)	4% (17)	3% (22)
3-5 päivänä	16% (48)	18% (57)	17% (105)	12% (49)	14% (55)	13% (104)
1-2 päivänä	58% (174)	55% (172)	56% (346)	57% (226)	54% (215)	55% (441)
En kertaakaan	25% (74)	19% (58)	21% (132)	28% (112)	24% (95)	26% (207)

Liitetaulukko 48_31. Kuinka usein söit ruisleipää tai näkkileipää viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=313	Pojat n=319	Yhteensä n=632	Tytöt n=406	Pojat n=407	Yhteensä n=813
Useita kertoja päivässä	9% (27)	16% (50)	12% (77)	12% (48)	17% (71)	15% (119)
6-7 päivänä	13% (40)	17% (55)	15% (95)	20% (80)	19% (76)	19% (156)
3-5 päivänä	35% (108)	33% (105)	34% (213)	35% (141)	31% (126)	33% (267)
1-2 päivänä	31% (97)	25% (79)	28% (176)	23% (92)	22% (90)	22% (182)
En kertaakaan	13% (41)	9% (30)	11% (71)	11% (45)	11% (44)	11% (89)

Liitetaulukko 48_32. Kuinka usein söit sekaleipää tai vaaleaa leipää (esim. sämpylää, patonkia tai paahtoleipää) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=311	Pojat n=320	Yhteensä n=631	Tytöt n=403	Pojat n=400	Yhteensä n=803
Useita kertoja päivässä	9% (29)	16% (50)	13% (79)	6% (24)	17% (68)	11% (92)
6-7 päivänä	22% (69)	22% (70)	22% (139)	16% (65)	23% (90)	19% (155)
3-5 päivänä	34% (107)	33% (105)	34% (212)	38% (154)	32% (129)	35% (283)
1-2 päivänä	26% (82)	20% (64)	23% (146)	31% (126)	21% (82)	26% (208)
En kertaakaan	8% (24)	10% (31)	9% (55)	8% (34)	8% (31)	8% (65)

Liitetaulukko 48_33. Kuinka usein söit riisi- tai perunapiirakkaa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=305	Pojat n=322	Yhteensä n=627	Tytöt n=399	Pojat n=394	Yhteensä n=793
Useita kertoja päivässä	1% (4)	5% (15)	3% (19)	2% (7)	6% (22)	4% (29)
6-7 päivänä	3% (9)	4% (13)	4% (22)	3% (10)	4% (14)	3% (24)
3-5 päivänä	12% (38)	15% (48)	14% (86)	11% (44)	14% (56)	13% (100)
1-2 päivänä	37% (112)	35% (113)	36% (225)	34% (136)	36% (142)	35% (278)
En kertaakaan	47% (142)	41% (133)	44% (275)	51% (202)	41% (160)	46% (362)

Liitetaulukko 48_34. Kuinka usein söit leivonnaisia (esim. pulla, munkki, muffini, viineri tai croissant) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=311	Pojat n=317	Yhteensä n=628	Tytöt n=406	Pojat n=403	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	1% (3)	3% (9)	2% (12)	1% (5)	4% (16)	3% (21)
6-7 päivänä	1% (4)	3% (11)	2% (15)	2% (7)	4% (15)	3% (22)
3-5 päivänä	8% (25)	12% (38)	10% (63)	12% (48)	18% (73)	15% (121)
1-2 päivänä	57% (176)	53% (168)	55% (344)	56% (229)	51% (205)	54% (434)
En kertaakaan	33% (103)	29% (91)	31% (194)	29% (117)	23% (94)	26% (211)

Liitetaulukko 48_35. Kuinka usein söit keksejä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=305	Pojat n=321	Yhteensä n=626	Tytöt n=397	Pojat n=388	Yhteensä n=785
Useita kertoja päivässä	1% (3)	4% (13)	3% (16)	1% (5)	4% (14)	2% (19)
6-7 päivänä	1% (4)	3% (10)	2% (14)	1% (3)	4% (15)	2% (18)
3-5 päivänä	7% (21)	15% (49)	11% (70)	9% (35)	11% (41)	10% (76)
1-2 päivänä	45% (137)	42% (135)	43% (272)	45% (179)	46% (180)	46% (359)
En kertaakaan	46% (140)	36% (114)	41% (254)	44% (175)	36% (138)	40% (313)

Liitetaulukko 48_36. Kuinka usein söit lihapiirakkaa, pasteijaa, pizzaa, hampurilaista, hot dogia, tortillaa tai kolmioleipää viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=309	Pojat n=321	Yhteensä n=630	Tytöt n=404	Pojat n=402	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	1% (2)	3% (10)	2% (12)	1% (4)	3% (14)	2% (18)
6-7 päivänä	1% (3)	4% (12)	2% (15)	1% (6)	3% (11)	2% (17)
3-5 päivänä	10% (30)	15% (48)	12% (78)	11% (45)	16% (65)	14% (110)
1-2 päivänä	61% (188)	57% (182)	59% (370)	57% (230)	55% (221)	56% (451)
En kertaakaan	28% (86)	21% (69)	25% (155)	29% (119)	23% (91)	26% (210)

Liitetaulukko 48_37. Kuinka usein söit riisiä, pastaa (esim. spagetti tai nuudeli) tai muita viljalisukkeita (esim. ohra, bulgur tai kvinoa) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=309	Pojat n=319	Yhteensä n=628	Tytöt n=406	Pojat n=403	Yhteensä n=809
Useita kertoja päivässä	3% (10)	7% (21)	5% (31)	2% (10)	7% (30)	5% (40)
6-7 päivänä	6% (19)	11% (34)	8% (53)	13% (53)	14% (55)	13% (108)
3-5 päivänä	41% (128)	30% (97)	36% (225)	49% (198)	40% (162)	44% (360)
1-2 päivänä	38% (117)	41% (130)	39% (247)	31% (127)	30% (120)	31% (247)
En kertaakaan	11% (35)	12% (37)	11% (72)	4% (18)	9% (36)	7% (54)

Liitetaulukko 48_38. Kuinka usein söit puuroa tai tuorepuuroa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	n=311	n=317	n=628	n=400	n=402	n=802
Useita kertoja päivässä	3% (9)	6% (19)	4% (28)	3% (13)	10% (40)	7% (53)
6-7 päivänä	11% (33)	8% (24)	9% (57)	10% (40)	10% (40)	10% (80)
3-5 päivänä	15% (46)	19% (60)	17% (106)	14% (57)	17% (70)	16% (127)
1-2 päivänä	37% (115)	40% (126)	38% (241)	34% (135)	31% (123)	32% (258)
En kertaakaan	35% (108)	28% (88)	31% (196)	39% (155)	32% (129)	35% (284)

Liitetaulukko 48_39. Kuinka usein söit muroja tai mysläiä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	n=311	n=319	n=630	n=404	n=403	n=807
Useita kertoja päivässä	5% (14)	8% (25)	6% (39)	4% (15)	7% (28)	5% (43)
6-7 päivänä	9% (29)	11% (36)	10% (65)	8% (34)	10% (39)	9% (73)
3-5 päivänä	24% (74)	25% (81)	25% (155)	22% (87)	27% (109)	24% (196)
1-2 päivänä	32% (98)	32% (102)	32% (200)	31% (124)	27% (107)	29% (231)
En kertaakaan	31% (96)	24% (75)	27% (171)	36% (144)	30% (120)	33% (264)

Liitetaulukko 48_40. Kuinka usein söit kalaruokaa (esim. uunilohi tai kalapuikot) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
	n=309	n=316	n=625	n=406	n=399	n=805
Useita kertoja päivässä	1% (2)	5% (16)	3% (18)	1% (6)	6% (24)	4% (30)
6-7 päivänä	1% (4)	7% (22)	4% (26)	1% (6)	5% (19)	3% (25)
3-5 päivänä	12% (37)	20% (64)	16% (101)	13% (53)	21% (82)	17% (135)
1-2 päivänä	59% (181)	49% (156)	54% (337)	53% (217)	52% (209)	53% (426)
En kertaakaan	28% (85)	18% (58)	23% (143)	31% (124)	16% (65)	23% (189)

Liitetaulukko 48_41. Kuinka usein söit broileri-, kalkkuna- tai kanaruokaa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=304	Pojat n=315	Yhteensä n=619	Tytöt n=397	Pojat n=400	Yhteensä n=797
Useita kertoja päivässä	0% (1)	7% (23)	4% (24)	1% (6)	7% (26)	4% (32)
6-7 päivänä	4% (12)	10% (32)	7% (44)	5% (19)	9% (35)	7% (54)
3-5 päivänä	31% (95)	29% (92)	30% (187)	46% (188)	38% (151)	42% (339)
1-2 päivänä	51% (156)	45% (141)	48% (297)	39% (158)	42% (169)	41% (327)
En kertaakaan	13% (40)	9% (27)	11% (67)	9% (36)	5% (19)	7% (55)

Liitetaulukko 48_42. Kuinka usein söit nakki-, makkara- tai pekoniruokaa viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=305	Pojat n=312	Yhteensä n=617	Tytöt n=406	Pojat n=396	Yhteensä n=802
Useita kertoja päivässä	1% (2)	4% (11)	2% (13)	1% (5)	5% (20)	3% (25)
6-7 päivänä	2% (6)	7% (23)	5% (29)	0% (1)	6% (24)	3% (25)
3-5 päivänä	10% (31)	21% (67)	16% (98)	11% (46)	19% (76)	15% (122)
1-2 päivänä	49% (148)	47% (147)	48% (295)	38% (156)	44% (174)	41% (330)
En kertaakaan	39% (118)	21% (64)	29% (182)	49% (198)	26% (102)	37% (300)

Liitetaulukko 48_43. Kuinka usein söit muuta liharuokaa (esim. lihapyörykät, jauhelihakastike tai karjalanpaisti) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=306	Pojat n=313	Yhteensä n=619	Tytöt n=402	Pojat n=396	Yhteensä n=798
Useita kertoja päivässä	1% (4)	7% (23)	4% (27)	2% (8)	7% (28)	5% (36)
6-7 päivänä	4% (11)	11% (33)	7% (44)	4% (18)	11% (42)	8% (60)
3-5 päivänä	29% (88)	32% (99)	30% (187)	32% (127)	37% (147)	34% (274)
1-2 päivänä	50% (152)	37% (117)	43% (269)	47% (190)	38% (151)	43% (341)
En kertaakaan	17% (51)	13% (41)	15% (92)	15% (59)	7% (28)	11% (87)

Liitetaulukko 48_44. Kuinka usein söit liha- tai makkaraleikkelettä (esim. kinkku- tai kalkkuna-leikkele, meetvursti tai maksamakara) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=304	Pojat n=314	Yhteensä n=618	Tytöt n=403	Pojat n=397	Yhteensä n=800
Useita kertoja päivässä	4% (11)	12% (39)	8% (50)	7% (29)	15% (59)	11% (88)
6-7 päivänä	12% (36)	12% (37)	12% (73)	8% (34)	13% (52)	11% (86)
3-5 päivänä	24% (72)	28% (87)	26% (159)	24% (98)	30% (120)	27% (218)
1-2 päivänä	32% (97)	30% (95)	31% (192)	31% (126)	27% (107)	29% (233)
En kertaakaan	29% (88)	18% (56)	23% (144)	29% (116)	15% (59)	22% (175)

Liitetaulukko 48_45. Kuinka usein joit kahvia tai teetä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=312	Pojat n=318	Yhteensä n=630	Tytöt n=407	Pojat n=401	Yhteensä n=808
Useita kertoja päivässä	2% (7)	8% (26)	5% (33)	7% (29)	14% (55)	10% (84)
6-7 päivänä	4% (12)	5% (17)	5% (29)	8% (34)	10% (42)	9% (76)
3-5 päivänä	13% (39)	13% (40)	13% (79)	14% (55)	11% (44)	12% (99)
1-2 päivänä	24% (75)	21% (68)	23% (143)	21% (84)	20% (79)	20% (163)
En kertaakaan	57% (179)	53% (167)	55% (346)	50% (205)	45% (181)	48% (386)

Liitetaulukko 48_46. Kuinka usein joit kaakaota viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=311	Yhteensä n=621	Tytöt n=400	Pojat n=400	Yhteensä n=800
Useita kertoja päivässä	2% (6)	7% (23)	5% (29)	2% (7)	5% (18)	3% (25)
6-7 päivänä	5% (17)	9% (29)	7% (46)	6% (23)	5% (21)	6% (44)
3-5 päivänä	15% (48)	15% (48)	15% (96)	15% (59)	18% (70)	16% (129)
1-2 päivänä	41% (128)	34% (107)	38% (235)	29% (117)	34% (135)	32% (252)
En kertaakaan	36% (111)	33% (104)	35% (215)	49% (194)	39% (156)	44% (350)

Liitetaulukko 48_47. Kuinka usein joit täysmehua (tuoremehu, ei lisättyä sokeria, esim. Tropicana, God Morgon tai Marli Natur) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=308	Pojat n=316	Yhteensä n=624	Tytöt n=401	Pojat n=399	Yhteensä n=800
Useita kertoja päivässä	2% (7)	8% (24)	5% (31)	4% (16)	6% (25)	5% (41)
6-7 päivänä	7% (21)	10% (33)	9% (54)	7% (28)	8% (32)	8% (60)
3-5 päivänä	21% (64)	19% (60)	20% (124)	21% (83)	25% (98)	23% (181)
1-2 päivänä	32% (100)	35% (111)	34% (211)	33% (134)	31% (123)	32% (257)
En kertaakaan	38% (116)	28% (88)	33% (204)	35% (140)	30% (121)	33% (261)

Liitetaulukko 48_48. Kuinka usein joit sokeroitua mehua, kotitekoista mehua, jääteetä, kuplamehua tai mehukivennäisvettä (esim. Juissi, Trip tai Hörppy) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=316	Yhteensä n=626	Tytöt n=405	Pojat n=401	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	2% (7)	6% (18)	4% (25)	2% (9)	4% (17)	3% (26)
6-7 päivänä	3% (9)	7% (23)	5% (32)	2% (9)	7% (29)	5% (38)
3-5 päivänä	12% (36)	12% (39)	12% (75)	13% (54)	17% (69)	15% (123)
1-2 päivänä	37% (115)	41% (128)	39% (243)	34% (138)	33% (132)	33% (270)
En kertaakaan	46% (143)	34% (108)	40% (251)	48% (195)	38% (154)	43% (349)

Liitetaulukko 48_49. Kuinka usein joit light-mehua, light-jääteetä tai light-kuplamehua (esim. Juissi sokерiton tai Hörppy sokерiton) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=308	Pojat n=314	Yhteensä n=622	Tytöt n=404	Pojat n=399	Yhteensä n=803
Useita kertoja päivässä	0% (1)	5% (15)	3% (16)	1% (3)	3% (13)	2% (16)
6-7 päivänä	0% (0)	4% (12)	2% (12)	2% (8)	3% (12)	2% (20)
3-5 päivänä	5% (15)	7% (22)	6% (37)	5% (21)	10% (40)	8% (61)
1-2 päivänä	20% (63)	24% (74)	22% (137)	16% (63)	19% (77)	17% (140)
En kertaakaan	74% (229)	61% (191)	68% (420)	76% (309)	64% (257)	70% (566)

Liitetaulukko 48_50. Kuinka usein joit sokeroitua limsaa (esim. Pepsi, Jaffa tai Sprite) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=307	Pojat n=311	Yhteensä n=618	Tytöt n=406	Pojat n=402	Yhteensä n=808
Useita kertoja päivässä	2% (5)	4% (11)	3% (16)	1% (6)	5% (19)	3% (25)
6-7 päivänä	1% (3)	6% (20)	4% (23)	3% (14)	3% (14)	3% (28)
3-5 päivänä	6% (19)	16% (50)	11% (69)	6% (25)	16% (65)	11% (90)
1-2 päivänä	44% (135)	42% (132)	43% (267)	37% (152)	45% (179)	41% (331)
En kertaakaan	47% (145)	32% (98)	39% (243)	51% (209)	31% (125)	41% (334)

Liitetaulukko 48_51. Kuinka usein joit light-limsaa (esim. Pepsi Max, Jaffa light tai Sprite Zero) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=307	Pojat n=314	Yhteensä n=621	Tytöt n=405	Pojat n=402	Yhteensä n=807
Useita kertoja päivässä	2% (5)	3% (9)	2% (14)	1% (6)	5% (20)	3% (26)
6-7 päivänä	1% (2)	8% (26)	5% (28)	3% (12)	4% (16)	3% (28)
3-5 päivänä	7% (23)	11% (36)	10% (59)	9% (38)	16% (66)	13% (104)
1-2 päivänä	38% (116)	40% (125)	39% (241)	38% (154)	38% (154)	38% (308)
En kertaakaan	52% (161)	38% (118)	45% (279)	48% (195)	36% (146)	42% (341)

Liitetaulukko 48_52. Kuinka usein joit maustettua kivennäisvettä, makuvettä tai vitamiinivettä (esim. Kevyt Olo, Novelle tai Vitamin Well) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=307	Pojat n=315	Yhteensä n=622	Tytöt n=403	Pojat n=403	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	0% (0)	4% (14)	2% (14)	1% (6)	5% (21)	3% (27)
6-7 päivänä	2% (6)	6% (20)	4% (26)	3% (14)	6% (24)	5% (38)
3-5 päivänä	10% (30)	10% (30)	10% (60)	7% (27)	13% (52)	10% (79)
1-2 päivänä	32% (99)	30% (95)	31% (194)	26% (105)	28% (111)	27% (216)
En kertaakaan	56% (172)	50% (156)	53% (328)	62% (251)	48% (195)	55% (446)

Liitetaulukko 48_53. Kuinka usein joit maustamatonta kivennäisvettä tai hiilihapotettua vettä (esim. Vichy) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=306	Pojat n=313	Yhteensä n=619	Tytöt n=401	Pojat n=400	Yhteensä n=801
Useita kertoja päivässä	1% (4)	8% (25)	5% (29)	2% (10)	6% (22)	4% (32)
6-7 päivänä	1% (4)	4% (12)	3% (16)	3% (14)	6% (24)	5% (38)
3-5 päivänä	8% (24)	10% (30)	9% (54)	4% (17)	14% (56)	9% (73)
1-2 päivänä	20% (62)	33% (102)	26% (164)	15% (60)	24% (94)	19% (154)
En kertaakaan	69% (212)	46% (144)	58% (356)	75% (300)	51% (204)	63% (504)

Liitetaulukko 48_54. Kuinka usein joit energiajuomaa (esim. RedBull, Battery tai Nocco) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=304	Pojat n=314	Yhteensä n=618	Tytöt n=405	Pojat n=401	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	1% (2)	3% (10)	2% (12)	3% (14)	3% (14)	3% (28)
6-7 päivänä	0% (1)	3% (10)	2% (11)	3% (13)	5% (19)	4% (32)
3-5 päivänä	3% (10)	7% (21)	5% (31)	11% (44)	7% (28)	9% (72)
1-2 päivänä	10% (29)	12% (39)	11% (68)	21% (85)	24% (97)	23% (182)
En kertaakaan	86% (262)	75% (234)	80% (496)	61% (249)	61% (243)	61% (492)

Liitetaulukko 48_55. Kuinka usein joit vettä hanasta viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksaluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=313	Yhteensä n=623	Tytöt n=400	Pojat n=395	Yhteensä n=795
Useita kertoja päivässä	71% (219)	59% (186)	65% (405)	77% (307)	73% (288)	75% (595)
6-7 päivänä	15% (45)	16% (49)	15% (94)	12% (47)	13% (52)	12% (99)
3-5 päivänä	9% (28)	12% (37)	10% (65)	6% (23)	8% (30)	7% (53)
1-2 päivänä	4% (12)	8% (26)	6% (38)	4% (17)	5% (18)	4% (35)
En kertaakaan	2% (6)	5% (15)	3% (21)	2% (6)	2% (7)	2% (13)

Liitetaulukko 48_56. Kuinka usein söit xylitol-purukumia tai xylitol-pastilleja viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=311	Pojat n=318	Yhteensä n=629	Tytöt n=408	Pojat n=403	Yhteensä n=811
Useita kertoja päivässä	23% (70)	17% (55)	20% (125)	36% (148)	17% (70)	27% (218)
6-7 päivänä	25% (78)	14% (46)	20% (124)	19% (77)	15% (59)	17% (136)
3-5 päivänä	22% (69)	26% (82)	24% (151)	25% (100)	27% (107)	26% (207)
1-2 päivänä	19% (60)	25% (81)	22% (141)	14% (57)	22% (89)	18% (146)
En kertaakaan	11% (34)	17% (54)	14% (88)	6% (26)	19% (78)	13% (104)

Liitetaulukko 48_57. Kuinka usein söit suklaata viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=307	Pojat n=310	Yhteensä n=617	Tytöt n=408	Pojat n=400	Yhteensä n=808
Useita kertoja päivässä	2% (5)	3% (10)	2% (15)	2% (7)	5% (21)	3% (28)
6-7 päivänä	2% (5)	2% (5)	2% (10)	1% (4)	3% (12)	2% (16)
3-5 päivänä	9% (27)	11% (34)	10% (61)	16% (65)	9% (36)	13% (101)
1-2 päivänä	61% (188)	55% (170)	58% (358)	60% (245)	58% (231)	59% (476)
En kertaakaan	27% (82)	29% (91)	28% (173)	21% (87)	25% (100)	23% (187)

Liitetaulukko 48_58. Kuinka usein söit karkkeja (esim. irtokarkit, tikkari tai lakritsipatukka) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=318	Yhteensä n=628	Tytöt n=405	Pojat n=402	Yhteensä n=807
Useita kertoja päivässä	1% (4)	3% (10)	2% (14)	1% (3)	5% (22)	3% (25)
6-7 päivänä	2% (5)	2% (6)	2% (11)	0% (2)	3% (11)	2% (13)
3-5 päivänä	5% (16)	15% (47)	10% (63)	12% (50)	9% (38)	11% (88)
1-2 päivänä	69% (215)	64% (202)	66% (417)	65% (263)	64% (257)	64% (520)
En kertaakaan	23% (70)	17% (53)	20% (123)	21% (87)	18% (74)	20% (161)

Liitetaulukko 48_59. Kuinka usein söit sipsejä tai nachoja viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=309	Pojat n=318	Yhteensä n=627	Tytöt n=407	Pojat n=403	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (4)	4% (13)	3% (17)	1% (4)	6% (23)	3% (27)
6-7 päivänä	1% (2)	2% (7)	1% (9)	1% (3)	3% (12)	2% (15)
3-5 päivänä	3% (10)	11% (34)	7% (44)	7% (28)	7% (28)	7% (56)
1-2 päivänä	55% (170)	54% (171)	54% (341)	51% (208)	51% (206)	51% (414)
En kertaakaan	40% (123)	29% (93)	34% (216)	40% (164)	33% (134)	37% (298)

Liitetaulukko 48_60. Kuinka usein söit muita suolaisia naposteltavia (esim. suolapähkinät tai popcorn) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=319	Yhteensä n=629	Tytöt n=408	Pojat n=402	Yhteensä n=810
Useita kertoja päivässä	1% (2)	4% (13)	2% (15)	1% (4)	4% (18)	3% (22)
6-7 päivänä	1% (2)	3% (9)	2% (11)	0% (1)	1% (6)	1% (7)
3-5 päivänä	7% (22)	11% (35)	9% (57)	6% (25)	8% (32)	7% (57)
1-2 päivänä	40% (124)	38% (121)	39% (245)	32% (131)	37% (148)	34% (279)
En kertaakaan	52% (160)	44% (141)	48% (301)	61% (247)	49% (198)	55% (445)

Liitetaulukko 48_61. Kuinka usein söit rusinoita tai kuivattuja hedelmiä viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt n=310	Pojat n=317	Yhteensä n=627	Tytöt n=405	Pojat n=401	Yhteensä n=806
Useita kertoja päivässä	1% (2)	3% (9)	2% (11)	1% (5)	4% (17)	3% (22)
6-7 päivänä	0% (1)	3% (11)	2% (12)	1% (6)	4% (18)	3% (24)
3-5 päivänä	14% (42)	9% (29)	11% (71)	7% (27)	8% (32)	7% (59)
1-2 päivänä	25% (79)	28% (90)	27% (169)	16% (66)	20% (80)	18% (146)
En kertaakaan	60% (186)	56% (178)	58% (364)	74% (301)	63% (254)	69% (555)

Liitetaulukko 48_62. Kuinka usein söit välipalapatukoita (esim. mysli- tai proteiinipatukka) viime viikon (7 vrk) aikana?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt n=310	Pojat n=315	Yhteensä n=625	Tytöt n=404	Pojat n=401	Yhteensä n=805
Useita kertoja päivässä	2% (6)	4% (14)	3% (20)	1% (5)	5% (22)	3% (27)
6-7 päivänä	4% (12)	3% (10)	4% (22)	4% (15)	5% (20)	4% (35)
3-5 päivänä	28% (87)	16% (51)	22% (138)	19% (78)	17% (67)	18% (145)
1-2 päivänä	32% (100)	40% (126)	36% (226)	38% (152)	31% (125)	34% (277)
En kertaakaan	34% (105)	36% (114)	35% (219)	38% (154)	42% (167)	40% (321)

Liitetaulukko 49. Millä aterioilla söit eilen kasviksia (ei peruna, vaan esim. tomaatti, porkkana, kukkakaali)?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Aamupala	16% (53)	16% (56)	16% (109)	17% (70)	18% (74)	17% (144)
Lounas	50% (162)	38% (131)	44% (293)	48% (203)	47% (197)	48% (400)
Välipala	16% (53)	18% (63)	17% (116)	15% (63)	14% (59)	15% (122)
Päivällinen	52% (168)	42% (143)	47% (311)	56% (235)	53% (222)	55% (457)
Iltapala	20% (63)	22% (74)	21% (137)	24% (100)	16% (67)	20% (167)

Liitetaulukko 50. Millä aterioilla söit eilen hedelmiä tai marjoja?

% (n)	Kuudesluokkalaisten			Kahdeksasluokkalaisten		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Aamupala	36% (116)	33% (111)	34% (227)	39% (165)	36% (152)	38% (317)
Lounas	6% (18)	9% (29)	7% (47)	5% (19)	8% (34)	6% (53)
Välipala	45% (146)	42% (143)	44% (289)	42% (176)	36% (152)	39% (328)
Päivällinen	4% (14)	9% (32)	7% (46)	6% (27)	9% (37)	8% (64)
Iltapala	42% (136)	39% (133)	41% (269)	43% (179)	38% (159)	40% (338)

Liitetaulukko 51. Millä aterioilla söit eilen maitotuotteita (esim. maitoa, jogurttia, juustoa)?

% (n)	Kuudesluokkalaiset			Kahdeksasluokkalaiset		
	Tytöt	Pojat	Yhteensä	Tytöt	Pojat	Yhteensä
Aamupala	62% (199)	58% (199)	60% (398)	59% (248)	62% (257)	60% (505)
Lounas	29% (93)	43% (145)	36% (238)	28% (119)	45% (187)	37% (306)
Välipala	45% (144)	45% (154)	45% (298)	38% (160)	48% (202)	43% (362)
Päivällinen	36% (115)	45% (154)	41% (269)	39% (162)	48% (202)	44% (364)
Iltapala	61% (198)	54% (185)	58% (383)	53% (223)	59% (244)	56% (467)