

Antti Pulkkinen

TAPAUSTUTKIMUS YLÄKOULULAISTEN KOULURUOKAILUSTA

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Savonlinna

Kotitalousopettajien koulutus

Kotitaloustieteen pro gradu –tutkielma

Syyskuu 2011

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Filosofinen tiedekunta		Osasto – School Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Savonlinna		
Tekijä – Author Antti Pulkkinen				
Työn nimi – Title Tapaustutkimus yläkoululaisten kouluruokailusta				
Pääaine – Main subject	Työn laji – Level		Päivämäärä – Date	Sivumäärä – Number of pages
Kotitaloustiede	Pro gradu -tutkielma	<input checked="" type="checkbox"/>	21.09.2011	65/11
	Sivuainetutkielma	<input type="checkbox"/>		
	Kandidaatin tutkielma	<input type="checkbox"/>		
	Aineopintojen tutkielma	<input type="checkbox"/>		
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Etelä-Savon maakunnassa on viimeisten vuosien aikana tehty seudullista hyvinvointitutkimusta. Tutkimuksen mukaan alueen nuorten hyvinvointi on kääntynyt pahoinvoinniksi. Hyvinvointitutkimuksessa ei ole tutkittu nuorten ruokailutottumuksia eikä ravitsemuksellista tilaa. Päätin Saimaan Sydänpiiri ry:n pyynnöstä valita oman tutkimukseni aiheeksi nuorten kouluruokailun tutkimisen. Kouluruokailu on iso osa koululaisen päivittäistä ruokavaliota, joten se osaltaan kuvastaa nuorten ravitsemuksen tilaa.</p> <p>Perusopetuslain mukaan koulussa tarjottavan aterian tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen ja maksuton. Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan kouluaterian tulee kattaa noin kolmannes nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. Koululounaan ei ole tarkoitus olla päivän ainut lämmin ateria, vaan sen tulee täydentää muuta päivittäistä ruokailua. Kouluruokailu on osa koulun toimintaa, ja opetussuunnitelman mukaan sen tulee edistää terveys- ja ravitsemuskasvatuksen sekä tapakasvatuksen tavoitteita. Koulussa opitut ruokailutavat ja ravitsemuksen tärkeys hyvinvoinnille heijastuvat pitkälle tulevaisuuteen.</p> <p>Pääsääntöisesti lasten ja nuorten ruokailukäyttäytyminen muokkautuu jo lapsuuden kasvuympäristössä. Omalla perheellä on suurin vaikutus lapsen ruokailutottumusten kehittymiseen sekä asenteiden syntymiseen terveellistä ruokavaliota kohtaan. Nuoruuden kasvuprosessin aikana kuitenkin omat valinnat ja käsitykset muokkautuvat eri paikoista saatavan tiedon, asenteiden, arvojen ja roolimallien kautta.</p> <p>Tässä tapaustutkimuksessa on selvitetty neljän yläkoulun oppilaiden kouluruokailua. Tutkimukseen osallistui kouluja Savonlinnasta, Sulkavalta, Juvalta ja Pieksämäeltä. Kyselylomakkeen täytti kaikkiaan 344 oppilasta ja lomakkeet on analysoitu käyttäen tilastollisia menetelmiä. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, etteivät oppilaat osallistu koululounaalle joka päivä. Tutkimus selvittää myös, miten kouluruoasta ja ruokailutilanteesta saataisiin tehtyä houkuttelevampia.</p> <p>Tutkimustulokset ovat kouluruoansyömisestä ja siitä pitämisen osalta hyvin samantapaisia kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Oppilaista 30 % jättää koululounaan syömättä vähintään kerran viikossa ja yhtä suuri osa arvioi ruoan maun olevan huono. Tärkeimmät syyt kouluruoan väliin jättämiseen ovat ruoan huono maku, ei ole nälkä, laihduttaminen, ajanpuute ja kotitaloustunnilla syöminen. Tuloksissa selviää myös se, että huomattava osa oppilaista väittää, ettei kouluruoka ole terveellistä eikä se vaikuta myönteisesti oppilaan jaksamiseen ja terveyteen. Kuitenkin oppilaat ovat sisäistäneet kouluruokailun tavoitteet ja ravitsemussuositukset. Tuloksista käy myös ilmi, että oppilailla on toiveita kouluruokailun kehittämiseen.</p>				
<p>Avainsanat – Keywords</p> <p>kouluruokailu, ruokailukäyttäytyminen, ruokailutottumukset</p>				

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Philosophical Faculty		Osasto – School School of Applied Educational Science and Teacher Education		
Tekijä – Author Antti Pulkkinen				
Työn nimi – Title Case study of pupils' school catering				
Pääaine – Main subject	Työn laji – Level	Päivämäärä – Date		Sivumäärä – Number of pages
Home economics	Master's thesis	<input checked="" type="checkbox"/>	21.09.2011	65/11
		<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>		
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>During the last years a regional research about well-being has been done in the region of Etelä-Savo. According to the research well-being of the youth has changed into bad-being. Eating habits or nutrition of the youth hasn't been in the scope of this study. By request of Saimaa Sydänpiiri ry I decided to concentrate my thesis on analysing the juvenile's school eating. School meals are big part of pupil's daily diet so that it reflects nutritional conditions of the youth.</p> <p>It is defined in Basic Education Act that a meal offered at school must be arranged and supervised appropriate and the meal must also be rich and free of charge. According to the Finnish nutrition recommendations school meal should cover about one third of pupil's daily energy requirement. School meal isn't supposed to be the only warm meal in a day – on the contrary it should complete the other meals. School catering is part of school activities and under the curriculum it should facilitate the objectives of health and nutritional education and teaching of manners. Dining habits and the importance of nutrition for well-being learnt at school reflects far in the future.</p> <p>Children's and juvenile's eating behaviour is shaped already in childhood's growing environment. A child's family has a big impact on development of his/hers eating habits and on adapting an attitude towards healthy diet. However, during the juvenile's growing process own choices and perceptions are revised throughout the information, attitudes, values and role models available in different sources.</p> <p>In this case study eating habits of the pupils in four different upper comprehensive schools were examined. Schools from Savonlinna, Sulkava, Juva and Pieksämäki participated in this study. Totally 344 pupils completed the questionnaire form which have been analyzed by using quantitative methods. The purpose of this study was to determine what factors contribute to the fact that pupils don't participate in the school lunch everyday. The study also reveals how school meals and eating circumstances could be made more attempting.</p> <p>The results of this study concerning eating the school meal and liking it are similar to previous studies. 30 per cent of the pupils decide not to eat the school meal at least once a week and same amount of pupils think that the taste of the school meal is bad. The most important reasons for not eating the school meal are bad taste of food, feeling not hungry, dieting, lack of time and eating at home economics class. The results also show that remarkable part of pupils say that school meal isn't healthy and it doesn't have a positive impact on pupil's health and his/her ability to cope with workload. Despite, the pupils have internalized the objectives of school catering and nutritional recommendations. The results of this study also show that pupils have hopes for better school catering.</p>				
<p>Avainsanat – Keywords</p> <p>school catering, eating behaviour, eating habits</p>				

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 KOULURUOKAILU ENNEN JA NYT	9
2.1 Kouluruokailun historiaa	9
2.2 Kouluruoka on osa opetusta	10
2.3 Kouluruokailu Ruotsissa	12
3 KOULURUOKAILUN RAVITSEMUKSELLINEN JA SOSIAALINEN MERKITYS	14
3.1 Kouluruokailutilanne ja ruokalistan suunnittelu	14
3.2 Kouluruokailusuositukset	15
3.3 Kouluateria – hyvän ruokavalion malli	17
3.4 Välipalat kouluissa	19
4 KOULULAISTEN RUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN	21
4.1 Ruokailutottumusten muokkautuminen	21
4.2 Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät	23
4.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria	24
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	26
5.1 Yläkoululaisten kouluruokailu	26
5.2 Nuorten kouluaikainen ateriointi	28
5.3 Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi	29
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
6.1 Tutkimusongelmat	32
6.2 Tutkimusmenetelmä	32
6.3 Hypoteesit	33
6.4 Tutkimuksen suunnittelu ja otos	34
6.5 Tutkimusaineiston kerääminen	35
6.6 Ruokailun ja välipalan järjestäminen tutkimukseen osallistuneissa kouluissa	37
7 TUTKIMUSTULOKSET	39
7.1 Kouluruoan syöminen	39
7.2 Koululounaan maku	40

7.3 Koululounaan eri osien syöminen.....	41
7.4 Syömiseen käytetty aika vs. montako ruokalajia oppilas valitsee	42
7.5 Kouluruoan terveellisyys ja terveellinen ruokavalio.....	42
7.6 Syyt, joiden takia koululaiset eivät syö joka päivä koululounasta.....	46
7.7 Kouluviihtyvyyden vaikutus koululounaan syömiseen.....	47
7.8 Jonottaminen.....	49
7.9 Aamiaisen syönnin vaikutus kouluruoan syömiseen	49
7.10 Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus oppilaan syömiskäyttäytymiseen	50
7.11 Välipalakäyttäytyminen.....	51
7.12 Mitä parannusehdotuksia oppilailla on kouluruokailun kehittämiseen?	53
8 POHDINTA	56
LÄHTEET.....	62
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Maksuton kouluruokailu on Euroopassa perin harvinainen käytäntö. Suomessa koululaiset ja opiskelijat ovat kuitenkin saaneet nauttia tästä ylellisyydestä jo yli 60 vuotta. Kouluruoka herättää kuitenkin paljon keskustelua puolesta ja vastaan. Kouluateriaalla ja koko ruokailutilanteella on suuri merkitys oppilaalle, ravinnon lisäksi kouluruokailusta saa paljon tietoja ja taitoja. Kouluruokailu toimii opetus- ja kasvatustilanteena siinä missä oppitunnitkin. Terveellisten elämäntapojen, terveellisen ruokavalion, ruokakulttuurin ja hyvien käytöstapojen oppiminen on osa kouluruokailua. Oppilailla ja opettajilla on omat vastuunsa kouluruokailussa: oppilaan vastuu on huolehtia hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan syömällä tarjolla oleva koululounas, opettajan vastuu on puolestaan tehdä ruokailutilanteesta rauhallinen ja viihtyisä sekä opastaa oppilaita terveellisen aterian koostamiseen ja hyviin ruokailutapoihin.

Kouluruoka saa jatkuvasti kritiikkiä ennen kaikkea maustaan. Tämä on osa syy siihen, että noin 30 % koululaisista jättää kouluruoan syömättä vähintään yhden kerran viikossa. (Hoppu ym. 2008, 6–7.) Luku on varsin merkittävä ottaen huomioon, että kouluateria on hyvin tärkeä osa kasvavan lapsen ja nuoren päivittäistä ruokavaliota. Lapset ja nuoret viettävät ison osan päivästänsä koulussa. Täten on sanomattakin selvää, miten tärkeää olisi syödä kouluateria päivittäin. Kouluateria auttaa jaksamaan ja tehostamaan opiskelussa vaadittavaa vireystilaa. Jos kouluruoan jättää jatkuvasti syömättä, siitä seuraa väsymystä, sairastelua sekä niistä johtuvia poissaoloja. Tämä vaikuttaa koulunkäyntiin ja sitä myöten oppimistuloksiin heikentävästi.

Kouluruokaan käytettävissä olevat määrärahat vaihtelevat kunnittain. Määrärahat ovat pienentyneet vuosien saatossa kuntien huonontuneen taloustilanteen myötä. Tällä hetkellä suurin osa Suomen kunnista käyttää kouluaterian valmistamiseen kaikkine kuluineen noin kaksi euroa; yhden oppilaan lounaan raaka-aineisiin menee rahaa noin 50–80 senttiä (MTV3 2010, YLE 2005). Tällä rahalla ei ihmeitä saa aikaan, mutta jokaisessa koulussa sillä rahalla tarjotaan oppilaalle mahdollisuus täysipainoiseen ja ravitsemuksellisesti terveelliseen kouluateriaan.

Oppilaat syövät koulupäivän aikana yhä enemmän muutakin kuin kouluruokaa. Noin puolet oppilaista syö koulussa välipaloja. Etenkin epäterveellisiä välipaloja kulutetaan

pelottavan paljon. Oppilaat suosivat sokeroituja virvoitusjuomia, makeisia sekä energiajuomia. (Hoppu ym. 2008, 28.) Tähän epäkohtaan voitaisiin koulujen taholta puuttua tarjoamalla mahdollisuus maksuttomiin tai maksullisiin ravitsemuksellisesti terveellisempiin välipaloihin.

Etelä-Savon alueella käynnistyi vuonna 2004 HYVOKE-projekti, jossa tarkoituksena on hyvinvointia edistävän päätöksenteon kehittäminen ja hyvinvointiosaamisen lisääminen Etelä-Savon kunnissa ja seutuyhteistyöorganisaatioissa. HYVOKE-hyvinvointikertomuksen tarkoituksena on antaa tietoa Savonlinnan seudun väestön terveydestä ja hyvinvoinnista sekä kehityksen suunnasta virkamiesjohdolle ja luottamushenkilöille kunnallista päätöksentekoa varten. Seudullisen hyvinvointitutkimuksen mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi on huonontunut. Tulosten mukaan muun muassa nuorten masennus on lisääntynyt, koettu terveydentila on huono, perheiden pahoinvointi on lisääntynyt, liikunnan harrastaminen vähentynyt sekä tupakointi ja humalahakuinen juominen ovat lisääntyneet. (HYVOKE-projekti 2006, 2, 47.)

Valitsin tämän tutkimuksen aiheen Saimaan Sydämpiiri ry:n ehdotuksesta. Sydämpiiri on huolestunut HYVOKE-projektin antamista tuloksista, joiden mukaan maakunnan nuoret voivat pahoin. Hyvinvointitutkimuksen tulosten johdosta olisi syytä paneutua syihin, jotka vaikuttavat nuorten pahoinvointiin. HYVOKE-projektissa ei ole tutkittu ravitsemusta ja ruokailutottumuksia, joten Sydämpiirin pyynnöstä päätin tutkia nuorten ravitsemuksen ja ruokailutottumusten tilaa kouluruokailun avulla. Aihe on muutenkin ajankohtainen, koska nuorten ruokailukäyttäytymisessä on tapahtunut muutoksia viimeisten vuosien aikana. Kaikki oppilaat eivät osaa arvostaa kouluruokaa, vaan ravitsemussuosittelun mukaisesta kouluateriasta on siirrytty epäterveellisempien välipalojen kulutukseen.

Tämän tapaustutkimuksen tarkoitus on selvittää yläkouluikäisten oppilaiden kouluruokailukäyttäytymistä Etelä-Savon maakunnassa. Tutkimukseeni osallistui kouluja Savonlinnasta, Sulkavalta, Juvalta ja Pieksämäeltä. Tutkimuksen tarkoituksena on vastata seuraaviin pääongelmiin:

- Miksi oppilaat eivät syö joka päivä koululounasta?
- Miten välipalojen syöminen vaikuttaa koululounaan syömiseen?
- Miksi kouluruoka ei ole houkuttelevaa?
- Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää?

Tutkimukseni on kuvaileva kvantitatiivinen tutkimus, jonka tarkoitus on antaa kouluruokailusta perusteltua lisätietoa sekä selvittää kouluruokailukäyttäytymisen taustalla vaikuttavia

syitä. Käytän tutkimusmateriaalin käsittelyssä ja tulosten laskemisessa apuna SPSS Statistics 17.0 –tilastointiohjelmaa.

2 KOULURUOKAILU ENNEN JA NYT

2.1 Kouluruokailun historiaa

Kouluruokailu on yksi suomalaisen yhteiskunnan ja koulumenestyksen kehityksen kuvaajista. Vuonna 1943 säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta maksutta koululaisille ja siihen sallittiin viiden vuoden siirtymäaika. (Opetushallitus 2010a.) Suomessa jokainen esi- ja peruskoulun oppilas sekä lukion tai ammatillisen perusasteen opiskelija on oikeutettu maksuttomaan kouluateriaan. Kouluateria on ollut maksuton kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille vuodesta 1948 lähtien. Nykyisin noin 900 000 koululaista ja opiskelijaa nauttii joka päivä maksuttoman kouluruoan. Sen lisäksi, että ruokailu on olennainen osa lapsen ja nuoren hyvinvointia ja kasvua, niin kouluruokailulla on myös valistava tehtävä. Kouluruokailussa lapsille ja nuorille opetetaan terveyttä, ruokailutapoja sekä suomalaista ruokakulttuuria. (Opetushallitus 2010b.)

Kouluruokaa tarjottiin kouluissa jo ennen kuin siitä säädettiin laissa. Koulunkäynnin yleistyessä kaikissa yhteiskuntaluokissa 1900-luvulle tultaessa huomattiin, että monen vähävaraisen koululaisen koulunkäyntiä haittasi puutteellinen ravinto ja vaatetus. Vuonna 1905 perustettiin Koulukeittoyhdistys, jonka tarkoitus oli oppilaiden ravitsemuksellisen tilanteen kohentaminen. Lukuvuonna 1913–1914 koulukeittoa tarjottiin 426 koulussa. Kymmenen vuotta myöhemmin vain alle kolmasosassa kouluista oli koulukeittola. Kouluruoka oli silloin vielä maksullista, joten moni oppilas toi mukanaan omat eväät. (Sillanpää 2003, 86.)

Osa suomalaisista koululaisista ei vielä saanut tarpeeksi ravintoa 1930-luvulla. Kansanravitsemuskomitea kartoitti 1930-luvulla kansan ravitsemuksen tilaa. Osan kansakoululaisista havaittiin olevan huomattavan aliravittuja; liian niukalla ravinnolla eli 13 % lapsista. Heistä noin 40 % oli alipituisia ja joka kolmas alipainoisia. Heikommassa asemassa olivat Itä- ja Pohjois-Suomen vähävaraiset pienviljelijä- ja työmiesperheet. Vielä 1930-luvulla kouluruoka olikin tarkoitettu ensisijaisesti varattomille lapsille. Jos koulussa tarjottiin lämmintä koulukeittoa, vähävaraiset lapset saivat sen maksutta ja muiden piti maksaa. Kouluruoan hinta vaihteli kouluittain yhden markan päivähinnasta alle kahden markan viikkohintaan. (Sillanpää 2003, 88.)

Vuonna 1964 kansakoululakiin lisättiin asetus, joka velvoitti opettajan valvomaan oppilaiden ruokailua siihen itse myös osallistuen. Ruokailun ohessa opettajan tehtävänä oli ohjata ja

opettaa oppilaille hyviä pöytätapoja, kuten miten käyttää haarukkaa ja veistä. (Seppänen 2004; Sillanpää 2003, 93–94.) Kouluruokailu koki suuren muutoksen, kun Suomessa siirryttiin peruskouluun 1970-luvun aikana. Tällöin jokaiselle oppilaalle tuli mahdollisuus maksuttomaan kouluruokaan koko yhdeksänvuotisen peruskoulun ajan. Vuonna 1983 maksuton kouluruoka tuli myös lukioihin. Kouluruokailu oli vuosikymmenten saatossa muuttunut pelkästä nälän tyydyttämisestä sosiaalisesti tapahtumaksi. Jonottaminen ja istumajärjestykset olivat arkipäivää, ruokalassa sai jo jutella ja kuri oli hellittänyt ankarimmista ajoista. Monissa kouluissa oli myös panostettu uusien ruokailuvälineisiin, ja ruokatuntikin oli pidentynyt. (Sillanpää 2003, 93–94.)

Kouluruokailusta kannettiin suurta huolta 1990-luvun alussa kuntien joutuessa laman vuoksi vähentämään koulujen määrärahoja. Uhasta kuitenkin selvittiin, ja kouluruokailuun satsattiin aivan uuteen malliin. Koululaisia alettiin pitää asiakkaina ja ruokaloista tuli ravintoloita, joissa tarjottiin myös kasvisruokavaihtoehtoa. Vastaan tuli kuitenkin uusi ongelma: oppilaat eivät syöneet kouluateriaansa. Syyt kouluruoan syömättömyyteen olivat moninaiset; milloin ruoka oli liian kylmää ja milloin se tarjottiin väärään aikaan. Kunnissa ja kouluissa alkoi pohdinta siitä, miten koululaiset saataisiin nauttimaan kouluruoasta. (Sillanpää 2003, 95.)

2.2 Kouluruoka on osa opetusta

Kouluruokailu on osa jokaisen koulun opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelmaan tulee laatia suunnitelma, jossa kuvataan keskeiset periaatteet kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavissa terveys- ja ravitsemuskasvatuksen sekä tapakasvatuksen tavoitteissa. (Opetushallitus 2004, 25.) Koulun opetussuunnitelma laaditaan valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden pohjalta. Opetussuunnitelmassa ilmenee koulun oma arvomaailma ja toiminta-ajatus. Koulukohtaisessa opetussuunnitelmassa täytyy olla kuvaukset koulutyön suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista sekä myös koulun toiminnoista. Huolella laaditussa opetussuunnitelmassa tulisi olla kuvaus myös kouluruokailusta, koska monet kouluruokailussa oppilaan viettämät tunnit eivät voi olla kasvatuksellisesti merkityksellisiä. Tämän johdosta kouluruokailun tavoitteet ja toiminta-ajatus tulisi kirjata ja vahvistaa jokaisen koulun opetussuunnitelmaan. (Lintukangas ym. 1999, 8.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan koulu määrittelee omassa opetussuunnitelmassaan kouluruokailun keskeiset periaatteet sekä kuvaa järjestämisessä huomioon otettavat terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet (Opetushallitus 2010b). Koulun opetussuunnitelmaan kirjattu ja vahvistettu koulu-

ruokailun toiminta-ajatus muodostaa koko kouluruokailutoiminnan ohjekirjan, josta ilmenevät keskeiset ajatukset toiminnan tarkoituksesta, sisällöstä, toimintatavoista, käytännön toteutuksesta, arvioinnista sekä muista tärkeiksi katsotuista asioista. Toisin sanoen kouluruokailua koskevaan suunnitelman pitäisi pystyä vastaamaan ainakin kysymyksiin: mitä, miksi, kenelle ja kuinka. (Lintukangas ym. 1999, 8.)

Kouluruokailu on tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää yhteistyössä kotien kanssa. Kouluruokailun järjestämisen on perusopetuksen lain hengen mukaisesti oltava oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä edistävää sekä ikäkauden ja edellytykset huomioonottavaa. Oppilaalle on varattava tarpeeksi aikaa lepoon ja virkistykseen, mikä edellyttää koulun lukujärjestyksen suunnittelua siten, että kaikilla oppilailla on tasavertainen mahdollisuus rauhalliseen ruokailutaukoon ja että ruokailu on ajoitettu ja tarvittaessa jaettu esimerkiksi lounaaksi ja välipalaksi. Suuri huoli on perusopetuksen oppilaiden päivittäisestä ruokailusta, koska varhain saaduilla ruokailutottumuksilla saattaa olla elinikäiset terveydelliset vaikutukset. Erityisesti kouluikäisten liiallinen lihominen tulisi saada pysäytettyä. Siihen opetuksella ja koulussa tehtävillä ratkaisuilla voidaan osaltaan vaikuttaa. Ravinto ja liikunta olisi saatava tasapainoon. (Opetushallitus 2010a.)

Kouluruoka on pääsääntöisesti suomalaista perusruokaa. Täysipainoiseen kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Kouluruoka tulee tarjota sellaisena ajankohtana, että se rytmittää koulupäivää ja ruokatauko antaa oppilaille mahdollisuuden virkistäytyä. (Opetushallitus 2010b.) Kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. Kun oppilaille tarjotaan valinnan vaihtoehtoja, on tärkeää, että kaikkien ruokien perustana ovat terveydelliset peruseriaatteen. Tarjoilulinjasto tulee järjestää siten, että salaatit/kasvislisäkkeet ovat annosteltavissa ensimmäisinä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

Kouluruoan tulee sisältää seuraavia tuotteita:

- monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- runsaskuituista leipää (mieluiten vähäsuolaista)
- pehmeää kasvirasvavalevitettä, kasviöljypohjaista salaatinkastiketta
- perunaa/riisiä/pastaa
- vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa

- rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- vettä janojuomaksi

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8.)

Tikkanen (2008) tiivistää ytimekkäästi kouluaterian tärkeimmät strategiset tehtävät. Kouluaterian tehtävänä on:

1. toimia sosio-ekologisena viitekehyksenä kulttuurisille ruokailumalleille.
2. ylläpitää terveyttä ja ehkäistä terveydellisiä ongelmia.
3. tarjota näkökulmia ruokailukäyttäytymiseen.
4. tarjota energiaa kouluun ja koulutyöhön keskittymiseen.
5. tarjota ravitsemukselliselta arvoltaan oikea ja tasapainoinen kouluateria kuntakohtaisesti määritellyn budjetin rajoissa.
6. tarjota ilmainen kouluateria yhteiskunnallisena tukena koululaisille.
7. opettaa koululaisille ruokailu- ja pöytätavat.
8. tarjota ateria, josta koululaiset pitävät.
9. tarjota kouluateria suositusten mukaisesti ja tarjota ravitsemuksellisesti tasapainoinen kouluateria.
10. tarjota erityisruokavalio niille oppilaille, jotka sitä tarvitsevat.
11. ylläpitää ja edistää koululaisten hyvinvointia.
12. valistaa valitsemaan sellainen määrä ruokaa, josta ei jää tähderuokaa.

2.3 Kouluruokailu Ruotsissa

Suomen lisäksi ainoastaan Ruotsissa oppilaille on mahdollisuus maksuttomaan koululounaaseen. Ruotsissa kouluruokailu on säädetty laissa, mutta siinä mainitaan vain maksuttomuudesta. Aterian sisällöstä, ravitsevuudesta, laadusta tai ohjauksesta ei mainita mitään. Opetussuunnitelmassa ei mainita kouluruokailusta, vaan jokainen kunta tekee omat suunnitelmansa. Ruokalan viihtyisyyttä pidetään Ruotsissa yhtä tärkeänä tarjottavan ruoan kanssa. On tärkeää, etteivät oppilaat stressaannu ja kiirehdi ruokatunneilla. Liiallinen kiire voi johtaa ylipainoon ja syömishäiriöihin. Epämiellyttävissä ruokailutiloissa on myös enemmän oppilaita, jotka jättävät kouluruoan syömättä. (Skolmatens vänner 2011.)

Lähes puolet (47 %) ruotsalaisista oppilaista ilmoittaa, etteivät aina saa tarpeeksi syötävää. Yli puolet (57 %) oppilaista on sitä mieltä, ettei kaikille samaan aikaan syöville löydy paikkaa ruokalasta. Kiire on yleinen ongelma ruotsalaisille ruokatunnilla, sillä 58 % oppilaista joutuu syömään kiireellä. Ruokailutiloissa on myös meluisaa, sillä 40 % vastaajista ei pysty keskustelemaan toisten kanssa pöydässä ilman huutamista. Vain 21 % koululaisista saa syödä lounaan samaan aikaan joka päivä. Oppilaat eivät ole tyytyväisiä ruokasaleihinsa, sillä vain joka kolmas on tyytyväinen salin raikkauteen ja puhtauteen. (Skolmatens vänner 2011.)

Kolmannes Ruotsin kouluista tarjoaa oppilaille myös pääasiassa maksullista aamupalaa. Koulun aamiaisen tarkoitus ei ole korvata kotona syötävää ruokaa, vaan täydentää sitä, jos kotona ei ehdi syödä tai ei ole tarjolla syötävää. Kouluaamiaisen tavoitteena on antaa kunnan alku päivälle. Aamupalalla nähdään olevan selkeä vaikutus oppilaiden käyttäytymiseen oppitunneilla sekä yleiseen kiinnostukseen omia ruokailutottumuksiaan kohtaan. Aamupalaa tarjonneissa kouluissa luokissa on ollut rauhallisempaa ja työrauha parempi kuin ennen. Oppilaat ovat olleet myös kiinnostuneita ruokaan ja terveyteen liittyvistä asioista. Aamupala on lisännyt samalla oppilaiden ja keittiöhenkilökunnan yhteistyötä. (Ravitsemuskatsaus 2006a.)

3 KOULURUOKAILUN RAVITSEMUKSELLINEN JA SOSIAALINEN MERKITYS

3.1 Kouluruokailutilanne ja ruokalistan suunnittelu

Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009). Lasten ja nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat osaltaan ympäristö, ruoan saatavuus, kaverit ja vanhemmat. Kouluruokailun tarkoitus on turvata se, että oppilaat saavat jokaisena koulupäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetyn, ohjatun, täysipainoisen maksuttoman aterian. Parhaimmillaan kouluateria on monipuolinen ja tasapainoinen sekä järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti edistäen terveyttä, kasvua ja kehitystä. Kouluruoka kattaa ison osan lapsen ja nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta. Kouluruokaa ei ole tarkoitettu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi, vaan se täydentää päivän muuta ruokailua. (Opetushallitus 2010a.) Koululaisten tulisi syödä koulupäivän aikana koululounaan lisäksi aamupalaa, välipaloja, päivällistä ja iltapalaa, jotta riittävä ravinnon saanti olisi turvattu (Pönkä ym. 2001, 3). Kouluruokailun ravitsemuksellinen merkitys lapselle ja nuorelle on tärkeä, koska kouluruokailussa kiinnitetään huomiota terveellisten, monipuolisten ja houkuttelevien ruokalajien ja ruoka-aineiden saatavuuteen sekä ohjataan oppilasta terveellisten ja monipuolisten aterioiden koostamiseen (Opetushallitus 2010a.). Koulussa opitut ruokailutavat ja ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille heijastuvat pitkälle tulevaisuuteen (Tikkanen 2008, 13). Kouluruokailun nautittavuuteen vaikuttavat ruoan tarjoulämpötila, ruokailuympäristö ja muut viihtyvyystekijät. Valintamahdollisuudet lisäävät oppilaan asiakastyytyväisyyttä ja osallistumista ruokailuun. (Opetushallitus 2010a.)

Kouluruokailun voi järjestää kouluravintolassa tai luokkaruokailuna. Ruokailu voidaan järjestää jakeluna tai itsepalveluna, jolloin oppilas voi koota ateriansa. Itsepalvelun yhteydessä ohjaukseen ja neuvontaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lautasmalli ja malliateriat ovat hyviä havainnollistamaan aterian oikeaa koostamista ja samalla edistämään terveellisten ruokailutottumusten oppimista. Ruoan tulee olla houkuttelevasti esillepantuna, ja ruokailutilan on oltava siisti ja viihtyisä sekä ruokailutilanteen rauhallinen ja kiireetön. Ruokailutaukoon on varattava riittävästi aikaa, jotta sekä ruokailu että virkistäytyminen ulkoilmassa on mahdollista. (Opetushallitus 2010a.)

Kouluissa ruokalistaa kehitetään yhteistyössä oppilaiden ja kouluhenkilöstön sekä kotien kanssa. Ruokalistoja sekä ruokalajeja ja aterioiden osia vaihdellaan ja uudistetaan oppilaiden

makutottumuksia vastaaviksi. Ruokalistat laaditaan siten, että ne ovat mahdollisimman monipuolisia, vaihtelevia ja ravitsemuksellisesti täysipainoisia. Ruokalistoilta on mahdollista valita suomalaisten ravitsemussuositusten ja asiakaspalautteen pohjalta tuotteita, jotka ovat kouluikäisten makuun sopivia ja mieluisia. Pääpaino ruokalistaa suunniteltaessa on kuitenkin ruoan terveellisyydessä ja ravitsemuksellisessa laadussa. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja tulee olla tarjolla jokaisella aterialla ja mieluiten tuoreena. Ruokalistojen suunniteltaessa on otettava huomioon myös erityisruokavaliot. Täten ruoat olisi suunniteltava siten, että ne ovat helposti sovellettavissa erityisruokavaliioihin. Kasvisruokavaihtoehtokin on ottanut paikkansa koulujen ruokalistoilta. Kasvisruoissa tulisi käyttää kasvikunnan tuotteita monipuolisesti. Kasvisruoista saadaan vain vähän rasvoja ja proteiineja, joten valkuaisainepitoisia raaka-aineita, kuten palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä tulisi sisällyttää kasvisruokiin riittävän usein. Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saadaan runsaasti vitamiineja, hiilihydraatteja ja kuitua. (Opetushallitus 2010a.)

3.2 Kouluruokailusuositukset

Kouluruokailusuosituksen mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai lohkoina. Vihannekset ja juurekset voidaan tarjota sellaisenaan tai pilkottuina, raasteina, salaatteina tai kypsennettyinä. Niitä voidaan tarjota samalla aterialla useassa eri muodossa sekä myös ruokien osana, leivän päällä tai sämpylän välissä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien valinnassa tulee hyödyntää vuodenajan sesongit sekä ottaa huomioon niiden kotimaisuus mahdollisuuksien mukaan. Etikkaan säilytyt kasvikset, kuten punajuuret tai maustekurkut eivät korvaa tuoreita kasviksia. Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

Leipää on tarjottava jokaisella kouluaterialla (Opetushallitus 2010). Koulussa tarjottavien leipien tulee olla mahdollisimman runsaskuituisia ja vähän suolaa sisältäviä. Näkkileivän lisäksi suositellaan tarjottavaksi mahdollisimman usein myös pehmeämpi vaihtoehto, joiden on osoitettu lisäävän leivän suosiota. Kouluruoan kokonaisenergiämäärää on helppo lisätä leivällä ja levitteellä. Kuidun määrä tulisi leivässä olla vähintään 4 g/ 100 g, mutta mieluiten yli 6 g / 100 g. Suolan määrä saisi olla pehmeässä leivässä enintään 0,7 % ja näkkileivässä 1,2 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

Kouluruoanvalmistuksessa suositaan rypsiöljyä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita sekä margariineja. Leipärasvana tarjotaan kasvirasvapohjaisia levitteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.) Oppilaita ohjataan sipaisemaan leivälle ohuelti levitettä ja lisäämään salaatteihin tai raasteisiin pieni annos öljypohjaista salaattinkastiketta. Suositeltavin salaattikastikeöljy on rypsiöljy. Ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa ja A-, D- sekä E-vitamiineja. Pehmeä, kasviöljypohjainen rasva on terveydelle edullinen vaihtoehto. (Opetushallitus 2010a.) Suositusten mukaan rasvasta saisi olla enintään kolmannes tyydyttyynyttä rasvaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9).

Perunan käyttöä on suosittava ja vaihdeltava sen vähärasvaisia valmistusmenetelmiä. Kouluaterialla tarjotaan peruna kypsennettynä pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä. Perunan sijasta voidaan käyttää vaihdellen täysjyväreisiä tai tummaa pastaa, joiden maustamiseen sopivat erilaiset yrtit. Puuron aterialisäkkeenä on hyvä olla vähärasvaisia ja –suolaisia juustoja tai leikkeleitä. (Opetushallitus 2010a; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

Lihaa, makkaraa, muita lihavalmisteita ja juustoa tarjotaan vaihtelevasti ja niiden on oltava vähärasvaisia ja mahdollisimman vähäsuolaisia. Kouluruokailusuosituksen mukaan kokoli-hassa saa olla rasvaa enintään 7 %, jauheli-hassa 10 %, täyslihavalmisteessa 4 %, leikkele-makkarassa 12 % ja juustossa 17 %. Suolaa voi olla täyslihavalmisteessa enintään 1,8 %, leikkelemakkarassa 1,6 % ja juustossa 1,2 %. Liha voidaan korvata kalalla, kananmunalla ja/tai palkokasveilla. Kalaa tarjotaan kouluaterialla viikoittain, mieluiten kahdesti viikossa kalalajeja vaihdellen. Kala on hyvä kypsentää vähärasvaisin menetelmin ja useimmiten ilman leivitystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.) Lihasta, kalasta ja kananmunasta saadaan runsaasti hyvälaatuista proteiinia, ja ne ovat tärkeitä A- ja B-vitamiinien lähteitä. Kalassa on lisäksi runsaasti D-vitamiinia. Sen lisäksi liha, varsinkin sisäelimet, sisältävät runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. (Opetushallitus 2010a.)

Ruokajuomaksi koululounaalla tarjotaan rasvattomia tai vähärasvaisia maitoja ja piimiä. Maitotuotteissa saa olla suosituksen mukaan rasvaa enintään 1 %. Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinien, kalsiumin sekä A- ja B-vitamiinien lähde. Maitovalmisteet, joihin on lisätty D-vitamiinia, varmistavat osaltaan D-vitamiinin riittävän saannin. Juomat tarjotaan kylminä. Sokeroitujen mehujen käyttöä ruokajuomana ei suositella. Raikasta vettä janojuomaksi on oltava tarjolla hygieenisesti ja vaivattomasti koko koulupäivän ajan myös kouluaterian tarjoiluajankohdan ulkopuolella. (Opetushallitus 2010a; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 9.)

3.3 Kouluateria – hyvän ruokavalion malli

Koulussa tarjottavan aterian tulee olla tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu sekä täysipainoinen ja maksuton (Perusopetuslaki 628/1998, 31§). Koululaiset viettävät päivästäan ison osan koulussa, usein jopa seitsemästä kahdeksaan tuntia, joten on selvää, että yksi päivän tärkeimmistä aterioista ajoittuu tälle ajalle. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ylläpitää oppilaan työvireyttä koulussa. Kouluruokailu täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo osaltaan pohjaa oppilaan terveydelle sekä terveyttä edistäville ruokailutottumuksille. (Lintukangas ym. 2007, 91.)

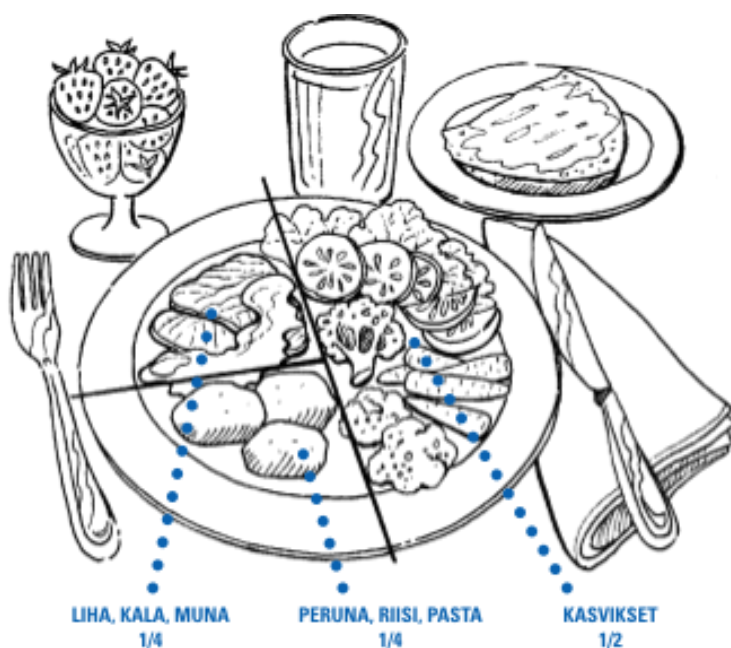
Yhtä tärkeää kuin aterian ravintoainesisältö, maukkaus ja kaunis esillepano kouluruokailussa on se, että lounaansa voi syödä rauhassa ilman kiirettä ja hälinää. Tämä tavoite saavutetaan, kun koko koulun henkilökunta siihen pyrkii. Rehtori voi tukea keittiöhenkilökuntaa heidän pyrkiessään kohti lainsäätäjän asettamia tavoitteita aterioiden täysipainoisuudesta ja ruokasalin viihtyisyydestä. Opettajien tehtävä on rauhoittaa ruokailutilannetta ja antaa esimerkkejä hyviin tapoihin. Viihtyisä ruokailuympäristö tukee oppilaiden rauhallista ateriointia, mikäli ruoan nauttimiselle on annettu riittävästi aikaa. (Lintukangas ym. 2007, 91.)

Kouluruokailulla on suuri vaikutus oppilaan omaan terveyteen ja työtehoon sekä sosiaalisten taitojen oppimiseen. Oppilaalla on viime kädessä vastuu siitä, jättääkö kouluruoan syömättä vai syökö sen päivittäin. Jos kouluruoan jättää väliin säännöllisesti, niin ajan kuluessa nuoren ravitsemustila heikkenee, ja sairastavuus, väsymys ja niistä johtuvat poissaolot lisääntyvät. Oppilas jää myös ilman koulun antamaa ohjausta säännöllisiin ja terveyttä ylläpitäviin ruokailutapoihin. Kouluruokailun aikana oppilaalla on mahdollisuus omaksua käytöstapoja sekä tutustua erilaisiin ruokakulttuureihin, niin omiin kuin vieraisiinkin. (Lintukangas ym. 2007, 92.)

Koululounaan suunnittelun lähtökohtana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset, joissa painopiste on vähärasvaisuudessa, rasvan laadussa, vähäsuolaisuudessa, täysjyvävalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen runsaassa ja vaihtelevassa käytössä sekä lihan ja kalan monipuolisessa valikoimassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–38.) Suomessa kouluateriat suunnitellaan siten, että ravitsemussuositukset toteutuvat vain, jos oppilas syö kaikki koululounaan osat: pääruoan, salaatin, leivän ja maidon. Jos oppilas jättää osan edellisistä valitsematta, kouluateriasta ei tule riittävän monipuolista. (Lintukangas ym. 1999, 5.) Kouluruoan suunnittelussa otetaan mahdollisimman hyvin huomioon myös terveydelliset, eettiset ja uskonnolliset näkökohdat. Kouluaterian tulee täyttää noin kolmanneksen nuoren päivittäises-

tä energiantarpeesta. Kouluaterian tulee sisältää energiaa nuorimpien tyttöjen vaatimasta 520 kilokalorista lukiolaispoikien tarvitsemaan 960 kilokaloriin. Kouluateriaan saadaan lisättyä energiaa ensisijaisesti perunan tai vaihtoehtoisesti riisin tai pastan määrää lisäämällä sekä suuremmalla määrällä leipää ja maitoa. Myös iltapäivän välipalalla saadaan helposti lisäenergiaa päivään. (Lintukangas ym. 2007, 93.)

Kouluaterian koostamisen apuna käytetään lautasmallia (kuva 1). Ruokalinjaston alussa olisi hyvä olla keittiöhenkilökunnan kokoama lautasmallin mukainen ateria ja lisäksi selvitys, mitä ruoka on ja mitä ateria sisältää. (Urho & Hasunen 2004, 52–55.) Lautasmalli havainnollistaa hyvän ateriakokonaisuuden mallin. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Lämpimän päälisäkkeen, eli perunan, riisin ja pastan osuus lautasesta on yksi neljännes. Lautasen viimeinen neljännes täytetään pääruoalla: liha-, kala- tai munaruoalla. Se voidaan korvata myös palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät ateriakokonaisuuden. Maitovalmiste ja jälkiruoka voidaan jättää syötäväksi myös välipalana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–36.)



KUVA 1. Kouluaterian koostamisen apuna käytettävä lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 36.)

3.4 Välipalat kouluissa

Välipala on tärkeä osa kasvavan nuoren ruokavaliota. Lapsena ja nuorena opitut ruokavalinnat säilyvät aikuisuuteen asti ja koko elämän läpi. Tämän takia on syytä kiinnittää huomiota siihen, mitä välipalaksi valitsee. Välipala on sopivan kokoinen, kun se ei korvaa kouluateriaa. (Suomen Sydänliitto ry 2008.) Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos (2007) suosittelevat, ettei kouluissa ainakaan kouluaikana olisi säännöllisesti myynnissä makeisia, virvoitusjuomia ja sokeroituja mehuja. Välipala-automaattien ja kioskien tulisi sitä vastoin tarjota kouluikäisten terveyden ja kasvun kannalta suositeltavia tuotteita. Kouluissa täytyy olla myös maksuton, hygieeninen ja helppo mahdollisuus juoda janoon puhdasta, raikasta vettä myös muulloin kuin ruokailuaikoina.

Kouluruokailua ja välipalaa on ohjeistettu myös Kouluterveydenhuollon laatusuosituksissa (2004). Kuudennessa suosituksessa koululaisen terveellisestä ja turvallisesta kouluyhteisöstä ja –ympäristöstä todetaan, että ”koululaisilla on mahdollisuus terveelliseen kouluateriaan ja terveellisiin välipaloihin koulupäivän aikana ja mahdollisuus käyttää vettä janojuomana”.

Lasten ja nuorten jatkuva napostelu sekä makeisten ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana, mikä on osaltaan lisännyt suomalaisten lasten ja nuorten ylipaino-ongelmia. Kulutustottumusten muuttuminen myötävaikuttaa kouluikäisten lihomiseen ja on uhka suun ja hampaiden terveydelle. (Opetushallitus & Kansanterveyslaitos 2007.) Säännöllinen ateriaritmi on kouluikäiselle erittäin tärkeää, koska sillä voidaan ehkäistä jatkuvaa napostelua ja parantaa hammasterveyttä ja hallita painoa. Päivittäin olisi hyvä syödä suunnilleen yhtä monta ateriaa ja samoihin aikoihin, mutta hyvän ruokavalion voi koota kuitenkin eri tavoilla. Muutama runsaampi ateria on yhtä hyvä vaihtoehto kuin monta pienempää välipalatyypistä ateriaa. Välipaloihin painottuvassa ruokavaliossa tulee olla kuitenkin tarkempi ruoan laadun suhteen. Terveyden kannalta on tärkeämpää panostaa ruoan ravitsemukselliseen laatuun ja ruoan määrään kuin huolehtia aterioinnin tiheydestä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Paino- ja terveyskehitystä sekä kulutustottumuksia sääteleviin tekijöihin, ruokavalintoihin ja liikuntaan, vaikuttavat osaltaan ympäristö, vanhemmat, kaverit ja koulu. Myös lapsille suunnatun mainonnan määrä ja sisältö sekä tuotteiden saatavuus muokkaavat kulutustottumuksia. Kouluissa olevilla kioskeilla sekä makeis- ja virvoitusjuoma-automaateilla on ristiriitainen suhde tavoitteiden mukaiseen terveys- ja ravitsemuskasvatukseen sekä kouluruokailun arvoistamiseen. Koulun kioskien pitämistä perustellaan oppilaskuntatoiminnan tukemisella, mutta

myytävien tuotteiden terveellisyys ja tarkoituksenmukaisuus on tarpeen tarkistaa. (Opetushallitus & Kansanterveyslaitos 2007.)

4 KOULULAISTEN RUOKAILUKÄYTTÄYTYMINEN

4.1 Ruokailutottumusten muokkautuminen

Perheen merkitys koululaisen ravitsemisympäristönä on tärkeä. Vastuu alle kouluikäisen lapsen ravitsemuksesta on luonnollisesti kotona, missä luodaan pohja ruokatottumuksille. Ravitsemiskasvatus aloitetaan jo lapsen varhaisiässä ja se jatkuu koko kouluajan eri oppiaineissa. (Lintukangas ym. 2007, 22–23.) Ravitsemiskasvatuksessa opitut faktatiedot menettävät merkityksensä, jos oppilaalta jää käytännössä aamupala syömättä tai koululounas korvataan herkuilla ja makeisilla. Itsenäistyvät nuoret tarvitsevat yksioikoisten ohjeiden sijaan joustavia välineitä oman kriittisen ajattelun tueksi. Koti ja perhe tarjoavat parhaimmillaan mahdollisuuden tällaisten taitojen itsenäiseen ja vastuulliseen opetteluun konkreettisissa, nuoren elämää ja kokemusmaailmaa lähellä olevissa tilanteissa. Myös peruskoulun ravitsemuskasvatuksessa tulisi ottaa huomioon nuoren oma näkökulma ja keskittyä kokonaisuuksien hahmottamiseen sirpaletiedon sijaan. (Palojoki 2003, 128–130.)

Nuoren kasvuprosessissa on kuvaavaa omien valintojen ja käsitysten muokkautuminen eri paikoista saatavan tiedon, asenteiden, arvojen ja roolimallien kautta. Nuoren läheisimpään sosiaaliseen verkostoon kuuluvat perhe ja ystävät. Tässä lähipiirissä nuori aterioi yleensä useimmin. Hän syö yksin tai läheisten seurassa kotona, koulukavereiden kanssa koulussa tai ystävien kanssa ulkona. Perheen vaikutus on koululaisen ruoanvalinnan kannalta tärkeä. Vanhempien antama esimerkki on ensisijainen tekijä lapsen ja nuoren ruokakäyttäytymisen muokkaamisessa sekä suhtautumisessa ruokaan ja ruokailutilanteeseen. Opitut perinteet, perheen sisäinen ruokakulttuuri ja perheenjäsenten välinen vuorovaikutus ovat olennaisia vaikuttajia nuorten ruokailutottumusten kehityksessä. Perheen lisäksi ystävien vaikutus nuoren ruokailukäyttäytymiseen on merkittävä. Nuoret elävät kuin kahdessa eri maailmassa: kavereiden kanssa syödään ”kavereiden ruokaa” ja vanhempien seurassa ”vanhempien ruokaa”. Kahden eri maailman välillä liikkuminen kuuluu nuoren oman identiteetin rakentumiseen. Nuori koee, etsii, opettelee ja luo samalla omia tottumuksiaan. (Palojoki 2003, 139–140.)

Nuoret saavat ohjausta ruoanvalintaansa myös harrastustensa kautta. Urheiluvallmentajat ohjaavat nuorta monipuoliseen ruokavalioon sekä harjoittelun ja eri ruokailujen yhteensovittamiseen. Kodin, koulun ja harrastusten lisäksi nuoren ruokailukäyttäytymiseen vaikuttaa tiedotusvälineet ja tietoverkot. Medialukutaito on erittäin tärkeä työväline arvioitaessa ravitse-

muskasvatukseen liittyviä ristiriitaisia tietoja. (Palojoki 2003, 140–141.) Koululaisten ruokailukäyttäytymisen ja ruoanvalintaan vaikuttaa osaltaan lapsille ja nuorille suunnattu mainonta. Mainonnalta ei voi välttyä juuri missään, joten myös koululaiset ovat alttiita mainonnalle koko ajan. Mielihyvää luovat ostokokemukset ja kuluttamisesta tuleva ilo välittyvät myös mallina vanhemmilta lapsille. Nuoret eivät kuitenkaan ole aivan yhtä herkkiä mainonnan uhreja kuin lapset. Nuoren saa varmasti kuitenkin mainonnan avulla koukkuun, kun vedotaan siihen, kuinka tietyn tuotteen käyttäjä on suosittu, herättää kiinnostusta ja saa kavereita eli toisin sanoen ei jää ulkopuoliseksi. (Peltonen 2006, 25.)

Ruokailutottumukset ovat muuttuneet yhteiskunnan kehityksen mukana. Modernin yhteiskunnan ominaispiirteitä on henkilökohtaisen vapauden korostaminen, joka on johtanut voimakkaaseen yksilöllistymiskehitykseen. Yksilöllisyyden korostuminen käy hyvin yhteen valmisruokien käytön lisääntymisen kanssa. Valmisruokien käytön lisääntyminen näkyy kauppoissa laajoina ja kehittyvinä valikoimina. Valmisruokien käyttö on nopeaa ja vaivatonta kiireisessä elämässä. Lasten harrastukset ja vanhempien työt aiheuttavat ajankäytön ongelmia perheissä. Valmisruokat mahdollistavat kouluikäisten itsenäisen ruokailun sekä kotiruokailun niissä perheissä, joissa ei ole kiinnostusta tai taitoa valmistaa aterioita itse. (Varjonen 2001, 55–56, 75.)

Kaikkia yksilöitä on vaikea luokitella ruokavalintojen mukaan. Kuluttaja voi olla sisältä ohjautuva ja elämäntyylejä yhdistelevä yksilö, jonka kulutuskäyttäytyminen vaihtelee huomattavasti. Joskus alhainen hinta voi olla ratkaiseva tekijä ruoanvalinnassa, toisinaan taas terveelliset elintarvikkeet ovat lähtökohtana. Yksilön valinnat riippuvat tilanteesta, jota hän tulkitsee oman tarpeensa mukaan. Yksilöllisyyden vahvistuminen näkyy myös perhe-elämässä tapahtuneissa muutoksissa. Perheissä ei ole enää aikaa yhteisiin ruokailuihin. Yksilöllinen ruokailu voi sopia aikuiselle, mutta lapselle yhteisen ruokailun merkitys on arvokkaampi. Säännöllinen yhteinen ruokailu merkitsee elämän turvallisuutta ja ennakoitavuutta sekä fyysisistä hyvinvointia. (Varjonen 2001, 57–59.) Yhteiset perheateriat ylläpitävät ja luovat perheen kokonaisuutta sekä edistävät sosiaalisuutta. Yhteiset ruokailut myös ehkäisevät epäterveelliseen ruokaan repsahtamista. (Mäkelä 2000, 211–212.) Ruoka ja siihen liittyvien merkitysten jakaminen koetaan vuorovaikutuksena, joka järjestää ja jäsentää yhteisön sosiaalisia suhteita. Yhteiset ruokat luovat kulttuurista yhteenkuuluvuutta. (Mäkelä 2003, 38.)

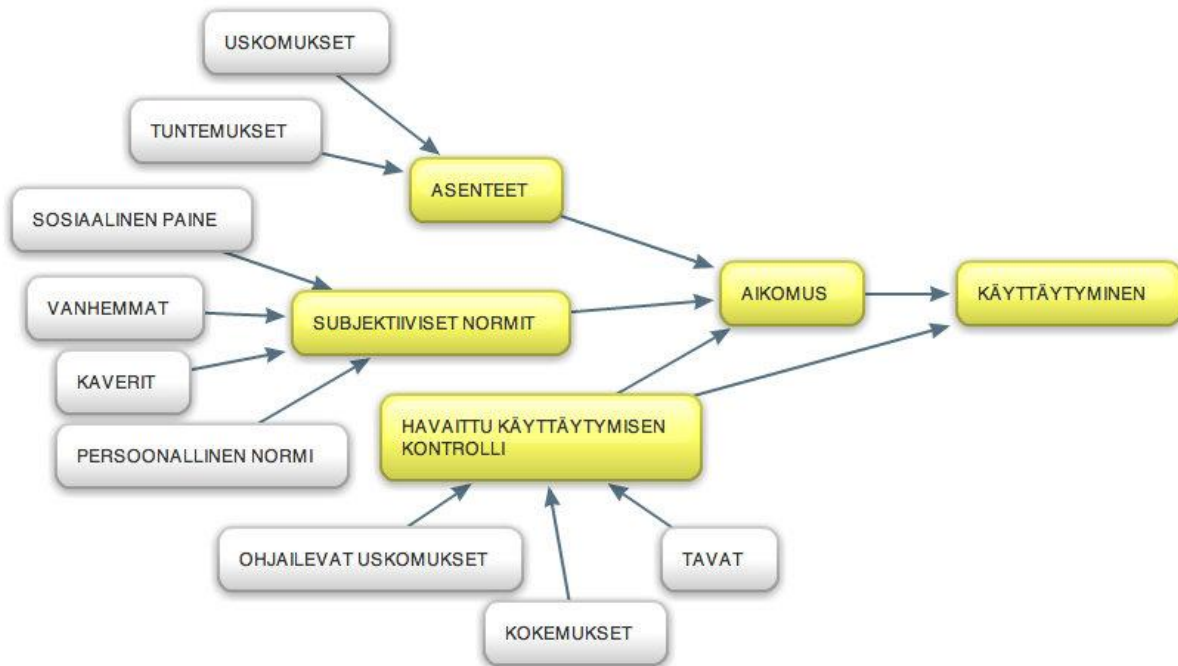
4.2 Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät

Ruoanvalinta arjessa on monitahoinen kokonaisuus, johon tarvitaan tietoa, taitoa ja tunnetta tasapuolisesti. Toisille ravitseminen ja ruoanvalmistus ovat kuin harrastus, jolloin uusien asioiden kokeileminen on mielenkiintoista ja auttaa ymmärtämään erilaisia ruokakulttuureja. Toiset ihmiset eivät ole lainkaan aktiivisia oppijoita ja tiedon etsijöitä. Perheen elämäntilanne voi olla sellainen, että ravitsemukseen ja ruoanvalintaan liittyvät tekijät eivät ole ensimmäisenä mielessä arjesta selviytymisessä. Sosiaalinen eriarvoisuus ja eriarvoinen asema erilaisten elintarvikkeiden saatavuuteen nähden luovat tilanteita, joissa ravitsemusviestintä ja ravitsemustieto saavuttavat perheet eri tavoin. (Palojoki 2003, 109.)

Ruoka on ihmiselle nautinnon tuottaja niin fyysisesti kuin henkisesti. Ruokaan ja syömiseen liitetään lukematon määrä uskomuksia, merkityksiä, odotuksia ja arvoja (Urala & Lähteenmäki 2001, 14). Ruoka nautitaan ihmisen herkimmän elimen suun kautta, ja ruoan sisältämä energia sekä ravintoaineet kulkeutuvat kehon jokaiseen osaan, jolloin syömämme ravinto muuttuu osaksi kehoamme (Gibson 1995, 448–450.) Ruoka on ravinnon lisäksi myös sosiaalisesti ja kulttuurisesti määrittynyt osa arkea. Se on osa jokaisen identiteettiä sekä sosiaalisen erottautumisen väline. Sen lisäksi ruoka on kytkeytynyt perinteisiin ja sen avulla osoitetaan rakkautta ja välittämistä. (Niva 2006, 1.)

Ruoka ei siis merkitse ainoastaan energiaa ja ravintoaineita, eivätkä fysiologisia tarpeitamme säätelevät nälkä ja kylläisyys ole läheskään ainoita ruoanvalintaan liittyviä motiiveja. Ruoanvalintaan vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät; motiiveista vaikuttavat sekä välilliset että välittömät. Päivittäinen ruoanvalinta on kompromissien tekemistä, eikä useinkaan valintaa pystytä tekemään yksin mieltymysten mukaan. Ruoanvalinnan voidaan ajatella muodostuvan kaikille ihmisille yhteisistä jaetuista tekijöistä, joiden ilmeneminen kuitenkin riippuu yksilön, ympäristön ja valintatilanteen vuorovaikutuksesta. (Urala & Lähteenmäki 2001, 14.)

4.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria



KUVA 2. Suunnitellun käyttäytymisen teoria. (Mukaiillen Ajzen 1988, 133; Verbeke & Vackier 2005, 68.)

Suunnitellun käyttäytymisen teoriassa (The theory of planned behavior) (kuva 2) on kolme päätekijää, jotka vaikuttavat yksilön käyttäytymisaikomukseen. Ensimmäinen on asenne käyttäytymistä kohtaan, toinen on subjektiiviset normit, jotka voidaan jakaa sosiaalisiin ja henkilökohtaisiin normeihin sekä kolmas vaikuttava tekijä on havaittu käyttäytymisen kontrolli. (Verbeke & Vackier 2005, 69.) Asenteella tarkoitetaan kykyä reagoida jollakin tietyllä tavalla jossakin tilanteessa. On tärkeää, että asennetta selvittäessä erotetaan toisistaan neljä tekijää: kohde, toiminta, sisältö ja aika. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että erotetaan asenne kohdetta eli ruokaa kohtaan ja asenne toimintaa eli syömistä kohtaan. Tällä tarkoitetaan, että on järkevämpää selvittää, miten oppilas suhtautuu ruoan syömistä kohtaan kuin itse ruokaan. Asenne on kiinteässä yhteydessä arvoihin ja kulttuuriin. Niinpä on todennäköistä, että kouluruoan syömiseen kohdistuvat asenteet muodostuvat arvojen ohjaamina. (Ajzen & Fishbein 1980, 148–172.)

Subjektiiviset normit käsittelevät sosiaalisen ympäristön vaikutusta käyttäytymiseen. Subjektiiviset normit ovat henkilön näkemys siitä, kuinka hänelle tärkeät ihmiset ajattelevat siitä,

kuinka hänen tulisi toimia. Teorian mukaan yleiset subjektiiviset normit määritellään tiettyjen viitehenkilöiden tai ryhmien havaittujen odotusten perusteella ja henkilön omasta halusta toimia heidän odotuksiansa mukaisesti. (Fishbein & Ajzen 1975, 302.) Kolmas vaikuttava tekijä on havaittu käyttäytymisen kontrolli. Sen oletetaan heijastavan menneitä kokemuksia ja ennakoitavia vaikeuksia. (Verbeke & Vackier 2005, 69.)

Subjektiivisilla normeilla tarkoitetaan erilaisia sosiaalisia vaikutteita. On tunnistettavissa kaksi sosiaalista vaikutustyyppiä: normatiivinen ja informaatiollinen sosiaalinen vaikutus. (Solomon ym. 2006, 155–156.) Normatiivinen sosiaalinen vaikutus tarkoittaa, että henkilö yrittää täyttää toiminnallaan jonkin henkilön tai ryhmän odotuksia tai vaatimuksia. Informaatiollinen sosiaalinen vaikutus puolestaan tarkoittaa, että henkilö ottaa jonkun toisen henkilön tai ryhmän käyttäytymismallin omakseen toimimalla samalla tavalla. Kahdesta vaikutustyypistä normatiivinen on sisällytetty teorian subjektiivisiin normeihin, koska siinä erilaiset odotukset ja vaatimukset luovat paineita, joita kuluttaja käyttäytymisellään purkaa. Subjektiiviset normit, kuten vanhempien mielipiteet, vaikuttavat ihmisen asenteiden muodostumiseen. Asenne ja subjektiiviset normit eivät siis ole toisistaan itsenäisiä osatekijöitä. (Fishbein & Ajzen 1975, 301.) Changin (1998) mukaan suunnitellun käyttäytymisen teoria sisältää myös ulkoisten kontrollitekijöiden vaikutuksen. Ulkoiset kontrollitekijät ovat erilaisia tilannetekijöitä, joihin kuluttaja ei koe pystyvänsä vaikuttamaan.

Mallista löydetään kolme uskomusta, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen. Behavioristisen eli käyttäytymisuskomuksen oletetaan vaikuttavan asenteisiin. Käyttäytymisuskomus on subjektiivinen todennäköisyys sille, että kyseinen käyttäytyminen johtaa kyseessä olevaan lopputulokseen. Normatiiviset uskomukset luovat pohjan subjektiivisille normeille. Normatiiviset uskomukset käsittelevät viitehenkilöiden tai –ryhmien tietyn käyttäytymisen hyväksymisen todennäköisyyttä. Kolmantena ovat ohjailevat uskomukset, jotka luovat pohjan havaitulle käyttäytymisen kontrollille. Ohjailevat uskomukset voivat saada vaikutteita aiemmista kokemuksista, ulkopuolisesta informaatiosta tai jonkun muun kokemuksista. Yhdessä muiden tekijöiden kanssa se nostaa tai laskee kyseisen käyttäytymisen todennäköisyyttä. (Verbeke & Vackier 2005, 68–69.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

5.1 Yläkoululaisten kouluruokailu

Kouluikäisten ruokailutottumuksia on Suomessa tutkittu pääasiassa laajempien kyselytutkimuksien, kuten kouluterveyskyselyn, nuorten terveystutkimuksen ja WHO-koululaistutkimuksen yhteydessä. WHO-koululaistutkimuksessa on tutkittu 11-, 13- ja 15-vuotiaiden terveystottumuksia. Tutkimuksen mukaan kouluikäisten vihannesten ja hedelmien päivittäinen syöminen väheni aikavälillä 1986-2002. Vuonna 2002 ainoastaan noin joka neljäs tyttö ja joka kuudes poika ilmoitti syövänsä vihanneksia päivittäin. Makeisia ilmoitti syövänsä päivittäin noin kymmenen prosenttia vastaajista. (Hoppu ym. 2008, 3.)

Urho ja Hasunen ovat tutkineet, mitä oppilaat syövät kouluateriaalla. Tutkimukseen osallistui kaikkiaan yli kolme tuhatta yläkoululaista, joista 89 % kävi tutkimuspäivänä kouluruokalassa. Ruokalasta käyneistä oppilaista 95 % söi pääruokaa. Sukupuolten välillä ei ollut eroa: tytöistä 93 % ja pojista 96 % söi pääruokaa. Maitoa tai piimää joi 51 % ja leipää söi 58 % ruokailuun osallistuneista. Salaattia lautaselleen valitsi 47 % oppilaista ja tytöt (55 %) huomattavasti poikia (39 %) useammin. (Urho & Hasunen 2004, 25–26.)

Hedelmien ja vihannesten vähäinen päivittäinen syöminen ilmenee myös Ojalan (2004) tutkimuksesta. Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on nuorten keskuudessa erittäin harvinaisen, sillä vain muutama prosentti nuorista ilmoitti syövänsä sekä vihanneksia että hedelmiä useamman kerran päivässä. Kouluruokailussa kasviksia on aina tarjolla jossakin muodossa, joten ainakaan saatavuus ei selitä vähäistä kasvien syöntiä. Samaan aikaan myös aikuisten vihannesten ja hedelmien kulutus on kasvanut.

Maidon juonti oli molempien sukupuolten osalta laskussa aiempiin tutkimusvuosiin verrattuna. Kaikki kouluaterian osat (pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa) söi vain 13 % oppilaista. Koulukohtaiset erot olivat vuonna 2003 huomattavat sekä salaatin syömisessä että maidon juomisessa. (Urho & Hasunen 2004, 25–26.)

7.-luokkalaiset syövät koulussa huonommin kuin vanhemmat yläkoululaiset, mutta kun verrataan lukiolaisiin, niin lukiolaisista useampi kuin yläkoululaisista syö koko aterian. Koululainen on kuluttaja, joka haluaa valita. Oppilaat haluavat pääruoan perus- ja kasvisvaihtoehdon, pehmeää leipää tarjolle useammin kuin kerran viikossa, salaattipöydän monine vaihtoehtoi-

neen sekä vähintään kaksi maitovaihtoehtoa, jotka tarjoillaan ehdottoman kylminä. Oppilaiden mielestä tärkeintä ovat pääruoan ruokalajit ja niiden raaka-aineet: vähärasvaista ja vähäsuolaista, kansainvälistyvät maut, rohkeampi maustaminen, ja raaka-aineiden soveltuvuus eri ruokavalioihin. Terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavat oppilaat tarvitsevat sopivan ruokansa, mutta kaikkia muodin mukana tulevia eettisiä valintoja ei kouluruokailussa voida toteuttaa. Kouluateria on vain yksi osa koulupäivien ruokailusta. Sille saa asettaa muuta päivän ruokailua tiukempia vaatimuksia. (Urho 2006, 14.)

Koululaisten syömiseen vaikuttavat eniten koulun ilmapiiri ja tavat, mutta myös se, miltä ruokalassa näyttää. Juhlapyhien perinneruoat, eri kulttuurien ruoat ja ruokasalin viihtyisyys ovat tekijöitä, jotka lisäävät oppilaiden osallistumista kouluruokailuun. Ruoan jonotus on vähentynyt itse oton myötä, samoin ruokalan meluun on monessa koulussa puututtu. Oppilaiden mielestä kouluruokalassa osataan käyttäytyä, mutta kiire ja pikainen syöminen ovat yleisiä. Suurin osa yläkoululaisista käyttää ruokailuun alle kymmenen minuuttia. Kiire on kuitenkin oppilaiden oma valinta, koska ruokatunnilta halutaan kiirehtiä ulos ja hoitamaan asioita. (Urho 2006, 14.)

Rehtorilla ja opettajille on suuri vaikutus kouluruokailussa. Viimekädessä rehtori vastaa ruokailusta, mutta koulun aikuiset vaikuttavat ratkaisevasti ruokailun sujumiseen. Koulukohtaisesti nämä erot ovat suuret. Myös ruokalan henkilöstön koulutus näkyy ruokailijalle. Oppilaat on yhä uudelleen ohjattava hyvän tasapainoisen aterian syömiseen, ainakin joka lukuvuoden alussa. Koulun aikuisten vastuulla on myös tapakulttuurin vaaliminen sekä pöytätavoissa että juhlapyhien ruokailussa. (Urho 2006, 14.)

Kouluateriaan tarvittaisiin lisää rahaa, jotta oppilaiden toiveita pystyttäisiin toteuttamaan. Lisäämällä ateriaan 20 senttiä saataisiin ruokalistalle päivittäin pehmeää leipää näkkileivän rinnalle ja kerran viikossa jälkiruoka. Pääruoan ja leivän syövät oppilaat juovat koulussa myös useammin maitoa. Kasvavalle nuorelle maidon ravintoaineet ovat erityisen tärkeitä. Koulumaidon juonnin merkitys on turvata kalsiumin ja D-vitamiinin saantia. Maito on täyttä ravintoa ja etenkin kalsiumin osalta korvaamaton osa kouluruokaa. Useimmat koululaiset juovat maitoa päivittäin kotona, mutta myös koulussa. Maitoa juodaan kuitenkin vähemmän kuin ennen. Kyselytutkimuksen mukaan 10–14 -vuotiaista noin 80 prosenttia juo kotona maitoa ruoan kanssa, mutta vain 62 prosenttia juo maitoa koululounaalla. (Urho 2006, 15.)

Koululainen ei jaksakaan koko päivää pelkällä lounaalla. Moni koulu tarjoaakin nykyään maksullisen välipalan. Välipalan tarjoaminen on koulussa ohjeistettava, kuten koululounaskin. Väli-

palojen on oltava mieluisia ravitsevia sekä sopia suureen tai pieneen nälkään. Kouluterveyshuollon laatusuosituksen mukaisesti kouluissa vältetään kouluaikaan makeisten ja virvoitusjuomien myyntiä. (Urho 2006, 15–16.)

5.2 Nuorten kouluaikainen ateriointi

Yläkoulun 8.-9. –luokkalaisille sekä lukion 1.-2. –luokkalaisille tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan pojista 90 % ja tytöistä 80 % söi kouluaterian päivittäin. Kaikki aterianosat tarjotusta kouluruoasta söi päivittäin keskimäärin vain 35 % oppilaista. Välipalojen ja muiden syömisten osuus koulupäivän aikana oli huomattava. Yli puolet oppilaista söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa söi pojista joka kolmas ja tytöistä lähes neljännes. Useimmin (n. 35 %) epäterveellisiä välipaloja söivät peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset pojat ja vähiten (n. 20 %) lukiolaistytöt. Koulussa syötiin kouluruoan ohella muun muassa hedelmiä, leipää, lihapiirakoita ja hampurilaisia, makeisia sekä sokeroituja virvoitusjuomia. (Raulio ym. 2007, 3.)

Kouluaterian syömiseen on myös sosio-ekonomisia syitä. Kouluruoan söivät muita oppilaita harvemmin vähän koulutusta saaneiden vanhempien lapset, itsensä ylipainoiseksi kokevat, päivittäin tupakoivat ja alkoholia säännöllisesti käyttävät nuoret. Edellisten lisäksi koulukiusatuksi joutuminen ja koulussa viihtymättömyys olivat yhteydessä vähäisempään kouluaterialle osallistumiseen. Kodin sisäisillä ruokailutottumuksilla on myös vaikutusta kouluruokailuun osallistumiseen. Aamiaisen väliin jättäminen ja yhteisten perheaterioiden puuttuminen olivat yhteydessä koululounaan syömättömyyteen. Toisaalta epäterveellisiä välipaloja söivät muita useammin vähän koulutettujen vanhempien tyttäret, koulukiusatut ja koulussa viihtymättömät oppilaat. Epäterveellisiä välipaloja syötiin vähintään kaksi kertaa viikossa sitä todennäköisemmin, jos oppilas jätti koko kouluaterian tai ainakin pääruoan väliin. Vähintään kerran viikossa makeisia tai virvoitusjuomia nauttivat yleisemmin ne oppilaat, jotka jättivät yleensä ainakin pääruoan syömättä. (Raulio ym. 2007, 3–4.)

Stakesin ja Opetushallituksen koulujen rehtoreille lähetetyn kyselyn mukaan lähes joka toisessa (46 %) yläkoulussa oli tarjolla välipalaa. Se oli yleensä maksullista (33 %), maksutonta välipalaa oli tarjolla 13 %:ssa kouluista. Makeisten ja virvoitusjuomien myynti oli hyvin yleistä Suomen yläkouluissa. Yläkouluista 56 %:ssa myytiin makeita tuotteita ja 45 %:ssa terveellisiä tuotteita. (Hoppu ym. 2008, 3.)

5.3 Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi

Hoppu ym. ovat tutkineet yläkoululaisten ravitsemusta ja hyvinvointia vuoden kestäneellä interventiotutkimuksella. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa lähtötilanteessa 7.-luokkalaisten ravitsemusta, kouluruokailua, elintapoja ja terveydentilaa sekä niihin liittyviä tekijöitä. Tutkimukseen osallistuneissa kouluissa toteutettiin seuraavana lukuvuonna interventio, jonka tavoitteena oli kehittää kouluaikaista ruokailua, lisätä 8.-luokkalaisten nuorten tietoja ja taitoja omaan ruokavalioonsa ja terveyteensä liittyvistä tekijöistä sekä vaikuttaa koulun henkilökuntaan ja vanhempiin nuorten terveyden edistämiseksi. Loppututkimuksessa oli tavoitteena arvioida interventioitoimenpiteiden vaikutuksia ja etenkin intervention tavoitteiden toteutumista. (Hoppu ym. 2008, 6–7.)

Tutkimuksen lähtötilanteessa 71 % söi koululounasta kouluviikon aikana päivittäin ja 22 % 3–4 kertaa viikossa. Kouluruoan syömättömyyteen yleisimmät syyt olivat: ei pidä kouluruoasta (23 %), ei ole nälkäinen (13 %) tai on syönyt kotitaloustunnilla (14 %). Nuorista 45 % arvioi kouluruoan maun yleensä hyväksi tai melko hyväksi. Arvosanaksi kouluruoalle annettiin keskimäärin seitsemän asteikolla 4–10. Useimmat oppilaat söivät pääruokaa, mutta maitoa joi vain noin puolet. Tytöt söivät poikia useammin salaattia, mutta joivat harvemmin maitoa. Tytöistä neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä yleensä kouluaterian kaikki osat. Koululounaan syömiseen käytettiin vähän aikaa, 82 % oppilaista käytti siihen enintään 15 minuuttia. Koululounaan jälkeen nälkäiseksi tunsii jäävänsä 1–2 kertaa viikossa 24 % nuorista ja 3–4 kertaa viikossa tai päivittäin yhteensä 15 % oppilaista. (Hoppu ym. 2008, 27–28.)

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi –tutkimuksessa kysyttiin myös parannusehdotuksia kouluruokailun kehittämiseksi. Oppilaat toivoivat useimmin paremman makuista pääruokaa (69 %), useammin jälkiruokia (50 %) ja pehmeää leipää (47 %). Tytöt (53 %) toivoivat enemmän salaattivaihtoehtoja poikia (24 %) useammin. Pojat halusivat tyttöjä useammin pidemmän ruokailuajan ja tytöt puolestaan viihtyisemmän ruokailuympäristön. Lisäksi lyhyempää jonotusaikaa ja enemmän mausteita haluttiin yleisesti. Avoimissa vastauksissa haluttiin lisäksi esimerkiksi enemmän pääruokavaihtoehtoja, useammin hedelmiä ja parempia perunoita. (Hoppu ym. 2008, 28.)

Välipalojen syönti koulussa on yleistä. Noin puolet oppilaista ilmoitti syövänsä välipaloja kouluaikana vähintään kerran viikossa. Sen sijaan 32 % pojista sekä 20 % tytöistä vastasi, ettei syö niitä koskaan. Kouluaikana nautitut välipalat hankittiin yleisimmin koulun välipalatarjoilusta (36 %) ja koulun ulkopuolelta (23 %). Kotoa välipalat toi tytöistä 34 % ja pojista

11 %. Koulun automaateista tai kioskista välipalansa osti 13–14 %. Tytöt söivät kouluaikana välipalaksi useammin hedelmiä, välipalapatukoita ja leipää kuin pojat. Pojat taas joivat useammin virvoitus- ja energiajuomia. (Hoppu ym. 2008, 28.)

Intervention osallistuvien koulujen tutkimustuloksia vertailtiin lopuksi vertailukouluihin. Koululounasta päivittäin syövien oppilaiden osuus pysyi interventiokouluissa lähes ennallaan, mutta se lisääntyi vertailukoulujen tytöillä ja väheni pojilla. Kouluaterian eri osien syöntiä tarkasteltaessa havaittiin, että leipää lounaalla syövien osuus lisääntyi sekä tytöillä että pojilla noin 70 %:sta 80 %:iin. Pojat ilmoittivat toisaalta salaatin syönnin vähentyneen sekä interventio- että vertailukouluissa. Pääruokaa koululounaalla syövien osuus lisääntyi hieman interventiokoulujen pojilla. Lähtötilanteessa interventiokoulujen pojat söivät kaikki koululounaan aterian osat huomattavasti useammin kuin muut ryhmät. Intervention jälkeen kaikki aterian osat syövien osuus kasvoi hieman tytöillä ja pojilla, mutta tämä osuus aleni vertailukoulujen pojilla. Lisäksi kouluruoan syömiseen käytetty aika lisääntyi, etenkin lounaan syöntiin yli 16 minuuttia aikaa käyttävien osuus kasvoi sekä tytöillä että pojilla. (Hoppu ym. 2008, 76.)

Intervention aikana havaittiin muutoksia myös välipalojen syömisessä koulussa. Harvoin (1–3 kertaa kuukaudessa tai ei koskaan) välipaloja koulussa syövien osuus kasvoi kaikissa ryhmissä. Myös välipalojen hankintapaikoissa tapahtui muutoksia. Välipalojen hankinta koulun välipalatarjoilusta väheni kaikissa muissa ryhmissä, paitsi interventiokoulujen pojilla. Vertailukoulujen oppilaat toivat vähemmän välipaloja kotoa kuin aiemmin. Välipalojen hankinta automaateista lisääntyi vertailukoulujen tytöillä, mutta väheni interventiokoulujen tytöillä. Välipalojen ostaminen koulun ulkopuolelta lisääntyi interventiokouluissa 27 %:sta 44 %:iin, mutta vertailukouluissa koulun kioskista ostaminen lisääntyi. (Hoppu ym. 2008, 76–77.)

Kouluaikana syödyissä välipaloissa tapahtui myös vaihtelua. Leipää syövien osuus väheni kaikilla muilla ryhmillä paitsi interventiokoulujen pojilla, heillä se pysyi lähes ennallaan. Hedelmien syönti välipalana pysyi ennallaan interventiokoulujen tytöillä, muilla ryhmillä se väheni. Makeisten syönti kouluaikana lisääntyi kaikilla ryhmillä paitsi interventiokoulujen tytöillä. Heillä makeisten syönti koulussa väheni tilastollisesti merkitsevästi. Välipalapatukoiden käyttö välipalana yleistyi kaikilla ryhmillä. Sokeroitujen virvoitusjuomien käyttö kouluaikana lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi etenkin vertailukoulujen pojilla suhteessa interventiokoulujen poikiin, joilla se pysyi samana. Energiajuomien käyttö lisääntyi molempien

kouluryhmien pojilla; tytöillä tuoremehun ja vesijohtoveden kulutus kasvoi. (Hoppu ym. 2008, 77.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on vastata seuraaviin pääongelmiin:

- Miksi oppilaat eivät syö joka päivä koululounasta?
- Miten välipalojen syöminen vaikuttaa koululounaan syömiseen?
- Miksi kouluruoka ei ole houkuttelevaa?
- Miten kouluruokailua voitaisiin kehittää?

Lisäksi haluan saada selville:

- Mitä aterian osia oppilaat syövät koululounaalla?
- Miten kouluviihtyvyys vaikuttaa kouluruokailukäyttäytymiseen?
- Miten perhe, kaverit, opettajat ja harrastukset vaikuttavat kouluruokailukäyttäytymiseen?
- Millainen on oppilaiden käsitys terveellisestä ruokavaliosta?

6.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on luonteeltaan määrällinen eli kvantitatiivinen tapaustutkimus. Määrällinen tutkimus on menetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä tietoja tarkastellaan numeerisesti, mikä tarkoittaa tutkittavien asioiden ja niiden ominaisuuksien käsittelemistä yleisesti kuvaillen numeroiden avulla. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustieto saadaan numeroina tai laadullinen aineisto ryhmitellään numeeriseen muotoon. Tutkija esittää tulokset numeroina, joista oleellisin numerotieto myös kirjoitetaan sanalliseen muotoon. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kuvailaan, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. (Vilka 2007, 13–14.)

Tämän kvantitatiivisen tutkimuksen on tarkoitus olla kuvaileva. Kuvaileva tutkimus tarkoittaa, että tutkija luonnehtii tarkasti ja järjestelmällisesti ilmiön keskeiset, näkyvimät tai kiinnostavimmat piirteet. Lukija voi itse muodostaa käsityksensä esimerkiksi kuvatun asian kehityssuunnasta tai eri tekijöiden asemasta. (Vilka 2007, 20.)

6.3 Hypoteesit

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää hypoteeseja. Asetettuihin ongelmiin on mahdollista ennakoita ratkaisuja tai selityksiä. Hypoteesit ovat siis sivistyneitä arvauksia mahdollisista eroista, suhteista tai syistä. Hypoteesit ilmoitetaan aina väitteiden muodossa, ja ne ovat myös perusteltuja. Tavallisimmat perustelut löytyvät teoriasta, teoreettisista malleista tai aiemmista tutkimuksista. Jos perusteluja ei ole olemassa, tulisi hypoteesien asettamisesta luopua. (Hirsjärvi ym. 2007, 154.) Nollahypoteesi on tilastollinen hypoteesi, josta puhutaan, kun tutkittavien ilmiöiden välillä ei esiinny ennakoitua suhdetta tai niiden välillä ei ole ennakoituja eroja. Esimerkiksi tutkittavien ryhmien välillä ei ole perusjoukon tasolla tilastollisesti merkittävää eroa tai pieni ero johtuu pelkästään otantaan liittyvästä satunnaisvaihtelusta. Nollahypoteesi ei tarkoita, että tutkimus olisi tarpeeton, päinvastoin nollahypoteesin tulokset ovat joskus erittäin merkittäviä. (Hirsjärvi ym. 2007, 155; Vilka 2007, 25.)

Hypoteesien testaaminen on menetelmä, jonka avulla arvioidaan, kuinka luotettavia populaatiota koskevia päätelmiä otoksen avulla voidaan tehdä. Hypoteesien testaaminen on tärkeää, koska jokin aineistossa havaittava ilmiö saattaa johtua pelkästään satunnaisesta vaihtelusta. Hypoteesien testaamisen avulla yritetään päätellä, voidaanko tietyn kokoisessa aineistossa havaitut tulokset yleistää koskemaan myös koko populaatiota. Tavallisesti suuressa otoksessa esiintyvät ilmiöt ovat havaittavissa myös populaatiossa. Ilmiötä tutkittaessa asetetaan kaksi vaihtoehtoista hypoteesia; nollahypoteesi (H_0) ja vaihtoehtoinen hypoteesi (H_1). Nollahypoteesi olettaa, että jokin aineistossa esiintynyt ilmiö ei esiinny populaatiossa, ja vaihtoehtoinen hypoteesi puolestaan olettaa, että aineistossa esiintyvä ilmiö esiintyy myös populaatiossa. Tilastollisten testien tarkoitus on ratkaista, kumpi hypoteeseista jää voimaan. (Nummenmaa 2010, 146–147).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa hypoteesien testaamiseen käytetään erilaisia tilastollisia testejä. Niiden tarkoituksena on suorittaa laskelmia, joiden avulla tehdään päätelmiä hypoteesien paikkansapitävyydestä. Hypoteesien testaamisessa käytetään apuna havaittuja merkitsevyystasoja eli p-arvoja. Hypoteesi ei koskaan jää voimaan absoluuttisesti, vaan se jää voimaan jollakin todennäköisyydellä. P-arvot ilmoittavat, kuinka suurella todennäköisyydellä vaihtoehtoinen hypoteesi on väärä. P-arvot ovat yksinkertaisia todennäköisyyslukuja, jotka vaihtelevat välillä $[0,1]$. Mitä lähempänä p-arvo on ykköstä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä nollahypoteesi jää voimaan. Jos p-arvo on lähellä nollaa, vaihtoehtoinen hypoteesi on todennäköisesti oikea. (Nummenmaa 2010, 148–149). Tutkijan tehtävänä on päättää, millä toden-

näköisyydellä alkuperäinen hypoteesi hyväksytään tai hylätään. Merkitsevyystasoiksi ovat vakiintuneet 1 % ja 5 %. Alle yhden prosentin merkitsevyystasoa pidetään tilastollisesti merkitsevänä ja alle viiden prosentin tilastollisesti melkein merkitsevänä. Jos merkitsevyystaso on alle 0,1 %, niin puhutaan tilastollisesti erittäin merkitsevästä tutkimuksesta. (Mattila 2006.) Tässä tutkimuksessa merkitsevyystason rajana pidetään yleisesti käytettyä arvoa 0.05 eli hyväksytään 5 % mahdollisuus sille, että tutkimushypoteesi hyväksytään väärin perustein. Tilastollisia testisuureita voidaan laskea manuaalisesti, mutta tilastotieteelliset tietokoneohjelmat helpottavat ja nopeuttavat työskentelyä huomattavasti. Tässä tutkimuksessa apuna käytetään SPSS-ohjelmaa.

6.4 Tutkimuksen suunnittelu ja otos

Toteutin tutkimukseni survey-tutkimuksen periaatteella. Kyseisellä menetelmällä tietoa kerätään standardoidussa muodossa joukolta ihmisiä. Survey-tutkimuksessa käytetään tavallisesti strukturoitua kyselylomaketta, jolla kerätään tietoa jostakin ihmisjoukosta poimitusta otoksesta. Kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2007, 130.) Survey-tyyppisessä kyselyssä kysymykset ovat vakioitu eli kaikilta kyselyyn osallistuvilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. (Vilka 2007, 28.) Tutkimukseni kyselylomake (liite 1) sisältää monivalintakysymyksiä, asteikkoihin perustuvia kysymyksiä sekä strukturoidun ja avoimen kysymyksen välimuotoja.

Onnistunut kyselylomake on perusta laadukkaalle ja luotettavalle kvantitatiiviselle tutkimukselle. Tämän takia kyselylomake on testattava ennen varsinaisen kyselyn suorittamista, koska virheitä ei voi enää korjata aineiston keräämisen jälkeen. (Vilka 2007, 78.) Testasin kyselylomakkeen eräällä perusjoukkoa vastaavalla ryhmällä, jotta vastaamistilanne olisi mahdollisimman autenttinen. Testaamisessa kiinnitin erityistä huomiota vastausohjeiden selkeyteen ja toimivuuteen, kysymysten selkeyteen ja ymmärrettävyyteen, mittarin toimivuuteen sekä lomakkeen pituuteen ja vastaamiseen kuluvaan aikaan. Pyysin tältä ryhmältä myös palautetta, jonka mukaan pystyin viimeistelemään kyselylomakkeen lopulliseen muotoonsa.

Tutkimukseni kohdehenkilöinä, perusjoukkona, ovat eteläsavolaiset yläkoululaiset. Tutkimustulosten tulee olla päteviä koko perusjoukkoon, mutta tutkimus tehdään perusjoukosta otettavalla otoksella. Hyvin poimittu otos on pätevän tilastollisen päättelyn edellytys. Ylipääntään otos määrittelee sen populaation, johon tuloksia voidaan yleistää. (Nummenmaa 2010,

148.) Otos tarkoittaa havaintoyksiköiden joukkoa, joka on poimittu jotakin otantamenetelmää käyttäen perusjoukosta. Otos vastaa ominaisuuksiltaan perusjoukkoa eli se edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. (Vilka 2007, 51.)

Käytin tutkimukseni havaintoyksiköiden valinnassa yksinkertaista satunnaisotantaa. Yksinkertaisessa satunnaisotannassa jokaisella tilastoyksiköllä on yhtä suuri todennäköisyys tulla poimituksi otokseen. Tutkimukseen kuuluvan populaation tulee olla tarkkaan tunnettu ja määritelty ennen kuin otanta voidaan suorittaa. Kaikkien populaatioon kuuluvien tilastoyksiköiden täytyy siten olla tutkijan tiedossa ennen otannan suorittamista. (Nummenmaa 2010, 27.)

Käytännössä otoksen poimiminen oli hyvin yksinkertainen prosessi. Ensimmäiseksi listasin kaikki Etelä-Savon alueella toimivat yläkoulut tai yhtenäiskoulut. Etelä-Savossa on kaikkiaan 26 koulua, jotka antavat opetusta 7.-9. -luokilla. Kirjoitin jokaisen koulun nimen paperilapuille ja laitoin ne laatikkoon, josta suoritin arvonnin. Näin jokaisella koululla oli yhtä suuri todennäköisyys tulla valituksi otokseen. Arvoin tutkimukseeni ihan ensimmäiseksi viisi koulua, joiden rehtoreille laitoin sähköpostitse pyynnön osallistumisesta tutkimukseeni. Näistä kouluista kuitenkin vain yhdellä oli mahdollisuus osallistua siihen ehdottamanani ajankohtana. Kahdelta rehtorilta en saanut vastausta lainkaan ja kaksi koulua kieltäytyi osallistumisesta vedoten muihin koulussa tehtäviin tutkimuksiin. Oli tehtävä uusi arvonta, jotta otoskoko saataisiin tyydyttäväksi. Toisen arvonnin jälkeen sain tutkimukseen suostuneita kouluja kolme lisää. Tavoitteenani oli saada mukaan vähintään yksi koulu Mikkelistä, koska alue on maakunnan suurin asukasluvultaan ja koulujen määrältään. Molemmissa arvunnoissa otokseen tuli mikkeliläinen koulu, mutta kumpikaan ei halunnut osallistua tutkimukseeni. Tämän jälkeen pyysin mukaan vielä muita Mikkelin kouluja, mutta tutkimukseen osallistumiseen ei ollut halukkuutta osin jokavuotisen kaupungin tekemän kouluruokailututkimuksen takia. Tyydyin näin neljän koulun otokseen.

6.5 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui 3.-4.5.2011. Ennen kyseistä ajankohtaa pyysin rehtoreilta luvan tutkimuksen suorittamiseen sekä tiedotin heitä tutkimukseen liittyvistä asioista. Ainoastaan Savonlinnassa täytyi hakea sivistystoimenjohtajalta lupaa (liite 2) tutkimuksen tekoon, muissa kunnissa rehtoreiden antama lupa oli riittävä.

Tutkimukseeni eivät osallistuneet kaikki koulujen luokat, vaan ne valittiin satunnaisesti. Luokkien valinnat olivat pääasiassa rehtoreiden vastuulla, koska he pystyivät suunnittelemaan koulupäivän siten, että ehdottamanani ajankohtana tutkimukseen pystyi osallistumaan mahdollisimman monta luokkaa. Menin jokaiselle koululle henkilökohtaisesti kyselylomakkeiden kanssa, jotta pystyin varmistumaan kyselyyn osallistumisesta. Kyselylomakkeet täytettiin oppitunneilla oman opettajan valvonnassa. Olin itse mukana myös joissakin luokissa kertomassa tutkimuksesta enemmän.

Tutkimukseni otos muodostuu neljän eteläsavolaisen yläkoulun satunnaisesti valituista luokista. Tutkimukseeni osallistuvat koulut (taulukko 1) ovat Mertalan koulu Savonlinnasta, Sulkavan yläkoulu, Juvan yläaste ja Siilin koulu Pieksämäeltä. Mertalan koulu on tutkimukseen osallistuneista suurin (oppilaita 380) ja Sulkavan yläkoulu pienin (108 oppilasta). Siilin koulussa oppilaita on 260 ja Juvan yläasteella 227.

TAULUKKO 1. Tapaustutkimukseen osallistuneet koulut ja oppilasmäärät.

	Mertalan koulu, Savonlinna	Siilin koulu, Pieksämäki	Sulkavan yläkoulu	Juvan yläaste
Tutkimukseen osallistuneita oppilaita (n=344)	116	97	92	39
Tutkimukseen osallistuneita tyttöjä	55 (47 %)	75 (80 %)	42 (47 %)	22 (58 %)
Tutkimukseen osallistuneita poikia	61 (53 %)	19 (20 %)	47 (53 %)	16 (42 %)
Tutkimukseen osallistuneita 7. luokkalaisia	37 (32 %)	24 (25 %)	34 (37 %)	39 (100 %)
Tutkimukseen osallistuneita 8. luokkalaisia	39 (34 %)	50 (52 %)	30 (33 %)	0

Tutkimukseen osallistuneita 9. luokkalaista	40 (34 %)	22 (23 %)	27 (30 %)	0
Välipalatarjoilu	Välipalamahdollisuus koulun maksullisessa välipalatarjoilussa.	Oppilaskunnan myymää välipalaa sekä koulun kioski.	Oppilaskunnan ylläpitämä kioski.	Koulun järjestämä välipala yhden euron hintaan.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 344 oppilasta, joista poikia 143 (41,6 %) ja tyttöjä 194 (56,4 %). Sukupuolensa jätti ilmoittamatta 7 (2,0 %) oppilasta. Mertalan koulusta vastaajia on 116 (33,7 %), Siilin koulusta 97 (28,2 %), Sulkavan yläkoulusta 92 (26,7 %) ja Juvan yläasteelta 39 (11,3 %). Kyselyyn osallistui yhteensä 134 (39,0 %) 7. luokkalaista, 119 (34,6 %) 8. luokkalaista ja 89 (25,9 %) 9. luokkalaista. Kaksi oppilasta jätti luokka-asteensa ilmoittamatta. Taulukkoon 2 on koottu tapaustutkimukseen osallistuneiden oppilaiden taustatietoja.

TAULUKKO 2. Oppilaiden taustatiedot.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Noudatan jotain erikoisruokavaliota.	23 %	29 %	14 %
Olen allerginen jollekin ruoka-aineelle.	19 %	23 %	14 %
Harrastan urheilua.	78 %	78 %	79 %

6.6 Ruokailun ja välipalan järjestäminen tutkimukseen osallistuneissa kouluissa

Jokaisessa koulussa koululounas syödään erillisessä ruokalassa. Sen sijaan ruoanvalmistus ja -toimitustavoissa on eroja. Mertalan koulussa ruoka valmistetaan osittain koulun omassa keittiössä, mutta osa kouluruoasta tulee kunnallisesta Karpalon aluekeittiöstä, jossa valmistetaan ruokaa muun muassa kouluille ja päiväkodeille. Sulkavan yläkoululle koululounas toimitetaan kokonaisuudessaan muualta. Juvan yläasteella kouluruoka valmistetaan kokonaan koulun omassa keittiössä. Siilin koulussa on myös oma keittiö, jossa ruoka valmistetaan, mutta keittiön henkilökunta on ulkoistettu. Siilin koulussa oppilaat on otettu mukaan keittiön toimintaan. Jokaisena päivänä keittiössä työskentelee kaksi oppilasta, joiden tehtävänä on hoitaa erilaisia keittiö- ja siivoustehtäviä.

Tutkimukseen osallistuneissa kouluissa on vaihteleva välipalatarjonta. Mertalan koulussa oppilailla on välipalamahdollisuus, ja jopa aamupalan tarjoamista on kokeiltu, mutta se ei kuitenkaan saavuttanut suosiota. Sulkavalla oppilaskunta pitää kioskia ruokavälitunneilla. Myynnissä on lähinnä kahvia, virvokkeita ja karkkia. Sulkavalla koulualueelta poistumiseen ruokavälitunnin aikana tarvitaan lupa, jolla pystytään parantamaan oppilaiden osallistumista kouluruokailuun. Juvalla vaihtuvia välipaloja on tarjolla päivittäin yhden euron hintaan. Piek-sämäellä oppilaskunta myy välipalaa kolmena päivänä viikossa. Tarjolla on esimerkiksi hedelmiä, leipää ja patukoita. Sen lisäksi koulun kioskista voi ostaa muun muassa karkkia ja virvokkeita.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Kouluruoan syöminen

Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 70 % ilmoittaa syövänsä kouluruoan päivittäin ja 22 % 3–4 kertaa viikossa. Vastaajista 5 % syö koululounaan ainoastaan 1–2 kertaa viikossa ja 3 % oppilaista syö kouluruoan harvemmin tai jättää sen kokonaan syömättä. Tutkimuskoulujen yläkoululaiset osallistuvat kouluruokailuun yhtä usein kuin maan muut yläkoululaiset, sillä luvut vastaavat Hopun ym. (2008) tekemää tutkimusta. Tutkittaessa poikien ja tyttöjen eroja kouluruoan syömisessä, havaitaan sukupuolten välillä tilastollisesti melkein merkitsevä ero [$\chi^2(3) = 8,603$; $p = ,035$]. Pojat (78 %) syövät koulussa päivittäin useammin kuin tytöt (63 %). Molemmista sukupuolista lähes yhtä suuri osa (pojista 2,8 % ja tytöistä 3,6 %) jättää kuitenkin kouluruoan syömättä kokonaan. Tulokset esitetään tiivistetysti taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Oppilaiden osallistuminen kouluruokailuun.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Päivittäin	70 %	63 %	78 %
3–4 kertaa viikossa	22 %	26 %	17 %
1–2 kertaa viikossa	5 %	7 %	3 %
Harvemmin tai ei koskaan	3 %	4 %	3 %

Kuten Yläasteen kouluruokailu 2003 –tutkimuksessa todettiin, vanhemmat koululaiset osallistuvat kouluruokailuun useammin. Niin tapahtuu myös tutkimuskouluissa Etelä-Savossa: 9.-luokkalaisista kouluruoan syö päivittäin 82 %, kun taas 7.- ja 8.- luokkalaisista alle 70 % syö koulussa joka päivä. Luokka-asteella ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevää vaikutusta koululounaan syömiseen [$\chi^2(6) = 11,799$; $p = ,067$]. Oppilaiden koulut eivät selitä kouluruokailuun osallistumisen useutta [$\chi^2(9) = 9,692$; $p = ,376$]. Jokaisessa tutkimukseen osallistuneessa koulussa oppilaat jakautuvat kouluruoan syömisestä lähes samoin prosentiosuuksin eri kategorioihin.

Tutkittaessa asenteiden vaikutusta kouluruokailuun, voidaan todeta, ettei niillä juurikaan ole vaikutusta kouluruokailuun osallistumistiheyteen. Tein asenteista summamuuttujia, joiden yhteyttä kouluruoan syömiseen oli hyvä tutkia regressioanalyysillä. Regressiomalli sopii hyvin aineistoon ($p = ,002$), mutta sen selitysaste $R^2 = 0,06$ jää varsin alhaiseksi. Asenteet selittävät regressiomallin mukaan siis vain 6 % kouluruokailuun osallistumista. Summamuuttujista ainoastaan yleiseen terveellisyteen liittyvät asenneväittämät ($p = ,013$) ovat tilastollisesti merkitseviä, joten niiden voidaan nähdä vaikuttavan positiivisesti kouluruokailuun osallistumiseen. Jos oppilaat kokevat osaavansa terveellisen ruokavalion ja ravitsemuksen periaatteet, niin he myös toteuttavat tietoja käytännössä osallistuessaan kouluruokailuun. Muut summamuuttujat eivät vaikuta tilastollisesti merkitsevästi kouluruoan syömistiheyteen: kotiin liittyvät asenteet ($p = ,505$), kouluun liittyvät asenteet ($p = ,161$) ja kavereihin liittyvät asenteet ($p = ,164$).

7.2 Koululounaan maku

Koululaiset eivät liiemmin pidä kouluruoan mausta. Oppilaiden maulle antamien arvosanojen keskiarvo asteikolla 4–10 on 6,57. Oppilaista 41 % ei osaa sanoa maistuuko kouluruoka hyvälle vai huonolle. 33 % prosenttia oppilaista arvioi, että ruoka maistuu melko huonolta tai huonolta ja vain 26 % oppilaista pitää kouluruoan makua melko hyvänä tai hyvänä.

Tytöt arvioivat kouluruoan maun hieman paremmaksi kuin pojat ($U = 11\,965$; $p = ,058$), mutta sukupuolten välinen ero ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä. Tytöistä suurin osa (33 %) antaa kouluruoalle arvosanan 7, kun taas pojista suurin osa (24 %) antaa kouluruoalle arvosanan 6.

Koululounaalla tarjottavalla ruoalla on iso merkitys oppilaiden haluun osallistua kouluruokailuun. Hieman alle puolet (49 %) oppilaista on sitä mieltä, että tarjolla oleva ruoka vaikuttaa ruokailuun osallistumiseen paljon tai hyvin paljon. Joka kymmenes oppilas ei ole nirso tarjottavan ruoan suhteen ja 14 % oppilaista on sitä mieltä, että ruoka vaikuttaa jonkin verran syömisintoon.

7.3 Koululounaan eri osien syöminen

Taulukko 4 havainnollistaa oppilaiden eri lounaan osien valitsemista. Lähes kaikki yläkoululaiset (93 %) valitsevat lautaselleen koululounaalla lämmintä pääruokaa. Salaatin suosiokin on lähes yhtä suurta, sillä 80 % oppilaista syö yleensä myös salaattia tai raastetta. Salaatinkastiketta käytetään harvemmin, mikä saattaa johtua myös sen harvinaisuudesta kouluruokailussa. Kuitenkin kolmannes oppilaista ilmoittaa yleensä käyttävänsä kouluateriaalla salaatinkastiketta. Pääruoan ja salaatin lisäksi 83 % yläkoululaisista syö ateriallaan leipää tai näkkileipää sekä margariinia tai muuta levitettä. Ruokajuomista suosituin on vesi, jota juo koululounaalla 71 % oppilaista. Maitoa tai piimää ruokajuomakseen valitsee 61 % oppilaista. Useat oppilaat juovat siis vettä varsinaisen ruokajuoman lisäksi.

TAULUKKO 4. Koululounaan eri osien syöminen.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Lämmin ruoka	93 %	88 %	99 %
Salaatti /raaste	80 %	89 %	66 %
Pehmeä leipä / näkkileipä	83 %	85 %	81 %
Levite	83%	85 %	82 %
Vesi	71 %	80 %	63 %
Maito / piimä	61 %	49 %	74 %

Sukupuolten välillä on huomattavia eroja vertailtaessa oppilaiden valitsemia koululounaan eri osia. Lähes jokainen poika (99 %) syö pääruoan, mutta tytöistä joka kymmenes (12 %) jättää lämpimän ruoan kokonaan syömättä. Ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä [$\chi^2(1) = 12,512$; $p = ,000$]. Salaatin syönnissä tytöt ovat taas poikia huomattavasti aktiivisempia. Tytöistä 89 % ja pojista 66 % syö yleensä salaattia [$\chi^2(1) = 23,679$; $p = ,000$]. Salaatin ja salaatinkastikkeen syöminen korreloivat luonnollisesti positiivisesti keskenään ($r = 0,340$; $p = ,000$). Jos oppilaat syövät salaattia, niin silloin myös salaatinkastikkeen käytön todennäköisyys kasvaa. Tytöt (35 %) valitsevat ateriallaan useammin salaatinkastikkeen kuin pojat (19 %), [$\chi^2(1) = 8,069$; $p = ,005$]. Sukupuolet poikkeavat toisistaan paljon myös ruokajuomien suhteen. Erityisesti maidon tai piimän juonnissa on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Po-

jista (74 %) huomattavasti useampi käyttää ruokajuomana maitoa tai piimää kuin tytöistä (49 %) [$\chi^2(1) = 20,816$; $p = ,000$]. Tytöt (80 %) valitsevat ainoaksi ruokajuomakseen tai janojuomaksi veden selvästi poikia (68 %) useammin [$\chi^2(1) = 9,289$; $p = ,002$]. Leivän ja levitteen käytön suhteen sukupuolet eivät poikkea toisistaan.

Oppilaat valitsevat useimmiten (63 %) koululounaalla tarjottimelleen vähintään viisi eri kouluruoan osaa. Oppilaat, jotka valitsevat kolme eri osaa tai vähemmän (17 %) ovat harvinaisia. Joka viides oppilas valitsee lautaselleen neljä kouluruoan osaa seitsemästä vaihtoehdosta: lämmin ruoka, salaatti, salaatinkastike, leipä/näkkileipä, margariini/muu levite, maito/piimä ja vesi.

7.4 Syömiseen käytetty aika vs. montako ruokalajia oppilas valitsee

Vaikka ruokatunnit ovat yleensä vähintään 30 minuuttia, niin siitä ajasta vain murto-osa käytetään kouluruoan syömiseen. Tutkimuskoulujen oppilaista lähes puolet (46 %) käyttää kouluruoan syömiseen alle kymmenen minuuttia aikaa. Oppilaista kolmannes (29 %) nauttii koululounasta 11–15 minuuttia ja siitä pidempään 24 % oppilaista.

Sukupuolten välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä ero [$\chi^2(5) = 13,130$; $p = ,022$]. Tytöt käyttävät koululounaan syömiseen enemmän aikaa, sillä 28 % tytöistä käyttää syömiseen yli 15 minuuttia, mutta pojista yhtä kauan ruokalassa viihtyy vain 17 %. Pojat ovat syömisen suhteen selvästi tyttöjä kiireisempiä, koska 51 % pojista käyttää lounaaseen alle kymmenen minuuttia. Tytöistä yhtä kiireisiä on 42 %.

Oppilaiden kouluruoan syömiseen käyttämän ajan ja kouluruoan eri osien valinnan välillä on heikko positiivinen korrelaatio ($r = 0,124$; $p = ,047$). Korrelaatio on kuitenkin tilastollisesti melkein merkitsevä. On siis tavallista, että mitä enemmän oppilaat käyttävät aikaa kouluruokailuun sitä useampia kouluruoan osia he myös syövät ateriallaan.

7.5 Kouluruoan terveellisyys ja terveellinen ruokavalio

Yläkoululaisista 60 % tietää, mitkä ovat kouluruokailun yleiset valtakunnalliset tavoitteet (taulukko 5). Tytöt (64 %) tietävät tavoitteet poikia (53 %) tilastollisesti melkein merkitsevästi paremmin [$\chi^2(1) = 3,948$; $p = ,047$]. Vaikkei kouluruokailun tavoitteet ole kaikille mie-

leen jääneetkään, niin lähes jokainen (90 %) oppilaista tietää, millainen on terveellinen ateriakokonaisuus. Tästä päätellen oppilaille on hyvin jäänyt mieleen koulun ravitsemuskasvatusta ruokaympyröineen ja lautasmalleineen. Kuitenkin tässä teoriatiedossa tytöt osoittautuvat poikia tilastollisesti erittäin merkitsevästi pätevimmiksi [$\chi^2(4) = 39,299$; $p = ,000$]. Tytöistä melkein jokainen (98 %) ja pojista 80 % tietää terveellisen ateriakokonaisuuden koostamisen periaatteet.

Oppilaista 40 % ilmoittaa syövänsä ravitsemussuositusten mukaisesti, kun taas 22 % oppilasta vähät välittää valtakunnallisista ravitsemussuosituksista. Iso osa oppilaista (38 %) ei osaa sanoa, onko oma ruokavalio ravitsemussuositusten mukainen. Sukupuolten välillä vallitsee tilastollisesti merkitsevä ero [$\chi^2(4) = 15,792$; $p = ,003$]. Tytöt ovat huomattavasti tietoisempia ravitsemussuosituksista kuin pojat ja noudattavat myös niitä useammin. Tytöistä melkein puolet (49 %) ja pojista alle kolmannes (29 %) noudattaa mielestään ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota.

Lähes puolet oppilaista (48 %) pitää kouluruokaa jokseenkin tai täysin terveellisenä, mutta kuitenkin 22 % koululaisista on sitä mieltä, että kouluruoka on jokseenkin tai täysin epäterveellistä. Vaikka oppilaat mielestään ovat sisäistäneet kouluruokailun yleiset tavoitteet, niin siitä huolimatta uskotaan, ettei kouluruoka noudata näitä tavoitteita. Kouluruoan epäterveellisyys johtuu oppilaiden mielestä pääosin ruoan rasvaisuudesta. Oppilaista 19 % pitää koulussa tarjottavaa lounasta liian rasvaisena. Sen sijaan suolan käyttöön oppilaat eivät puuttuisi, koska oppilaista vain 5 % pitää kouluruokaa liian suolaisena. Huomattavasti suurempi osa tytöistä kuin pojista pitää kouluruokaa liian rasvaisena. Tytöistä 26 % ja pojista vain 12 % pitää kouluruokaa rasvaisena. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä [$\chi^2(4) = 21,921$; $p = ,000$].

Kouluruoan myönteiseen vaikutukseen oppilaan omaan terveyteen ei uskota. Koululaisista 24 % sanoo, että kouluruoka vaikuttaa jokseenkin tai täysin myönteisesti omaan terveyteen. Useampi (28 %) on kuitenkin sitä mieltä, että kouluruoka ei vaikuta myönteisesti oppilaan omaan terveyteen. Pojat (34 %) uskovat, ettei kouluruoalla ole myönteistä vaikutusta omaan terveyteen tyttöjä (24 %) useammin. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti merkitsevä [$\chi^2(4) = 14,688$; $p = ,005$]. Kouluruoan vaikutuksesta omaan jaksamiseen ollaan kuitenkin toista mieltä. 43 % oppilaista uskoo koululounaalla olevan myönteinen vaikutus omaan jaksamiseen ja 24 % väittää, ettei kouluruoan syöminen vaikuta omaan jaksamiseen myönteisesti.

Oppilaat yrittävät syödä mahdollisimman terveellisesti. Oppilaista 69 % on sitä mieltä, että yrittää syödä jokseenkin tai täysin terveellisesti. Päinvastaista mieltä on vain 8 % vastaajista. Tytöt ovat huomattavasti terveystietoisempia kuin pojat. Tytöistä 82 % on jokseenkin tai täysin samaa mieltä väitteen ”Yritän syödä mahdollisimman terveellisesti.” kanssa. Pojista vastaava osuus on 51 %. Sukupuolten välillä vallitsee tilastollisesti erittäin merkitsevä ero [$\chi^2(4) = 37,221$; $p = ,000$].

Yläkoululaisista 42 % kokee tällä hetkellä noudattavansa terveellistä ruokavaliota. Tytöt (48 %) noudattavat parhaillaan terveellistä ruokavaliota poikia (35 %) tilastollisesti melkein merkitsevästi enemmän [$\chi^2(4) = 10,927$; $p = ,027$]. Oppilaista 58 % on sitä mieltä, että ruokavalio on tärkeä keino huolehtia omasta terveydestä. Joka kolmas (30 %) kuitenkin uskoo, että terveyteen vaikuttavat enemmän muut seikat kuin ruokavalio. Tytöt (68 %) uskovat poikia (43 %) tilastollisesti erittäin merkitsevästi enemmän, että ruokavalio on itselle tärkeä keino huolehtia omasta terveydestään [$\chi^2(4) = 29,521$; $p = ,000$].

Koululaisten mielestä ihmisten pitäisi nykyistä enemmän kiinnittää huomiota ruokavalintoihinsa. Oppilaista 66 % on sitä mieltä, että ihmisten pitäisi syödä nykyistä terveellisemmin. Jälleen huomataan, että tytöt ovat poikia terveystietoisempia ja tiedostavat syömiseen liittyvät ongelmat yhteiskunnassamme. Tytöt (82 %) haluaisivat poikia (44 %) tilastollisesti erittäin merkitsevästi enemmän, että ihmiset kiinnittäisivät nykyistä enemmän huomiota terveellisen ruokavalion noudattamiseen [$\chi^2(4) = 55,128$; $p = ,000$].

TAULUKKO 5. Oppilaiden käsityksiä terveellisestä ruokavaliosta.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Tiedän kouluruokailun yleiset tavoitteet.	60 %	64 %	53 %
Tiedän terveellisen ateriakokonaisuuden koostamisen periaatteet.	90 %	98 %	80 %
Syön ravitsemussuosituksen mukaisesti.	40 %	49 %	29 %
Kouluruoka on terveellistä.	48 %	52 %	43 %
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti omaan terveyteeni.	24 %	27 %	21 %
Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen.	43 %	48 %	38 %
Yritän syödä mahdollisimman terveellisesti.	69 %	82 %	51 %
Noudatan terveellistä ruokavaliota.	42 %	48 %	35 %
Ihmisten pitäisi syödä nykyistä terveellisemmin.	66 %	82 %	44 %

Oppilaiden mielestä maku on kaikista tärkein kriteeri arvioitaessa ruokaa. 72 % yläkoululaisista sanoo herkullisen maun olevan tärkeintä ruoassa. Joka toinen (50 %) oppilas uskoo, että mitkään ruoat eivät ole epäterveellisiä kohtuudella nautittuna.

Oppilailta tiedusteltiin muutaman kysymyksen avulla myös, söisivätkö he terveellisemmin, jos ulkopuoliset tekijät antaisivat siihen mahdollisuuden. Viidennes oppilaista (20 %) söisi terveellisemmin koulussa, jos ruokailuaika olisi pidempi. Kodissa vallitsevilla ruokailutavoil-

la, kuten ei myöskään kavereiden ruokailukäyttäytymisellä, katsottu olevan vaikutusta oppilaan omaan haluun syödä terveellisemmin. Reilu kymmenes oppilaista (12 %) haluaisi syödä terveellisemmin, jos siihen olisi ylipäättään mahdollisuus.

Kouluruoan tärkeys päivittäisessä ruokavaliossa vaihtelee oppilaiden keskuudessa. Koululounas on päivän ainoa ateria 8 % oppilaista ja silloin tällöin ainut ateria 10 % oppilaista. Kouluruokaa ei ole tarkoitettukaan päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi, vaan täydentämään päivän muuta ruokailua. 20 % oppilaista pitää kouluruokaa kuitenkin päivän tärkeimpänä aterianaan, mutta yli puolet (55 %) oppilaista ei pidä kouluateriaa tärkeimpänä päivittäisenä aterianaan.

7.6 Syyt, joiden takia koululaiset eivät syö joka päivä koululounasta

Kuten aiemmin todetaan, kouluruoan jättää syömättä ainakin yhtenä päivänä viikossa joka kolmas oppilas. Kyselylomakkeessa oppilailta tiedusteltiin kolmentoista kysymyksen avulla syitä koululounaan syömättä jättämiseen. Yleisimmät syyt ruoan väliin jättämiseen ovat: oppilas ei pidä kouluruoasta, oppilas ei ole nälkäinen, oppilas syö kotitaloustunnilla, syömiseen on liian vähän aikaa ja ruokajono on liian pitkä (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Yleisimmät syyt, joiden takia oppilaat eivät osallistu kouluruokailuun joka päivä.

Oppilaista, jotka eivät osallistu koulu- ruokailuun päivittäin.	
Oppilas ei pidä kouluruoasta.	52 %
Oppilas ei ole nälkäinen.	32 %
Oppilas syö kotitaloustunnilla.	31 %
Syömiseen on liian vähän aikaa.	10 %
Ruokajono on liian pitkä.	9 %
Oppilas laihduttaa.	5 %
Oppilas käyttää ruokatunnin johonkin muuhun.	5 %
Kaveritkaan eivät syö koululounasta.	4 %
Ruokasali ei ole viihtyisä.	3 %
Ruokasali on levoton ja meluisa.	2 %

Selitetessä kouluruokailuun päivittäin osallistumista kolmellatoista eri muuttujalla havaitaan, että niistä vain kaksi on tilastollisesti merkitsevästi selittäviä. Logistinen regressiomalli kuvaa hyvin eri syiden vaikutusta kouluruoan väliin jättämiseen. Malli on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p = ,000$) ja sen selitysaste Nagelkerke $R^2 = 0,388$. Selittävät muuttujat selittävät siis 39 % kouluruokailuun osallistumisen vaihtelusta. Merkitseviä syitä kouluruoan väliin jättämiseen ovat ne, että oppilas ei pidä kouluruoasta ($p = ,000$) tai laihduttaa ($p = ,000$). Kun tarjolla oleva kouluruoka ei ole oppilaan mieleen, niin sen syömättä jättämisen todennäköisyys kasvaa 12 % [$\text{Exp}(B) = 11,796$]. Jos oppilas taas laihduttaa, niin kouluruoan väliin jättämisen todennäköisyys kasvaa 24 % [$\text{Exp}(B) = 23,651$].

Logistisen regressiomallin mukaan seuraavat muuttujat eivät selitä oppilaiden osallistumista päivittäin kouluruokailuun: en ole nälkäinen ($p = ,553$), ruokajono on liian pitkä ($p = ,619$), syömiseen on liian vähän aikaa ($p = ,294$), ruokasali ei ole viihtyisä ($p = ,751$), ruokasali on levoton ja meluisa ($p = ,756$), kaveritkaan eivät syö koululounasta ($p = ,311$), syön kotitaloustunnilla ($p = ,196$), syön omia eväitä ($p = ,977$), käytän ruokatunnin johonkin muuhun ($p = ,446$), käyn syömässä muualla ($p = ,252$) ja jokin muu syy ($p = ,071$).

7.7 Kouluviihtyvyyden vaikutus koululounaan syömiseen

Oppilaat viihtyvät koulussa vaihtelevasti, kuten taulukosta 7 ilmenee. Oppilaista 47 % ilmoittaa pitävänsä koulunkäynnistä melko tai hyvin paljon. Suurimmalle osalle oppilaista koulunkäynti on kuitenkin epämieluisaa, sillä 53 % oppilaista pitää koulunkäynnistä vähän tai ei lainkaan. Tytöt viihtyvät koulussa selvästi paremmin kuin pojat [$\chi^2(4) = 29,493$; $p = ,000$], ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä. Tytöistä 58 % sanoo pitävänsä koulun käynnistä melko tai hyvin paljon, mutta poikien vastaava osuus on vain 34 %. Koulun käynnistä melko tai hyvin vähän pitävien osuus pojista on yli puolet (55 %) ja tytöistä 40 %. Poikien huonosta kouluviihtyvyydestä kertoo myös se, että pojista useampi kuin joka kymmenes (11 %) ei viihdy lainkaan koulussa. Tytöissä vastaava luku on alle kolme prosenttia.

Oppilaat viihtyvät kuitenkin hyvin koulukavereidensa kanssa, vaikka eivät muuten pitäisikään koulunkäynnistä. 98 % koululaisista viihtyy koulukavereiden kanssa mainiosti ja vain kahdella prosentilla on vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa.

Kyselytulosten mukaan koulukiusatuksi joutuu joka kymmenes oppilas vähintään kerran kuukaudessa ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa joka neljäs oppilas. Pojat joutuvat kou-

lukiuserästä tytöistä tilastollisesti merkitsevästi useammin [$\chi^2(4) = 17,065$; $p = ,002$]. Tytöistä 75 % ja pojista 57 % ei joudu koskaan kiusatuksi. Kerran kuukaudessa tai useammin kiusatuksi joutuu 13 % pojista, mutta vain 6 % tytöistä. Joka kolmas poika ja joka viides tyttö joutuu kiusatuksi harvemmin kuin joka kuukausi.

TAULUKKO 7. Oppilaiden kouluviihtyvyys.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Pidän koulun- käynnistä melko tai hyvin paljon.	47 %	58 %	34 %
En pidä koulun- käynnistä lain- kaan.	6 %	3 %	11 %
Viihdyn koulu- kavereiden kanssa hyvin.	98 %	99 %	97 %
Olen joutunut koulukiusatuksi vähintään ker- ran kuukaudes- sa.	10 %	6 %	13 %
Olen joutunut koulukiusatuksi harvemmin kuin kerran kuukau- dessa.	23 %	19 %	29 %

Kouluviihtyvyydellä on selkeä vaikutus kouluruoan syömistiheyteen. Kun kouluruokailuun osallistumista selitetään väitteellä ”Pidätkö koulun käynnistä?”, huomataan muuttujien välillä tilastollisesti merkitsevä yhteys. Regressiomalli sopii aineistoon ($p = ,003$), mutta mallin selityskertoimen ei nouse kovin korkeaksi ($R_a^2 = 0,033$). Väitteen ”Pidätkö koulun käynnistä?” kerroin $b = 0,138$ ($p = ,001$), eli mitä paremmin oppilas viihtyy koulussa, sitä useammin hän syö myös kouluruoan.

7.8 Jonottaminen

Tapaustutkimukseen osallistuneet oppilaat pääsevät ruokailemaan melko nopeasti. Yli puolet (51 %) oppilaista selviää alle viiden minuutin jonottamisella ja 43 % koululaisista ilmoittaa jonottavansa 5–10 minuuttia. Pidemmät jonotusajat ovat todella harvinaisia. Oppilaat pitävät jonotusaikoja sopivina, sillä ainoastaan joka kolmas (32 %) oppilas pitää jonotusaikaa liian pitkänä. Sukupuolten mielipiteiden välillä on kuitenkin tilastollisesti merkitsevä ero [$\chi^2(1) = 6,876$; $p = ,009$]. Pojista 41 % ja tytöistä 27 % pitää keskimääräistä jonotusaikaa liian pitkänä.

Kouluruokailun kehittämissuunnitelmuksissa kuitenkin ilmenee, että jonotusajan sopivuudesta huolimatta oppilaat haluavat lyhentää jonotusaikoja. Vaikka suurin osa oppilaista kokee jonotusajan sopivaksi, niin siitä huolimatta 65 % koululaisista haluaisi vielä lyhyemmän jonotusajan. Kun pojat kokevat jonotuksen yleensä liian pitkäksi, niin he myös haluaisivat tyttöjä useammin lyhyemmän jonotusajan. Pojista 75 % ja tytöistä 57 % haluaisi lyhentää ruokajonoja, ero on tilastollisesti merkitsevä [$\chi^2(1) = 10,635$; $p = ,001$].

7.9 Aamiaisen syönnin vaikutus kouluruoan syömiseen

Koululaiset syövät aamiaista kotonaan hyvin vaihtelevasti ennen kouluunlähtöä (taulukko 8). Oppilaista 61 % ilmoittaa syövänsä aamiaista joka päivä, 26 % ainakin kerran viikossa ja 13 % harvemmin tai ei koskaan. Aamiaisen nauttivien osuus on maan keskiarvojen mukainen: WHO:n (2004) tutkimuksen mukaan 11–15 –vuotiaista suomalaisista koululaisista 55 % – 79 % syö aamiaisen jokaisena koulupäivänä (Ravitsemuskatsaus 2006b). Pojat (69 %) syövät aamiaisen päivittäin huomattavasti tyttöjä (54 %) useammin. Tytöt (18 %) taas jättävät poikia (8 %) merkittävästi useammin aamiaisen kokonaan syömättä kouluamuina. Sukupuolten väliset erot aamiaisen syönnin useudessa ovat tilastollisesti merkitseviä [$\chi^2(3) = 14,299$; $p = ,003$].

TAULUKKO 8. Aamupalan syöminen.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Syö aamiaisen päivittäin.	61 %	54 %	69 %
Syö aamiaisen harvoin tai ei koskaan.	13 %	18 %	8 %

Oppilaiden aamupalakäyttäytymisellä näkyy olevan selkeä yhteys myös kouluruokailukäyttäytymiseen. Oppilaat, jotka syövät aamiaisen kotona ennen kouluunlähtöä, osallistuvat myös varmemmin kouluruokailuun päivittäin. Aamiaisen nauttivista oppilaista 81 % syö myös koululounaan joka päivä. Vastaavasti vain hieman yli puolet (53 %) aamupalan ainakin kerran viikossa väliin jättäneistä koululaisista syö kouluruoan päivittäin. Aamupalan väliin jättäneistä oppilaista 14 % syö kouluaterian vain 1 – 2 kertaa viikossa tai jättää kokonaan väliin, kun taas aamupalan syöneistä vastaava osuus on 5 %. Erot aamupalan syöneiden ja väliin jättäneiden välillä ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä [$\chi^2(3) = 31,728$; $p = ,000$].

7.10 Ulkopuolisten tekijöiden vaikutus oppilaan syömiskäyttäytymiseen

Kouluruoan syöminen on yleensä oppilaan oma päätös. Oppilaista 79 % on jokseenkin samaa tai täysin samaa mieltä väitteen ”Päätän itse syönkö koululounasta.” kanssa. Oppilaiden ruokailukäyttäytymistä ohjaavat kuitenkin osaltaan oman perheen sisältä ja koulusta tulevat normit sekä hieman myös urheiluharrastukset. Oppilaista 22 % on sitä mieltä, että oman perheen mielipiteillä on ainakin jonkin verran vaikutus ruokailukäyttäytymiseen koulussa, mutta enemmistö (53 %) on kuitenkin sitä mieltä, etteivät kotoa tulevat mielipiteet vaikuta millään tavalla kouluruoan syömiseen. Vanhemmat eivät pakota yleensä lastaan syömään koulussa, sillä alle viidennes (17 %) oppilaista kokee vanhempiensa pakottavan heitä syömään.

Koulun sisältä tulevilla normeilla ei ole suurempaa merkitystä oppilaan koululounaan syömiseen. Kotitalousopettajat (12 %), muut opettajat (12 %) ja kaverit (9 %) vaikuttavat joka kymmenennen oppilaan kouluruokailukäyttäytymiseen. Ruokalassa tehtävällä valistuksella, esimerkiksi julisteilla, on hyvin marginaalinen vaikutus oppilaan syömiseen, sillä vain 5 % oppilaista sanoo valistuksen vaikuttavan syömiseen koulussa.

Vertailtaessa tyttöjen ja poikien vastauksia eri ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta omaan kouluruokailukäyttäytymiseen havaitaan joitakin eroja. Pojat (20 %) kokevat tilastollisesti erittäin merkitsevästi tyttöjä (8 %) enemmän, että kotitalousopettajat kommentoivat oppilaan syömistä kouluruokailussa [$\chi^2(4) = 32,284$; $p = ,000$]. Pojat (17 %) kokevat myös muiden opettajien vahtivan syömistä tyttöjä (8 %) useammin. Mielenpito opettajien kontrollista vaihtelevat sukupuolten välillä tilastollisesti melkein merkitsevästi [$\chi^2(4) = 11,916$; $p = ,018$]. Pojille (20 %) oman perheen mielenpiteillä ja esimerkillä liittyen omaan syömiseen koulussa ei ole niin suurta merkitystä kuin tytöillä (24 %). Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti melkein merkitsevä [$\chi^2(4) = 11,767$; $p = ,019$]. Kavereiden vaikutus omaan ruokailukäyttäytymiseen on varsin pientä, mutta tytöt (13 %) kokevat kuitenkin poikia (5 %) tilastollisesti melkein merkitsevästi enemmän ystävien vaikuttavan syömiseen koulussa [$\chi^2(4) = 10,974$; $p = ,027$].

Yläkoululaisista 78 % ilmoittaa harrastavansa urheilua. Harrastuksen vaikutus kouluruoan syömiseen on kuitenkin vähäinen; vain viidenneksen (21 %) mielestä urheiluharrastuksella on vaikutusta syömiseen koulussa. Selitettäessä muuttujaa ”Kuinka usein syöt koululounasta yleensä kouluviikon aikana?” perheeseen, opettajiin, kavereihin ja harrastuksiin liittyvillä väitteillä havaitaan, että ainoastaan väitteellä ”Opettajat vahtivat syömistäni koulussa.” on tilastollisesti merkitsevä ($p = ,004$) vaikutus. Regressiomalli sopii aineistoon ($p = ,011$), mutta sen selitysaste $R_a^2 = 0,0012$ jää todella mitättömäksi. Väitteen ”Opettajat vahtivat syömistäni koulussa.” kerroin $b = 0,113$ ($p = ,004$). Opettajien vahtimisella koetaan siis olevan positiivinen vaikutus oppilaiden kouluruoan syömisaktiivisuuteen. Muilla ulkopuolisten tekijöiden vaikutusta mittaavilla muuttujilla ei regressiomallin mukaan ole vaikutusta oppilaan ruokailukäyttäytymiseen koulussa: kaverini vaikuttavat siihen, mitä syön koulussa ($p = ,095$), kotitalousopettajat kommentoivat syömistäni koulussa ($p = ,136$), ruokalassa tehtävä valistus (julisteet yms.) vaikuttavat syömiseeni koulussa ($p = ,440$), perheeni mielenpiteillä ja esimerkillä on vaikutusta syömiseeni koulussa ($p = ,333$), vanhempani pakottavat syömään koululounaan ($p = ,700$) sekä harrastukset vaikuttavat syömiseeni koulussa ($p = ,103$).

7.11 Välipalakäyttäytyminen

Tapaustutkimukseen osallistuneissa kouluissa välipalojen syöminen ei ole aivan niin yleistä kuin Hopun ym. (2008) tutkimuksessa todetaan. Oppilaista 36 % syö välipaloja vähintään kerran viikossa ja 54 % vähintään kerran kuukaudessa. Näin niiden oppilaiden osuus on hie-

man alle puolet, jotka syövät välipaloja koulussa harvemmin tai eivät laisinkaan (taulukko 9). Sukupuolten välillä ei ole eroa.

TAULUKKO 9. Välipalojen syömisen useus kouluviikon aikana.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Päivittäin	8 %	6 %	10 %
3–4 kertaa viikossa	10 %	9 %	12 %
1–2 kertaa viikossa	18 %	19 %	16 %
1–3 kertaa kuukaudessa	19 %	19 %	18 %
Harvemmin tai ei koskaan	45 %	47 %	44 %

Koulun vaikutus oppilaiden välipalikäyttäytymiseen on suuri. Koulu vaikuttaa välipalojen syönnin useuteen tilastollisesti merkitsevästi ($F_{3,338} = 4,363$; $p = ,005$). Tutkimukseen osallistuneissa kouluissa kaikissa on mahdollisuus maksulliseen välipalaan. Välipaloja voi ostaa joko koulun ruokalasta tai oppilaskunnan pitämistä kioskeista. Selvästi eniten välipaloja syödään Juvan yläasteella, missä yli 40 % oppilaista ilmoittaa syövänsä välipaloja koulupäivän aikana vähintään 3–4 kertaa viikossa. Ero muihin tutkimukseen osallistuneisiin kouluihin on tilastollisesti erittäin merkitsevä [$\chi^2(15) = 66,828$; $p = ,000$].

Taulukosta 10 ilmenee, että suurin osa välipaloja syövästä oppilaista hankkii syötävät ja juovat koulun välipalatarjoilusta (27 %) tai tuo eväänsä kotoa (23 %). Koulun kioskista ja koulun ulkopuolelta ostettujen välipalojen osuus (18 %) ovat yhtä suuria. Tytöt (36 %) tuovat huomattavasti useammin eväät kotoa kuin pojat (6 %). Ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä [$\chi^2(2) = 39,297$; $p = ,000$]. Suosituimmat välipalat koululaisten keskuudessa ovat karkit, leipä ja välipalapatukat. Juomista oppilaat suosivat useimmiten vesijohtovettä. Suurimmat erot sukupuolten välisessä vertailussa liittyvät välipalojen terveellisyyteen. Tytöt syövät todennäköisemmin terveellisempiä välipaloja kuin pojat, sillä he valitsevat useammin hedelmiä ja välipalapatukoita. Pojat taas erottuvat tytöistä selvimmin juomien kulutuksessa. Pojat juovat huomattavasti tyttöjä useammin energiajuomia, kahvia sekä sokeroituja virvoitusjuomia.

TAULUKKO 10. Välipalojen hankinta.

	Kaikki oppilaat	Tytöt	Pojat
Koulun välipalatarjoilusta	27 %	24 %	31 %
Omat eväät kotoa	23 %	36 %	7 %
Koulun kioskista	18 %	18 %	17 %
Koulun ulkopuolelta, esim. kaupasta	19 %	16 %	22 %
Jostain muualta	8 %	7 %	11 %

Oppilaiden kokema välipalojen terveellisyyttä voidaan tutkia usean muuttujan avulla. Tutkittaessa suoraan ”Syömäni välipalat ovat terveellisiä.” –muuttujan jakaumaa, havaitaan oppilaiden pitävän syömiään välipaloja melko terveellisinä. Oppilaista 40 % pitää välipaloja jokseenkin tai täysin terveellisinä, kun taas 17 % oppilaista pitää syömiään välipaloja melko tai täysin epäterveellisinä. Tyttöjen ja poikien mielipiteiden välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä ero. Tytöistä 45 % pitää syömiään välipaloja jokseenkin tai täysin terveellisinä, kun pojista vastaava osuus on 33 % [$\chi^2(4) = 12,233$; $p = ,016$].

Lisättäessä edelliseen muuttujaan välipaloihin ja terveelliseen syömiseen liittyviä muita muuttujia havaitaan, että oppilaista suurin osa (56 %) pitää kouluaiikana syömiään välipaloja melko ja täysin terveellisenä. Kolmannes oppilaista pitää muuta kouluaiikaista ruokailuaan melko tai täysin epäterveellisenä. Loput oppilaista ei osaa sanoa, ovatko kouluaiikaiset välipalat terveellisiä vai epäterveellisiä.

Oppilaiden välipalakäyttötymisellä ei ole suoraa yhteyttä koululounaan syömisen useuteen. Tutkittaessa muuttujien ”Kuinka usein syöt koulussa jotain muuta kuin koululounasta?” ja ”Syötkö koulussa joka päivä koululounaan?” välistä yhteyttä logistisella regressiomallilla, malli on hylättävä ($p = ,248$). Vaikka oppilaat söisivät välipaloja useasti, ei voida todeta, että se vaikuttaisi koululounaan syömättä jättämiseen.

7.12 Mitä parannusehdotuksia oppilailla on kouluruokailun kehittämiseen?

Tutkimukseen osallistuneilta oppilailta tiedusteltiin kyselylomakkeella ehdotuksia kouluruokailun kehittämiseen (taulukko 11). Oppilaiden mielestä tärkein kehittämisen kohde kouluruokailussa on itse ruoka. Se ei ole yllätys, kun muistetaan oppilaiden kouluruokailulle antamien

arvosanojen keskiarvo 6,57. Yläkoulujen oppilaista peräti 93 % haluaisi, että koululounaalla tarjottaisiin paremmanmakuista lämmintä ruokaa. Toiseksi suosituin kouluruokailun kehityskohde on jälkiruoka. Oppilaista 89 % haluaisi, että jälkiruokaa olisi tarjolla useammin. Avoimista vastauksista käy ilmi, ettei jälkiruokien tarvitse olla epäterveellisiä, vaan esimerkiksi hedelmät olisivat oppilaiden mieleen. Oppilaat haluaisivat tuntea itsensä yhä enemmän ravintolan asiakkaiksi, sillä he kaipaavat koululounaalle enemmän valinnanvaraa. Useampia pääruokavaihtoehtoja haluaa peräti 82 % ja salaattivaihtoehtoja 75 % oppilaista. Vaikka vastauksista käy ilmi, että oppilaat haluaisivat tarjolle enemmän terveellisiä salaatteja ja raasteita, niin silti ainoastaan alle kolmannes (29 %) oppilaista haluaisi lisättävän kasvisruokavaihtoehtoja.

TAULUKKO 11. Suosituimmat parannusehdotukset kouluruokailun kehittämiseksi.

	Kaikista oppilaista
Paremmannmakuista lämmintä ruokaa.	93 %
Useammin jälkiruokia	89 %
Useammin pehmeää leipää.	84 %
Tarjolle useampia pääruokavaihtoehtoja.	82 %
Enemmän salaattivaihtoehtoja.	75 %
Enemmän mausteita.	72 %
Lyhyempi jonotusaika.	65 %
Enemmän aikaa ruokailuun.	55 %
Enemmän ruoanottopisteitä.	52 %
Viihtyisämpi ruokailuympäristö.	43 %
Ruoat tulisi tarjota kuumempina.	38 %
Enemmän erilaisia salaattinkastikkeita.	38 %
Enemmän erilaisia levitteitä.	33 %
Useammin kasvisruokia.	29 %

Oppilaiden antamissa avoimissa vastauksissa porkkanan asema kouluruoassa kyseenalaistetaan. Porkkanan käyttöä pidetään liian yleisenä ja sen lisäämistä pääruokiin vastustetaan. Oppilaat haluaisivat koululounaalle enemmän tarjolle liha- ja kalaruokia sekä oppilaille tuntemattomia uusia ruokalajeja. Yläkoululaiset olisivat valmiita parantamaan ruoan makua mausteiden avulla; 72 % oppilaista haluaisi ruoissa käytettävän tai ainakin tarjolle enemmän mausteita. Oppilaat haluaisivat muutoksia myös leipävalikoimaan: 84 % oppilaista on sitä mieltä,

että pehmeää leipää tulisi olla tarjolla useammin. Osa oppilaista haluaisi leivän päälle useammin myös leikkeleitä, kuten kinkkua.

Yksittäiset oppilaat toivoisivat avoimissa vastauksissa tarjolle aina tuoretta ruokaa, kylmempää maitoa ja useampia maitovaihtoehtoja. Reilu kolmannes (38 %) oppilaista haluaisi, että ruoat tarjottaisiin kuumempina. Enemmän salaatikastikevaihtoehtoja toivoo 38 % ja erilaisia levitevaihtoehtoja 33 % vastaajista.

Oppilailla on selvästi enemmän kehitystoiveita itse kouluruokailun pääasiaan eli ruokaan kuin muuhun ruokailutapahtumaan liittyviin tekijöihin. Kouluruokaloiden viihtyisyyteen ollaan kohtuullisen tyytyväisiä, sillä suurin osa oppilaista (57 %) ei kaipaa muutoksia viihtyisemmän ruokailuympäristön kehittämiseen. Kouluruokailuun varattu aika jakaa oppilaiden mielipiteitä. Hieman yli puolet (55 %) oppilaista haluisi enemmän aikaa ruokailuun. Ajankäytön tehostamiseksi toivottaisiin ruokajonossa menevän ajan lyhentymistä (65 %) sekä toisaalta useampia ruoanottopisteitä (52 %).

Kouluruokailun tulee olla yleisenä lounasaikana, alkaen aikaisintaan kello 10.30 ja viimeistään kello 12.30 (Lintukangas ym. 2007, 38–39). Siitä huolimatta ruokailut saattavat alkaa tutkimukseen osallistuneissa kouluissa jo kello kymmenen, mutta viimeistään oppilaat pääsevät ruokailemaan kahdeltatoista. Ruokailuajat voivat vaihdella oppilailla päivittäin, mutta yleisimmin oppilaat menevät ruokailemaan kello 11.00–11.20 alkaen. Oppilaat ovat pääosin tyytyväisiä ruokailun alkamisajankohtaan; 59 % pitää ruokailun alkamisajankohtaa sopivana ja joka kolmas on sitä mieltä, että ruokailu on joinakin päivinä sopivaan aikaan. Vain harva haluaisi myöhentää (4 %) tai aikaistaa (7 %) ruokailua. Pojat (11 %) haluaisivat tyttöjä (4 %) useammin aikaistaa ruokailun alkua [$\chi^2(3) = 11,186$; $p = ,011$]. Sukupuolten välinen ero on tilastollisesti melkein merkitsevä.

8 POHDINTA

Tutkimuskoulujen oppilaat pitivät kouluruokaa maultaan tyydyttävänä. Arvosanan heikkou-
teen saattaa vaikuttaa oppilaiden vaikeus arvioida ruoan makua. Iso osa oppilaista ei osannut
arvioida, maistuuko kouluruoka hyvälle vai huonolle. Kouluruoan arviointiin liittyvät vai-
keudet saattavat johtua oppilaiden huonosta perehtymisestä tai perehdyttämisestä kouluruo-
kailun yleisiin ja ravitsemuksellisiin tavoitteisiin. Keittiöhenkilökunnan ja opettajien tehtävä-
nä onkin vastata kouluruokailuun liittyvien toteutuksen ja tavoitteiden opettamisesta sekä
valvonnasta. Opettajien on ohjattava oppilaita myös rauhalliseen ja hyvien tapojen mukaiseen
ruokailuun, jolloin ruokailijoiden viihtyvyys ja samalla ruoasta nauttiminen lisääntyy.

Läheskään kaikille oppilaille kouluruokailuun osallistuminen ei ole päivittäinen rutiini. Joka
kolmas oppilas jättää kouluruoan syömättä vähintään yhtenä päivänä viikossa ja 8 % oppilais-
ta ilmoitti syövänsä vain korkeintaan 1–2 päivänä kouluviikon aikana. Koululounaan väliin
jättämiseen oppilaat ilmoittivat useita eri syitä. Yleisin syy oli kouluruoan huono maku, mitä
tukevat oppilaiden antamat arvosanat ruoan mausta. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat toi-
voivat kaikista eniten kouluruokailun kehittämiseksi paremmanmakuisia lämpimiä ruokia.
Kuitenkaan kouluruokailun kehittäminen ei onnistu tuosta vaan. Jokaisella kunnalla on omat
budjettinsa kouluruokailun toteuttamiseen, eikä suuria panostuksia ruokailun kehittämiseen
ole lähitulevaisuudessa näkyvissä. On lähestulkoon mahdotonta, että kunnat pystyisivät kehit-
tämään kouluruokailuaan nykyisillä määrärahoilla, jotka vaihtelevat 50–80 senttiin yhden
aterian raaka-aineita kohden.

Koululaiset haluaisivat, että kouluruokala olisi tulevaisuudessa yhä enemmän lounasravintola-
-tyyppinen paikka, jossa kuluttaja saa hyvää palvelua ja valinnanvaraa. Kuluttaja haluaa aina
vastinetta rahalleen, mutta mitä koululainen voi vaatia? Koululounas on ilmainen oppilaalle,
mutta maksaa yhteiskunnalle valtavasti. Siitä huolimatta oppilaat haluaisivat, että heitä pal-
veltaisiin kuin kuluttajia monine vaihtoehtoineen. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat kaipasivat
kouluaterialle useampia pääruoka-, salaatti-, leipä- ja maitovaihtoehtoja. Pääruoiksi ha-
luttiin lisää kasvisruokavaihtoehtoja, mutta myös oppilaille ennestään tuntemattomia ruokala-
jeja sekä monipuolisempaa maustamista. Kouluaterian tarkoitus on täydentää oppilaan päivit-
täistä energiantarvetta eikä olla päivän ainut ateria. Vaatimustason nostoa hillitsee sekin tosi-
asia, että samaa ruokaa pitäisi pystyä syömään usein satojen oppilaiden lauma. Tämä merkit-
see sitä, että ruokien on oltava helposti muunneltavissa myös erikoisruokavaliota noudattavil-

le koululaisille. Erikoisruokavaliot lisääntyvät koko ajan, joten kouluruokailun on pidettävä linjansa ainakin tältä osin. Tutkimukseen osallistuneista oppilaista joka viides noudattaa jotain erikoisruokavaliota.

Oppilaat toivoivat kouluruokailuun lyhyempiä jonotusaikoja, mikä parantaisi kouluruokailuviihtyvyyttä. Jonotusaikojen lyhentämiseen voidaan vaikuttaa taloudesta riippumattomilla ratkaisuilla. Ruokailutilaan voidaan tilan koon salliessa laittaa useampia ruoanottopisteitä, mikä nopeuttaisi ruokailun aloittamista. Toisaalta nykyiset ruokailutilat on suunniteltu useimmiten siten, että tilaan on laitettu niin paljon ruoanottolinjastoja kuin mahdollista. Jos linjastoja lisättäisiin, niin ruokailijoiden istumapaikoista olisi tingittävä. Se taas olisi uusi haaste, kun niin paljon oppilaita ei mahtuisi samaan aikaan ruokailemaan. Jonotusaikoja voidaan lyhentää myös ruokailuaikoja porrastamalla, mutta se aiheuttaisi omat vaikeutensa lukujärjestyksen suunnitteluun. Useimmassa koulussa ruokailut on jaettu alkaviksi esimerkiksi kahteen aikaan, mutta samaan ruokailuun menevät luokat tulevat paikalle yhtä aikaa, jolloin jonojen syntyä on mahdotonta ehkäistä. Oppilaiden ripeyteen ruoanotossa voidaan puuttua opastuksella, mikä jonkin verran lyhentää jonotusaikaa. Myös oppilaiden asennoitumista jonnottamiseen voidaan parantaa asennekasvatuksella, jolloin oppilaiden viihtyvyys paranisi koko ruokailutapahtuman aikana.

Kouluaterian on lain mukaan oltava tarkoituksen mukaisesti järjestetty, ohjattu ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen. Kouluruoka täydentää kotona tapahtuvaa muuta ruokailua sekä sen on tarkoitus luoda pohjaa oppilaan terveydelle ja terveyttä edistäville ruokailutottumuksille. Oppilaiden suhtautuminen kouluruoan terveellisyyteen oli kuitenkin ristiriidassa lakitekstin kanssa. Lähes kaikille oppilaille terveellisen ateriakokonaisuuden koostaminen oli tuttua ja ravitsemussuosituksinkin ja kouluruokailun yleiset tavoitteet olivat oppilailla kohtuullisen hyvin hallussa. Siitä huolimatta melkein joka neljäs oppilaista väitti, ettei kouluruoka ole terveellistä. Oppilaat tiesivät, mitä kuuluu ottaa huomioon ravitsemuksellisesti terveellisen ja täysipainoisen ateriakokonaisuuden koostamisessa sekä millainen kouluaterian tulisi olla, mutta siitä huolimatta tavoitteiden täyttymiseen kouluruoassa ei uskottu. Kouluruoan suolaisuuteen tai rasvaisuuteen ei vedottu, joten on vaikea selittää, miksi oppilaat kokivat kouluruoan terveellisyyden negatiivisena. Kun ruoan maku oli oppilaille kaikista tärkein kriteeri ruokaa arvioitaessa, niin saattaa olla, että maun taakse piiloutuvat ravitsemukselliset tekijät unohtuvat ruoan merkitystä terveydelle arvioitaessa.

Oppilaat uskoivat kouluruoan vaikuttavan enemmän jaksamiseensa kuin terveyteensä. Kouluruoalla toivotaan olevan kauaskantoiset vaikutukset nuoren elämään. Kouluruoka on hyvä malli terveellisestä ateriakokonaisuudesta ja sen tarkoituksena on valistaa oppilasta tekemään terveellisiä ruokavalintoja tulevaisuudessakin. Jo kansanterveydenkin kannalta on tärkeää, että kouluissa ohjataan ja kannustetaan oppilaita terveellisten ruokailutottumusten noudattamiseen. Oppilaiden asenteita kouluruokaa kohtaan tulisi muuttaa. Kotitalouden ja terveystiedon opettajilla on päävastuu ravitsemiskasvatuksen opettamisessa, mutta kotien roolia ei myöskään voi väheksyä. Oppilaiden ruokailukäyttäytymisen periaatteet perustuvat kotikasvatukseen. Jos kotona arvostetaan perinteistä kotiruokaa ja edistetään omaa terveyttä ruokavaliintojen avulla, niin lapsen on varmasti helpompi sopeutua syömään koulussa tarjottavaa ruokaa. Kun oppilaiden kotona ruoan arvostus on myönteistä, niin myös kouluruokaa osataan arvostaa aivan eri tavalla.

Tytöt ovat tutkimukseni mukaan huomattavasti terveystietoisempia kuin pojat. Tyttöille terveellisen ruokavalion noudattaminen on yleisempää kuin pojilla. Kuitenkin tytöt osallistuvat kouluruokailuun päivittäin harvemmin kuin pojat. Sen lisäksi tytöistä huomattavan moni jättää lämpimän ruoan kokonaan syömättä, mutta tytöt taas syövät salaattia poikia useammin. Näyttää siltä, että ainakin teoritiedossa tytöt ovat poikia edellä, mutta käytännössä on vaikea sanoa syövätkö tytöt sen terveellisemmin kuin pojat. On mahdollista, että pojat vaan eivät osaa arvioida ruokailutottumuksiaan niin hyvin kuin tytöt.

Oppilaat syövät aina vaan enemmän välipaloja koulupäivän aikana. Muu kouluaikainen ateriointi on yleistä myös tutkimukseen osallistuneissa kouluissa, vaikkakin Etelä-Savon kouluissa välipalojen kulutus ei ollut yhtä suurta kuin muualla Suomessa. Kuitenkin tutkimukseen osallistuneista oppilaista reilu kolmannes söi välipaloja koulussa koulupäivänsä aikana. Ilmiössä kannattaa eniten kiinnittää huomiota välipalojen sisältöön ja niiden ravitsemukselliseen antiin. Oppilaiden suosimat välipalat vaihtelivat terveellisistä hedelmistä epäterveellisiin, sokeroituihin ja koukuttaviin energiajuomiin. Vaikka iso osa koulussa syötävistä välipaloista hankittiin koulusta, niin koulun välipalatarjoilua voisi edelleen kehittää. Kun oppilas pystyy ostamaan koulun keittiössä valmistettuja välipaloja kohtuulliseen hintaan, niin epäterveellisten välipalojen houkutus vähenee huomattavasti. Etenkin poikien välipalakäyttäytymiseen tulisi puuttua, jotta makeisten ja virvoitusjuomien kulutus saataisiin vähenemään. Koulun välipalatarjoilussa myytävien välipalojen valikoimaa on helpompi kontrolloida, jolloin tarjolle voidaan laittaa runsaasti ja monipuolisesti terveellisiä vaihtoehtoja. Helposti saatavilla olevat ja kohtuuhintaiset välipalat houkuttelevat oppilaita tekemään ostoksensa todennäköisem-

min koulussa kuin lähtemään hankkimaan syötävänsä muualta. Huojentavaa oppilaiden välipalikäyttäytymisessä oli se, ettei muu kouluaikainen ruokailu vaikuttanut koululounaan syömiseen.

Oppilaat söivät aamupaloja vaihtelevasti. Iso osa tutkimukseen osallistuneista oppilaista tuli kouluun kuitenkin tyhjällä mahalla, mikä ei voi olla näkymättä koulusuorituksissa. Nälkäinen oppilas on väsyneempi, rauhattomampi eikä jaksu keskittyä opetukseen. Oppiminen ja ajattelu vaativat energiaa, joten aamupalan tärkeys korostuu koulupäivinä. Hyvä aamupala luo pohjan koko tulevalle päivälle. Tutkimukseen osallistuneista kouluista Savonlinnan Mertalan koulussa on kokeiltu maksullista aamupalaa Ruotsin mallin mukaisesti. Vähäisen suosion takia aamupalakokeilu jäi kuitenkin lyhyeksi. Ruotsista saadut tulokset kuitenkin rohkaisevat kokeilemaan aamupalatarjoilua laajemminkin suomalaisissa kouluissa. Järjestetyllä aamiaisella saattaisi olla hyvin myönteisiä vaikutuksia ensinnäkin oppilaan jaksamiseen ja käyttäytymiseen koulussa, mutta myös pitkäkestoisia vaikutuksia oppilaan ruokavalion suunnitteluun. Terveellinen ja hyväksi havaittu kouluamiainen saattaisi myös lisätä oppilaiden osallistumista päivittäin koululounaalle.

Tutkimusta tehdessä ja tuloksia analysoitaessa itselleni heräsi suuri huoli oppilaiden ravitsemuksen tilasta. Oppilaiden välinpitämätön asenne aamiaista ja kouluruokailua kohtaan on huolestuttavaa. Jos oppilaat ovat nälkäisiä heti aamulla kouluun tultuaan tai iltapäivällä kouluruoan väliin jättämisen jälkeen, niin se ei voi olla näkymättä oppimistuloksissa ja keskittymisessä koulunkäyntiin. Joku ratkaisu ongelmaan pitäisi löytää. Kodin ja koulun välistä kanssakäymistä tulisi lisätä. Asenteet ja mallit syömiseen tulevat kotoa, joten ei voida vaatia, että kaikki kasvatus tapahtuisi koulussa. Koulussa asiaan voitaisiin puuttua lisäämällä valvovien opettajien määrää kouluruokailussa tai järjestää kouluruokailu opettajavetoisesti kuten alakoulussa. Tällöin kaikkien oppilaiden olisi osallistuttava ruokailuun, ja opettajat vahtisivat heidän syömistään. Tällä hetkellä yläkouluissa oppilaat ja opettajat ruokailevat erikseen, joten opettajien on vaikea seurata kaikkien oppilaiden osallistumista ruokailuun.

Suunnitellun käyttäytymisen teorialla ei tutkimukseni mukaan ole suurtakaan merkitystä oppilaiden kouluruokailukäyttäytymisessä. Todellisuudessa oppilaat eivät saattaneet tiedostaa taustalla vaikuttavia tekijöitä, vaan ohittivat kysymykset teoriaan liittyen tarkemmin asiaa pohtimatta. Joka tapauksessa oppilaiden ruokailukäyttäytymiseen täytyy tulla vaikutteita omien persoonallisten normien ulkopuolelta. Nuoren kasvuympäristö ja perhe eivät voi olla vaikuttamatta yksilön ruoan arvostamiseen, ruokailukäyttäytymiseen ja ruoanvalintaan vai-

kuttaviin tekijöihin. Teorian käytettävyyttä on myös syytä pohtia. Vaikka malli ei juurikaan vaikuttanut tulosten mukaan oppilaiden käyttäytymiseen, niin siitä huolimatta suunnitellun käyttäytymisen teoria sopii mielestäni hyvin ilmiön tutkimiseen, koska kouluruokailu on nimenomaan tapahtuma, jossa päätöksentekijään eli oppilaaseen yritetään vaikuttaa eri puolilta tulevilla asennemalleilla sekä normeilla.

Tutkimusta tehdessäni pyrin välttämään virheiden syntymistä, jotta tutkimuksen sekä tulosten luotettavuus ja pätevyys pysyvät hyvinä. Pyrin tutkimusta tehdessäni ylläpitämään hyvää reliabiliteettia ja validiteettia. Valitsin perusjoukosta niin suuren otoksen, että yleistäminen perusjoukkoon olisi mahdollista. Tässä tapaustutkimuksessa tuloksia käsitellään kuitenkin vain tutkimuskoulujen osalta. Otos vastaa perusjoukkoa myös laadultaan, koska tutkimukseeni osallistui vaihtelevasti molempia sukupuolia kaikilta luokka-asteilta sekä erikokoisista kouluista eri kunnista. Vaikka tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista, niin siitä huolimatta kaikki vastasivat kyselyyn. Osa oppilaista jätti kuitenkin vastaamatta kaikkiin kysymyksiin, mutta sillä ei ole vaikutusta tutkimuksen reliabiliteettiin. Kaikkien havaintoyksiköiden kaikkia muuttujia koskevat tiedot oli syötettävä SPSS-ohjelmaan käsin, joten työkentelyssä oli oltava hyvin tarkkana mahdollisia virheitä vältettäessä. Mittausvirheitä tutkimuksessani saattavat aiheuttaa eräät kyselylomakkeen kysymykset, joihin olisi saanut valita vain yhden vastausvaihtoehdon. Osa oppilaista oli kuitenkin valinnut useamman vaihtoehdon, jolloin jouduin valitsemaan vain yhden tai laskemaan keskiarvon. Tutkimusaineistoa käsitellessäni päämääränäni oli valita sellaiset tilastolliset testit, jotka kuvaavat parhaiten kyseessä olevaa ilmiötä. Näin tutkimukseni antaa parhaalla mahdollisella tavalla ei-sattumanvaraisia tuloksia ja se on myös toistettavissa. Tutkimuksen hyvän validiteetin saavuttamiseksi oli kyselylomake suunniteltava siten, että mikään kysymys ei aiheuttaisi väärinymmärryksiä. Tutkimuslomakkeen testaamisen jälkeen näytti, että kysymykset ovat helposti ymmärrettäviä eikä suuria muutoksia tarvita. Samoin tutkimukseen osallistuneessa otoksessa ei kaivattu selvennyksiä kysymyksiin; kukaan ei ainakaan ääneen kysynyt.

Tutkimukseni on hyödynnettävissä Saimaan Sydänpiiri ry:lle. Sydänpiiri saa tutkimuksestani paljon hyödyllistä tietoa koskien juuri oman maakunnan koululaisten kouluruokailukäyttäytymistä. Tuloksista käy ilmi nuorten ruokailutottumuksia, joten yhdistys voi tehdä omia johtopäätöksiä koskien yläkouluikäisten terveyttä. Sydänpiiri voi käyttää tutkimustuloksiani apuna esimerkiksi yläkouluikäisille suunnatussa ravitsemusvalistuksessa tai kouluruokailua koskevassa tiedottamisessa.

Tämä tutkimus käsittelee ainoastaan yläkoululaisten kouluruokailua, mutta hyviä ideoita jatkotutkimusaiheille voisi olla esimerkiksi kouluruokailun vertaaminen eri kouluasteilla; yläkoulussa, lukiossa sekä ammatillisessa koulutuksessa. Olisi mielenkiintoista tietää esimerkiksi, miten oppilaiden ikä tai toisen asteen koulutuspaikka vaikuttavat jokapäiväiseen ruokailuun osallistumiseen. Vastaajien ikä ja ajattelumaailma vaikuttavat myös kyselyyn vastaamiseen, joten tämänkin tutkimuksen kyselylomakkeella saataisiin aikaan varmasti mielenkiintoisia tuloksia muun muassa asenteisiin liittyen.

LÄHTEET

- Ajzen, I. 1988. Attitudes, personality, and behavior. Milton Keynes: Open University Press.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. 1980. Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Chang, M. K. 1998. Predicting unethical behavior: A comparison of the theory of reasoned action and the theory of planned behavior. *Julkaisussa: Journal of Business Ethics* 17 (1998): 1825–1834. Kluwer Academic Publishers.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. 1975. Belief, attitude, intention, and behavior. An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gibson, L.A. 1995. We are what we eat. *Great Foods World* 40 (7).
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008*. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf
 [luettu 10.11.2010]
- HYVOKE-projekti. 2006. Seudullinen hyvinvointikertomus. Enonkoski, Joroinen, Juva, Kerimäki, Parikkala, Punkaharju, Rantasalmi, Savonlinna, Savonranta, Sulkava.
http://www.rantasalmi.fi/files/orig/368_Seudullinen_hyvinvointikertomus.pdf [luettu 8.9.2011]
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuveäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu: terveyttä ja tapoja. Helsinki: Opetushallitus.
- Mattila, M. 2006. KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus> [luettu 26.5.2011]

- MTV3. 2010. Kouluaterian hinta vaihtelee alle 1,5:stä yli 8 euroon. <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2010/08/1170864/kouluaterian-hinta-vaihtelee-alle-15sta-yli-8-euroon> [luettu 14.7.2011]
- Mäkelä, J. 2003. Luonnosta kulttuuriksi (s. 34–73). Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon – Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Mäkelä, J. 2000. Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa: Hoikkala, T. & Roos, J.P. (toim.) 2000-luvun elämä: sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteessa. Tampere: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Niva, M. 2006. Haltuunottoa ja kotiuttamista. Näkökulmia ruoan kulutukseen ja terveyttä edistäviin elintarvikkeisiin. Julkaisussa: Kuluttajatutkimuskeskus- Työselosteita ja esitelmää 97:2006. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Nummenmaa, L. 2010. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.
- Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002 (s.79–111). Teoksessa: Kannas, L. (toim.): Koululaisten terveys ja terveystyötön muutos – WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Terveystyön tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto: julkaisuja 2.
- Opetushallitus. 2010a. Kouluruokailun historiaa. http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa [luettu 18.11.2010 / 20.1.2010]
- Opetushallitus. 2010b. Kouluruokailu. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu [luettu 18.11.2010. / 12.7.2010]
- Opetushallitus, 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.
- Opetushallitus & Kansanterveyslaitos. 2007. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppilaitoksissa. Tiedote ja muistio 11/2007.
- Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen (s. 108–152). Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon – Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

- Peltonen, A. 2006. Antaako mainonta arvot lapsillemme? Julkaisussa: Bolus 12 (2006):4, s. 24-26. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.
- Perusopetuslaki L 1998/628. Finlex –valtion säädöstietopankki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. [luettu 22.11.2010]
- Pönkä, A., Heikkinen, T., Parviainen, M., Rintamäki, A., Suur-Uski, I. & Airaksinen, T. 2001. Oppilaiden suhtautuminen kouluruokailuun kolmessa helsinkiläisessä koulussa. Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 12/2001.
- Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 26/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b26.pdf [luettu 22.11.2010]
- Ravitsemuskatsaus. 2006a. Ohjeistusta Ruotsin kouluruokailuun. Ravitsemuskatsaus 28 (2006):2, s. 19. Helsinki: Maito ja terveys ry.
- Ravitsemuskatsaus. 2006b. Nuorten arkirytmien puute huolena. Ravitsemuskatsaus 28 (2006):2, s. 22–23. Helsinki: Maito ja terveys ry.
- Seppänen, M. 2004. The Development and Social Impact of the Finnish School Catering System. A-FAST FIN-1 (TRENPP2C) Finnish Institutions Student Paper, FAST Area Studies Program, Department of Translations Studies, University of Tampere. <http://www.uta.fi/FAST/FIN/EDU/ms-cater.html> [luettu 5.7.2011]
- Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta (s. 74–107). Teoksessa: Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. Ruisleivästä pestoon – Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Skolmatens vänner. 2011. Fakta om skolmat. <http://www.skolmatensvanner.se/index.php> [luettu 26.5.2011]
- Solomon, M., Bamossy, G., Askegaard, S. & Hogg, M. K. 2006. Consumer behavior. A European perspective. Harlow: Prentice Hall.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

- Suomen Sydänliitto ry. 2008. Järkipalaa. <http://www.jarkipalaa.fi> [luettu 7.7.2011]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Kouluikäisten ravitsemus. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitsemus/ [luettu 27.5.2011]
- Tikkanen, I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. Helsinki: Sitra.
- Urala, N. & Lähteenmäki, L. 2001. Miten kuluttaja havaitsee ”terveellisyden” tuoman lisäarvon elintarvikkeissa? Oman kokemuksen ja tiedon vaikutus. Espoo: Valtion teknillinen tutkimuskeskus.
- Urho, U-M. 2006. Kouluruoka maistuu valtaosalle. Julkaisussa: Ravitsemuskatsaus 28 (2006):2, s. 14-16. Helsinki: Maito ja terveys ry.
- Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 – luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion kirjapaino Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Prima.
- Varjonen, J. 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua – 2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2001. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Verbeke, W. & Vackier, I. 2005. Individual determinants of fish consumption: application of the theory of planned behavior. Julkaisussa: *Appetite* 44 (2005): 67–82.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- YLE. 2005. Kuningaskuluttaja. Saako muutamalla eurolla maistuvaa kouluruokaa? <http://kuningaskuluttaja.yle.fi/node/1134> [luettu 14.7.2011]

KYSELYLOMAKE

Hei, eteläsavolainen yläkoululainen!

Opiskelen kotitalousopettajaksi Itä-Suomen yliopistossa Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osastossa Savonlinnassa. Teen parhaillaan kasvatustieteen maisterin opintoihin liittyvää Pro gradu – tutkielmaa, jossa tutkin eteläsavolaisten yläkoululaisten kouluruokailukäyttäytymistä. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivoisin Sinun vastaavan siihen. Vastattuasi kyselyyn, palauta se opettajallesi.

Vastaa kyselyyn **nimettömästi**. Kaikki antamasi tiedot ja vastaukset ovat **täysin luottamuksellisia** ja niitä tullaan käyttämään ainoastaan tämän tutkimuksen tekemiseen. Antamasi tiedot eivät joudu missään vaiheessa ulkopuolisten tietoon eikä henkilöllisyytesi tule paljastumaan. Kenenkään vastaajan tietoja ei käsitellä yksittäisinä, vaan tuloksia käsitellään joukkona tilastollisten menetelmien avulla.

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Ystävällisin terveisin:

Antti Pulkkinen

anttipu@student.uef.fi

Vastaa kysymyksiin **ympyröimällä** Sinulle sopivin vaihtoehto tai tarvittaessa täydentämällä riville. Huomaa, että vastausvaihtoehdot saattavat jakaantua kahdelle sivulle.

TAUSTATIEDOT

- | | | | |
|-------------------|-------|---------|---------|
| 1. Sukupuoli | | 1 poika | 2 tyttö |
| 2. Luokka-aste | 7 | 8 | 9 |
| 3. Koulu ja kunta | _____ | | |

4. Noudatko jotain erikoisruokavaliota? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en noudata
- 2 laktoositon tai vähälaktoosinen ruokavalio
- 3 kasvisruokavalio
- 4 laihdutusruokavalio
- 5 diabeetikon ruokavalio
- 6 gluteeniton ruokavalio (keliakia)
- 7 jokin muu ruokavalio

5. Oletko allerginen joillekin ruoka-aineille?

- 1 en ole
- 2 kyllä, mille ruoka-aineille? _____

6. Pidätkö koulun käynnistä?

- 1 hyvin paljon
- 2 melko paljon
- 3 melko vähän
- 4 hyvin vähän
- 5 en lainkaan

7. Kuinka usein olet joutunut kiusatuksi koulussa?

- 1 joka päivä
- 2 vähintään kerran viikossa
- 3 vähintään kerran kuukaudessa
- 4 harvemmin kuin joka kuukausi
- 5 en lainkaan

8. Kuinka hyvin viihdyt koulukavereiden kanssa?

- 1 erittäin hyvin
- 2 melko hyvin
- 3 melko huonosti
- 4 huonosti

RUOKAILU KOTONA

9. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista kotona kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3–4 kertaa viikossa
- 3 1–2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

10. Kuinka usein syöt yleensä välipalaa koulun jälkeen kouluviikon aikana?

- 1 joka päivä
- 2 3–4 kertaa viikossa
- 3 1–2 kertaa viikossa
- 4 harvemmin tai en koskaan

KOULURUOKAILU

11. Tiedätkö, mitkä ovat kouluruokailun tavoitteet? 1 en 2 kyllä
12. Minkä arvosanan annat kokonaisuudessaan kouluruoalle asteikolla 4–10? _____
13. Miltä koululounas mielestäsi maistuu yleensä?
- 1 hyvältä
 - 2 melko hyvältä
 - 3 ei hyvältä, muttei huonoltakaan
 - 4 melko huonolta
 - 5 huonolta
14. Kuinka usein syöt koululounasta yleensä kouluviikon aikana?
- 1 joka päivä
 - 2 3–4 kertaa viikossa
 - 3 1–2 kertaa viikossa
 - 4 harvemmin tai en koskaan
15. Miten paljon syöt yleensä koululounaalla lämmintä ruokaa?
- 1 suuren annoksen
 - 2 hieman enemmän kuin useimmat oppilaat
 - 3 normaalikokoisen annoksen
 - 4 pienen annoksen
 - 5 jätän usein lämpimän ruoan kokonaan syömättä
 - 6 en syö lämmintä ruokaa koskaan
16. Miten paljon syöt yleensä koululounaalla salaattia/ raastetta?
- 1 suuren annoksen
 - 2 hieman enemmän kuin useimmat oppilaat
 - 3 normaalikokoisen annoksen
 - 4 pienen annoksen
 - 5 jätän usein salaatin/ raasteen syömättä
 - 6 en syö salaatti/ raastetta koskaan

17. Jos et syö koululounasta joka päivä, niin mistä syystä? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

1 en ole nälkäinen

2 en pidä kouluruoasta

3 ruokajono on liian pitkä

4 syömiseen on liian vähän aikaa

5 ruokasali ei ole viihtyisä

6 ruokasali on levoton ja meluisa

7 laihdutan

8 kaveritkaan eivät syö koululounasta

9 syön kotitaloustunnilla

10 syön omia eväitä

11 käytän ruokatunnin johonkin muuhun

12 käyn syömässä muualla

13 jokin muu syy, mikä? _____

18. Mitä seuraavista koululounaan osista yleensä syöt? Laita rasti ruutuun.

1 pääruokaa kyllä ei

2 salaattia kyllä ei

3 salaatinkastiketta kyllä ei

4 maitoa tai piimää kyllä ei

5 vettä kyllä ei

6 leipää tai näkkileipää kyllä ei

7 margariinia tai muuta levitettä kyllä ei

19. Kuinka kauan yleensä syöt koululounasta?

1 alle 5 minuuttia

2 5–10 minuuttia

3 11–15 minuuttia

4 16–20 minuuttia

5 yli 20 minuuttia

6 en syö koululounasta

20. Kuinka kauan yleensä jonotat päästäksesi syömään?

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | alle 5 minuuttia |
| 2 | 5–10 minuuttia |
| 3 | 11-15 minuuttia |
| 4 | 16–20 minuuttia |
| 5 | yli 20 minuuttia |
| 6 | en syö koululounasta |

21. Onko keskimääräinen jonotusaika mielestäsi liian pitkä? 1 ei 2 kyllä

22. Mihin aikaan ruokataukosi alkavat? Klo: _____

23. Ovatko ruokataukosi sopivaan aikaan?

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 | kyllä |
| 2 | ei – se on liian aikaisin |
| 3 | ei – se on liian myöhään |
| 4 | joinakin päivinä sopivaan aikaan |

24. Miten paljon koululounaalla tarjottava ruoka vaikuttaa koululounaalle osallistumiseen?

- | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|----------------|
| ei lainkaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 hyvin paljon |
|-------------|---|---|---|---|----------------|

25. Kuinka usein tunnet jääväsi nälkäiseksi koululounaan syönnin jälkeen?

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | joka päivä |
| 2 | 3–4 kertaa viikossa |
| 3 | 1–2 kertaa viikossa |
| 4 | 1–3 kertaa kuukaudessa |
| 5 | harvemmin tai en koskaan |
| 6 | en syö koululounasta |

26. Jos jätät osan ruoasta syömättä, miksi?

- | | |
|---|---|
| 1 | en jätä koskaan ruokaa tähteeksi |
| 2 | tulin kylläiseksi |
| 3 | ruoka ei maistunut minulle |
| 4 | otin / sain liian suuren annoksen |
| 5 | aika loppui kesken – en ehtinyt syödä loppuun |

6 en viihtynyt ruokasalissa

7 muu syy, mikä? _____

27. Vaativatko seuraavat kouluruokailuun liittyvät asiat kehittämistä?

- 1 paremmanmakuista pääruokaa kyllä ei
- 2 tarjolle useampia pääruokavaihtoehtoja kyllä ei
- 3 useammin kasvisruokia kyllä ei
- 4 useammin pehmeää leipää kyllä ei
- 5 enemmän erilaisia levitteitä kyllä ei
- 6 enemmän salaattivaihtoehtoja kyllä ei
- 7 enemmän erilaisia salaattikastikkeita kyllä ei
- 8 useammin jälkiruokia kyllä ei
- 9 enemmän mausteita kyllä ei
- 10 enemmän aikaa ruokailuun kyllä ei
- 11 lyhyempi jonotusaika kyllä ei
- 12 enemmän ruoanottopisteitä kyllä ei
- 13 viihtyisämpi ruokailuympäristö kyllä ei
- 14 ruoat tulisi tarjota kuumempina kyllä ei
- 15 jotenkin muuten, miten? _____

28. Mitkä edellisistä ovat mielestäsi KOLME tärkeintä kehittämiskohdetta? ___ ___ ___

Mitä mieltä olet seuraavista koululounaaseen ja –ruokailuun liittyvistä väittämistä? Ympyröi jokaiseen väitteen mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
29. Henkilökunta on ystävällistä.	1	2	3	4	5
30. Ruokalassa on rauhallista.	1	2	3	4	5
31. Ruokajono kulkee nopeasti.	1	2	3	4	5
32. Pöytätoverit käyttäytyvät hyvin.	1	2	3	4	5

33. Aikuisia syö kanssamme.	1	2	3	4	5
34. Kouluruoka on terveellistä.	1	2	3	4	5
35. Kouluruoka on mautonta.	1	2	3	4	5
36. Kouluruoka näyttää hyvältä.	1	2	3	4	5
37. Kouluruoka on suolaista.	1	2	3	4	5
38. Kouluruoka on rasvaista.	1	2	3	4	5
39. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti terveyteeni.	1	2	3	4	5
40. Kouluruoka vaikuttaa myönteisesti jaksamiseeni.	1	2	3	4	5

KOULUAIKAINEN RUOKAILU

41. Kuinka usein syöt koulussa jotain muuta kuin koululounasta?

- 1 useamman kerran päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 3–4 kertaa viikossa
- 4 1–2 kertaa viikossa
- 5 1–3 kertaa kuukaudessa
- 6 harvemmin tai en koskaan

42. Kuinka usein pidät vettä mukana koulussa (esim. vesipullossa)?

- 1 joka päivä
- 2 3–4 kertaa viikossa
- 3 1–2 kertaa viikossa
- 4 1–3 kertaa kuukaudessa
- 5 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 6 en koskaan

43. Jos syöt jotain koulupäivän aikana, niin mistä hankit nämä välipalat? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en syö välipaloja
- 2 koulun välipalatarjoilusta
- 3 koulussa olevista automaateista
- 4 koulun kioskista
- 5 koulun ulkopuolelta kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta
- 6 tuon välipalat kotoa
- 7 jostain muualta

44. Mitä yleensä syöt tai juot välipalana koulussa koululounaan lisäksi? Voit ympyröidä useamman vaihtoehdon.

- 1 en syö tai juo mitään
- 2 leipää (sämpylä, patonki tms.)
- 3 hampurilaisia/ pasteijoita/ lihapiirakoita/ pizaa
- 4 hedelmiä/ hedelmäsoseita
- 5 kasviksia
- 6 jäätelöä/ mehujäätä
- 7 vanukkaita
- 8 jogurttia
- 9 karkkia/ suklaata
- 10 suolaisia naposteltavia (perunalastuja, suolapähkinöitä tms.)
- 11 pullaa/ keksejä/ munkkeja/ muita makeita leivonnaisia
- 12 välipalapatukoita
- 13 kahvia/ teetä/ kaakaota
- 14 täysmehua (tuoremehua)
- 15 sokeroitua mehua
- 16 sokeroitua virvoitusjuomaa
- 17 light-mehua tai light-virvoitusjuomia
- 18 energiajuomaa
- 19 kivennäisvettä

20 vesijohtovettä

21 jotain muuta

ASENTEET

Ympyröi jokaiseen väitteeseen mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
45. Yritän syödä mahdollisimman terveellisesti.	1	2	3	4	5
46. Tiedän, millainen on terveellinen ateriakokonaisuus.	1	2	3	4	5
47. Pidän koululounasta terveellisenä.	1	2	3	4	5
48. Ihmisten pitäisi syödä nykyistä terveellisemmin.	1	2	3	4	5
49. Terveysteen vaikuttavat enemmän muut seikat kuin ruokavalio.	1	2	3	4	5
50. Ruokavalio on minulle tärkeä keino huolehtia omasta terveydestäni.	1	2	3	4	5
51. Syön ravitsemussuositusten mukaan monipuolisesti.	1	2	3	4	5
52. Tärkeintä ruoassa on herkullinen maku.	1	2	3	4	5
53. Noudatan tällä hetkellä terveellistä ruokavaliota.	1	2	3	4	5
54. Kohtuudella nautittuna mitkään ruoat eivät ole epäterveellisiä.	1	2	3	4	5
55. Syön koululounaalla vain lämmintä ruokaa, jotta nälkä lähtee.	1	2	3	4	5
56. Koululounas on päivän tärkein ateriani.	1	2	3	4	5
57. Haluaisin syödä terveellisemmin, mutta siihen ei ole mahdollisuutta.	1	2	3	4	5
58. Söisin terveellisemmin koulussa, jos olisi pidempi ruokatauko.	1	2	3	4	5

59. Söisin terveellisemmin, jos kaveritkin söisivät.	1	2	3	4	5
60. Söisin terveellisemmin, jos kotonaikin tehtäisiin niin.	1	2	3	4	5
61. Olen joutunut pilkan kohteeksi ruokavalintojeni takia.	1	2	3	4	5
62. Nälkäisenä, kiireessä tai väsyneenä sorrun helposti ostamaan jotakin epäterveellistä.	1	2	3	4	5
63. Syömäni välipalat ovat terveellisiä.	1	2	3	4	5

VAIKUTTAVAT TEKIJÄT (perhe, kaverit, harrastus)

Ympyröi jokaiseen väitteeseen mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
64. Kaverini vaikuttavat siihen, mitä syön koulussa.	1	2	3	4	5
65. Opettajat vahtivat syömistäni koulussa.	1	2	3	4	5
66. Kotitalousopettajat kommentoivat syömistäni koulussa.	1	2	3	4	5
67. Ruokalassa tehtävä valistus (julisteet yms.) vaikuttavat syömiseeni koulussa.	1	2	3	4	5
68. Perheeni mielipiteillä ja esimerkillä on vaikutusta syömiseeni koulussa.	1	2	3	4	5
69. Vanhempani pakottavat syömään koululounaan.	1	2	3	4	5
70. Syön koulussa terveellisemmin kuin kotona.	1	2	3	4	5
71. Päätän itse syökö koululounasta.	1	2	3	4	5
72. Harrastukseni vaikuttavat syömiseeni koulussa.	1	2	3	4	5
73. Koululounas on päivän ainoa lämmin ateriani.	1	2	3	4	5

74. Harrastatko jotain urheilua?

1 en

2 kyllä

KIITOS VASTAUKSESTASI JA HYVÄÄ KEVÄÄN JATKOA!

SAVONLINNAN KAUPUNKI
Sivistystoimiala

PÄÄTÖS

Sivistystoimenjohtaja

06.05.2011

Sivu 1

Yleinen päätös
18 §

Tutkimuslupa-anomus; Antti Pulkkinen

Selostus: Itä-Suomen yliopistossa kotitalousopettajaksi opiskeleva Antti Pulkkinen hakee tutkimuslupaa pro gradu -tutkimusta varten. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää alueen yläkoululaisten osallistumista kouluruokailuun sekä syitä siihen, miksi he eivät mahdollisesti osallistu päivittäin kouluruokailuun, joka kuitenkin on tärkeä osa opetussuunnitelmaa ja näin jokaisen nuoren päivittäistä elämää. Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen ja siihen on tarkoitus kerätä usean sadan oppilaan otos Etelä-Savon eri kunnista.

Valmistelu: toimistonhoitaja Aila Kosunen, puh. 044 417 4205

Päätös: Antti Pulkkiselle myönnetään lupa prop gradu-tutkimuksen tekemiseen. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää alueen yläkoululaisten osallistumista kouluruokailuun sekä syitä siihen, miksi he eivät mahdollisesti osallistu päivittäin kouluruokailuun. Tutkimukseen osallistuvat savonlinnalaisien yläkoulujen oppilaat.

Tiedoksi: Antti Pulkkinen os. Kasarmikatu 4 A 16, 70110 KUOPIO
Mertalan koulun rehtori
Talvisalon koulun rehtori


Sivistystoimenjohtaja Markku Kankkunen