

Haapakangas Janika, Pentinmäki Sanna

Peruskouluikäisten käsitys kotiruoosta ja sen vaikutus kouluruokailuun

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijät: Janika Haapakangas ja Sanna Pentinmäki

Työn nimi: Peruskouluikäisten käsitys kotiruoasta ja sen vaikutus kouluruokailuun

Ohjaaja: Soili Alanne ja Kaija Nissinen

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 57 Liitteiden lukumäärä: 6

Kouluruoka ja sen maistuvuus herättävät paljon mielipiteitä yleisessä keskustelussa. Kouluruokailu on tärkeä osa lasten ja nuorten ravitsemusta ja elinikäistä hyvinvointioppimista. Kouluruoan on toivottu olevan kotiruoan tapaista, mutta mitä kotiruoka on nykyään.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, mitä seinäjokelaiset ala- ja yläkouluikäiset lapset ja nuoret syövät päivälliseksi kotona. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitkä ovat lasten ja nuorten suosikkiruokat ja mitä parannettavaa kouluruoassa olisi. Tutkimuksen avulla saatiin Seinäjoen Ruokapalveluille ajankohtaista tietoa siitä, mitä kotiruoka on nykyään, jotta he voisivat tämän avulla kehittää kouluruokaa kotiruokamaisemmaksi.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua verkkokyselylomaketta, joka luotiin Webropol-ohjelmalla. Kysely toteutettiin viidessä eri koulussa Seinäjoella. Kyselyllä kerättiin myös valokuva-aineistoa koululaisten kotona syödyistä päivällisistä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 43 koululaista. Suosikkiruoista nousi selkeästi esiin neljä eri ruokalajia, jotka olivat kana- tai broilerikastike riisin tai muun energialisäkkeen kera, jauheliha-makaronilaatikko, jauhelihakastike perunan tai muun energialisäkkeen kera sekä lihapullat. Koululaisten kuvaamissa ruoka-annoksissa oli havaittavissa yksipuolisuutta, täysjyvätuotteiden puuttumista sekä kalan ja kasvisten käytön vähäisyyttä. Valtaosa koululaisten kotona syömistä ruoista oli kuitenkin kotitekoisia, ja he kertoivat syövänsä valmisruokia harvoin.

Iso osa koululaisista oli sitä mieltä, ettei kouluruoka vastaa kotiruokaa ja he halusivat, että koulussa tarjottaisiin samaa ruokaa, jota he kertoivat kotona syöneensä. Kouluruoan parannusehdotuksista yleisimpinä nousivat esille ruoan maku, perunoiden laatu sekä erinäisten ruokalajien lisääminen tai poistaminen ruokalistalta. Näitä ruokalistalle toivottuja ruokia olivat mm. cannellonit, Mifu-kanakastike, tonnikalalaatikko sekä nuggetit. Lisäksi toivottiin useammin tarjolle pehmeää leipää ja tuorekurkkua.

Avainsanat: Kouluikäiset, ruokailu, kouluruoka, ravitsemus, hyvinvointi.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Janika Haapakangas ja Sanna Pentinmäki

Title of thesis: Attitudes towards Home Made Food and their Effect on School Catering at Comprehensive School

Supervisor(s): Soili Alanne and Kaija Nissinen

Year: 2017 Number of pages: 57 Number of appendices: 6

School food and its flavour are discussed widely. School catering is an important part of the nutrition and lifelong learning among children and young people. School children prefer home-made food, but what is home cooking nowadays?

The purpose of this thesis was to find out what children and teenagers of Seinäjoki primary and secondary schools eat for dinner at home. The survey also found out what the school children's favorite dishes are and what they would like to improve in school meals. The survey provided the Seinäjoki Food Services with topical information on what the home-cooked food nowadays is so that they can develop school food more like homemade.

The data collection method of this survey was a semi-structured online questionnaire form created with Webropol program. The survey was conducted in five different schools in Seinäjoki. Photographs of the dinners served at homes were also collected.

The questionnaire was answered by 43 school children. Four different dishes were the most popular among the respondents. These dishes were chicken or broiler sauce with rice or other side dishes, macaroni casserole with minced meat, minced meat sauce with potato or other side dishes and meatballs. In the photographs taken by the schoolchildren, the food portions were one sided and showed low consumption of whole grain products, fish and vegetables. The positive thing was that the respondents' dinners at home were mainly homemade and convenience food was not eaten often.

Majority of the respondents thought that school food was not similar to home-cooked food and they wanted the school to offer the same kind of food they eat at home. The most popular suggestions for improving the school meals were the taste of food, the quality of potatoes, and the addition or removal of some dishes on the menu. For example cannelloni, chicken sauce with Mifu, tuna fish casserole and nuggets were wished on the menu. In addition, the school children wanted to get soft bread and fresh cucumber more often.

Keywords: School age, dining, school food, nutrition, wellness.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 KOULUIKÄISTEN LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS	9
3 KOULURUOKA	14
3.1 Kouluruokailun historiaa	14
3.2 Kouluruokailusuositukset ja lainsäädäntö.....	16
3.2.1 Lautasmalli.....	18
3.2.2 Aterian eri osat.....	19
3.2.3 Pääruoka	20
3.2.4 Sokeri ja suola	21
3.2.5 Ruokakasvatus	21
3.3 Sydänmerkki	23
3.4 Hyvinvointioppiminen	24
4 ARKIRUOKAILU KOTONA	25
4.1 Ruokakulttuuri	25
4.2 Suomalaisen ruokakulttuurin muovautuminen	26
4.3 Valmisruoat	27
4.4 Yhdessä syöminen ja sen merkitys	28
5 KOTIRUOKATUTKIMUKSEN TOTEUTUS	30
5.1 Työn tavoitteet	30
5.2 Toimeksiantajan esittely.....	30
5.3 Tutkimusaineisto ja –menetelmät	31
5.4 Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi	32
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
6.1 Taustatiedot	33
6.2 Valokuvissa esiintyneet ruoat.....	34
6.3 Suosikkiruoat	39

6.4 Koululaisten mielipiteet ruoan ominaisuuksien tärkeydestä	41
6.5 Valmisruokien käyttötiheys.....	42
6.6 Kouluruoan vastaavuus kotiruokaan verrattuna.....	43
6.7 Kouluruoan parannusehdotukset.....	44
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
8 POHDINTA	51
LÄHTEET	53
LIITTEET	57

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. 1944-luvun ruokalista.....	16
Kuva 2. Lautasmalli	19
Kuvio 1. Erityisruokavalioiden jakauma (n=43).	34
Kuvio 2. Mieli pide valokuvassa esiintyneen ruoan tarjoamisesta koulussa (n=34).	39
Kuvio 3. Kotiruoan ja kouluruoan eri ominaisuuksien arvostaminen (n=43).....	42
Kuvio 4. Valmisruokien käyttötiheys viikon aikana (n=43).	43
Kuvio 5. Koululaisten mieli pide siitä, miten hyvin kouluruoka vastaa kotiruokaa (n=43).	44
Taulukko 1. Seinäjokelaisten lasten ja nuorten suosikkiruokia kotona ja koulussa	12
Taulukko 2. Valmisruoat.	28
Taulukko 3. Vastaajien ikäjakauma.....	33
Taulukko 4. Koululaisten kotona syömiä päivällisiä (n=34).	36
Taulukko 5. Top 10-suosikkiruoat.	41

1 JOHDANTO

Kouluruokailu on herättänyt paljon keskustelua viime aikoina Seinäjoella. Jopa lehtien otsikoihin on päätyneet arvostelevia tekstejä kouluruoasta. Yksi isoimmista toiveista on ollut, että se olisi kotiruoan tapaista. Kouluruoasta on yritetty valmistaa koululaisten toiveiden mukaista, mutta silti se ei oikein koululaisille ole tuntunut maistuvan.

Tästä heräsi aihe opinnäytetyölle. Seinäjoen Ruokapalvelut halusivat selvitettävän koululaisten mielipiteen siitä, mitä kotiruoka on nykyään. Vastausta kysymykseen selvitetään puolistrukturoidun verkkokyselyn muodossa. Näin älylaitteiden valtakautena, kuvamateriaalin kerääminen on trendikäs ja kätevä tapa tehdä tutkimusta. Tässä tutkimuksessa kerättiin siis myös kuvamateriaalia koululaisten kotona syömistä päivällisistä. Alueellisten erojen minimoimiseksi kyselyyn valitaan viidestä eri Seinäjoen peruskoulusta yhden luokka-asteen luokat.

Tarkoituksena oli pääsääntöisesti selvittää, mitä koululaiset syövät päivälliseksi kotonaan, sekä myös valmisruokien käyttöiheyttä ja suosittuja ruokia koululaisten keskuudessa. Työssä tutkittiin myös edellä mainittujen seikkojen yhteyttä kouluruoan maistuvuuteen. Työssä ei tutkittu miten, missä ja kuinka usein kotiruokaa syödään vaan lähtökohtana oli selvittää, millaista kotiruoka on.

Teoreettinen viitekehys koostuu kouluruokailusuosituksista, sydänmerkkikriteereistä, aiemmista tutkimustuloksista sekä suomalaisesta ruokakulttuurista. Kouluruokailusuositukset (VRN 2017) toimivat työn perustana, koska ne määrittelevät tietyt säädökset kouluruokailulle. Kouluruokailu on osa hyvinvointioppimista ja kuuluu opetussuunnitelman perusteiden mukaan osaksi opetussuunnitelmaa ja koulun oppilashuoltoa (Lintukangas 2007, 157). Jokaisella oppilaalla on velvollisuus osallistua kouluruokailuun, mutta kuten muustakin opetuksesta, siitä on oikeus kieltäytyä (OPH, [viitattu 3.10.2017]).

Seinäjoen ruokapalveluiden alaisuuteen kuuluu 55 eri keittiötä, joista 29 on koulun keittiöitä ja loput 26 ovat palvelukeskuksien ja päiväkotien keittiöitä. Ruokapalveluiden tavoitteena on tuottaa maittavaa ruokaa koko asiakaskunnalleen. On siis tärkeää, että myös laajin asiakasryhmä eli koululaiset saadaan tyytyväiseksi.

Sen lisäksi, että etsitään vastausta Ruokapalveluiden esittämään kysymykseen kotiruoasta, tutkimuksen avulla pyritään antamaan myös uusia ideoita ruokalistojen kehittämiseen.

2 KOULUIKÄISTEN LASTEN JA NUORTEN RAVITSEMUS

Lasten ruokavalion kehittyminen on monimutkaista vuorovaikutusta synnynnäisten tekijöiden, perhesuhteiden ja ympäristötekijöiden välillä. Kaikki näistä eivät välttämättä edistä terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Vanhemmat käyttävät erilaisia keinoja kehittääkseen lasten ruokailutottumuksia terveellisemmiksi. Ylikontrollointi, palkitseminen ja ravitsemustiedon antaminen lapsille näyttävät vaikuttavan kielteisesti elintarvikkeiden hyväksymiseen. Vanhempien omat ruokavalinnat taas vaikuttavat huomattavan paljon lasten syömiseen. Perheen kesken syöminen tarjoaa vanhemmille hyvän mahdollisuuden näyttää lapsille esimerkkiä. Toistuva makuelämys voi lisätä terveellisten ruokien hyväksyntää. (Scaglioni, Salvioni & Galimberti 2008, 24.)

Ruokahaluun ja energiantarpeeseen vaikuttavia seikkoja lapsilla ovat esimerkiksi kasvunopeus, ulkoilu, päivärytmi, unen määrä ja terveydentila. Ruokahalu vaihtelee päivittäin eikä terve lapsi kärsi, vaikka välillä hän söisi vähemmän, sillä ruoka saattaa maistua taas paremmin seuraavalla aterialla tai seuraavana päivänä. Kaikille lapsille ei maistu ruoka yhtä hyvin, vaan toiset syövät valikoivasti. Tällöin kyseiset lapset saavat suuremman osan energiastaan välipaloista kuin pääaterioista, joten välipalojen monipuolisuuteen tulisi panostaa. (THL 2016, 79.)

Lapset ottavat vanhemmistaan esimerkkiä, kun he tutustuvat erilaisiin ruokiin ja makuihin. Perhe voi syödä yhdessä samaa ruokaa, kun jokainen annostelee itselleen oman energiantarpeensa mukaisen annoksen. Riittävästä ravinnonsaannista kertoo kasvukäyrä sekä lapsen kunto ja vireys. Pituuskasvun myötä myös ruokahalu kasvaa. Hyviin pöytätapoihin kuuluu rauhoittua ruokailun ajaksi, mutta lapsi saa nousta pöydästä, kun on valmis. Vanhempien on hyvä osoittaa lapselle kiinnostustaan kouluruokaa kohtaan, esimerkiksi kysymällä, mitä hän on koulussa syönyt. (MLL, [viitattu 4.9.2017]; THL 2016.)

Ruoan suhteen tehtäviin valintoihin vaikuttavat niin ikä kuin vanhemmat. Pienet koululaiset saavat oppinsa kotoa. Vanhemmat voivat näyttää esimerkkiä ja vanhempien positiivinen huomio kouluruokailua kohtaan on erityisen tärkeää. Lapsille voi opettaa terveellisiä valintoja kertomalla ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille. Näin lapsi oppii suhtautumaan ruokaan ja syömiseen luontevasti ja tekemään oi-

keita valintoja. Liian tiukka ei kuitenkaan tarvitse olla. Kun perusruokavalio on kunnossa ja tavallisesta arkiruoasta osataan nauttia, toisinaan myös herkuttelu kuuluu asiaan. (OPH, [viitattu 4.9.2017].)

Ida Mustajärven opinnäytetyössä (2013, 2) selvitettiin Seinäjoen Ruokapalveluiden koululais- ja lukioasiakkaiden tyytyväisyyttä kouluruokaan. Opinnäytetyön asiakastyytyväisyystutkimus toteutettiin neljässä alakoulussa, viidessä yläkoulussa ja kolmessa lukiossa. Mustajärvi mainitsee valtaosan vastaajista olleen tyytyväisiä ruokailutilanteeseen liittyviin asioihin sekä allergioiden ja erityisruokavalioiden järjestelyyn. Alakoululaisten mielestä ruokailutilanteen rauhallisuudessa oli kehitettävää. Sekä nuorempien että vanhempien vastaajien mielestä myös ruokien ja salaattien maussa oli kehitettävää. Mustajärven opinnäytetyössä selvitettiin myös, kuinka usein vastaajat syövät kouluruokaa ja tulos oli huolestuttava, sillä seinäjokelaisista yläkoululaisista kouluruokaa söi päivittäin vain 60 % ja lukiolaisista 62 %. Kysymys oli jätetty pois alakoululaisilta, sillä heidän ruokailuun osallistumistaan valvotaan koulun puolesta.

Mustajärvi (2013, 46, 56–57) selvitti tutkimuksessaan, kuinka usein lapset söivät kotona lämpimän ruoan ja mitkä olivat heidän suosikkiruokiaan kotona. Vastauksista ilmeni, että alakoululaisista 97 % prosenttia söi lämpimän ruoan päivittäin kotona. Alakoululaisten suosikkiruokia kotona olivat erityisesti makaroniruokat sekä perunasose erilaisten aterioiden lisukkeena (taulukko 1). Vastauksissa mainittiin myös hernekeitto, hampurilainen, hirvenlihapata, hotdog ja salaatti, letut, kinkkukiusaus, lasagnette, lohi, pinaattikeitto, pizza, tortillat, pyttipannu ja etniset ruoat.

THL:n (2015) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun tytöistä 56 % ja pojista 52 % ei syönyt päivittäin lämmintä ateriaa kotona. Peruskoululaisista 46 % kertoi syövänsä iltapäivisin perheensä kanssa yhteisen aterian, jolloin kaikki ovat ruokapöydässä. 44 % kertoi, että heillä valmistetaan ruoka, mutta sitä ei syödä yhdessä. 10 % kertoi, että varsinaista ateriaa ei kotona valmisteta vaan jokainen ottaa itselleen jotain syötävää.

Mustajärvi (2013, 54–55) kysyi asiakastyytyväisyystutkimuksessaan lapsilta heidän suosikkiruoistaan koulussa. Alakouluissa suosituimpia ruokia olivat lasagne, makaronilaatikko, pinaattilätyt sekä kalapuikot kermaviilikastikkeen ja perunasose-

seen kanssa. Vastauksissa oli mainintoja myös hernekeitosta, poronkärityksestä ja spagetista.

Mustajärven (2013, 62, 76) tutkimustulosten mukaan yläkoululaisista ja lukiolaisista 95 % söi lämpimän aterian kotona päivittäin tai 4–6 kertaa viikossa. Suosituiksi kotona syötäväksi ruoiksi nousivat makaroniruoat, kuten makaronilaatikko, spagetti ja lasagne. Monien vastaajien mieleen olivat myös erilaiset jauheliharuoat, kalaruuat ja kana riisin kera. Muita mainittuja suosikkiruokia olivat mm. pizza, tortillat, pyttipannu, pastat, nuudeli, kebab, italianpata, erilaiset pihvit, salaatti, tacot ja uuniperunat.

Sekä yläkoululaisten että lukiolaisten ylivoimaisinta suosikkiruokaa koulussa olivat pinaattilätyt joko hillon, täyttävän salaatin tai jauhelihakastikkeen kera. Toiseksi suosituin ruoka oli kana- ja broilerinugetit riisin ja currykastikkeen kera. Suosittuja olivat myös lasagne, makaronilaatikko ja puuro. Perunasose oli ilmennyt vastauksissa erityisen suosituksi lisukkeeksi, etenkin makkararuokien ja kalapuikkojen kanssa. Kermaviilikastiketta ja perunaa tai perunasosetta oli toivottu muidenkin kalaruokien kuin kalapuikkojen ohelle. (Mustajärvi 2013, 73–74.)

Taulukko 1. Seinäjokelaisten lasten ja nuorten suosikkiruokia kotona ja koulussa (Mustajärvi 2013.)

	Suosittuja ruokia kotona	Suosittuja ruokia koulussa
Alakoululaiset	<ul style="list-style-type: none"> – makaroniruokat – perunasose – hernekeitto – hampurilainen – hirvenlihapata – hotdog ja salaatti – letut – kinkkukiusaus – lasagnette – lohi – pinaattikeitto – pizza – tortillat – pyttipannu – etniset ruokat 	<ul style="list-style-type: none"> – lasagne – makaronilaatikko – pinaattilätyt – kalapuikot perunasoseen ja kermaviilikastikkeen kera – hernekeitto – poronkärjistys – spagetti
Yläkoululaiset	<ul style="list-style-type: none"> – makaronilaatikko – spagetti – lasagne – jauheliharuokat – kalaruokat – kana ja riisi – pizza – tortillat – pyttipannu – pastat – nuudeli – kebab – italianpata – pihvit – salaatti – tacot – uuniperunat 	<ul style="list-style-type: none"> – pinaattilätyt hillon, täyttävän salaatin tai jauhelihakastikkeen kera – kana- ja broilerinugetit riisin ja currykastikkeen kera – lasagne – makaronilaatikko – puuro – perunasose makkararuokien ja kalapuikkojen kanssa

Jokiahon ja Piikkilän (2011, 28–34) opinnäytetyön tutkimustuloksista kävi ilmi, että 9-luokkalaisten nuorten ruokailutottumukset olivat hyvin yksilöllisiä. Osa söi kovin yksipuolisesti ja osa taas enemmän ravitsemussuosituksen mukaisesti. Kasvisten syönti ei yltänyt nuorilla suositusten mukaiseen määrään ja lisäksi herkkuja ja pikaruokia syötiin paljon. Valtaosa nuorista söi 4–5 ateriaa päivässä ja annoskoot olivat pieniä. Syömiseen vaikuttavia tekijöitä olivat paikka ja seura, esimerkiksi perheen tai sukulaisten seurassa syöty ruokamäärä oli iso.

Nuoret etsivät omaa identiteettiään muun muassa ruoka- ja juomakulttuurin avulla. Itsenäistyvän nuoren syömiseen liittyy usein erilaisia kokeiluja, kuten esimerkiksi

kouluaterian ja yhteisten perheaterioiden laiminlyöntiä. Myös kavereilla on suuri vaikutus ruokailutottumusten muuttumiseen. Vaikka nuoret usein selviytyvät ruokailusta omatoimisesti, tulisi vanhempien silti edelleen kantaa vastuu siitä, että nuoren syöminen on riittävän monipuolista, terveellistä ja säännöllistä. (THL 2016, 92.)

Nuorilla on helposti tapana reagoida ongelmiin ja vaikeuksiin syömisellä. Jos nuoren ruokailutottumukset muuttuvat paljon, on vanhempien syytä havaita ajoissa, jos oireet viittaavat esimerkiksi syömishäiriöön. Epäterveelliset ruokailutottumukset ja vajaan ravitsemus voivat olla hyvin haitallisia nuorille, jotka ovat kasvuiässä. Nämä voivat aiheuttaa myöhemmällä iällä sairauksia ja ongelmia hormonaalisessa kehityksessä. (THL 2016, 92.)

Vanhemmat ja kouluympäristö tekevät tärkeää yhteistyötä lasten ja nuorten terveyden ja ruokakasvatuksen eteen. Vanhemmat näyttävät kotona lapsilleen esimerkkiä hyvistä ruokailutottumuksista ja pitävät huolen, että tarjolla on terveellistä ja monipuolista ruokaa. Kouluissa taas on säännölliset terveystarkastukset, ravitsemussuosituksen mukainen kouluruoka ja lisäksi oppiaineita, joissa lapsia valistetaan terveydestä ja ravitsemuksesta. (THL 2016, 93.)

3 KOULURUOKA

Kouluissa tarjotaan pääsääntöisesti hyvää suomalaista perusruokaa. Kouluruoka sisältää lämpimän ruoan, salaatin, raasteen tai tuorepalan, leivän, levitteen ja juoman. Ruokailutauolla virkistäytyminen auttaa oppilaita ja koulun henkilöstöä opiskelemaan ja työskentelemään täysipainoisesti. Kuntien ja koulujen vastuulla on kouluruoan käytännön toteutus sekä ateriasisällön että toiminnallisen järjestämisen osalta. Tämän vuoksi kuntien ja koulujen toimintatavat voivat poiketa toisistaan. (Lintukangas & Palojoki 2012, 20.)

Lintukangas ja Palojoki (2012, 47) mainitsevat kouluruokailun tarjoavan koko koulu yhteisölle luonnollisen ja monipuolisen elämäntapojen harjoitteluympäristön sekä elämyksiä viihtyisässä ympäristössä. Koulun opetus- kasvatustehtävään kuuluu oleellisena osana ruokailu sekä hyvien ruokatapojen opettaminen. Kouluruokailulla pyritään myös edistämään ruoka- ja tapakulttuuria kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Oppilas oppii arvostamaan työtä ruokaillessaan koulun ruokalassa ja oppii ottamaan vastuuta päätöksistään. Ruokailu tarjoaa hyvän oppiympäristön kestävä kehityksen toimintaan ja ymmärtämään ympäristövastuuta.

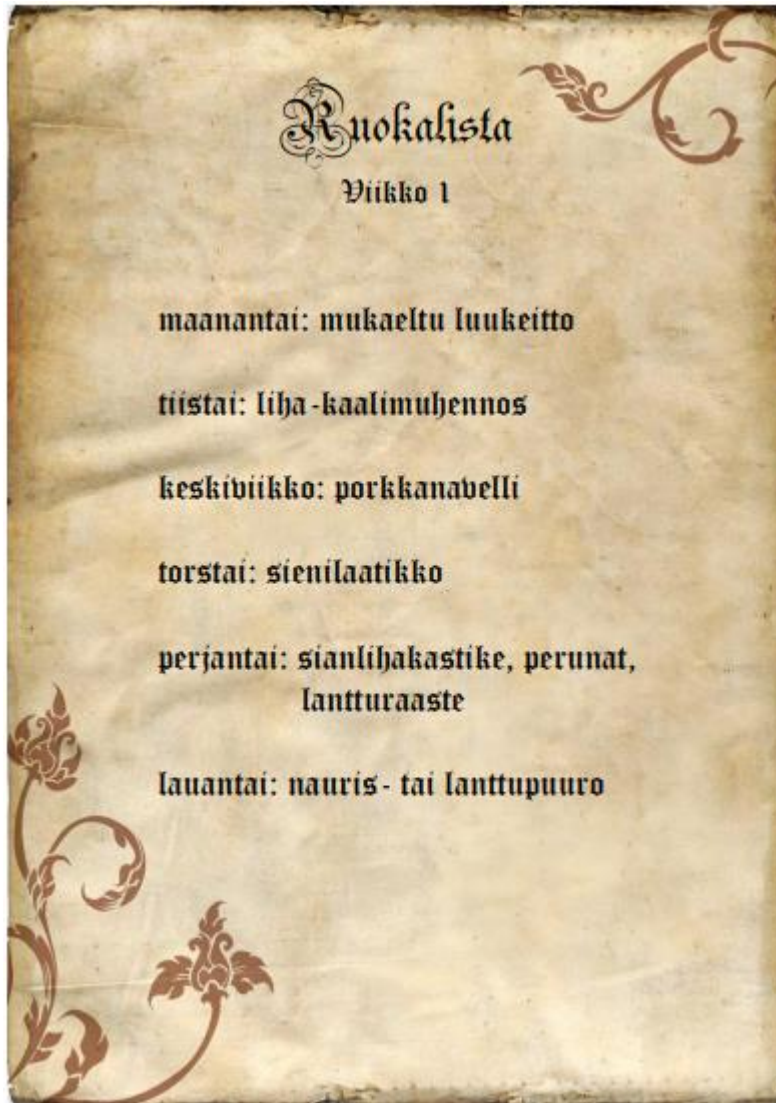
Kouluruokailun suosioon vaikuttaa olennaisesti ruokailuympäristö. Somisteet, kuten lautasliinat ja kasvillisuus ruokailutilassa, voivat lisätä kouluruokailun suosiota. Rauhallisessa, viihtyisässä ja ohjausmyönteisessä ympäristössä tapahtuva ruokailu hetki tarjoaa piristävän ja yhteisöllisen lepotauon ruokailijoille. Lapsille ja nuorille on luotava oppimisympäristö, joka on ruokailuun kannustava, houkutteleva ja terveelliset valinnat mahdollistava. Jos tila on viihtyisä, lapset ja nuoret oppivat ymmärtämään ruoan, ruokatauon ja yhdessä olon positiivisen merkityksen oman hyvinvointinsa kannalta. (VRN 2017, 31.)

3.1 Kouluruokailun historiaa

Vuoden 1944 ruokalistalla oli pääasiassa vellejä, keittoja ja puuroja (kuva 1). Laki määräsi vuonna 1943, että vuoteen 1948 mennessä kouluruokailun tuli olla maksutonta kaikille. Maksuttoman kouluruokailun alkamisvuotena voidaan siis pitää 1948 vuotta. Koulun työajan ulkopuolella, oppilaat velvoitettiin tekemään kohtuulli-

seksi katsottu työmäärä raaka-aineiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi kouluruokailua varten. Kansakoululaki määräsi vuonna 1957, että kansakouluissa, kunnallisissa keskikouluissa ja kansalaiskouluissa tulee tarjota riittävä ateria jokaisena koulupäivänä. Riittäväksi luokiteltiin ateria, joka kattoi kolmanneksen koulualaisen ravinnontarpeesta. (Manninen, [viitattu 12.10.2017].)

Vuonna 1977 siirryttiin peruskouluun kaikissa kunnissa ja kaikille peruskouluikäisille järjestettiin maksuton kouluruokailumahdollisuus. Vuonna 2004 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan osana opetussuunnitelmaa ja koulun oppilashuoltoa on kouluruokailu. Oppilaiden koulumenestykseen, terveyteen ja hyvinvointiin kouluruokailun merkitys on kiistaton. (Lintukangas 2007, 155,157.) Ainoat maat maailmassa, jotka tarjoavat päivittäin maksuttoman kouluruoan kaikille koululaisille, ovat Suomi ja Ruotsi. Vuonna 2008 vietettiin maksuttoman kouluruoan 60-vuotisjuhlaa. (Manninen, [viitattu 12.10.2017]; Lintukangas 2007, 152.)



Kuva 1. 1944-luvun ruokalista. (Seinäjoen kaupunki.)

3.2 Kouluruokailusuositukset ja lainsäädäntö

Jokaisena työpäivänä opetukseen osallistuvalla on oikeus täysipainoiseen tarkoituksenmukaisesti järjestettyyn ja ohjattuun maksuttomaan ateriaan (L 21.8.1998/628.) Perusopetuslain mukaisesti jokaisella oppilaalla on velvollisuus osallistua ruokailuun. Kouluruokailu on osa perusopetusta ja se kuuluu oppivelvollisuuden alaisuuteen. Ketään ei voida kuitenkaan pakottaa syömään, vaan oppilaalla on myös oikeus kieltäytyä syömästä. Samoin tavoin kuin muustakin opetuksesta, oppilas voidaan vapauttaa ruokailusta. Jos oppilas on erotettu määrääjäksi

tai opetus on evätty loppupäiväksi, koululla ei ole velvollisuutta tarjota aterialla, koska oppilas ei ole paikalla lain tarkoittamalla tavalla. (OPH [Viitattu 3.10.2017].)

Kouluruokailun ajankohta määritellään niin, että se sopii suomalaiseen arkirytmiiin, jaksottaa koulupäivän kokonaisuutta ja on säännöllinen sekä sovitettu koululaisten normaaliin päivärytmiin. Noin kello 11–12 on sopiva aika nauttia lounas. Oppilaille on varmistettava riittävä aika syömiselle. Ryhmien tulo ruokailuun pitää jaksottaa siten, että kaikki ehtivät ruokailemaan rauhassa. Ruokailuun varattava aika on vähintään 30 minuuttia. Lisäksi 10–15 minuutin ulkoilu tai liikuntahetki ennen tai jälkeen ruokailun olisi suositeltavaa. (VRN 2017, 32.)

Liian aikaisin järjestetty lounas voi johtaa liian pieneen annoskokoon, jolloin oppilaille ei ole vielä riittävän kova nälkä. Tällöin iltapäivällä haetaan nälkään jotain epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja lähikaupoista tai kioskeista. Jos ruokailuun varattu aika on liian lyhyt, saatetaan pahimmillaan ruokailu jättää kokonaan välistä, ahmia aterialla liian nopeasti tai syödä tarvettaan pienempi annos. Puolestaan keskimääräistä pidempi lounastusaika kertoo koulun ruokailuhetken arvostuksesta sekä koulun pyrkimyksestä hyvinvoinnin edistämiseen. (VRN 2017, 32.)

Kaksi pääruokavaihtoehtoa lounaalle olisi suositeltavaa. Vaihtoehtoista toinen voi olla kasvisruokavaihtoehto, jonka riittävä proteiinisäily on turvattu esimerkiksi palkokasveilla tai muilla kasviproteiinin lähteillä, maitotuotteilla tai kananmunalla. Vaihtoehtoja ollessa kaksi, opiskelijat uskaltavat rohkeammin tutustua uusiin ruokalajeihin sekä kasvisruokaan. Vapaasti valittavat ruokalajit totuttaa ruokailijoita enemmän kasvispainotteiseen ruokavalioon. Kasvisruokavaihtoehdot vähentävät punaisen lihan käyttöä ja tällöin saadaan punaisen lihan käyttö pidettyä suosituksen rajoissa. (VRN 2017, 32.)

Kasvisruoan tukiessa perusruokalistaa, pystytään vähentämään erityisruokavalioiden valmistusta sen avulla. Jos koulussa ei tarjota toisena vaihtoehtona vapaasti valittavaa kasvisruokavaihtoehtoa, suositellaan pidettävän kerran viikossa kasvisruokapäivä. Tämä lisää kasvien monipuolista käyttöä, totuttaa ruokailijaa erilaisiin vaihtoehtoihin ja kehittää reseptiikkaa. Kasvisruoan pitää sisältää proteiinia saman verran, kuin minkä tahansa muun ruoan. (Pelkonen 2017.)

Ravitsemussuositukset toimivat perustana suunniteltaessa ruokalistaa perusopetusta tarjoavien koulujen keittiöille. Yksilölliseen ravitsemusneuvontaan on suunniteltu lautasmalli ja ruokakolmio. Nämä havainnollistavat koululaisille ruokaineryhmien suhteellisia osuuksia terveellisessä ruokavaliossa. Ruokakolmio kertoo, miten terveyttä edistävä ruokavalio kannattaa koostaa. Lautasmalli kondensoi, miten yksittäinen ateria tulisi koostaa sekä auttaa käsittämään ruokavalion kokonaisuutta yhdellä aterialla. (VRN 2014, 8-9, 11.)

Täysipainoiseen kouluateriaan kuuluu lämmin pääruoka, energialisäke, kasvislisäke, kasviöljypohjainen salaatinkastike tai öljy, ruokajuoma, leipä ja margariini. Energialisäkkeeksi sopii perunan lisäksi myös ohra, viljasekoite, täysjyväpasta tai täysjyväriisi. Ruokajuomana suositaan maitoa tai piimää. (VRN 2017, 52.)

Euroopan unionilla on käytössään koulujakelujärjestelmä, jonka tarkoituksena on edistää terveellistä ruokavaliota kouluissa. Maa- ja metsätalousministeriön markkinayksikkö vastaa Suomessa koulujakelujärjestelmän tukipolitiikasta ja Maaseutuviraston markkinaosasto toimeenpanosta. Euroopan unioni maksaa tuen varoistaan. Tukea myönnetään koulumaitotukena ja kouluhedelmätukena. Niihin ovat oikeutettuja perusasteen koulutuksessa opiskelevat 1-10 luokkalaiset. Tukea voi hakea ainoastaan tukeen oikeutetuilla tuotteilla. Tuotteet, joille on myönnetty tuki, tulee täyttää koulujakeluohjelman säädettyjen asetusten lisäksi myös muissa EU:n lainsäädännöissä ja kansallisissa säädöksissä asetetut laatuvaatimukset. Tukea maidosta maksetaan enintään 0,25 desilitralle per oppilas per koulu- tai toimintapäivä. Tukea ei myönnetä ruoanvalmistuksessa käytettäviin raaka-aineisiin. (Maaseutuvirasto 2017, 4-7.)

3.2.1 Lautasmalli

Lautasmallin (kuva 2) mukaan lautasesta puolet täytetään kasviksilla, salaatilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä sekä öljypohjaisella salaatinkastikkeella. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä. Viimeinen neljännes täytetään kala-, liha- tai munaruoalla, palkokasveilla tai kasvisruoalla, joka sisältää pähkinöitä tai siemeniä. Juomaksi ruoan kanssa suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää ja janojuomaksi vettä. Täysjyväleipä, jonka levit-

teenä on jotain kasviöljypohjaista rasvavevitettä, kuuluu myös ateriakokonaisuuteen. Ateriaa voi täydentää nauttimalla jälkiruoaksi marjoja tai hedelmän. (VRN 2014, 20.)



Kuva 2. Lautasmalli. (Evira 2016.)

3.2.2 Aterian eri osat

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät kuitua, kivennäisaineita, vitamiineja sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä runsaasti. Suosituksen mukaan päivässä tulisi nauttia vähintään 500 g eli 5-6 annosta marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Puolet tästä tulisi olla hedelmiä ja marjoja ja toinen puolet vihanneksia ja juureksia. Niistä osa tulisi nauttia tuoreena ja osa kypsennettynä tai osana ruokien raaka-aineena. (VRN 2014, 21.)

Koululounaalla ja välipaloilla tulisi tarjota runsaasti hedelmiä, marjoja ja kasviksia eri muodoissa, jotta lapset ja nuoret oppisivat niiden makuun. Kokonaisuena tarjottuihin hedelmiin, marjoihin ja kasviksiin saadaan vaihtelua esimerkiksi pirtelöillä, survoksilla ja raasteilla. Tuoreina tarjottavia kasviksia eivät korvaa esimerkiksi etikkaan säilötyt punajuuret tai maustekurkut, sillä niissä on paljon suolaa ja soke-

ria. Salaattipöytä on houkutteleva silloin kun se on monipuolinen ja värikäs ja eri komponentit ovat erillään. Salaatin menekki on myös suurempi, kun salaattipöytä on sijoitettu linjastoon ensimmäiseksi. (VRN 2017, 53.)

Leipä ja juoma. Kouluissa tarjottavan leivän tulisi olla vähäsuolaista ja runsaskuituista, vähintään 6g kuitua/100g leipää (VRN 2014, 21). Näkkileivän rinnalla voidaan tarjota myös pehmeämpiä vaihtoehtoja. Leipärasvana tulisi tarjota margariinia, jossa on 60 % rasvaa, josta korkeintaan 30 % on tyydyttynyttä rasvaa. Juustoista tarjotaan sellaisia, jotka sisältävät enintään 17 % rasvaa ja enintään 1,2 % suolaa. Ruoanvalmistuksessa ja salaatinkastikkeina tulisi suosia kasviöljyä. Rasvaiset maitovalmisteet sisältävät usein paljon tyydyttynyttä rasvaa, joten on syytä suosia vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita (VRN 2014, 22). Koululounaan kanssa tulisi tarjota juomaksi D-vitamiinointua rasvatonta maitoa/maitojuomaa ja piimää. (VRN 2017, 53-55.)

3.2.3 Pääruoka

Koululounaan pääruokien valmistukseen käytetään vaihtelevasti kalaa, broileria, kalkkunaa, punaista lihaa, riistaa, sisäelimiä ja kananmunaa. Eläinkunnan tuotteista tulisi tarjota terveydelle edullisimpia vaihtoehtoja. Esimerkiksi rasvan kannalta kala on paras vaihtoehto ja nahaton broileri ja kalkkuna ovat rasvan laadultaan parempia kuin naudan, sian ja lampaan liha. Makkaraa, punaista lihaa ja lihaleikkeleitä ei suositella tarjottavaksi päivittäin. Lapsille ja nuorille on annettu erilliset ohjeet kalalajien valinnasta ja käyttötiheydestä, mutta pääsääntönä voidaan pitää, että eri kalalajeja voi nauttia vaihdellen 2-3 kertaa viikossa (VRN 2014, 22). Alakoululaisen olisi hyvä syödä punaista lihaa enintään 350–400 grammaa viikossa ja yläkouluiäkäisen enintään 400–500 grammaa. (VRN 2017, 55.)

Palkokasveja, kuten herneitä, härkäpapuja, papuja ja linssejä suositellaan käytettäväksi proteiinin lähteenä viikoittain. Niistä voidaan valmistaa joko pääruokia tai lisäkkeitä. Palkokasveista saa runsaasti proteiinia ja kasviproteiinin lähteitä tulisi suosia niin terveyden, kuin ympäristönkin kannalta. (VRN 2017, 55.)

3.2.4 Sokeri ja suola

Kouluissa ei tule tarjota sokeroituja juomia kuten virvoitusjuomia ja energiajuomia. Sen sijaan kouluissa tulisi olla aina saatavilla raikasta vettä koko koulupäivän ajan. Maidon, kasvien, hedelmien ja marjojen sisältämän luontaisen sokerin tarjoamista ei tarvitse kouluissa välttää, mutta sokerin lisäämistä ruokiin ei suositella. Silloin tällöin voi tehdä poikkeuksia esimerkiksi marjaruokien kohdalla, jos maku sitä vaatii. Kouluruoan valmistuksessa tulisi pyrkiä käyttämään niukasti suolaa. Kriteerien mukaan laadittua reseptiikkaa noudattamalla päästään oikeisiin suolamääriin. Käytetyn suolan tulisi olla jodioitua suolaa. (VRN 2017, 56.)

3.2.5 Ruokakasvatus

Ruoka näyttelee isoa roolia elämässämme ja jokainen syömämme ruoka on valinta jonkun puolesta tai jotain vastaan. Tulee muistaa, että se mitä syömme, vaikuttaa oman hyvinvointimme lisäksi myös esimerkiksi ympäristöön, talouteen, työllisyyteen ja meidän maalaismaisemaamme. Koska ruoka vaikuttaa niin moneen asiaan, aiheuttaa se myös usein ristiriitaisia tunteita ja esiintyy uutislööpeissä. Ruokakasvatuksen avulla lapset oppivat syömisen monenlaisia merkityksiä. Ruokakasvatusta opetetaan osana monia oppiaineita, jotka auttavat ymmärtämään, miten ruoka vaikuttaa omaan elämään, yhteiskuntaan ja koko maapalloon. Koulu-ruokailun rooli ruokakasvatuksessa on myös merkittävä, sillä se on usein lasten päivän terveellisin ateria, joka tuleekin syötyä kouluvuosien varrella noin 2000 kertaa. Lapsena opitut ruokailutavat kantavat pitkälle elämään, ja siksi ruokakasvatus on tärkeä asia. (Mihin ruokakasvatusta tarvitaan 2.6.2014.)

Kouluruokailutilanteessa tapahtuvan ohjauksen tavoitteena on antaa myönteinen kokemus, motivoida ja totuttaa valitsemaan suositusten mukaisesti koostettua ja omaa energiantarvettaan vastaavia aterioita. Tavoitteena on myös saada oppilas oivaltamaan aterioiden ja ruokailutilanteiden merkitys omalle hyvinvoinnilleen, jaksamiselle ja yhteisölliselle vuorovaikutukselle. Ohjauksen tavoitteena on vaikuttaa tietoihin, taitoihin, valintoihin, asenteisiin sekä opettaa säännöllinen ruokailurytmi. (VRN 2017, 21.)

Ruokailun ohjaaminen on opettajan työtä. Opettaja toimii esimerkkinä ja aikuisen mallina ruokailutilanteissa. Opettajilla on kasvatuksellinen vastuu kouluruokailun ohjauksessa. Mallioppiminen on tehokkain oppimistapa kouluruokailussa. Opettajan tyytymättömyys kouluruokailutilanteeseen voi saada oppilaat käyttäytymään negatiivisesti. Opettajan hyvä asenne kouluruokailutilanteeseen lisää mallin mukaista käyttäytymistä oppilaissa. (Lintukangas ym. 2007, 41.)

Oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä pyritään edistämään kodin ja koulun yhteistyönä. Täysipainoinen ravinto muodostuu terveyttä edistävästä välipaloista sekä kodin ja koulun pääaterioista. Kotona nautitun päivällisen sekä koululounaan merkitys on yhtä suuri koululaisen jaksamisen, kasvun ja kehityksen kannalta. Hyvä tapa edistää hyvinvointia ja kansanterveyttä on koulun ja kodin yhdensuuntainen ruokakasvatus. Oppilaat voivat opettajan innoittamina soveltaa koulussa opittuja asioita myös vapaa-ajalla. Koululaisten ruokailutottumuksiin pitkälle tulevaisuuteen vaikuttavat niin koulupäivien arkirytmiksi kuin opettajienkin vaikutus. (VRN 2017, 46–47.)

Ala-asteelta siirryttäessä yläasteelle kouluruokailun suosio laskee. Toiset korvaavat koululounaan välipaloilla, jotka saattavat olla epäterveellisiä tai syövät vain jotkut tietyt lounaan osat. Vanhemmista voi tuntua hankalalta vaikuttaa murrosikäisen ruokavalintoihin. Kuitenkin myös isompien lapsien valintoihin vaikuttavat vanhempien sanat. Vanhempien kannattaa johdonmukaisesti korostaa aamiaisen, koululounaan ja välipalojen merkitystä. (OPH [Viitattu 4.9.2017].)

PRO GREENS tutkimuksessa haastateltiin 424 suomalaislasta, jotka olivat iältään 11–12 vuotiaita. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää hypoteettisia pisteitä nuorten vihannesten kulutuksessa. Kysely toteutettiin kahdessa osassa. Ensin tehtiin peruskysely ja vuoden päästä vahvistava kysely. Yksi huomio oli, että lapset, jotka ovat oppineet pienestä asti syömään vihanneksia perheensä kanssa, valitsivat niitä useammin, kuin ne, joille ei ole niitä tarjottu. Tytöt kertoivat useammin syövänsä kasviksia kuin pojat. (Lehto, 2015.)

Japanissa käytettiin vuonna 2014 runsaasti rahaa ruokakasvatukseen. Tohtori Yukio Hattori auttoi Japanin hallintoa kehittämään ja toteuttamaan ruokakasvatuksen perusoikeuden vuonna 2004. Hän kertoo, että ruokakasvatus aloitettiin siitä syys-

tä, että monien nuorten ruokavalio oli epäterveellinen ja terveydenhuoltokulut olivat niin korkeat, että jotain täytyi tehdä. Ruokakasvatusta opetetaan kaikissa Japanin julkisissa kouluissa päiväkodista lähtien. Lakiuudistuksen jälkeen julkisten koulujen ravitsemusopettajien määrä on noussut 34:sta yli 4000:een. Japanin ruokakasvatuksessa tärkeimpiä oppeja ovat muun muassa se, että aamiaista ei tule jättää välistä, ja pikaruokan sijasta tulee syödä perinteistä japanilaista ruokaa. (Nerman 2015.)

3.3 Sydänmerkki

Kun elintarviketuotteella tai ruoka-annoksella on sydänmerkki, se on omassa sarjassaan terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Näissä tuotteissa tai annoksissa rasva on hyvänlaatuista ja suolan määrää on vähennetty. Joissakin tuotteissa myös kuitua tulee olla enemmän ja sokeria vähemmän, jotta niille myönnetään sydänmerkki. Sydänmerkkituotteita ja -aterioita kannattaa suosia, kun haluaa kääntää omaa ruokavaliotaan terveellisempään suuntaan. (Sydänmerkki [Viitattu 12.10.2017].)

Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteissa on jokaiselle aterianosalle omat kriteerinsä. Sydänmerkki-ateriaan kuuluu pääruoka, energialisäke ja muut lisäkkeet. Muut lisäkkeet pitävät sisällään vähempisuolaisen ja runsaskuituisen leivän, margariinia tai muuta kasvisrasvalevitettä, rasvatonta maitoa tai piimää, kasviksia sekä öljypohjaisen salaattinkastikkeen. Näitä kaikkia edellä mainittuja lisäkkeitä on oltava saatavilla, jotta aterialla voidaan kutsua sydänmerkkiateriaksi. Sydänmerkki on helppo tapa viestiä kuluttajille terveellisistä valinnoista. Sydänmerkki-ateriat voidaan ottaa käyttöön kaikentyypisiin toimipaikkoihin aina kouluravintoloista pikaruokapaikkoihin. (Sydänmerkki [Viitattu 12.10.2017].)

Etelä-Pohjanmaan Sydänpiiri on luovuttanut Seinäjoen kaupungin Ruokapalveluille kunniamaininnan ansiokkaasta sydänterveyden edistämisestä. Ruokapalveluille on myönnetty Sydänmerkki-tunnus vuoden 2015 alussa. Sydänmerkki on harvinaisen kouluruokailussa. Seinäjoella näitä tunnuksen saaneita aterioita valmistetaan koulujen ja päiväkotien keittiöissä. (Seinäjoen kaupunki 18.5.2015.)

3.4 Hyvinvointioppiminen

Hyvinvointioppiminen käsitteenä tarkoittaa hyvinvointia oppimisen näkökulmasta. Hyvinvointi ja oppiminen ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa. (Rimpelä 7.5.2015). Koti ja koulu ovat yhdessä vastuussa hyvinvointioppimisesta. (Rimpelä, Kuusela, Rigoff, Saaristo & Wiss 2008, 37). Kasvatuksen ja opetuksen tulee tapahtua yhteistyössä kodin ja huoltajien kanssa, oppilaan oman kehitystason ja tarpeiden mukaisesti. (A.1435/2001). Velvoite yhteistyöstä koulun ja kodin välillä on ollut jo laissa pitkään. (Rimpelä ym. 2008, 37).

Ruokailu kotona ja koulussa, arjen rytmi, ajankäyttö, uni, lepo, ruutuajan hallinta ja liikkuminen ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Siihen sisältyvät myös ruokailuympäristön merkitys, vuorovaikutustaidot, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden ilmaisu ja tulkinta. Näitä kaikkia voidaan oppia ja kehittää eri ikäryhmien kanssa yhdessä aikuisten ohjauksessa. (VRN 2017, 13.) Hyvinvointioppimiseen kuuluu myös monia muita vaikuttavia seikkoja, kuten lapsen kasvu, jatkuva kehitys, psykososiaalinen hyvinvointi, terveys ja siihen liittyvät oireet, vammat ja taudit. (Rimpelä 7.5.2015).

Hyvinvointioppiminen alkaa varhaislapsuudessa ja kestää läpi elämän. Lapsille ja nuorille merkittävin ikä hyvinvointioppimisen kannalta on peruskoulun aikaan, sillä siihen ajoittuu elimistön nopea kasvu ja psyykinen kehitys lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Hyvinvointioppimisen kokonaisuus kouluympäristössä muodostuu koulu-ruokailusta, kouluterveydenhuollossa annetusta elintapaohjauksesta ja eri oppiaineiden opetuksesta. (VRN 2017, 13.) Oikein ajoitettu, huolellisesti suunniteltu ja maukas kouluruoka on tärkeä osa hyvinvointioppimista ja tukee terveyttä vahvistavia ruokailutottumuksia. (Rimpelä ym. 2008 77).

Tavoitteena ruokakasvatuksessa on opettaa jokapäiväisiä ruokavalintoja, vaihtoehtojen ja merkitysten moninaisuutta, jonka päämääränä on ruokaosaaminen ja ruokatajun syntyminen. Ruokatajun kehittymistä vahvistavat eri oppiaineiden opetussisällöt, kouluruokailu ja oppilaiden osallisuus. Nämä seikat luovat peruskoulun mittaisen ruokakasvatuksen oppimäärän. (VRN 2017, 13.)

4 ARKIRUOKAILU KOTONA

4.1 Ruokakulttuuri

Johanna Mäkelän tutkimuksessa (2002, 126–127) lähtökohtana on hahmottaa muutoksia, mitkä ovat vaikuttaneet ruokakulttuuriin kehittymiseen. Näitä ovat esimerkiksi elinkeinorakenteen muutos, kaupungistuminen ja ruoanvalmistuksen teollistuminen, sosiaalinen status sekä lukuisat muut elämää muovaavat asiat. Kysely toteutettiin neljässä eri Pohjoismaassa. Kyselyssä keskityttiin lämpimään ateriaan ja välipaloihin.

Tuloksien mukaan maiden välillä ei ollut suuria selkeitä eroja. Tanskassa ja Norjassa voileipälounaat poikkeavat Suomeen ja Ruotsiin verrattuna. Jokaisessa maassa vähemmän koulutetut ja nuoret ihmiset söivät muita harvemmin kunnan aterioita. Valtaosa vastaajista kaikissa Pohjoismaissa syö päivittäin ainakin yhden lämpimän aterian. Perinteiset aterioinnin muodot ovat unohtumassa, eivätkä mitkään selkeät normit määrittele ihmisten tekemiä ruokaratkaisuja. (Mäkelä 2002, 134–140.)

Nykyään ruoan valintaan ja siihen, mitä kotona syödään vaikuttaa politisoituminen. Luomu- ja lähiruoka mahdollistaa tukea omilla valinnoilla tiettyä tuotannon suuntaa. Ruoan alkuperä on myös tärkeässä roolissa sekä jäljitettävyyden osalta. Toisilla ihmisillä on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa valintoihinsa muullakin, kuin käytettävissä olevalla rahalla. Tällöin mietitään itseään ja maailmankatsomustaan miellyttävimmät vaihtoehdot ja erikoistuotteet. (Mäkelä 2004, 7-8. [Viitattu 4.10.2017].)

Usein toivotaan, että arkiruoka valmistuu helposti ja nopeasti. Helppoutta ja vaivattomuutta arvostetaan yhä enemmän. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että ruoan valmistaminen alusta asti ei kiinnostaisi, vaan toisinaan siihen ei ole aikaa. Vaikka terveellisestä ruoasta olisi tietämystä, sitä saattaa olla vaikeaa kääntää jokapäiväiseksi toimintatavoiksi. Moninainen valikoima tekee ruoan valinnasta entistä vaikeamman, mutta myös aktiivisemmän teon. Laajat valikoimat mahdollistavat uusien eri makujen maistamisen ympäri maailmaa. Sosiaalisuus sitoutuu ruokailuun suoranaisesti myös tässä, kun tutustutaan uusiin ruokakulttuureihin ja syntyy ajatus

ruoan jakamisesta toisten ihmisten kanssa. (Mäkelä 2004, 7-8. [Viitattu 4.10.2017].)

4.2 Suomalaisen ruokakulttuurin muovautuminen

Suomalaisten ruokaperinne on säilynyt vahvana. Luonnostamme saa raaka-aineita sekä hyviin arki että juhlaruokiin. Lapsia on kasvatettu jo vuosisatojen ajan muun muassa rukiilla, perunalla, lantulla, porkkanalla, maidolla, järvikalalla ja marjoilla. (Kurunmäki 2008, 73.)

Vuonna 1950 suomalaiset söivät neljä kertaa vähemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja kuin nykyään. 2000-luvulla kasvisten syönnin lisääntyminen on edelleen jatkunut. Vielä nykyäänkin on monia ihmisiä joiden päivittäiseen ruokavalioon kuuluu niitä liian vähän. Viisi vuotta sitten syötiin ruista enemmän kuin nykyään ja viljan kulutus pitkällä aikavälillä on vähentynyt. Vähentynyt viljan kulutus vähentää myös kuidun saantia. Sokerin saanti on lapsilla kahdesta ikävuodesta ylöspäin liiallisen korkea. Lihan kulutus on kaksinkertaistunut vuodesta 1950. Lihan kulutuksen nousu jatkuu edelleen ja kohdistuu sian- ja siipikarjan lihaan. Lihaa kulutetaan enemmän kuin kalaa. (VRN 2014, 13.)

Rasvan laatu on suomalaisten ruokavaliossa pitkällä aikavälillä parantunut. Monitydyttymättömän rasvan määrä on hieman lisääntynyt ja puolestaan tyydyttyneen rasvan määrä on vähentynyt. Nykyinen tilanne on kuitenkin se, että tyydyttyneen rasvan osuus on lähtenyt hieman nousuun ja sitä saadaan suositeltua enemmän. Väestötasolla veren kolesterolipitoisuus on suurempi kuin viisi vuotta sitten ja muutokset ruokavaliossa näyttäisi selittävän osan tästä muutoksesta. (VRN 2014, 13.)

Suolan saantia on saatu vähennettyä eri toimijoiden ja lainsäädäntöjen myötä. Tämä hyvä kehitys on kuitenkin vaarassa, sillä viimeisimmän väestötutkimuksen perusteella suolan saanti on taas lähtenyt hieman nousuun. Aikuisilla sekä lapsilla keskimääräinen raudan saanti on niukkaa suositukseen verrattuna. Maitovalmisteiden ja rasvalevitteiden vitamiinoinnin jälkeen D-vitamiinin saantitilanne on parantu-

nut. Lasten jodin saannin puutteista ei tällä hetkellä ole tutkimustietoa. (VRN 2014, 13.)

Kaikkien ikäryhmien ruokavalioissa on eroja, jotka määräytyvät tulotasojen ja koulutuksen perusteella. Tämä vaikuttaa myös sairastuvuuteen ja riskitekijöihin kroonisten sairauksien kohdalla. Väestöryhmien eroja voidaan tasoittaa päiväkotii-, koulu-, työpaikka- ja muilla joukkoruokailuilla. Voidaan todeta, että suomalaisen ruokavalion kehittämiskohteita ovat yksittäisten ravintoaineiden puutteellinen saanti, sekä rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu. (VRN 2014, 13.)

Noin kolmasosa väestöstä nauttii lähes päivittäin jonkin ruokapalvelun valmistamia aterioita. Suomalaisen ruokakulttuurin yksi keskeisimmistä osista on erilaiset ruokapalvelut. Ravintoaineiden saannin, terveyden, vireyden ja yleisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että ateria on terveellinen ja monipuolinen sekä vaihteleva, koska se on usein päivän ainoa lämmin ateria. Ruokapalvelut pyrkivät edistämään terveellisiä ruokailutottumuksia valikoiman ja sen esillepanon kautta. (VRN 2014, 38.)

4.3 Valmisruoat

2000-luvulla valmisruoat yleistyivät Suomalaisten ruokavaliossa niin pizzojen, keittojen, kiusausten kuin salaattienkin muodossa. Vuonna 2007 valmiina annoksina myytävien aterioiden suosio alkoi kasvaa. Hintavammat ja pitkälle jalostetut valmisruoat kasvattavat suosiotaan. (Kurunmäki 2008, 78.)

Valmisruokien käytön yleistymistä maassamme selittää se, että Suomessa perheenäidit käyvät yleisesti kokopäivätyössä. Valmisruokia on niiden koko olemassaolon haukuttu, milloin lisäaineista, milloin mauttomuudesta tai epäterveellisyydestä. Elettiin myös aikaa, kun valmisruokien käyttöä pidettiin perheenäidin laiskuutena, mutta nykypäivänä niin ei enää ajatella. (Kurunmäki 2008, 78.)

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Leena Räsänen muistutti, että valmisruoissa on huomioitu Suomen ruokakulttuurin perinteet, eivätkä valmisruoat häviä ravintoarvoissaan kotona tehdylle ruoalle. ”Äitien tekemää ruokaa” – slogan

muodostuikin aikoinaan valmisruokateollisuuden kannalta merkittäväksi mainoslauseeksi. (Kurunmäki 2008, 78.)

Yle Uutiset haastattelivat asiantuntijoita valmisruokiin liittyen. Ravitsemusterapeutit olivat sitä mieltä, että valmisruoka voi olla terveellisempää kuin kotiruoka, jos valitsee hyvälaatuisia vaihtoehtoja. Ravitsemusterapeutti Leena Putkonen kertoi, että valmisruoissa on usein runsaasti suolaa ja huonolaatuista rasvaa, eikä hän sen vuoksi suosittele niitä päivittäiseen käyttöön. Jos kuitenkin haluaa käyttää valmisruokia arjen helpottamiseksi, kannattaa suosia tuotteita, joissa on kalaa, kanaa, kasviksia ja täysjyvää. Punaista lihaa, rasvaa, suolaa, valkoista vehnää ja paneroituja leikkeleitä kannattaa välttää. Sydänmerkistä tunnistaa valmisruoat, jotka ovat parempi valinta rasvan ja suolan laadun ja määrän kannalta. Ravitsemusterapeutit listasivat valmisruokia, joita he suosittelevat sekä valmisruokia, joita he kehottavat välttämään (taulukko 2). (Malminen 6.1.2015.)

Taulukko 2. Valmisruoat (Malminen 6.1.2015).

Suosi mieluiten näitä valmisruokia	Vältä näitä valmisruokia
<ul style="list-style-type: none"> – hernekeitto – kirkasliemiset pakastekeitot sekä valmiit keitot tetroissa, pusseissa ja pötköissä (ei jauheena) – kala- ja kana-ateriat – maksa- ja kaalilaatikko – ruokaiset salaattit, joissa mukana kalaa, kanaa, täysjyvämakaronia tai – leipää 	<ul style="list-style-type: none"> – pizzat, erityisesti montaa lihaa sisältävät – lihapiirakat – pyttipannu – kermaperunat, ranskalaiset ja nuudelit – makkararuokat

4.4 Yhdessä syöminen ja sen merkitys

Mannisen ja Palojoen (2010, 73–75) mukaan arki mielletään usein harmaaksi puurtamiseksi, joka on päivästä toiseen selviytymistä. Se voi tuntua ikävältä suorittamiselta erityisesti perheissä, joissa arki pyörii työelämän, arkitöiden ja lasten tar-

peiden ympärillä. Vanhempien tehtävä on kotona huolehtia lasten ravitsemuksesta, ruokakulttuurin siirtämisestä ja makutottumusten omaksumisesta. Elämäntilanne määrittelee, millaista ruokaa kodeissa valmistetaan ja millainen on heidän suhtautumisensa ruoanvalmistukseen.

Mannisen ja Palojoen (2010, 85) tutkimuksesta selvisi, että koko perheen yhteiset ruokailuhetket korostuivat viikonloppuisin. Myös ruoan laatuun ja ateriakokonaisuuksiin panostettiin enemmän. Viikonloppuisin perheet söivät yhdessä ainakin yhden lämpimän aterian. Arkena vanhemmat saattoivat seurata aterioinnin sujumista vierestä ja pelkästään lapset söivät yhdessä.

Yhdessä syöminen on sosiaalinen hetki. Kun koko perhe kokoontuu syömään yhdessä saman pöydän ympärille, on kuulumisten vaihtaminen helppoa ja luontevaa. Yhteisen ajan merkitys sekä arvostus ruokaa kohtaan kasvavat perheen syödessä yhdessä. (OPH [Viitattu 4.9.2017].)

5 KOTIRUOKATUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Työn tavoitteet

Työn tavoitteena on perehtyä ala- ja yläkouluikäisten lasten ja nuorten

- 1) ruokailutottumuksiin kotona
 - Mitä kotiruoan ominaisuuksia pidetään tärkeimpinä?
 - Mitkä ovat suosittuja kotiruokia nykyään?
 - Miltä näyttää lasten ja nuorten kotona syöty päivällisateria?
 - Kuinka usein kotona syödään kaupasta ostettua valmisruokaa?

- 2) ruokailutottumuksiin koulussa
 - Vastaako kouluruoka kotiruokaa?
 - Mitä parannettavaa kouluruoassa olisi?
 - Mitä kouluruoan ominaisuuksia pidetään tärkeimpinä?
 - Mitkä ovat suosittuja kouluruokia nykyään?

5.2 Toimeksiantajan esittely

Seinäjoen kaupungin Ruokapalvelut toimivat sivistyskeskuksen hallinnon alaisuudessa. Ruokapalvelut tuottavat ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita kaupungin asukkaille ja ne valmistavat vuosittain yli 3 miljoonaa ateriala, joita tarjotaan kaupungin päiväkodeissa, kouluissa ja palvelukeskuksissa. Lisäksi osa aterioista tilataan kotipalveluista ikääntyneille kotiin kuljetettavaksi. Tavallisina arkipäivinä lounasaterioita valmistetaan yli 12 000 annosta, näitä tuotetaan 55 eri keittiössä 180 työntekijän voimin (Alanne, Nissinen & Åback 2017, 262).

Susanna Suorauhan (2017) mukaan Ruokapalveluiden alaisuuteen kuuluu 29 koulun keittiötä, joista osa on valmistuskeittiöitä ja osa jakelukeittiöitä. Koulu ja päiväkotipuolella on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista lounaille ja välipaloille. Koululaiset saavat koululounaan jokaisena koulupäivänä (Alanne ym. 2017, 262.)

Seinäjoen kaupungin Ruokapalvelut tuottavat ruokaa tehokkaasti, taloudellisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 3.10.2017]).

5.3 Tutkimusaineisto ja –menetelmät

Tässä työssä käytettiin kvantitatiivista lähestymistapaa ja määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeistä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teorit, hypoteesien esittäminen sekä käsitteiden määrittely. Tutkimusmenetelmälle tyypillisiä ominaisuuksia ovat myös aineiston keruun suunnitelmat, joiden on sovellettava määrälliseen mittaamiseen, tutkittavien henkilöiden valinta, muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon sekä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. (Hirsijärvi 1997, 140.) Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua verkkokyselylomaketta, joka luotiin Webropol-ohjelmalla. Kyselylomake on liitteessä 5.

Kysely tehtiin seinäjokelaisille peruskoulua käyville lapsille ja nuorille. Huoltajat saivat tarpeen mukaan auttaa kyselylomakkeen täyttämässä. Tutkimuksen toteuttamisen mahdollistamiseksi hankittiin ensin tutkimuslupa Seinäjoen kaupungilta. Luvan myöntämisen jälkeen otettiin yhteyttä kouluihin, jotka oli valittu yhdessä toimeksiantajan kanssa. Koulujen rehtorit antoivat luokanohjaajien nimet ja yhteystiedot. Luokanohjaajille lähetettiin sähköpostilla sekä kyselylomake että saatekirje (liite 6) ja heitä pyydettiin välittämään viesti oppilaiden huoltajille.

Tutkimuksen otannaksi haluttiin noin 100. Alueellisten erojen vaikutukselta tutkimustuloksiin haluttiin välttyä, joten kysely hajautettiin seuraavasti eri koulujen luokille:

- 1. ja 4.-luokan vastaukset Marttilan koulu
- 2. ja 5.-luokan vastaukset Topparlan koulu
- 3. ja 6.-luokan vastaukset Hyllykallion koulu
- 7. ja 9.-luokan vastaukset Seinäjoen yhteiskoulu
- 8.-luokan vastaukset Toivolanrannan yhtenäiskoulu.

5.4 Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi

Kyselylomakkeen valmistuttua se hyväksytettiin ensin Seinäjoen kaupungin Ruokapalveluilla ja testattiin muutamalla kouluikäisellä tutulla. Lisäksi suunnitelmaseminaarissa saatiin palautetta kyselylomakkeesta. Kun kyselyyn osallistuvat koululaiset oli valittu ja kyselylomake muokattu hyväksi, lähetettiin lomake saatekirjeineen kouluille.

Kyselyyn annettiin viikko vastausaikaa, mutta vastauksia saatiin tässä ajassa vasta 27, joten vastausaikaa täytyi pidentää ja luokanohjaajia pyydettiin muistuttamaan huoltajia kyselyyn vastaamisesta. Lisäksi kysely tavoitti osan huoltajista vasta myöhemmin, sillä rehtorien sähköpostivastausta jouduttiin odottamaan. Kaiken kaikkiaan kysely oli avoinna kolme viikkoa. Lähetimme kyselyn vielä useammallekin luokanohjaajalle eteenpäin välitettäväksi ja pyysimme ohjaajia muistuttamaan oppilaita kyselyyn vastaamisesta, mutta siitä huolimatta vastaajien määrä jäi 43:een.

Aineiston analysointi aloitettiin syöttämällä kaikki vastaukset Excel-taulukkoon. Vastauksille suunniteltiin Excel-taulukkopohjat etukäteen helpottamaan analysointia. Vastauksia purkaessa tiedot oli helppo syöttää valmiiseen pohjaan. Tuloksien laskennassa pystyttiin käyttämään hyväksi Excelin automaattista laskentaominaisuutta.

Aineistoa alettiin käydä läpi kysymys kysymykseltä. Osa vastauksista analysoitiin yksilöllisinä, kun taas osa analysoitiin tarkastelemalla tuloksien keskiarvoja. Saatua ja tuloksia avattiin sanallisesti ja tarkastelun helpottamiseksi laadittiin yksinkertaisia kuvioita ja taulukoita.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 43 koululaista. Vastanneista koululaisista 44 % oli tyttöjä ja 56 % poikia. Tyttöjä oli siis yhteensä 19 ja poikia 24. Vastaajat olivat iältään 7–15-vuotiaita (taulukko 3).

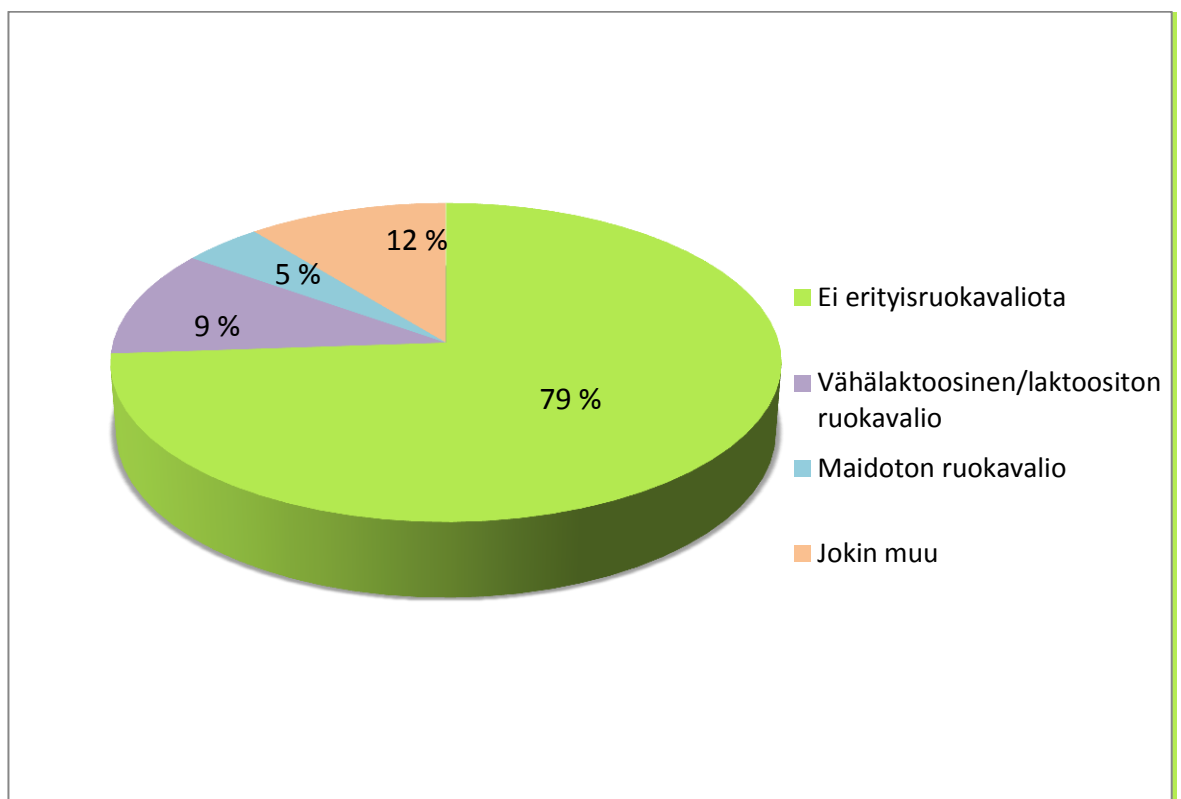
Taulukko 3. Vastaajien ikäjakauma.

Ikä	N	Prosentti
6 vuotta	0	0 %
7 vuotta	1	2 %
8 vuotta	4	9 %
9 vuotta	0	0 %
10 vuotta	5	12 %
11 vuotta	8	19 %
12 vuotta	6	14 %
13 vuotta	12	28 %
14 vuotta	2	5 %
15 vuotta	5	12 %
16 vuotta tai vanhempi	0	0 %

Vastaajista 79 % eli 34 koululaista ei noudattanut erityisruokavaliota. Loput 21 % eli 9 vastaajista noudatti yhtä tai useampaa erityisruokavaliota. Vastaajista neljä kertoi noudattavansa vähälaktoosista tai laktoositonta ruokavaliota. Maidotonta ruokavaliota kertoi noudattavansa kaksi vastaajaa (kuvio 1). Vastaajilla oli mahdol-

lisuus vastata avoimeen kysymykseen sanallisesti, jos heillä oli jokin muu kuin vastausvaihtoehdoissa mainittu ruokavalio käytössä. Tähän kohtaan tuli seuraavat viisi vastausta:

- erityislapsen suutuntumaruokavalio
- tomaatiton ruokavalio
- vegaaninen ruokavalio
- ruoka-aineallergioiden rajoittama ruokavalio
- siitepölyallergiasta johtuvien ristikkäisallergioiden mukainen ruokavalio.



Kuvio 1. Erityisruokavalioiden jakauma (n=43).

6.2 Valokuvissa esiintyneet ruoat

Kyselyssä pyydettiin vastaajia liittämään valokuva yhdestä kuluneen viikon aikana kotona syömästään päivällisestä. Vastaajista 20 lähetti kuvan, joista 18 soveltui analysoitavaksi (liite 2). Vastaajia pyydettiin myös kertomaan, mitä ruokaa kuvassa esiintyy. Taulukkoon 4 on kirjattu vastaukset, joita tuli 31, eli osa vastaajista ei lähettänyt kuvaa, mutta kertoi silti sanallisesti, mitä oli syönyt päivälliseksi.

Kuvien ottamisesta oli kahdenlaista tulkintaa. Toiset olivat kuvanneet annoksensa ja toiset olivat kuvanneet ruoan valmistusastiassa. Jotkut olivat sanallisesti kertoneet päivällisestään ilman kuvaa.

Viidessä kuvassa oli kuvattu ruokajuoma, joka oli maito. Leipä löytyi kahdesta kuvasta ja molemmissa se oli ruisleipä. Yhdessäkään kuvassa ei ollut näkyvissä jälkiruokaa.

Kuvissa neljässä oli jokin pastaruoka, joista vain yksi oli täysjyväpastaa. Neljässä kuvassa oli riisiä, joista yksikään ei ollut täysjyväriisiä. Seitsemässä kuvassa esiintyi perunaa jossakin muodossa. Peruna oli joko pelkästään keitettynä, keiton joukossa, soseena tai jonkin muun ruoan joukossa. Viidessä annoksessa oli ravitsemussuosituksen lautasmallin mukainen määrä kasviksia tai salaattia.

Kuudessa ruoassa oli käytetty pääraaka-aineena jauhelihaa. Yhteensä kuudessa eri kuvassa oli jokin kanaruoka. Porsaanlihaa oli kahdessa eri kuvassa. Kalaa esiintyi vain yhdessä kuvassa, kalakeiton muodossa.

Vastaajilta kysyttiin myös, haluaisivatko he, että koulussa tarjottaisiin ruokaa, joka esiintyy heidän ottamassaan kuvassa. Tähän kysymykseen tuli 34 vastausta (taulukko 4), joten tähän vastanneista osa oli heitä, jotka eivät olleet liittäneet kyselyyn kuvaa, mutta olivat kertoneet sanallisesti, mitä ovat syöneet päivälliseksi. Tässä kysymyksessä oli neljä vastausvaihtoehtoa:

- kyllä
- en
- sitä tarjotaan jo koulussa
- sitä tarjotaan jo koulussa, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona.

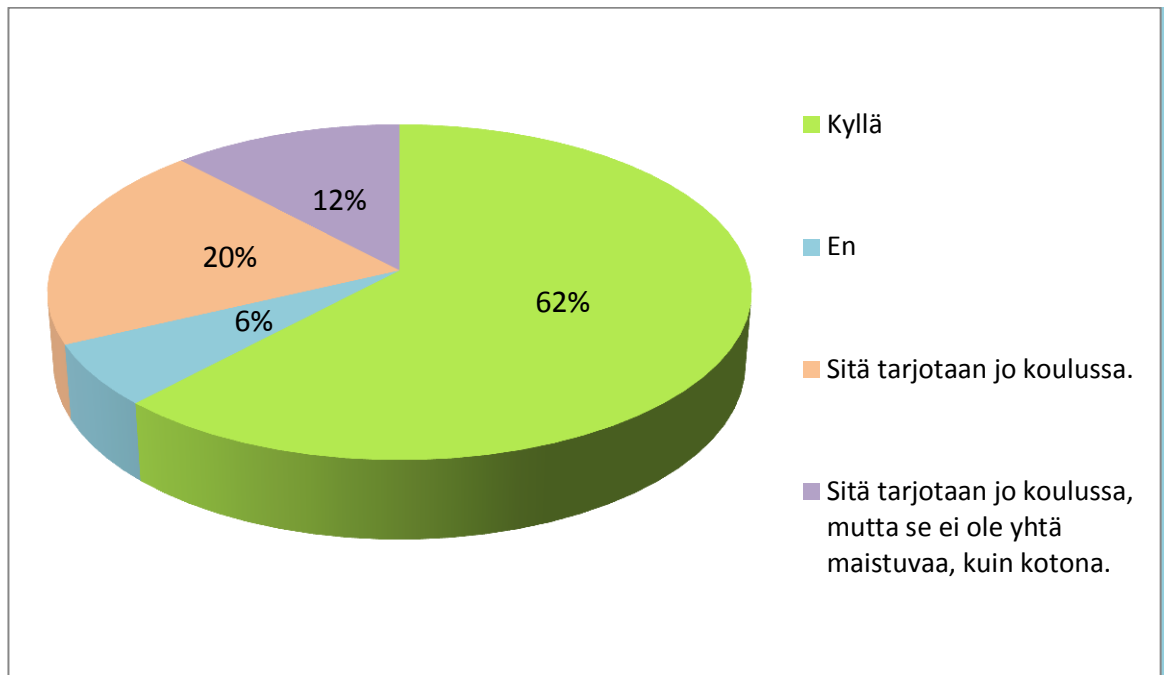
Taulukko 4. Koululaisten kotona syömiä päivällisiä (n=34).

Kotona syöty päivällisateria	Haluaisitko, että kyseistä ruokaa tarjottaisiin koulussa?
Lihamakaronilaatikka, nuggetteja, kevytmaitoa, näkkileipä, vadelmia ja teetä.	Kyllä
Lihamakaronilaatikka, nuggetteja, kevytmaitoa ja vadelmia.	Sitä tarjotaan jo
Possun ulkofileetä, kastiketta, perunasosetta, kurkkua ja maitoa.	Kyllä
Perunaa, porsaanfileepihviä, kermakastiketta, puolukkahilloa ja maitoa.	Kyllä
Hornetteja, perunoita, nuggetteja, perunasalaattia, kurkkua, naudanlihaa, tomaattia ja hunajamelonia.	Kyllä
Kananugetteja, riisiä ja paprikaa.	Kyllä
Makkarakeittoa, jossa oli makkaraa, perunaa, porkkanaa, maissia ja sipulia.	Sitä tarjotaan jo
Pizza, jossa on jauhelihaa, juustoa, ananasta ja tomaattikastiketta.	Kyllä
Jauheliha-kasvislaatikka ja puolukkahilloa.	Kyllä
Perunaa ja porsaanfileetä.	En
Pastapiirakkaa; pastat pystyssä vuoassa ja niiden välissä ja päällä jauhelihakastiketta sekä juustoa.	Kyllä
Basmatiriisiä, kanakastiketta ja uunikasviksia (porkkana, kukkakaali, kesäkurpitsa, paprika).	Sitä tarjotaan jo, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona.

Lihapullia, uunijuureksia, tomaattia ja maitoa.	Kyllä
Tacoja	En
Ei huomattu ottaa kuvaa. Tonnikalalaatikkaa ja salaattia.	Kyllä
Kuvaa ei ole muistettu ottaa, mutta viikolta jäi mieleen kana ja riisi.	Sitä tarjotaan jo
Kalakeittoa, jossa oli porkkanaa, lanttua, purjoa, perunaa ja kalaa.	Sitä tarjotaan jo
Riisiä, broileria, kaalia, salaattia, paprikaa, tomaattia, sipulia, näkkileipää, Oivariinia ja tilamaitoa.	Kyllä
Ei kuvaa, makaronilaatikkaa ketsupilla.	Sitä tarjotaan jo, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona.
Spagettia ja broileria.	-
Nuggetteja ja lohkoperunoita.	Kyllä
Tomaattikeittoa	Kyllä
Naudanlihakastiketta, perunaa ja salaattia / perjantaina.	Sitä tarjotaan jo
Ei kuvaa, mutta juuri syötiin muusia ja itse tehtyjä jauhelihapihvejä.	Kyllä
Cannelloneja	Kyllä
Jauhelihakastiketta ja spagettia.	Sitä tarjotaan jo
Jauhelihakeittoa	Sitä tarjotaan jo, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin ko-

	tona
Cannelloneja	Kyllä
Salaattia, keitetyjä porkkanoita, lihapullia, perunaa ja kantarellikastiketta.	Kyllä
Riisiä ja kanaa kermakastikkeessa.	Sitä tarjotaan jo, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona

Vastauksista ilmeni, että koululaisista 62 % haluaisi, että koulussa tarjottaisiin samanlaista päivällistä, jota he olivat kotona syöneet. 20 % vastasi, että kyseistä ruokaa on koulussa jo tarjolla. 12 % kertoi, että kyseistä ruokaa on jo koulussa tarjolla, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona (kuvio 2).



Kuvio 2. Mielenpide valokuvassa esiintyneen ruoan tarjoamisesta koulussa (n=34).

6.3 Suosikkiruokat

Kyselyssä pyydettiin kertomaan sanallisesti kolme suosikkiruokaa, joita syö mieluiten päivälliseksi kotona. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 121, joista kertyi yhteensä 59 erilaista ruokalajia. Kaikki kysymykseen vastanneet eivät kertoneet kolmea vaihtoehtoa, mutta jokainen kertoi vähintään yhden suosikkiruokansa. Tarkat tulokset löytyvät liitteestä 1.

Kolme ruokalajia oli ehdottomasti suosituinta. Suurimmassa suosiossa olivat kana riisin kera sekä muutamissa vastauksissa kana pastan tai kasvisten kera, jauheliha-makaronilaatikko sekä jauhelihakastike pastan, keitettyjen perunoiden tai perunasoseen kera. Kana tai broileri eri lisäkkeen kera mainittiin 13 kertaa lempiruokaksi, kun taas jauheliha-makaronilaatikko 12 kertaa ja jauhelihakastike eri lisäkkeen kera 10 kertaa.

Seuraavaksi useimmiten suosikkiruokaksi mainittiin lihapullakastike perunoiden, spagetin tai perunasoseen kera. Itse tehdyt lihapullat oli myös mainittu koululais-

ten suosikkiruoissa. Lihapullat kastikkeessa tai sellaisenaan kuuluivat yhdeksän koululaisen suosikkiruokiin. Lasagne kuului viiden koululaisen suosikkiruokiin.

Erilaiset liharuoat mainittiin 55 kertaa suosikkiruoaksi. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat erilaiset kanaruoat, jotka mainittiin 25 kertaa. Kasvis- ja kalaruoat saivat melkein yhtä paljon mainintoja. Kasvisruoille kertyi yhteensä 12 mainintaa ja kalaruoille 9 mainintaa. Muut-osioon kertyi 17 mainintaa, joista ei käynyt ilmi, mitä pääraaka-ainetta ruoassa on käytetty esimerkiksi pitsa tai tortilla. Joissain vastauksissa kerrottiin lempiruoaksi yksittäisiä raaka-aineita, jotka eivät sellaisenaan ole pääruoaksi sopivia. Äyriäis-, veri- ja sisäelinruoat saivat kaikki yhden maininnan. Pelkkä pasta ilmoitettiin kolmesti lempiruoaksi.

Erilaiset kastikkeet pääruokana mainittiin yhteensä 33 kertaa suosikkiruoaksi. Näitä olivat kanakastike, Mifu-kanakastike, lihapullakastike, jauhelihakastike ja makkarakastike. Yhtenä erikoisuutena oli ”suttusoosi”, jonka sisältöä ei ollut sen tarkemmin avattu. Erilaiset keittoruoat mainittiin 13 kertaa lempiruoaksi. Nakki- sekä pinaattikeitto saivat molemmat kolme mainintaa. Herne-, kala- ja tomaattikeitto saivat kaikki kaksi mainintaa. Kesäkeitto sai yhden maininnan.

Laatikkoruoat mainittiin 26 kertaa suosikkiruokien listassa. Jauhelihamakaronilaatikko, lasagne ja kinkkukiusaus olivat laatikkoruoista suosituimmat. Yksittäisiä mainintoja saivat jauheliha-perunasoselaatikko, jauheliha-kasvislaatikko, tonnikalalaatikko ja maksalaatikko sekä cannellonit. Monessa osiossa mainittiin erilaiset nuudeliruoat. Kana-nuudeliwok, nuudeli-jauhelihapistos, katkarapu-nuudeliwok ja nuudeli ihan pelkästään. Muutamia kertoja lempiruoaksi mainittiin itse tehdyt kananuggetit, lihapullat ja pitsa.

Jauheliha oli yksi suosituin raaka-aine ruokiin. Jauheliha mainittiin 44 suosikkiruossa. Jauheliha myös pelkästään paistettuna tai esimerkiksi pastan kanssa syötävänä mainittiin kolmesti. Kana tai broileri mainittiin 25 kertaa suosikkiruoan pääraaka-aineena. Kanaruoista ehdoton suosikki oli perinteinen kastike, mutta kastikkeen lisäksi erilaisia ruokia löytyi kattava kirjo, esimerkiksi broileripasta, tandoorinkana sekä kanalaksa, joka on aasialainen keiton tapainen nuudeleista valmistettava ruoka. Kymmenen suosituinta ruokalajia löytyy taulukosta 5.

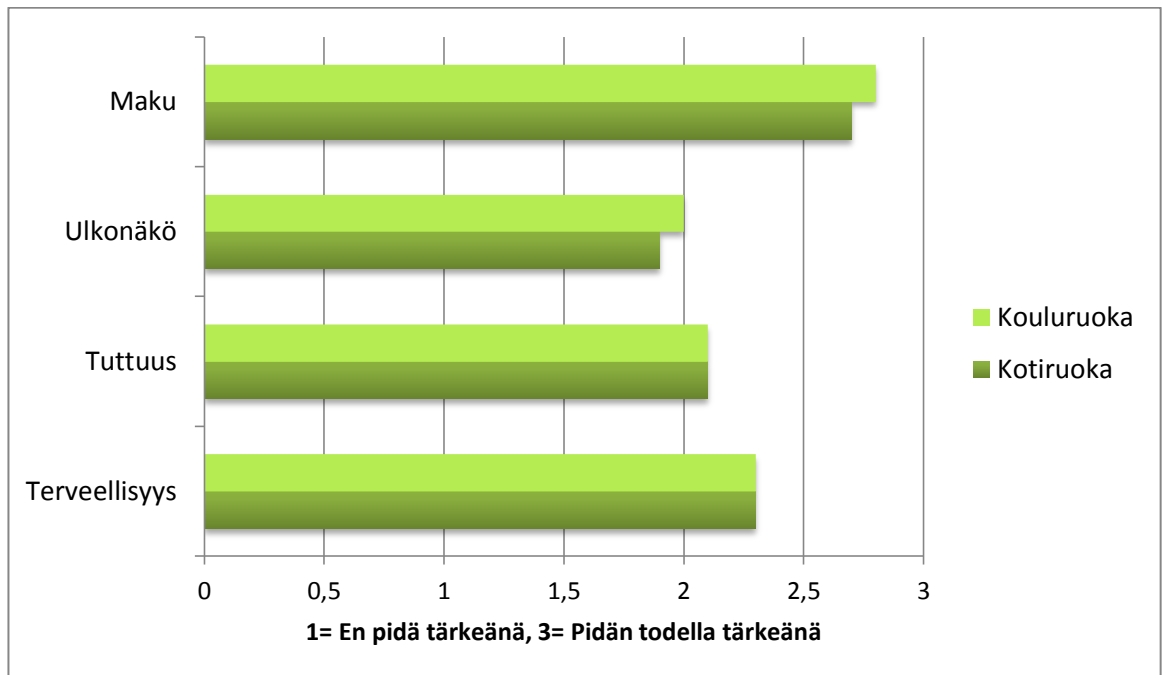
Taulukko 5. Top 10-suosikkiruokat.

Ruokalaji	Mainintakerrat
1. Kana- tai broilerikastike ja riisi (muutamissa vastauksissa pasta tai kasvikset)	13
2. Jauheliha-makaronilaatikko	12
3. Jauhelihakastike, perunan, pastan tai perunasoseen kera	10
4. Lihapullat kastikkeessa tai sellaisenaan	9
5. Lasagne	5
6. Tortillat kana-/lihatäytteellä tai ilman mainintaa täytteestä	5
7. Nakkikeitto	3
8. Kinkkukiusaus	3
9. Pinaattikeitto	3
10. Pinaattiohukaiset	3

6.4 Koululaisten mielipiteet ruoan ominaisuuksien tärkeydestä

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, mitä ominaisuuksia koululaiset arvostavat koti- ja kouluruoassa ja onko näiden välillä eroa. Vastaaajia pyydettiin arvioimaan neljän ominaisuuden tärkeyttä; terveellisyttä, tuttuutta, ulkonäköä ja makua. Näistä kustakin oli valittava jokin kolmesta vaihtoehdosta; en pidä tärkeänä, melko tärkeänä tai todella tärkeänä.

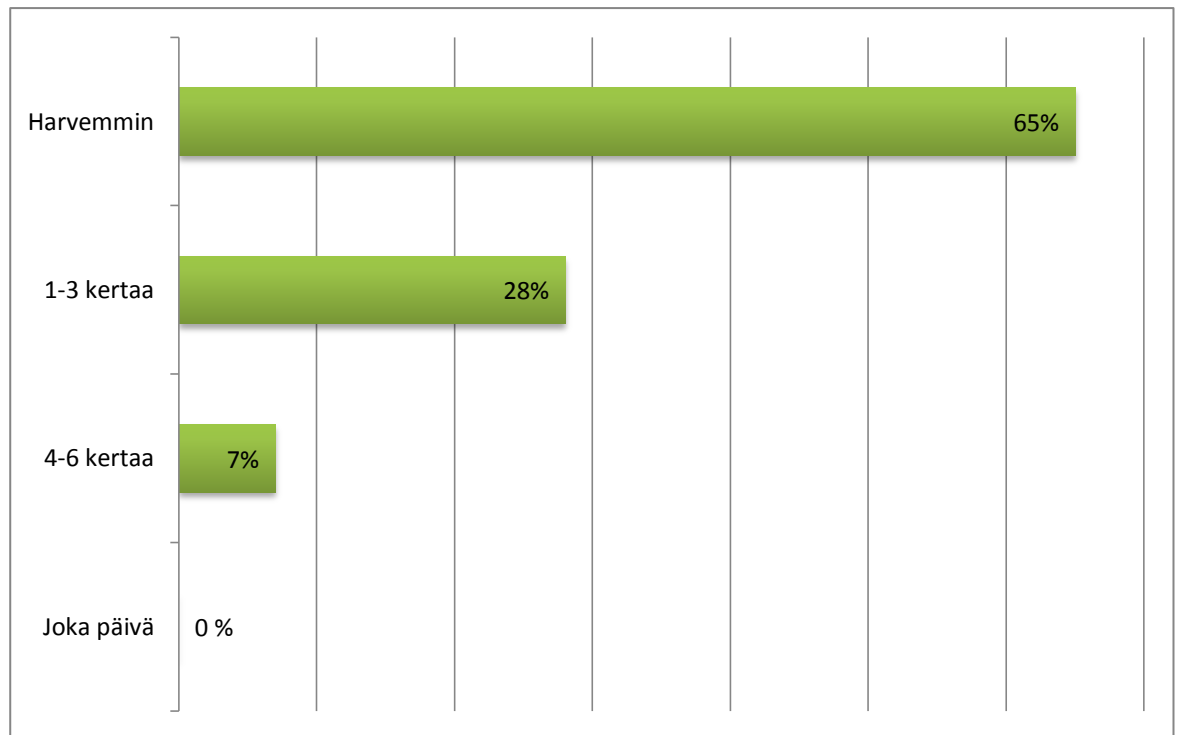
Kuviosta 3 näkee tulokset, joista selvisi, että koululaiset arvostivat koti- ja kouluruoassa samoja ominaisuuksia. Sekä koti- että kouluruoassa tärkeimpänä ominaisuutena pidettiin makua. Seuraavaksi arvostetuin ominaisuus oli terveellisyys ja tämän jälkeen ruoan tuttuus. Vähiten merkittävänä ominaisuutena pidettiin ruoan ulkonäköä. Kouluruoassa makua ja ulkonäköä pidettiin hieman tärkeämpänä seikkana, kuin kotiruoassa. Kuitenkaan mitään selkeitä eroja ei ollut havaittavissa.



Kuvio 3. Kotiruoan ja kouluruoan eri ominaisuuksien arvostaminen (n=43).

6.5 Valmisruokien käyttötiheys

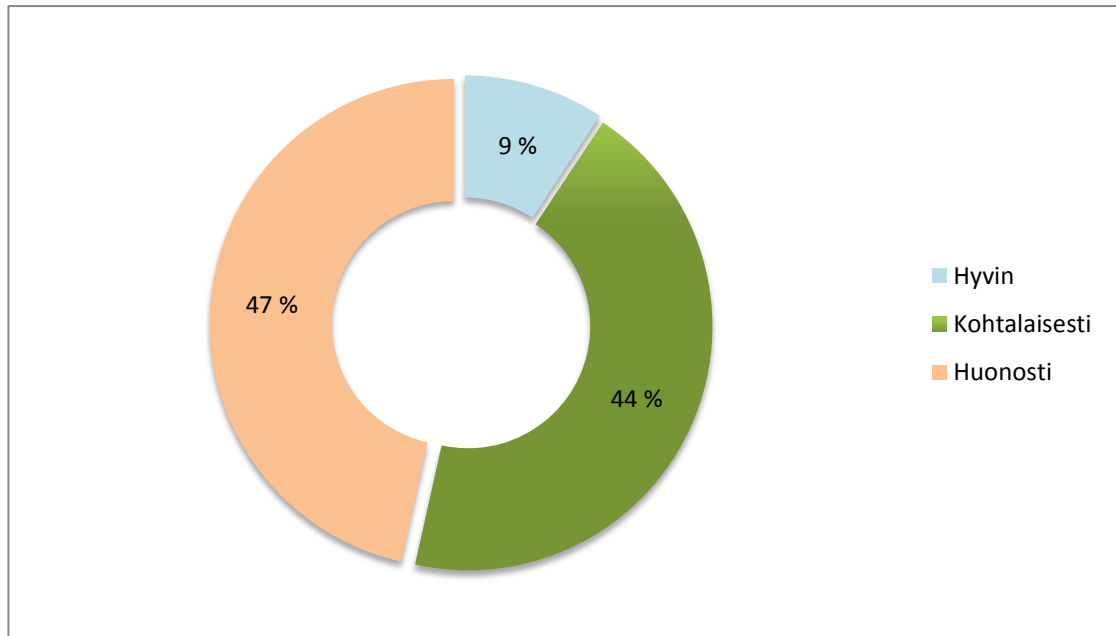
Tutkimuksessa haluttiin selvittää valmisruokien käyttötiheyttä. Koululaisilta kysyttiin, kuinka monta kertaa viikossa kotona syöty päivällinen oli kaupasta ostettua valmisruokaa. Vastausvaihtoehdot olivat harvemmin, 1-3 kertaa, 4-6 kertaa tai joka päivä. Yksikään vastaajista ei syönyt valmisruokaa päivälliseksi joka päivä. 4-6 kertaa viikossa valmisruokia söi 7 % prosenttia vastaajista. 28 % vastaajista kertoi syövänsä valmisruokia 1-3 kertaa viikossa ja 65 % kertoi syövänsä valmisruokia tätäkin harvemmin (kuvio 4). 1-6 kertaa viikossa valmisruokia söi yhteensä 15 koululaista, joista poikia oli 9 ja tyttöjä 6.



Kuvio 4. Valmisruokien käyttötiheys viikon aikana (n=43).

6.6 Kouluruoan vastaavuus kotiruokaan verrattuna

Koululaisilta kysyttiin, miten hyvin kouluruoka vastaa heidän mielestään kotiruokaa. Vastaajista neljän mielestä kouluruoka vastaa hyvin kotiruokaa. 19 vastaajaa oli taas puolestaan sitä mieltä, että kouluruoka vastaa kohtalaisesti kotiruokaa. Vastaajista 20 sanoi kouluruoan vastaavan huonosti kotiruokaa. Vastaajista valtaosan mielestä kouluruoka ei vastaa kotiruokaa (kuvio 5.)



Kuvio 5. Koululaisten mielipide siitä, miten hyvin kouluruoka vastaa kotiruokaa (n=43).

6.7 Kouluruoan parannusehdotukset

Koululaiset saivat sanallisesti vastata, mitä parannettavaa kouluruoassa olisi (liite 3.) Maininta mausta esiintyi monesti. Yhteensä 15 kertaa mainittiin, että kouluruoan maussa olisi parannettavaa. Yhdessä vastauksessa toivottiin enemmän makua ruokaan, parissa toivottiin käytettävän enemmän mausteita ja mausteiden suhteita kohdilleen. Ristiriitaisesti yhdessä toivottiin vähemmän mausteista ruokaa. Eräs vastaaja kertoi kouluruoan maun olevan erilaista ja huonompaa kuin kotona.

Kouluruoalla tarjotuista perunoista tuli paljon kommentteja. Useassa vastauksessa sanottiin perunoiden olevan kumimaisia tai nahkapintaisia, yhdessä vastauksessa kerrottiin perunoiden olevan vetisiä, parissa muussa vastauksessa kerrottiin perunoiden maistuvan pahalle. Yksi vastaajista toivoi ”oikeita perunoita, kuorineen keitettyinä.” Eräessä vastauksessa kommentoitiin muusin maistuvan oudolta. Makkarin kanssa toivottiin tarjottavan useammin lohkopperunoita.

Positiivisia kommentteja tuli muutamia. Niissä kerrottiin kouluruoan olevan hyvää ja maittavaa tämänhetkisen tilanteen mukaan valmistettuna ja tarjoiltuna. Mitään muutoksia ei toivottu tehtävän. Toisen positiivisen kommentin kirjoittaja vielä lisäsi ruoan olevan superhyvää.

Sanallisiin parannusehdotuksiin oli kirjoitettu toiveita, mitä koululounaalla voitaisiin tarjota enemmän. Parissa vastauksessa toivottiin pehmeää leipää tarjottavaksi useammin. Joitain ruokalajeja, kuten pinaattikeittoa ja tortilloja toivottiin myös tarjottavan useammin. Parissa vastauksessa oli toiveena, että kurkkua ja ”oikeaa lihaa” tarjottaisiin enemmän. Eräässä vastauksessa esitettiin ehdotus, että pinaattilättyjen kanssa tarjottava hillo olisi mansikkahilloa. Yksi toive oli, että jälkiruoaksi tarjottaisiin jäätelöä.

Vastauksissa esiintyi ehdotuksia ruoista, joita haluttaisiin tarjottavan vähemmän tai ei ollenkaan. Muutamassa vastauksessa toivottiin, ettei kasvisruokaa tarjottaisi niin paljoa. Kasvispihveistä kerrottiin parissa vastauksessa, etteivät ne ole kovin maistuvia ja niitä ei haluttaisi enää tarjottavan tai niiden tarjoilutiheyttä tulisi vähentää. Satunnaisissa vastauksissa toivottiin jätettävän tiettyjä ruokalajeja tai raaka-aineita kokonaan pois. Niitä olivat:

- kasvishernekeitto
- kasvislasagne
- kalagratiini
- ”keltainen tunnistamaton mössö”
- ”epämääräiset paella sekoitukset”
- Mifu
- soija

Muita huomioita, joita oli mainittu eräissä vastauksissa, olivat, että puuropäivinä pitäisi tarjota jotain muutakin puuron lisäksi. Vastaaja kertoi olevansa kuudesluokkalainen ja ottavansa puuropäivinä evästä mukaan, koska ei jaksakaan pelkällä puurolla pitkää koulupäivää. Eräs vastaaja kertoi, että heidän koulussaan ei tarjota vegeaanista koululounasta ja hänen mielestään olisi kiva, jos sitä tarjottaisiin. Yksi vastaaja toivoi parempaa huomiointia ja enemmän panostusta erityisruokavalioiden toteutukseen. Yksi kommentti tuli tarjolla olevasta maidosta. Maidon kerrottiin maistuvan oudolta, koska se on rasvatonta. Kyseinen vastaaja kertoi tottuneensa juomaan luomu-kevytmaitoa.

Erilaisia kommentteja, joita vastaajat kertoivat kouluruoasta, olivat esimerkiksi kommentit ruoan koostumuksesta. Parissa vastauksessa toivottiin, että ruokien

koostumusta parannettaisiin, sillä tämänhetkisiin koostumuksiin ei oltu tyytyväisiä. Eräs vastaaja kertoi ruoan tuntuvan vain halvalta versiolta kotiruoasta. Ruoan myös kerrottiin maistuvan erilaiselta kuin kotona ja eräs kommentoi sen maistuvan oudolta. Yksi vastaaja kommentoi juustokeiton maistuvan oudolta. Parit vastaajat toivoivat ruoan ulkonäköä parannettavan ja ruoan olevan enemmän kotiruoan tapaista. Eräiden vastauksien mukaan kerrottiin lihakastikkeessa olevan parannettavaa sekä hernekeitossa. Hernekeiton herneet olivat vastaajan kertomaan mukaan kovia. Yhdessä vastauksessa kerrottiin pastassa käytettävän liika öljyä. Eräs vastaaja kertoi jälkiruokien olevan liian kirpeitä. Yksittäisessä vastauksessa toivottiin terveellisempää ruokaa. Yhdessä vastauksessa toivottiin kouluun omaa keittiötä ja juuri valmistetun ruoan tuoksua.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyyn tuli vastauksia melko tasapuolisesti molemmilta sukupuolilta. Ikäjakauma ei ollut kovin tasainen. Tähän saattanee vaikuttaa opettajien aktiivisuus kyselylinkin jakamisessa sekä oppilaiden muistuttaminen kyselyyn vastaamisesta kotona. Joistain ikäryhmistä oli useita vastauksia, kun taas hajanaisesti jotkut ikäryhmät eivät vastanneet ollenkaan. 6, 9 ja 16 – vuotialta ei saatu vastauksia ollenkaan.

Erityisruokavalioita oli kaikkiaan yhdeksällä koululaisella eli noin 20 %:lla vastaajista. Yksi maidotonta ruokavaliota noudattava koululainen kertoi palautteessaan, että kinkku- ja lohikiusaus ei hänelle maistu ja tämä saattaa johtua siitä, että nesteenä ei ole voitu käyttää kermaa, joka perinteisesti kuuluu kiusauksiin. Vegaanista ruokavaliota noudattava koululainen kertoi, ettei vegaanista ruokaa hänen koulussaan tarjota ollenkaan. Yksi koululainen, joka noudatti vähälaktoosista/laktoositonta sekä ristikkäisallergiasta johtuvaa ruokavaliota, oli sitä mieltä, että erityisruokavaliot voisi huomioida paremmin. Erityisruokavaliota noudattavien koululaisten vastaukset eivät muuten erottuneet joukosta, joten pääosin vaikuttaisi siltä, että erityisruokavaliot on kouluissa huomioitu hyvin.

Kuvien ottamisesta oli kahdenlaista tulkintaa. Osa ei ollut ymmärtänyt, että päivällinen tulisi kuvata lautasella niin, että kaikki aterian osat tulevat kuvassa esille. Tästä syystä osassa kuvista ruoka oli kuvattu valmistusastiassa. Kuvia tarkasteltaessa merkittävimmät epäkohdat olivat annosten yksipuolisuus täysjyvätuotteiden puuttuminen, kalaruokien sekä kasvien vähäisyys. Jos kaikki kuvissa esiintyneet riisi- ja pasta-annokset olisivat olleet täysjyvätuotteista valmistettuja, annoksien ravitsemuksellinen laatu olisi ollut huomattavasti parempi. Osalla oli lautasellaan vain vähän kasviksia ja hyvin yksipuolisesti, esimerkiksi vain muutama kurkkuvii-pale tai tomaattilohko. Kuvista oli havaittavissa se, että ne maistuvat koululaisille hyvin, joten niiden tarjontaa voisi lisätä.

Positiivisia seikkoja annoksissa olivat ne, että ruoat olivat kotitekoisia ja monella oli ruokajuomana maitoa. Kuvissa esiintyneet ruoat olivat melko perinteisiä kotiruokia ja valtaosassa oli käytetty joko perunaa, pastaa tai riisiä ja sen kanssa jauhelihaa tai kanaa. Lisäksi ruoat olivat sellaisia, jotka on valmistettu perinteisillä ruoanvalmistusmenetelmillä, esimerkiksi uunissa valmistettuja laatikkoruokia.

Koululaisten suosikkiruoista nousi selkeästi esiin neljä eri ruokalajia, jotka olivat kana- tai broilerikastike riisillä tai muulla energialisäkkeellä, jauheliha-makaronilaatikko, jauhelihakastike perunan tai muun energialisäkkeen kanssa sekä lihapullat. Hyvin samantyyllisiä ruokia esiintyi koululaisten ottamissa valokuviissa päivällisistään. Ida Mustajärven opinnäytetyössä (2013, 56–57) oli lueteltu koululaisten suosikkiruokiin kuuluvan mm. makaroniruokat esimerkiksi lasagne, spagetti ja makaronilaatikko. Nämä ovat säilyneet koululaisten suosikkiruokina edelleen, mutta lisäksi cannellonit mainittiin lempiruoiksi ja ne esiintyivät myös päivällisruokakuviissa.

Suosikkiruokalistasta voidaan todeta, että kalaruoat eivät kuulu koululaisten suosikkiruokiin. Mustajärven (2013, 56–57) aiemmin tekemässä tutkimuksessa kalaruoat kuuluivat olennaisesti koululaisten suosikkiruokiin. Kana-, liha-, kala- ja kasvisruoista kalaruoat saivat vähiten mainintoja suosikkiruoissa. Lisäksi kala mainittiin vain kaksi kertaa kysymyksessä, jossa pyydettiin liittämään kuva ja kertomaan yhdestä viikon aikana syödystä päivällisestä.

Iso osa koululaisista oli sitä mieltä, että he haluaisivat syödä koulussa samaa ruokaa, josta olivat ottaneet kuvan tai kertoneet syöneensä kotona (taulukko 4). Cannellonit ovat ruokalaji, jonka voisi lisätä koulun ruokalistalle. Liitteessä 4 on koulujen tämän hetkiset ruokalistat. Toinen esille tullut ruokalaji, jonka voisi lisätä ruokalistalle, on kanakastike, jonka joukossa on Mifua. Nämä molemmat ruoat olivat suosikkiruokalistassa mainittuna. Nuggetit mainittiin useasti suosikkiruoissa ja moni kertoi syöneensä niitä kotona kuluneella viikolla. Nuggeteista ravitsemuslaadultaan parempi versio kouluruoalle voisi olla maissipaneroidut rintafileet. Yksi toive-ruoka oli tonnikalalaatikko, joka voisi myös olla varteen otettava vaihtoehto ruokalistalle. Pehmeää leipää ja tuorekurkkua toivottiin tarjottavaksi koululounaalla useammin. Yleisesti ottaen pastaruokat olivat koululaisten mieleen, joten pastaruokia voisi tarjota koulussa useammin.

Ravitsemuksellista laatua viilaten näistä saisi ravitsemussuosituksset täyttävät kouluruokat. Nämä ehdotukset perustuvat koululaisten suosikkiruokiin ja toivomuksiin. Ehdotuksissa ei ole otettu huomioon ruokalistasuunnittelua, kustannuksia tai pääruoan ohella tarjottavia aterianosia, eikä myöskään muita ammattikeittiöillä ruokailajien valintaan vaikuttavia seikkoja. Ehdotuksia on mietitty karkeasti ravitsemuk-

sellisesta näkökulmasta, joten kaikkia koululaisten suosikki- ja toiveruokia ei ole otettu huomioon.

Tulosten mukaan koululaiset arvostavat sekä koti- että kouluruoassa eniten makua. Seuraavaksi arvostetuin ominaisuus on ruoan terveellisyys, jonka jälkeen tulee ruoan tuttuus ja viimeisimpänä ulkonäkö. Makua ja ulkonäköä pidetään hieman tärkeämpänä ominaisuutena kouluruoassa kuin kotiruoassa. Muuten koulu- ja kotiruoan ominaisuuksia pidetään samanarvoisina (kuvio 3). Koska koulu- ja kotiruoassa arvostetaan lähes yhtä paljon samoja ominaisuuksia, tämän ei pitäisi vaikuttaa mielipiteisiin siitä, vastaako kouluruoka kotiruokaa (kuvio 5).

Positiivinen huomio oli, että vastaajista 65 % kertoi syövänsä valmisruokia vain harvoin ja vain 7 % kertoi syövänsä niitä 4-6 kertaa viikossa (kuvio 4.) Yksikään vastaajista ei kertonut valmisruokien kuuluvan päivittäiseksi ruoakseen. Tästä voidaan päätellä, että koululaisten kotiruoka on pääosin kotona valmistettua ruokaa, eikä kaupasta ostettu valmisruoka ole kotiruoan perusta.

Suurin osa koululaisista oli sitä mieltä, että kouluruoka ei vastaa kotiruokaa. 47 % kertoi, että kouluruoka vastaa kotiruokaa huonosti ja 44 % kertoi sen vastaavan kotiruokaa kohtalaisesti. Vain 9 % mielestä kouluruoka vastasi kotiruokaa hyvin (kuvio 5.) Kouluruoan ja kotiruoan on haastavaa vastata toisiaan, sillä kouluruoassa täytyy huomioida niin useita erilaisia seikkoja, kuten esimerkiksi ruokalistasuunnittelu, ravitsemussuositukset, sydänmerkkikriteerit, kustannukset sekä valmistusmenetelmät. Ruokalajit voivat vastata toisiaan nimellisesti, mutta edellä mainitut seikat vaikuttavat kouluruoan lopputulokseen.

Kouluruoan parannusehdotuksista yleisimpinä nousivat esille ruoan maku, perunoiden laatu sekä erinäisten ruokalajien lisääminen tai poistaminen ruokalistalta. Kasvisruoista tuli kommentteja, että niiden tarjontaa voisi vähentää, mutta toisaalta tuli myös kommentteja, joissa tiettyjen kasvisruokien tarjoamista toivottiin lisättävän. Epäsuosittuja kasvisruokia olivat esimerkiksi kasvispihvit ja kasvislasagnette. Suosittuja kasvisruokia olivat pinaattilätyt ja pinaattikeitto. Kasvisruokaa voisi tarjota muun ruoan rinnalla, jolloin koululainen pääsee maistelemaan vähitellen uusia makuja ja tutustumaan kasvisruokaan.

Peruna on koululaisten keskuudessa pidetty energialisäke monessakin eri muodossa, mutta koulussa tarjottavien keitettyjen perunoiden koostumus ei miellytä. Perunoiden kumimaiseen kuoreen saattaa vaikuttaa niiden kylmäsäilytys, valmistustapa, lämpösäilytys tai jokin muu tuntematon aiheuttaja. Perunoiden kumimaisesta pinnasta tuli useampi kommentti. Yhdessä kommentissa jopa toivottiin, että perunat tarjottaisiin mieluummin kuorineen. Koulussa voitaisiin tarjota keitettyjen perunoiden sijasta useammin muita perunalisäkkeitä, kuten esimerkiksi muusia, uunilohkoja tai yrteillä tai valkosipulilla maustettua viipaleperunalaatikkaa. Viipaleperunalaatikon voisi valmistaa kerman sijasta vaikka liha- tai kasvisliemessä, jotta ruoka olisi ravitsemukselliselta laadultaan parempaa. Lohkoperunoiden ja viipaleperunoiden joukkoon voisi lisätä myös juureksia.

Kommentti ruoan mausta toistui yhteensä 19 kertaa (liite 3.) Ruoka maistuu ehkä joidenkin suuhun mauttomalta, siksi että he ovat tottuneet mausteisempaan ruokaan kuin toiset. Suolan lisääminen ruokaan ei ole ravitsemussuosituksen tai sydänmerkkikriteerien mukainen vaihtoehto, koska määritelty suolamäärä on jo lisätty ruokiin. Yksi vaihtoehto ruoan maistuvuuden lisäämiseksi olisi, että koululaisilla olisi mahdollisuus lisätä ruokaan esimerkiksi kuivattuja yrtejä tai muita suolattomia maustesekoituksia. Tällä tavoin koululaiset oppisivat maustamaan ruokaa terveellisemmin keinoin ja he tutustuisivat uusiin makuihin.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitä on seinäjokelaisten peruskouluisten mielestä kotiruoka nykyään. Seinäjoen kaupungin ruokapalveluille tämä on tärkeä kysymys, sillä koululaiset ovat toivoneet ruoan olevan kotiruoan tapaista. Kyselyyn saatujen vastauksien perusteella lähdettiin miettimään kehittämisen kohteita ja miten ruoasta saisi enemmän kotiruoan tapaista.

Vastauksia lähdettiin keräämään parin viikon jälkeen oppilaiden palattua kesälomalta kouluun. Kyselylinkki lähetettiin luokanopettajille ja -ohjaajille, jotka lähettivät linkin huoltajille. Linkki lähetettiin saatekirjeineen huoltajien sähköpostiin, sillä kaikilla koululaisilla ei ole välttämättä sähköpostiosoitetta. Koululaiset vastasivat kyselyyn joko yksin tai yhdessä huoltajan kanssa. Otannaksi toivottiin yli 100 vastausta. Aluksi kysely saavutti noin 180 koululaista ja siihen oli varauduttu, etteivät kaikki kyselyyn vastaa. Vastauksia ei alkanut kuulua, joten vastausaikaa pidennettiin. Opettajille lähetettiin muistutusviestejä ja kysely lähetettiin kaikille luokkasteille, esimerkiksi kaikille seitsemäs ja yhdeksäs luokkalaisille Seinäjoen yhteiskouluun, eikä pelkästään esimerkiksi 7c ja 9c luokille. Lopuksi kysely oli lähetetty yli 200 koululaisen huoltajille. Vastauksia ei silti alkanut kertyä enempää. Loppujen lopuksi, kaikkien yritysten jälkeen, vastauksia saatiin kyselyyn 43, joka oli huomattavasti pienempi määrä, kuin mitä oli toivottu.

Kyselyn vastauksien kerääminen oli haastavaa. Kyselyn yhtenä vastausvaihtoehtona oleva kuvavastaus saattoi vähentää vastaajien määrää, koska se saattoi aiheuttaa muutamille vastaajille lisätyötä. Kyselyä ei voitu teettää paperisena juuri kyseisen kuvavastauksen vuoksi. Helpoin tapa saada vastauksia kyselyyn olisi ollut se, että luokanopettajat ja – ohjaajat olisivat teettäneet kyselyn oppilaille tunnilla, mutta tällöin koululaisten olisi täytynyt ottaa kotona syödyistä päivällisistä kuva jo etukäteen. Lisäksi nuorimpien koululaisten vastaaminen kyselyyn ilman huoltajien apua olisi ollut liian vaikeaa.

Vaikka otanta jäi vähäiseksi, vastauksia saatiin kuitenkin monipuolisesti. Yhdessä kyselyn kysymyksessä tuli vastata kuvalla. Kuvassa oli tarkoitus olla päivällinen lautasannoksena aterianosineen. Osa oli ottanut kuvan ruoasta valmistusastias-

joten kuvien tulkintatapa täytyi miettiä uudelleen. Tältä olisi voitu välttyä vielä tarkemmalla ohjeistuksella kyselylomakkeessa.

Koululaisten kotiruoasta, mitä se nykyään on, sai suhteellisen käsityksen. Monissa kuvissa sekä suosikkiruoissa esiintyi alusta asti itse valmistettua perinteistä suomalaista kotiruokaa. Valmisruokien käyttö ei ollut mitenkään yleistä. Riisi ja kana sekä makaroni ja jauheliha eri ruoissa sekä sellaisenaan mainittiin monesti. Joitain ehdotuksia ruokalistalle valittavaksi tuli vastaan.

Työn tekeminen oli erittäin mielenkiintoista ja opettavaista. Työtä tehdessä heräsi monia uusia kysymyksiä, joita haluaisi selvittää. Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa tutkimuksen esimerkiksi kotiruokailun sosiaalisten tekijöiden, ruokailuympäristön ja ruokailun keston vaikutuksesta kouluruokailuun. Parhaiten tietoa siitä saisi havainnoimalla kotona tapahtuvaa ruokailua tai vanhemmat voisivat täyttää päiväkirjaa ruokailutapahtumista. Nämä asiat jätettiin tämän tutkimuksen ulkopuolelle, mutta niistä voisi tulevaisuudessa olla hyötyä Seinäjoen Ruokapalveluille, jos halutaan selvittää vielä lisää kotiruokailun vaikutuksia kouluruokailuun.

Pääasiana oli saada vastaus Seinäjoen ruokapalveluiden esittämään kysymykseen kotiruoasta sekä ideoita heidän ruokalistoilleen. Molemmat tavoitteet toteutuivat. Vaikka otanta oli vähäinen, saatiin silti monipuolisesti vastauksia siitä, mitä kotiruoka on nykyään koululaisten mielestä. Aiemmin opittuja tietoja sekä ammattitaitoa hyödyntämällä pystyttiin koululaisten mielipiteiden pohjalta ideoimaan, mitä kouluruokalistoiissa voisi kehittää.

LÄHTEET

A 1435/2001. Valtioneuvoston asetus opetuksen valtakunnallisista tavoitteista.

Alanne, S., Nissinen, K. & Åback, E. 2017. Seamkin ravitsemisala kehittämässä koulu- ja päiväkotiruokailua Seinäjoella. Teoksessa: E. Varamäki, P. Junell, S. Päällysaho, S. Saarikoski & S. Uusimäki (toim.) Kansainvälinen, yrittäjähenkilö SeAMK –paras korkeakoulu opiskelijalle: Seinäjoen ammattikorkeakoulu 25 vuotta. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 262.

Evira= Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016. Lautasmalli. [Valokuva]. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Jokiaho, K. & Piikkilä, M. 2011. Nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen. Ruokapäiväkirja 9 – luokkalaisille. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29544/jokiaho_karoliina.pdf?sequence=1

Kurunmäki, S. (toim.) 2008. Järkipuheita ruoasta. Helsinki: Sitra ja Edita Publishing Oy.

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.

Lehto, E., Ray, C., Haukkala, A., Ynqve, A., Thorsdottir, I. & Roos, E. 2015. Predicting gender differences in liking for vegetables and preference for a variety of vegetables among 11-year-old children. [Verkkojulkaisu]. PubMed. [Viitattu 5.10.2017] Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26206174>

Lintukangas, S. & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Lahti: Edutaru.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuevättä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.

Maaseutuvirasto. 01/2017. Koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki lukuvuosi 2017-2018 [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.10.2017]. Saatavana: <http://www.mavi.fi/fi/oppaat-ja-lomakkeet/kunta-koulu-paivakoti/Documents/Koulumaitotuki/Koulujakelutuen%20hakuopas%202017-2018.pdf>

- Malminen, U. 6.1.2015. Valmisruoka voi olla kotiruokaa terveellisempää – jos valitset oikein. [Verkkoartikkeli]. Yle Uutiset. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-7597287>
- Manninen, M. Ei päiväystä. Kouluruokailun historiaa. [Verkkosivu]. Opetushallitus. [Viitattu 12.10.2017]. Saatavana: http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/kouluruokailun_historiaa
- Manninen, S. & Palojoki, P. 2012. Ruokaa ja iloa - valokuvahaastatteluaaineiston keräämisen tukena. Teoksessa: H. Janhonen-Abuquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.) Ruoka, kulttuuri ja oppiminen: Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin. Helsinki: Unigrafia, 73-75, 85.
- Garam, S. & Garam, M. (toim.) 2.6.2014. Mihin ruokakasvatusta tarvitaan? [Video]. Helsinki: Ruokatieto Yhdistys ry. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=hBTwx1TIVfg>
- MLL= Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. Koululaisen ravinto ja ruokailu. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/koululainen/>
- Mustajärvi, I. 2013. Lapset ja nuoret ruoan kuluttajina: Asiakastytyväisyystutkimus Seinäjoen Ruokapalveluille. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemisalalan yksikkö, liiketalouden koulutusohjelma. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54746/Mustajarvi_Ida.pdf?sequence=1
- Mäkelä J. 2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu: The Meal Format. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä J. 2004. Ruoan kulutuksen kehityssuunnat. [Verkkoartikkeli]. Futura 23, 7-8. [Viitattu 4.10.2017]. Saatavana: <http://libts.seamk.fi:2199/se/f/0785-5494/23/1/ruoankul.pdf>
- Nerman, D. 2015. Food education the law in Japan. [Verkkoartikkeli]. CBC News. [Viitattu 4.10.2017]. Saatavana: <http://www.cbc.ca/news/health/food-education-the-law-in-japan-1.2894279>
- OPH= Opetushallitus. Ei päiväystä. Ikä ja vanhemmat vaikuttavat valintoihin. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/ika_ja_vanhemmat_vaikuttavat_valintoihin
- OPH= Opetushallitus. Ei päiväystä. Kouluruokailu [Verkkosivu]. [Viitattu 3.10.2017]. Saatavana:

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/koululainsaadannon_soveltaminen/koulu_ruokailu

Pelkonen, L. 30.8.2017. Syödään ja opitaan yhdessä -koulutus. [Ppt-tiedosto]. Vegaaniliitto. [Viitattu 3.10.2017]. Saatavana:

http://www.epshp.fi/files/9589/Kasvisruokavalioiden_toteuttaminen_kouluruokailussa_Lotta_Pelkonen_30082017.pdf

Rimpelä M. 7.5.2015 Lapsi oppii hyvinvointia – ja myös pahoinvointia kehitysryhmien kasvatuskumppanuudessa. [Verkkajulkaisu]. Nero-seminaari/MLL Hyvinvointia [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana:

<https://hyvinkaa-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/61afbf2b2571bb2cc2d1fe7b5956c51c/1507208105/application/pdf/197379/Hyvinvointi%20ja%20oppiminen.pdf>

Rimpelä M. Kuusela J. Rigoff A-M. Saaristo V. Wiss K. 2008. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2 – peruseräraportti kyselystä 1.–6. vuosiluokkien kouluille. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana:

http://www.oph.fi/download/46621_hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen_peruskouluissa2.pdf

Scaglioni, S., Salvioni, M. & Galimberti, C. 2008. Influence of parental attitudes in the development of children eating behavior. [Verkkolehtiartikkeli]. British Journal of Nutrition 99 (1), 24. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana:

<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S0007114508892471>

Seinäjoen kaupunki, Ei päivystä. Ruokapalvelut: Kouluruokailun historiaa. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.10.2017]. Saatavana:

https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/asiakkaat/koululaiset/kouluruokailunhistoriaa.html

Seinäjoen kaupunki. 18.5.2015. Seinäjoen ruokapalvelut saivat kunniamaininnan. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.10.2017]. Saatavana:

<https://www.seinajoki.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2015/05/ZFnpNp6GB.html.stx>

Seinäjoen kaupunki. Ei päivystä. Ruokapalvelut. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.10.2017.] Saatavana:

https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut.html

Suorauha, S. 2017. Ruokapalveluasiantuntija. Seinäjoen kaupungin Ruokapalvelut. Sähköpostiviesti 13.9.2017.

Sydänmerkki. Ei päivystä. Ammattikeittiöt. [Verkkosivu]. Helsinki: Sydänmerkki. [Viitattu 12.10.2017]. Saatavana:

<https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattikeittiot>

THL= Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kouluterveyskysely: Ruokailutottumukset. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset>

THL= Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 4.9.2017]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1

VRN= Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 4. korjattu painos.

VRN= Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN). 2017. Syödään ja opitaan yhdessä –kouluruokailusuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

LIITTEET

Liite 1. Suosikkiruokataulukko

Liite 2. Kuvia koululaisten päivällisistä kotona

Liite 3. Koululaisten kommentit kouluruoasta

Liite 4. Tutkimuksessa mukana olleiden koulujen ruokalistat

Liite 5. Kuvankaappaukset verkkokyselylomakkeesta

Liite 6. Kyselyn mukana lähetetty saatekirje

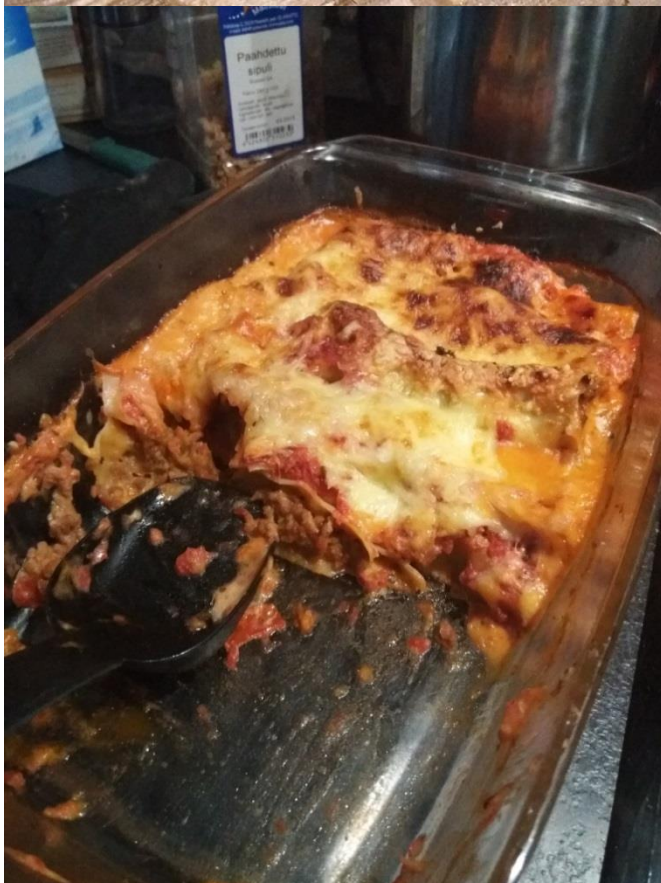
LIITE 1. Suosikkiruokataulukko

Pääraaka-aineet	Mainintakerrat	Lisäkkeet
Kanaruogat	Yht. 25	
Kanan reisikoipi	1	
Kana/ broilerikastike	13	Riisi, pasta, kasvikset
Hornet	1	
Kana-Mifukastike	1	Riisi
Broileripasta	1	
Itse tehdyt nuggetit	1	Lohkoperunat
Tandoorinkana	2	
Kana-nuudeliwok	1	
Kanatortillat	1	
Kanasalaatti	1	
Kanalaksa	1	
Kanan rintafilee roseepippurikastikkeella	1	Risotto
Liharuogat	Yht. 55	
Nakkikeitto	3	
Lihapullakastike	7	Peruna, spagetti, muusi
Jauhelihakastike	10	Spagetti, pasta,

		muusi, peruna
Jauheliha- makaronilaatikko	12	
Jauheliha- perunasoselaatikko	1	
Nuudeli- jauhelihipaistos	1	
Lasagne	5	
Italianpata	1	
Kinkkukiusaus	3	
Pihvi	1	
Jauheliha- kasvislaatikko	1	
Jauhelihipihvi	1	Peruna
Jauheliha	3	Pasta
Makkarakastike	1	
Itse tehdyt lihapullat	2	Peruna
Makkara	1	Makaroni
Lihatortillat	1	
Mausteinen lihapata	1	
Kasvisruoat	Yht. 12	
Pinaattikeitto	3	

Pinaattiohukaiset	3	Jauhelihakastike
Hernekeitto	2	
Salaatti	1	
Tomaattikeitto	2	
Kesäkeitto	1	
Kalaruoat	Yht. 9	
Kalakeitto	2	
Murukala	1	Riisi
Kala	1	Peruna ja valko- kastike
Uunikala	1	
Tonnikalalaatikko	1	
Lohi	1	
Kalapuikot	1	Muusi
Kalasalaatti	1	
Äyriäisruoat	Yht. 1	
Katkarapu-nuudeliwok	1	
Veri- ja sisäelinruoat	Yht. 2	
Verilätyt	1	
Maksalaatikko	1	
Muut	Yht. 17	

Pasta/spagetti	3	
Tortilla	3	
Helmipuuro	1	Kiisseli
Itse tehty pitsa	1	
Grillattu ruoka	1	
Juusto	1	
Pizza	2	
Suttusoosi	1	
Pyttipannu	1	
Cannellonit	2	
Nuudelit	1	
Vastauksia yhteensä	121	

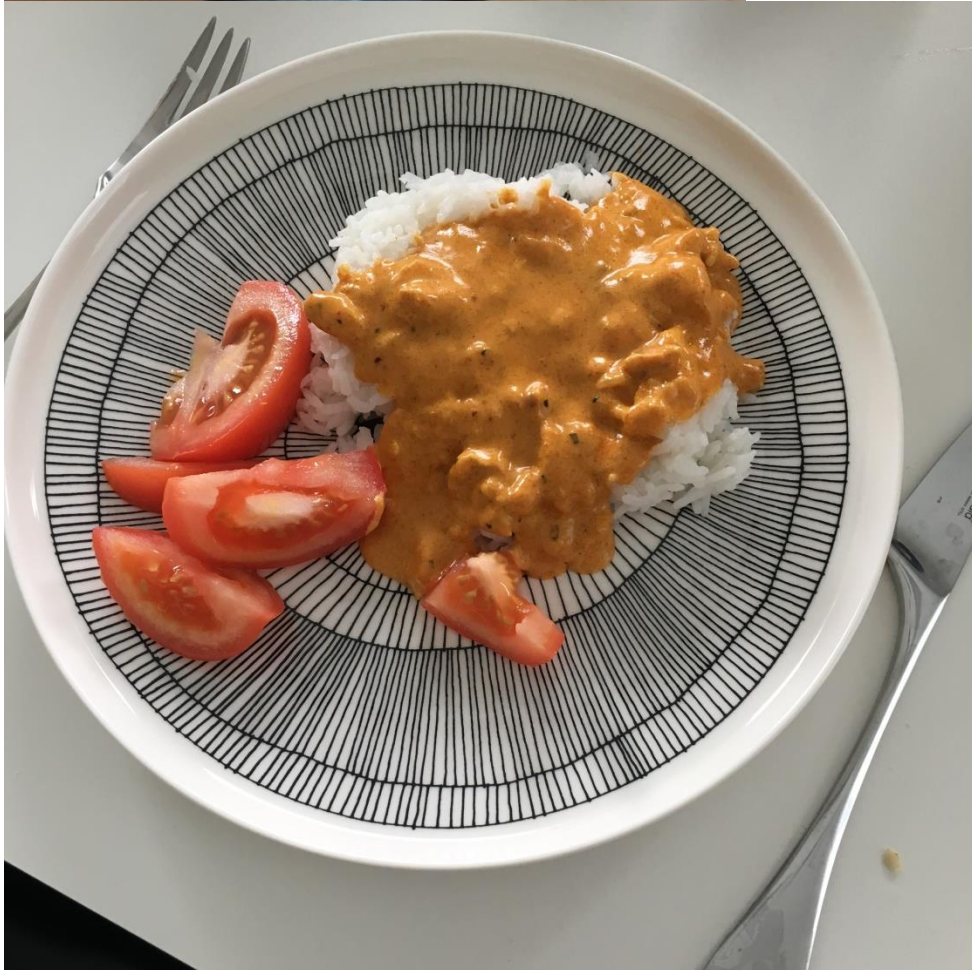
LIITE 2. Kuvia koululaisten päivällisistä kotona

















LIITE 3. Koululaisten kommentit kouluruoasta.

Kommentit ruoan mausta

- Maku x12
- Maukkaampaa
- Enemmän makua
- Kouluruoka saisi olla maistuvampaa
- Maku erilaista, huonompaa kuin kotiruoassa
- Ruoan mausteisuus paremmaksi
- Makua enemmän (mausteita)
- Vähemmän mausteista

Kommentit perunoista

- Perunat ovat vetisiä
- Perunat eivät maistu hyvältä
- Perunoitten ei pitäisi olla niin kovia ja kumimaisia
- Perunat pahoja.
- Kumiperunat pois
- Lohkoperunoita makkaran kanssa saisi olla useammin
- Oikeita perunoita, vaikka kuorineen keitettynä
- Perunat ei nahkapintaisia (kumisia)
- Muusi maistuu oudolta

Positiiviset kommentit:

- Ei mitään. Se on superhyvää
- Se on hyvää näin

Toivottiin:

- Pehmeää leipää useammin x2
- Tuorekurkkua lisää

- Pinaattikeittoa useammin
- Tortilloja voisi olla useammin
- Pinaattilättyjen kanssa tarjottava hillo pitäisi vaihtaa mansikkahilloon
- Oikeaa lihaa enemmän
- Jäätelöä jälkiruoaksi

Pois jätettäväksi/ vähemmän tarjottavaksi

- Ei niin paljon kasvisruokia x2
- Ei kasvispihvejä/ vähemmän kasvispihvejä x2
- Mifu pois. Kasvishernekeitto, soija, kasvislasagne ja kalagratiini pois
- Pinaattikeitto pois tai sitten muutettaisiin paremmaksi
- Joku keltainen tunnistamaton mössö pois
- Epämääräiset paellasekoitukset eivät maistu

Muut huomiot

- Puuropäivinä jotain muutakin; silloin ei meinaa jaksaa pitkää päivää; täytyy ottaa eväitä mukaan, kun on jo kuudesluokkalainen.
- Se olisi kivaa jos vegaanista ruokaa edes saisi, koska sitä ei tarjota meidän koulussa.
- Erikoisruokavalioiden parempi huomiointi
- Maito maistuu oudolta (rasvaton), kotona juodaan kevyt maitoa, luomusellaista

Erinäiset kommentit ruoasta

- Koostumus on erilaista, huonompaa kuin kotiruoassa
- Koostumus parempi
- Ruoka tuntuu "halppis-versiolta" kotiruoasta
- Jotkut ruoat maistuvat oudoilta
- Ei maistu samalta, kun jossain kotona
- Enemmän kotiruoan tapaista
- Ulkonäkö
- Lihakastike on limaista ja siinä lilluvia kohtia

- Juustokeitto on omituisen makuista
- Hernekeitossa parannettavaa (herneet kovia)
- Pastassa liikaa öljyä
- Jälkiruoat liian kirpeitä
- Oma keittiö ja ruoantuoksu
- Parempi ulkonäkö ja ruoka ylipäättään
- Terveellisyys
- ei osaa sanoa

LIITE 4. Tutkimuksessa mukana olleiden koulujen ruokalistat.



Ruokalista lv 2017-2018

Yläkoulut: Lyseo, Yhteiskoulu
Pruukin yhtenäiskoulu

Ruokalistan viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteriviikko						
	33, 39, 45, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
Ma lounas	Mifunese L G Täysjyväpasta Salaatti	Chilibroilerikastike Riisi Salaatti	Lindströminpihvi L Ruskeakastike L M G Perunat Salaatti	Possunlihakastike L M Perunat Salaatti	Jauhelihakastike L Perunat Salaatti	Jauhelihapihvi L Ruskea kastike L M Perunat Salaatti
Ti lounas	Nakit Perunasose L Salaatti	Kasvislasagnette L Salaatti Raejuusto	Meksikolainen broilerivuoka L G Salaatti	Kalapyörykkä L G Perunasose L Salaatti	Lohikeitto Kurkkuviipale Vispipuuro	Hiutalepuuro Kuningatarkiisseli Paprikalohko Kasvisseikeitto
Ke lounas	Broileri-pastavuoka L Salaatti	Kirjolohikiusaus L G Salaatti	Puuro talon tapaan Vadelmakiisseli Kurkkuviipale Juuresjuustokeitto	Pinaattikeitto L G Kananmuna Lanttupölkky Mansikkakiisseli	Nimikkoruoka Vaihtuva ruoka	Cheddarkala L Perunasose L Salaatti
To lounas	Herkkulohiivi L M G Kermaviilikastike L Perunat Salaatti	Nakkikeitto L M G Omena	Hermekeitto L M G Juusto Porkkanapölkky Jäätelö	Kinkkukiusaus L G Salaatti	Porkkanapihvi L M G Kermaviilikastike L Perunasose L Salaatti	Pulled Pork keitto Juusto Banaani
Pe lounas	Jauhelihakeitto L M G Juusto Lanttupölkky Marjat ja kastike L	Pinaattiohukaiset L Jauhelihakastike L M Salaatti	Sitruunainen kalaleike L M Kermaviilikastike L G Perunat Salaatti	Broilerikeitto L M G Juusto Banaani	Liha-makaronilaatikko L Salaatti	Lihaperunalaatikko viipaleesta L Salaatti

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, leivettä ja rasvatonia maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.



Seinäjoki

Ruokalista Iv 2017-2018

Alakoulut: Alakylä, Jouppi, Kivistö, Marttila, Niemistö, Pohja, Toukolanpuisto, Törnävä

Ruokailian viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteriviikko						
	33, 39, 45, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
Ma lounas	Mifunese L G Täysjyväpasta Salaatti	Chilibroilerikastike Riisi Salaatti	Lindströminpihvi L Ruskeakastike L M G Perunat Salaatti	Possunlihakastike L M Perunat Salaatti	Jauhelihakastike L Perunat Salaatti	Jauhelihipihvi L Ruskea kastike L M Perunat Salaatti
Ti lounas	Herkkulohipihvi L M G Kermaviilikastike L Perunat Salaatti	Pinaattiohukaiset L Jauhelihakastike L M Salaatti	Puuro talon tapaan Vadelmakiisseli Kurkkuviipale	Pinaattikeitto L G Kananmuna Lanttupölkky Mansikkakiisseli	Porkkanapihvi L M G Kermaviilikastike L Perunasose L Salaatti	Cheddarkala L Perunasose L Salaatti
Ke lounas	Nakit Perunasose L Salaatti	Nakkikeitto L M G Omena	Sitruunainen kalaleike L M Kermaviilikastike L G Perunat Salaatti	Kalapyörykkä L G Perunasose L Salaatti	Liha-makaronilaatikko L Salaatti	Hiutalepuuro Kuningatarkiisseli Paprikalohko
To lounas	Jauhelihakeitto L M G Juusto Lanttupölkky Marjat ja kastike L	Kirjolohikiusaus L G Salaatti	Hernekeitto L M G Juusto Porkkanapölkky Jäätelö	Broilerikeitto L M G Juusto Banaani	Lohikeitto Kurkkuviipale Vispipuuro	Lihaperunalaatikko viipaleesta L Salaatti
Pe lounas	Broileri-pastavuoka L Salaatti	Kasvislasagnette L Salaatti Raejuusto	Meksikolainen broilerivuoka L G Salaatti	Kinkkukiusaus L G Salaatti	Nimikkoruoka Vaihtuva ruoka	Pulled Pork keitto Juusto Banaani

Lounaalla tarjotaan aina näkkelipää, leivettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.



Ruokalista lv 2017-2018

Koulut

Ruokalistan viikko						
	Vk 1	Vk 2	Vk 3	Vk 4	Vk 5	Vk 6
Kalenteriviikko						
	33, 39, 45, 51, 5, 11, 17	34, 40, 46, 52, 6, 12, 18	35, 41, 47, 1, 7, 13, 19	36, 42, 48, 2, 8, 14, 20	37, 43, 49, 3, 9, 15, 21	38, 44, 50, 4, 10, 16, 22
Ma lounas	Mifunese Täysjyväpasta Salaatti	Chili con kana Ohra/täysjyväriisi Salaatti	Lindströminpihvi/Lihamureke Perunat Kastike Salaatti	Lihakastike Perunat Salaatti	Jauhelihakastike Perunat/täysjyväspagetti Salaatti	Lihapullat / Jauhelihapihvi Uuniperunat/Perunat Salaatti
Ti lounas	Kalamurekepihvi Perunat/perunasose Kastike Salaatti	Kirjolohikiusaus Salaatti	Puuro talon tapaan Marjakiisseli/-keitto Tuorepala	Pinaattikeitto Kananmuna Tuorepala Kiisseli	Kasvispihvi Kylmä kastike Perunat TAI perunasose Salaatti	Kalagratlini Perunasose Salaatti
Ke lounas	Makkaraaruoka Perunat/Perunasose Salaatti	Nakkikeitto Rahka/hedelmä	Sitruunakala/ Kalapuikko Kermaviilikastike Perunat Salaatti	Kalapyörykkä Kastike Perunat Salaatti	Liha-makaronilaatikko/pata Salaatti	Hiutalepuuro Marjakiisseli/-keitto Tuorepala
To lounas	Jauhelihakeitto Juusto Tuorepala Marjat ja kastike	Pinaattiohukainen Jauhelihakastike Salaatti TAI Pinaattiohukainen Ruokaisa salaatti ja hillo	Hernekeitto Juusto Tuorepala Jäätelö TAI Hedelmä	Broilerikeitto Juusto Hedelmä	Kalakeitto Tuorepala Vispipuuro	Lihaperunalaatikko Salaatti
Pe lounas	Broileri-pastavuoka Salaatti	Kasvislasagnette Salaatti Raejuusto	Broileripyttipannu TAI meksikolainen broilerivuoka Salaatti	Kinkkukiusaus Salaatti	Nimikkoruoka Salaatti	Lihakeitto Juusto Hedelmä

Lounaalla tarjotaan aina näkkileipää, leivettä ja rasvatonta maitoa.

Muutokset mahdollisia ja niistä ilmoitetaan erikseen.

LIITE 5. Kuvankaappaukset verkkokyselylomakkeesta**Tutkimus koululaisten kotiruoasta*****Taustatiedot*****1. Sukupuoli**

- Tyttö
- Poika

2. Minkä ikäinen olet?

- 6 vuotta
- 7 vuotta
- 8 vuotta
- 9 vuotta
- 10 vuotta
- 11 vuotta
- 12 vuotta
- 13 vuotta
- 14 vuotta
- 15 vuotta
- 16 vuotta tai vanhempi

Ruokailu kotona

4. Noudatatko jotain erityisruokavaliota, mitä?

- En noudata erityisruokavaliota
- Vähälaktoosista/laktoositonta ruokavaliota
- Gluteenitonta ruokavaliota
- Maidotonta ruokavaliota
- Kasvisruokavaliota
- Uskonnollista ruokavaliota
- Jotain muuta, mitä?

5. Kuinka tärkeänä pidät näitä ominaisuuksia kotiruoassa? (1= En pidä tärkeänä, 2= Melko tärkeänä, 3= Todella tärkeänä)

	1	2	3
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuttuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kerro kolme suosikkiruokaasi, joita syöt mieluiten päivälliseksi kotona?

7. Liitä kuva yhdestä päivällisestä, jonka olet syönyt tällä viikolla koulupäivän jälkeen kotonasi.

Ei valittua tiedostoa

8. Mitä ruokaa liittämässäsi kuvassa on?

9. Kuinka monta kertaa viikossa syöt päivälliseksi kaupasta valmiina ostettavia ruokia?

- Joka päivä
- 4-6 kertaa
- 1-3 kertaa
- Harvemmin

Ruokailu koulussa

10. Haluaisitko, että liittämässäsi kuvassa esiintyvää ruokaa tarjottaisiin koulussa?

- Kyllä
- En
- Sitä tarjotaan jo koulussa
- Sitä tarjotaan jo koulussa, mutta se ei ole yhtä maistuvaa kuin kotona

11. Miten hyvin kouluruoka vastaa mielestäsi kotiruokaa?

- Hyvin
- Kohtalaisesti
- Huonosti

12. Mitä parannettavaa kouluruoassa mielestäsi olisi?

13. Kuinka tärkeänä pidät näitä ominaisuuksia kouluruoassa? (1= En pidä tärkeänä, 2= Melko tärkeänä, 3= Todella tärkeänä)

	1	2	3
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuttuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveellisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lähetä

Liite 6. Kyselyn mukana lähetetty saatekirje

Tutkimus kotiruoan vaikutuksesta kouluruokailuun

Hyvä vastaanottaja

Tervetuloa mukaan tutkimukseen, jonka tavoitteena on selvittää, mitä on koululaisten kotiruoka Seinäjoella. Seinäjoen kaupungin ruokapalveluiden mukaan nykyinen kouluruoka ei aina maistu koululaisille. Koululaiset toivovat ruokaa, joka olisi enemmän kotiruoan tapaista. Tutkimuksen avulla saadaan ajankohtaista tietoa lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja – mieltymyksistä. Näin Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut voivat kehittää kouluruokaa maistuvammaksi. Vastauksesi on tärkeä tutkimuksen ja kehittämistyön onnistumiseksi!

Tutkimus toteutetaan Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoiden opinnäytetyönä yhteistyössä Seinäjoen kaupungin ruokapalveluiden kanssa.

Kysely tehdään Seinäjoen peruskouluissa opiskeleville 1.-9. – luokan opiskelijoille. Kysely toteutetaan jokaiselta luokka-asteelta yhdelle luokalle ja hajautetaan viidelle eri koululle, jotta alueelliset erot eivät vaikuttaisi tuloksiin. Kysely on hajautettu seuraavasti:

- 1. ja 4. – luokan vastaukset Marttilan koulu
- 2. ja 5. – luokan vastaukset Topparlan koulu
- 3. ja 6. – luokan vastaukset Hyllykallion koulu
- 7. ja 9. – luokan vastaukset Seinäjoen yhteiskoulu
- 8. – luokan vastaukset Toivolanrannan yhtenäiskoulu

Ohjeita kyselyyn vastaamiseen:

Kyselyyn voi vastata joko tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella. Koululaisten olisi hyvä vastata kyselyyn yhdessä huoltajan kanssa. Perinteisten kysymysten lisäksi eräässä kysymyksessä pyydetään vastaukseksi valokuvaa yhdestä kotona syödystä päivällisestä kuluneelta viikolta. Kuvan voi ottaa puhelimella tai kameralla etukäteen ja liittää sen kyselyyn siihen vastattaessa.

Vastaukset käsitellään nimettömästi ja olisi hyvin tärkeää saada totuudenmukaiset vastaukset ja valokuva lasten kotiruoasta. Kerätty aineisto käsitellään tilastollisin menetelmin, eikä yksittäisen henkilön vastauksia voi erottaa tuloksista.

Tutkimuksen tavoitteena ei ole arvioida kotiruoan ravitsemuksellista laatua vaan tarkastella, mitä ruokalajeja lapset syövät kotonaan.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin viisi minuuttia. Kyselyyn tulee vastata viimeistään **su 17.09.2017 mennessä**.

Pääset kyselyyn alla olevasta linkistä:

<https://link.webpolsurveys.com/S/392F12B425DB08F5>

Kiitos jo etukäteen!

Terveisin

Sanna Pentinmäki Janika Haapakangas

Restonomiopiskelija Restonomiopiskelija

Lisätietoja voi kysyä sähköpostiosoitteesta kotiruokatutkimus@gmail.com