

Kellokoski Terhi ja Välimäki Krista

## **Lapsilähtöinen kouluruokailu**

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi

Tekijät: Kellokoski Terhi ja Välimäki Krista

Työn nimi: Lapsilähtöinen kouluruokailu

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2017 Sivumäärä: 76 Liitteiden lukumäärä: 11

---

Lapsilähtöisyys tarkoittaa kasvatuksen näkökulmaa, jossa ensisijaisuutena ovat lapsen omat tarpeet. Perustana lapsilähtöisyydelle on vahva usko lasten omiin kykyihin sekä potentiaaliin (Jantunen & Rönneberg 1996, 11; Hujala 2001, 38). Kouluruokailun perustana on oppilaiden terveen kehityksen, kasvun sekä opiskelukyvyyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Kouluruokailu vahvistaa kokemusta hyvästä ja turvallisuudesta koulupäivästä. (VRN 2017, 24.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, kuinka lapsilähtöisyys näkyy ala-asteen kouluruokailussa. Tavoitteena oli havainnoida kouluruokailun järjestämistä ja toteutusta käytännössä, tutkia lautasmallin toteutumista koululounaalla sekä selvittää oppilaiden oma käsitys kouluruokailutilanteesta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö. Saatuja tuloksia hyödynnetään Lihavuus laskuun –ohjelmassa (2013–2018).

Tutkimuskohteina oli kaksi ala-astetta Seinäjoen alueelta, joista käytetään mainintoja A ja B. Kohderyhmänä olivat ensimmäisen luokan oppilaat. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän lähestymistapoja.

Molemmissa kouluissa havainnoitiin strukturoidulle lomakkeelle, miten lapsilähtöistä kouluruokailua tuetaan oppilaiden ohjaamisella sekä heille sopivalla kouluruokailuympäristöllä. Oppilaiden ottamista kouluruoka-annoksista selvitettiin, syövätkö he lautasmallin suosituksen mukaisesti. Näitä kouluruoka-annoksia havainnointiin yhteensä 27 kappaletta. Oppilaiden oma kokemus kouluruokailusta tutkittiin lomakehaastattelun avulla. Haastatteluja saatiin yhteensä 28 kappaletta.

Molemmat tutkimuskohteet olivat paikoin lapsilähtöisiä. Pieniä eroavaisuuksia koulujen välillä löytyi. Oppilaiden ruoka-annoksista selvisi, että koululla B syötiin hieman enemmän suosituksien mukaisesti. Kummassakin koulussa salaattia suosituksen mukaan ottivat vain muutamat oppilaat.

Haastatteluista selvisi, että molemmissa kouluissa oppilaat viihtyivät hyvin. He eivät kokeneet kouluruokailua liian vaikeana. Oppilaat kertoivat myös, että saavat apua tarvittaessa opettajilta kouluruoan ottamiseen. Lautasmalli ja malliateria olivat tuttuja koulun B oppilaille.

Avainsanat: ravitsemus, kouluruokailu, lapsilähtöisyys, ravitsemussuositukset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Food

Degree programme: Food and Hospitality

Authors: Kellokoski Terhi ja Välimäki Krista

Title of thesis: Child centred School Catering

Supervisor: Kaija Nissinen

Year: 2017      Number of pages: 76      Number of appendices: 11

---

Child centricity refers to parenting where the children's own needs are the priority. Strong believe in children's own talents and potential is the basis for this ideology. (Jantunen & Rönberg 1996, 11; Hujala 2001, 38). The objective of school catering is to support children's healthy development, growth, nutrition knowlegde and ability to study. School catering supports the experience of a good and safe school day. (VRN 2017, 24).

The purpose of this thesis was to find out how child centricity shows at the school catering at primary school. The aim was to observe how the school catering was organised and executed. The plate model and the schoolchildren's own opinions of school food were also observed. The mandatory of the thesis was the promoting unit of well-being and health in Seinäjoki. The survey provided the *Lihavuus laskuun*- weight management program (2013–2018) with topical information about school children's healthy eating.

The survey was conducted in two different schools in Seinäjoki which are referenced as school A and B. The subjects of the study were the first-graders. Quantitative and qualitative research methods were used.

Observations were made with the help of a structured form in both schools. The observation covered pupil counselling, dining environment and plate model. In total 27 school, lunch portions were observed. A form interview was made for 28 school children to gather their own opinions on school catering.

Both schools were partly child centred. Between the two schools there were small differences. The nutrition recommendations were followed somewhat better at school B. Only a few schoolchildren ate enough salad at both schools.

The interviews showed that the schoolchildren enjoy school catering and they do not experience it too demanding. Sometimes the teachers help them to get food. The schoolchildren at school B were familiar with the plate model and dish model.

Keywords: nutrition, school catering, child centricity/centred, nutritional recommendations

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	5
1 JOHDANTO.....	7
2 LAPSILÄHTÖISYYS.....	9
2.1 Mitä on lapsilähtöisyys?.....	9
2.2 Lapsilähtöisyyden taustalla.....	10
3 KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN.....	13
3.1 Yleiset säädökset.....	13
3.2 Kouluruokailutila.....	15
3.3 Kouluruokailusuositus.....	17
4 KOULURUOKAILUN TOTEUTUMINEN.....	20
4.1 Ruokakasvatus koulussa.....	21
4.1.1 Opettajan rooli.....	21
4.1.2 Ruokapalveluhenkilöstön rooli.....	23
4.2 Ravitsemuskasvatus koulussa.....	23
5 ALAKOULULAISTEN RAVITSEMUS.....	30
5.1 Ravinnon tarve.....	30
5.2 Ruokatottumukset.....	33
5.3 Ylipainon ehkäisy.....	34
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	38
6.1 Tavoitteet.....	38
6.2 Toimeksiantajan esittely.....	39
6.2.1 Seinäjoen kaupungin Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen yksikkö.....	39
6.2.2 Seinäjoen ruokapalvelut.....	40
6.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto.....	41
6.3.1 Havainnointi.....	41
6.3.2 Lomakehaastattelu.....	43

6.4 Toteutus .....	44
6.5 Tutkimuskohteet.....	45
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>46</b>
7.1 Kouluruokailutila ja kouluruokailutilanne .....	46
7.2 Lautasmallin toteutuminen .....	49
7.3 Oppilaiden oma käsitys kouluruokailusta .....	53
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>58</b>
<b>9 POHDINTA .....</b>	<b>65</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>69</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>76</b>

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Oiva-hymyt (Oivahymy 2016). .....	14
Kuva 2. Lautasmalli. (Evira 2016). .....	26
Kuva 3. Malliateria. (VRN 2017). .....	27
Kuva 4. Ruokakolmio (THL 2014). .....	28
Kuvio 1. Five Aspects Meal Model eli FAMM–malli. Ylimpänä johtamisjärjestelmä, sen alla tunnelma ja sen kolme tekijää: tila, kohtaaminen ja tuote. (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006.).....	16
Kuvio 2. Tyttöjen sekä poikien hedelmien tai kasviksien päivittäisen kulutuksen osuudet (%) ylä- ja alakouluissa. (THL 2013). .....	29
Kuvio 3. Pohjoismaiden väestölle suositeltavat ruokavalion muutokset, jotka tukevat energiatasapainoa sekä terveyttä. (Nordic nutrition recommendations 2012). .....	32
Kuvio 4 Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. (THL 2014). .....	32
Kuvio 5. Ylipainoisten ja lihavien osuus (%) sukupuolen mukaan Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 1997 vuoteen 2013. Peruskoulujen 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioiden 1. ja 2. luokat. (Koivusilta, Hyytiä & Kivimäki 2014). .....	36
Kuvio 6. Ylipainoisten ja lihavien lasten osuus (%) ikäluokastaan Seinäjoella vuosina 2009–2015. (Seinäjoen kaupunki).....	37
Kuvio 7. Koulun A ja koulun B oppilaiden salaatin tai kasvisten määrä kouluruoka-annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/2. ....	51
Kuvio 8. Koulun A oppilaiden pääruoan (broilerivuoan) määrä oppilaan annoksessa (%). .....	52

Kuvio 9. Koulun B pääruoan lisukkeen (perunan) määrä oppilaan annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/4. ....	52
Kuvio 10. Koulun B pääruoan proteiinipitoisen komponentin (kalan) osuus oppilaan annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/4. ....	53
Kuvio 11. Koulun A ja koulun B kouluruokailun yhteydessä salaattia ottivat oppilaista (%). ....	55
Kuvio 12. Koulun A ja koulun B oppilaiden lautasmallin tietäminen (%). ....	56
Kuvio 13. Koulun A ja koulun B oppilaiden malliaterian tietäminen (%). ....	56
Taulukko 1. Vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun suositeltava ravintoainetiheys. (VRN 2008). ....	19
Taulukko 2. Koulujen tiedot. ....	45
Taulukko 3. Koulujen havainnoinnista saatuja tuloksia. ....	49
Taulukko 4. Koulun A ja koulun B haastatteluista saadut tulokset. ....	57

## 1 JOHDANTO

Kouluruokailun perustana on oppilaiden terveen kehityksen, kasvun sekä opiskelukyvyyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Kouluruokailu vahvistaa kokemusta hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä. Tämä tekee mahdolliseksi oppilaiden näkökulmasta eheän, vireyttä vahvistavan ja vaihtelevan koulupäivän. (VRN 2017, 24.) Opetuksen järjestäjä vastaa siitä, että oppilaan oikeudet toteutuvat. Koulun johdolla on käytännön vastuu ohjaukseen, opetuksen, oppilashuollon ja tuen järjestämiseen liittyvistä ratkaisuista kouluyhteisössä. Nämä pätevät kaikkiin vuosiluokkiin sekä oppiaineisiin. (Opetushallitus 2014, 34.)

Lapsen omaa mielenkiintoa ja kokeilun halua tarvitaan, jotta pystytään tekemään aistimatkaa ruokamaailmaan. Kouluruokailussa hyvä tavoite olisi, että lapsen ruokaoppimisen tarpeet otetaan huomioon. Näissä tarpeissa lapsi otetaan huomioon aktiivisena toimijana, omatoimisena ruokailijana sekä kehittyvänä syöjänä. (Ojan-sivu ym. 2014, 13.)

Opinnäytetyössä tutkitaan kouluruokailussa tapahtuvaa lapsilähtöisyyttä. Tutkimuksessa käytettiin sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen menetelmiä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö. Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia hyödynnetään Lihavuus laskuun -ohjelmassa (2013–2018). Tutkimuskohteina oli kaksi ala-astetta Seinäjoen alueelta ja kohderyhmänä olivat ensimmäisen luokan oppilaat. Opinnäytetyössä kohdekouluista käytetään nimityksiä koulu A ja B. Tutkimuskohteissa tarjottavasta kouluruoasta vastaa Seinäjoen kaupungin ruokapalvelut. Tutkimus koostui kolmesta osasta:

1. kouluruokailun ja kouluruokailutilan havainnointi käytännössä
2. lautasmallin toteutumisen havainnointi oppilaan kouluruoka-annoksessa
3. oppilaiden oma näkemys kouluruokailusta lomakehaastattelulla.

Ensimmäisessä osassa tutkittiin, kuinka lapsen huomioonottaminen kouluruokailussa tapahtuu ja millainen kouluruokailuympäristö on pienten oppilaiden näkökulmasta ajateltuna. Kouluruokailuympäristöstä kiinnitettiin huomiota linjastoon, sen korkeuteen sekä ruokien järjestykseen. Toisessa osassa havainnointiin oppilaiden



ruoka-annoksia ja lautasmallin toteutumista kouluruokailussa. Kolmantena tutkimusosana suoritettiin oppilaille lomakehaastattelu. Näin saatiin oppilaiden oma näkemys kouluruokailusta. Haastattelun avulla selvitettiin, kuinka oppilaat kokevat kouluruokailun, ottavatko he itse kouluruokaa vai pyytävätkö apua opettajilta tai ruokapalveluhenkilöstöltä. Yksi haastattelun tärkeimmistä aiheista oli selvittää, tietävätkö oppilaat, mikä on lautasmalli tai malliateria.

## 2 LAPSILÄHTÖISYYS

### 2.1 Mitä on lapsilähtöisyys?

Lapsilähtöisyys on kasvatuksen näkökulma, jossa ensisijaisuutena on lapsen omat tarpeet tavalla tai toisella. Lapsilähtöisyyden perustana on vahva usko lasten omiin kykyihin sekä potentiaaliin. (Jantunen & Rönneberg 1996, 11; Hujala 2001, 38.) Lapsilähtöisyyden käsite suomalaisten pienten lasten kasvattajien keskuudessa alkoi muodostuvat 1990-luvun jälkipuoliskolla. Varhaiskasvattajien ja tutkijoiden kesken lapsilähtöisyyden käsite yleistyi, heidän mielestään lapsikeskeisyys ei ollut riittävä vastakohta aikuislähtöiselle kasvatukselle. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 50–51; Karila, Kinon & Virtanen 2001, 6.)

Konstruktivismiin pohjautuvan lapsilähtöisyyden perusajatuksena on pyrkiä rakentamaan kasvatuskäytännöt lapselle sopiviksi, jotta ne vastaisivat jokaisen yksilöllisiä tarpeita. Kasvatusprosessin tavoitteiden, sisältöjen ja menetelmien tulee lähteä lapsesta itsestään, joten kasvatuksen suunnittelun keskiössä lapsi on sosiokulttuurisessa kontekstissaan. Lapsen oma sosiokulttuurinen konteksti asettaa kasvattajan toiminnan pääpainon lasten havainnoimiseen, kuuntelemiseen sekä tutustumiseen lapsen elämään kokonaisuudessaan (lasten tarpeet ja kiinnostuksenkohteet). (Hujala ym. 2007, 56.) Brotheruksen ym. (2002, 53) mukaan kasvattajan aktiivista puuttumista lapsen kasvutapahtumaan ei pidetä tarpeellisena ja heidän tulee uskoa jokaisen lapsen omaehtoiseen haluun ja kykyyn oppia ja kasvaa. Omaehtoinen oppiminen ilmenee luontevimmillaan leikin avulla. Lapsen toimintaa tulisi suunnitella ja spontaanin oppimisen edellytykset luoda niin, että heistä jokaista huomioidaan yksilöinä, eikä vain osana ryhmää. (Kalliala 2008, 22.) Paalasmaa (2016, 43) toteaa, että lapsen on saatava elää lapsen elämää ja jokaisen omaa persoonallisuutta tulee kunnioittaa.

Kantavana ajatuksena lapsilähtöisessä toiminnassa on ymmärtää, että lapsen oppiminen on jatkuva prosessi, jossa ei edellytetä erillisiä opetustuokioita tai tehtäviä. Lapsi oppii parhaiten erilaisia taitoja ja tietoja, jotka häntä itseään kiinnostavat. Kasvattajan tehtävänä on mahdollistaa lapsen omaehtoisen oppimisprosessin toteutuminen, omaehtoinen tutkiminen, kokeileminen sekä oivaltaminen. Aikuinen antaa

ohjausta ja tukea lapsen tarpeiden mukaisesti, esimerkiksi heille täytyy antaa vastuuta omasta oppimisestaan, mahdollisuus itse yrittää, erehtyä ja sitä kautta korjata omia virheitään. (Hujala ym. 2007, 56.)

## 2.2 Lapsilähtöisyyden taustalla

Vuosikymmenien saatossa varhaiskasvatusta sekä lapsuutta ovat tutkineet ja analysoineet useat eri henkilöt. Tässä kohdassa esitellään kolme maailmalla vaikuttanutta kasvatuksen klassikkoajattelijaa. Kyseiset henkilöt ovat Johan Amos Comenius (1592–1670), Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) ja John Dewey (1859–1952). (Paalasmaa 2016, 10-11, 22, 34; Hujala ym. 2007, 43.)

Tšekkiläinen kosmopoliitti teologi Johan Amos Comenius oli yksi modernin kasvatustajatuksen pioneeri. Hän esitti kansainvälisen tieteen ja kasvatuksen yhteistyöelimen perustamista, jonka pohjalta erityisjärjestö UNESCO piti Comeniusta omien periaatteidensa edelläkävijänä. (Paalasmaa 2016, 22.) Paalasmaa (2016, 22) toteaa, että Comeniusta voidaan pitää idealistisena utopistina ja ylioptimistisena visioonäärinä sekä kansakuntien opettajana. Kasvatuksen teorioiden ja tuotannon perustana on vahvasti uskonnollinen ajattelu. Elämäkoulujatoksessa elämä on jatkuvaa oppimista sekä valmistautumista ikuisuuteen. (Paalasmaa 2016, 22.)

Comenius rakensi 1600-luvulla nykyisenkaltaisen elinikäisen oppimisen periaatteen. Sen lisäksi hän loi filosofisen järjestelmän, jota hän kutsui universaaliksi viisaudeksi, johon sisältyi ajatus koko maailmasta kouluna. (Paalasmaa 2016, 26.) Paalasmaa (2016, 26) ilmaisee, että Comeniukselle oppiminen oli arjen vuorovaikutusta ja ihmisten kohtaamista. Nykyään uudet opetussuunnitelmat korostavat tätä ajattelutyyliä. Koko ihmiskunnan uudistamiseen Comenius pyrki vaikuttamaan kasvatuksen uudistamisen kautta. Seitsenosaisen teoksen kolmannessa osassa, Pansophiassa, Comenius kuvaa koko maailmaa koskevan reformin, jonka lopputuloksena on rauhaa ja onnellisuutta. (Paalasmaa 2016, 26–27.)

Sveitsiläis-ranskalainen valistusfilosofi Jean-Jacques Rousseau kirjoitti Emile -teoksen, johon ovat usein lapsikeskeisen ajattelun juuret perustuneet. Emile on romaanin muotoon kirjoitettu kasvatusopas (julkaistu vuonna 1762), jossa poika nimeltä

Emile kasvaa luonnon helmassa Rousseau'n kanssa, joka toimi myös hänen koti-opettajana. Lapsikeskeisen pedagogiikan ydin on muutaman pääteeman ympärillä. Rousseau korostaa erityisesti lapsuuden ainutkertaisuutta sekä lapsen yksilöllisyyttä. Lapsen sisäinen kehitysjärjestelmä ja itsepohjautuvuus ovat myös Rousseau'n keskeisiä teemoja. Ulkopuoliset vaikuttamisyrietykset kasvattajan toimesta tulisi jättää minimiin ja luottaa luonnon omiin kehitysvoiimiin. Rousseau uskoo lapsen omaan sekä luonnolliseen hyvyyteen ja torjuu idean talousvaikutteisesta kasvatuksesta. (Paalasmaa 2016, 34–37; Hytönen 2007, 21– 22; Doddington & Hilton 2007, 3.)

Paalasmaa (2016, 39) toteaa, kuinka sekä lapsuus että luonto nostetaan Rousseau'n tavoin koulutus- ja kasvatusajattelun keskiöön, saadaan työnnettyä sivurooliin aikuisnäkökulmainen hyötyajattelu. Lapsuuden kunnioittamiseen sisältyy vapaus, henkilökohtaisen autonomian korostaminen sekä yksilöllisyyden arvostaminen. Lapsia ei pidä kasvattaa oman ajatusmaailman jatkeeksi tai ennalta määrättyyn standardimuottiin. (Paalasmaa 2016, 39.)

Yhdysvaltalainen poliittisesti aktiivisesti toiminut filosofi ja kasvatusajattelija John Dewey korosti mielen ja ruumiin tasapainoa. Tämä tarkoittaa panostamista kokonaisvaltaisuuteen ja oppimistapahtumassa oppivan yksikön omien henkilökohtaisten kokemusten välttämättömyyttä. (Paalasmaa 2016, 90.) Hujalan ym. (2007, 43–44) mukaan nykypäivän konstruktivistisen varhaiskasvatuksen pedagogiikan muodostumiseen ovat vaikuttaneet Dewey'n kehittänyt kasvatusfilosofia ja progressiivinen pedagogiikka. Lapsikeskeisen kasvatuksen muotoutumiseen 1900-luvulla ovat vaikuttaneet voimakkaasti Dewey'n ajatukset. Pedagogiikassaan Dewey korostaa opetusprosessin sosiaalista ja psykologista aspektia. Hänen mukaansa lähtökohtana kaiken oppimisen perustana ovat yksilön omat sisäiset potentiaalit sekä toimiminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Hujala ym. 2007, 43–44.)

Hujala ym. (2007, 44) toteavat, että Dewey piti ihmistä luonnostaan aktiivisena uteliaana toimijana. Oppiminen oli ongelmanratkaisua, jossa uudet tilanteet virittivät erilaisia odotuksia aiemman opitun perusteella. Opettajan roolia opetusprosessissa muuttaa oleellisesti oppimisen perustuminen kokemuksellisuuteen ja vuorovaikutuksellisuuteen. Dewey'n näkemys koulun sekä kasvun tärkeimpänä tehtävänä on

ohjata lapsia kasvamaan demokraattisen yhteiskunnan jäseneksi, mikä edellyttää kriittisen ajattelun ja ongelmaratkaisutaitojen kehittymistä. Lapsen todellisen elämän kannalta oppimisen täytyy olla arvokasta, esimerkiksi elämän jota hän elää kotonaan ja kaveripiirissään. (Hujala ym. 2007, 44.)

## 3 KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN

### 3.1 Yleiset säädökset

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa. Kyseisiä lakeja ovat Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§. (VRN 2008, 5.) Opetuksen järjestäjän tulee määrittellä opetussuunnitelmassaan kouluruokailun järjestämistä ohjaavat periaatteet. Näitä periaatteita ovat ruoka-, terveyst- ja tapakasvatukselliset ja kestävään elämäntapaan liittyvät tavoitteet. (VRN 2017, 9.) Tämä määrätään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS). (VRN 2017, 23.) Suomen perustuslain (731/1999) 6 §:n pykälän 3 momentin mukaan lapsien tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti ja heitä on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 15).

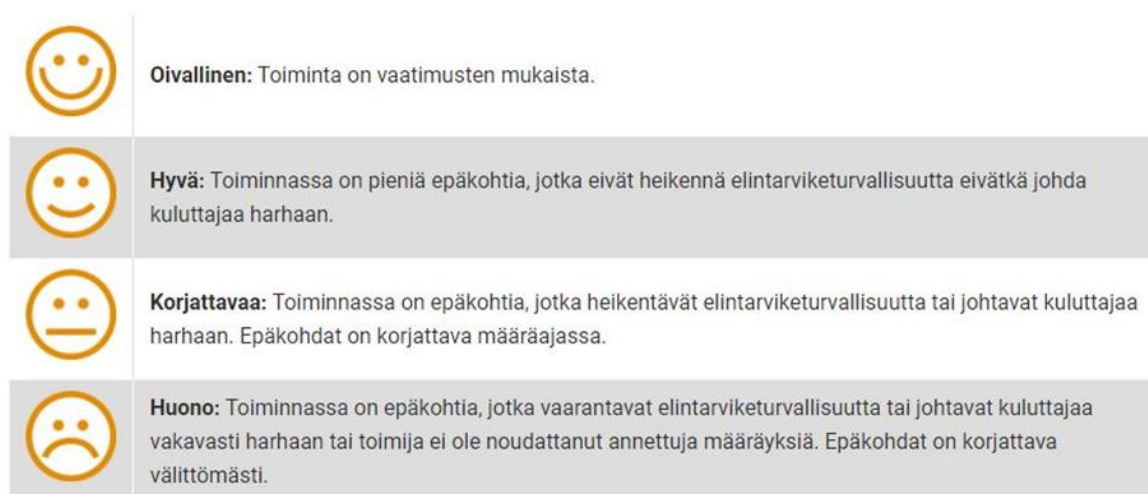
Kuntien velvollisuus järjestää kouluruokailu astui voimaan samaan aikaan oppivelvollisuuslain kanssa vuonna 1921. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 6.9.2017].) Samana vuonna laki kansakoulujen kustannuksista sääti valtion maksamaan kahden kolmasosan verran vähävaraisten koululaisten ravintoavusta. (Lintukangas ym. 2007, 153.)

Vuonna 1943 eduskunta määräsi kaikki kansakoulut tarjoamaan koululaisilleen lämpimän lounaan ilmaiseksi vuoteen 1948 mennessä. Kaikki oppilaat kansakoulussa, kansalaiskoulussa sekä keskikoulussa saivat jokaisena koulupäivänä riittävän kouluaterian vuonna 1957 säädetyn kansakoululain mukaan. Vasta vuonna 1967 määriteltiin riittävä kouluateria. Kouluateria katsottiin riittäväksi sen tyydyttäessä keskimäärin kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 6.9.2017].)

Kouluhallituksen yleiskirjeessä (Y 79 / 1981) annettiin peruskouluasetuksen 66 §:n mukaan uusia ohjeita vastaavalle ruokapalveluhenkilöstölle kouluruoan suunnittelusta. Ohjeita annettiin muun muassa aterioiden ravintosisällöstä, aterioiden suunnittelusta, erityisruokavalioista ja hygieniasta, ruokailupaikasta ja -ajasta. Ohjeissa

oli tietoa myös kouluruokailun kasvatustehtävästä sekä toiminnan ohjauksesta ja valvonnasta. (Lintukangas ym. 2007, 155.)

Elintarviketurvallisuutta valvotaan ja arvioidaan kouluruokailussa Oiva-järjestelmällä. Kouluruokailusuositusten (2017, 77) mukaan Oiva-hymiö koulunravintolassa näkyvällä paikalla kertoo siitä, että ruoan turvallisuuteen liittyvät asiat ovat kunnossa ja kouluruoasta annetaan oikeat tiedot. Oiva on kansallinen elintarvikevirasto Eviran koordinoima elintarvikevalvonnan järjestelmä ja arviointi saadaan Oiva -hymystä (Kuva 1), joka voi olla oivallinen, hyvä, korjattava tai huono. Tarkastuskäynnit suorittavat Eviran paikalliset elintarvikevalvojat. Hymynaaman arvioinnin kohteena ovat elintarviketurvallisuus, hygienia ja tuotteiden turvallisuus. Oivallisen- eli parhaimman hymyn saamiseen vaaditaan moitteetonta elintarvike-lainsäädännön noudattamista. Oiva-hymyt ovat annettavia arviointituloksia ja tehdyt tarkastuskäynnintulokset löytyvät Oiva-raporteista internetistä. (VRN 2017, 77.)



Kuva 1. Oiva-hymyt (Oivahymy 2016).

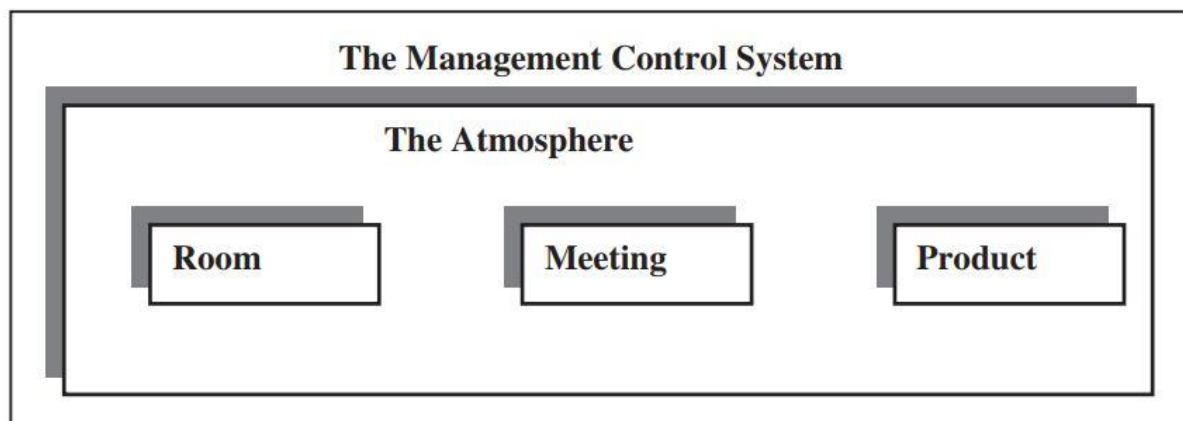
### 3.2 Kouluruokailutila

Kouluruokailusuosituksen (2017, 32) mukaan lounaan syömiselle hyvä aika on noin kello 11.00–12.00. Ruokailu on jaksotettava ja suunniteltava siten, että eri-ikäisillä oppilailla olisi tarpeeksi aikaa syödä rauhassa. Kouluruokailun tarkoituksenmukaisen toteuttamisen perusedellytykset ovat hyvin hoidetut kouluruokailutilat varusteineen ja tilojen mahdollisuus joustaa erilaisiin toimintoihin. Kouluruokailutilojen on oltava joustavat, turvalliset ja asialliset. (Lintukangas ym. 2007, 81.) Tarkoituksenmukainen ruokailutila on kävijämäärää ja ruokailun sujumista ajatellen riittävän kokoinen sekä istumapaikkoja on riittävästi kiireettömän ruokailun takaamiseksi. Ruokailuajkojen porrastamisella ehkäistään turhaa jonotusta sekä vähennetään melua. (VRN 2017, 31.)

Seinäjoen perusopetuksen opetussuunnitelman (2016) mukaan kouluruokailua integroidaan koulun eri oppiaineiden opetukseen ja oppisisältöihin. Tämä näkyy esimerkiksi ruokasalien viihtyisyydessä, erilaisten juhlien järjestelyissä, työharjoitteluna sekä osallistumisena ruokalistojen suunnitteluun ja palautteen antamisena. Koulun opetustyötä tukee osittain kouluruokailun toteutus. Hyvät ruokailutavat, toiset ihmiset huomioon ottava käyttäytyminen sekä tutustuminen paikalliseen, kansalliseen ja kansainväliseen ruoka- ja tapakulttuurin erilaisiin teemoin kuuluvat kouluruokailun toimintaperiaatteisiin. (Seinäjoen perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 20.)

Five Aspect Meal Model eli FAMM-malli koostuu viidestä näkökulmasta, joista neljä ovat laatutekijöitä ravintolapalveluissa. Näitä ovat tila, tuote, tunnelma sekä kohtaaminen. Viidentenä näkökulmana on johtamisjärjestelmä, joka on erittäin tärkeä palvelutapahtuman taustalla, mutta toimii asiakkaalle näkymättömänä ohjausjärjestelmänä. Näkökulmat on ryhmitelty kahteen kategoriaan. Ensimmäinen koostuu loogisesta palvelutapahtuman etenemisestä, eli tilasta, kohtaamisesta sekä tuotteesta. Toinen kategoria on laajempi, joka pitää sisällään tunnelman ja johtamisjärjestelmän. Tunnelman luo yhdessä kaikki ensimmäisen kategorian tekijät. Palveluprosessin kokonaissuunnittelun, erilaisten säädösten ja lain noudattamisen sekä liiketaloudelliset tekijät kuuluvat johtamisjärjestelmään. (Gustafsson ym. 2006, 84–86.) Gustafssonin ym. (2006, 86) esittää kuvion avulla (kuvio 1) FAMM-mallin palvelun tuottajan näkökulmasta.





Kuvio 1. Five Aspects Meal Model eli FAMM-malli. Ylimpänä johtamisjärjestelmä, sen alla tunnelma ja sen kolme tekijää: tila, kohtaaminen ja tuote. (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006.)

Pitkäkoski (2015, 87–88) esittää väitöskirjassaan seuraavasti:

Tilan, kohtaamisten, tuotteen ja tunnelman luominen vaativat todella monien yksityiskohtien hahmottamista ja samanaikaista koossa pitämistä. Mitä tulee laadullisiin tekijöihin, kokemusten perusteella voidaan sanoa, että tunnelman luominen on keskeinen ja hyvin pienistä yksityiskohdista riippuvainen, herkällä kädellä johdettava asia. Siihen vaikuttavat sekä tilan, kohtaamisen että tuotteen ominaisuudet mutta myös johtamisen tyyli.

Oppilaat oppivat pitämään ruokailuympäristönsä kunnossa ja siistinä, mitä enemmän panostetaan sen viihtyvyyteen. Suurissa kouluruokailutiloissa kalusteilla ja viherkasveilla pystytään jakamaan tilaa osastoihin, joka vähentäisi melua sekä toisi viihtyisyyttä. Esteettisyyteen kannattaa panostaa, esimerkiksi verhot, pöytäliinat, viherkasvit ja pöytäkoristeet pehmentävät ruokasalin ilmettä. Kodikkuutta ruokasaliin lisää oppilaiden tekemät taideteokset kehystettyinä seinillä. Paperisten julisteiden kiinnittämistä seinille sellaisenaan kannattaa välttää, koska ne käpertyvät helposti reunoistaan, ettei ruokalassa näyttäisi epäsiistiltä. (Lintukangas ym. 2007, 39.) Koulussa oleva malliateria tai kuva lautasmallista voi olla esillä monella eri tavalla. Sen tarkoitus on näyttää oppilaille ateriakomponenttien ravitsemuksellisesti oikea suhde,

jotta oppilaat osaisivat koota oikeanlaisen annoksen lautaselleen. (Lintukangas ym. 2007, 63.)

Ruokailijoiden ikä ja fyysiset edellytykset tulee huomioida suunniteltaessa ruokailutilaa ja kalusteita. Linjaston korkeus ja astianpalautus suunnitellaan siten, että kaikilla ruokailijoilla olisi turvallista ja miellyttävää toimia. Ruokien järjestys suunnitellaan siten, että ensin otetaan kylmääaltaista salaattia ja kasviksia ja sen jälkeen lämpöhauteista pääruoka. Niiden jälkeen otetaan leivät ja ruokajuomat. Oikea tarjoilulämpötila on erittäin tärkeää lämpimän ruoan sekä kylminä tarjottavien salaattien ja ruokajuoman maistuvuudelle ja mikrobiologiselle turvallisuudelle. (VRN 2017, 31.)

### **3.3 Kouluruokailusuositus**

Kouluruokailusuositus antaa suuntaviivat kouluikäiseen ruokailuun sekä ruokakasvatuksen toteuttamiseksi. Kouluruokailusuosituksen on uudistanut Valtion ravitsemisneuvottelukunnan työryhmä. Vuonna 2017 julkaistun suosituksen pohjana on Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 sekä Syödään yhdessä ruokasuositukset lapsiperheille 2016. Tämä ruokasuositus linjaa varhaiskasvatuksesta aikuisopiskelijoihin saakka hyvän ravitsemuksen kokonaisvaltaista edistämistä. (VRN 2017, 5–6.)

VRN (2008, 8) mukaan kouluruoan tulee sisältää:

- monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- runsaskuituista leipää (mieluiten vähäsuolaista)
- pehmeää kasvirasvaveitettä, kasviöljypohjaista salaattikastiketta
- perunaa/riisiä/pastaa
- vähärasvaista lihaa/leikkelettä
- kalaa vähintään kerran, mieluiten kahdesti viikossa
- rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita.

Kouluruokailusuosituksessa (VRN 2017, 43) on esiteltyä oppilaan osallisuus kouluruokailuun. Säädösten mukaisesti kouluruokailun järjestämisessä on tuettava oppilaita ja antaa heille mahdollisuus suunnitella sekä toteuttaa kouluruokailua heidän kehitysvaiheensa mukaisesti. Oppilaiden monimuotoista osallisuutta tukee mahdollisuus kehittää ja vaikuttaa ruokailuympäristöönsä. Oppilaan vaikuttaminen, osallistuminen sekä kestävän tulevaisuuden rakentaminen tulevat käsitellyksi lapsen käsityskyvylle sopivalla tavalla. Kouluruokailusuosituksessa oppilaiden osallisuudesta kerrotaan seuraavasti (VRN 2017, 43):

Osallisuus on kiinteä osa terveyden tasa-arvoa, sillä terveyserojen lisäksi myös erot osallistumisessa eri väestöryhmien välillä ovat suuria. Kouluympäristössä oppilaiden osallisuutta tukemalla voidaan kehittää sekä yhteisöä että yksilöä itseään. Mitä vahvemmin oppilas kokee vaikutusmahdollisuutensa, sitä motivoituneempi hän on toimimaan.

**Suomalaiset ravitsemussuositukset.** Kouluissa tarjottavan pääaterian ravintosisällön suunnittelun perustana ovat Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014). Tärkeimpänä tehtävänä on huolehtia, että koulun ruoassa energia- ja ravintoaineiden osuudet ja suolan määrä sekä rasvan määrä ovat suositusten mukaisia. Kouluateria on suunniteltu siten, että oppilaan on mahdollista kattaa kolmannes omasta päivittäisestä energiatarpeestaan aterialla. Oppilaiden energiantarve vaihtelee, mikä näkyy oppilaiden erikokoisissa annoksissa. Suositus toteutuu kuitenkin vasta, kun oppilas nauttii koko aterian lisäkkeineen. Esiopetusiässä 6-9 vuotiaiden lasten koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö on keskimäärin aterialla kohti viikkotasolla noin 550kcal, 10-13vuotiaiden 700kcal ja 14-16-vuotiaiden 850kcal. (VRN 2017, 58.)

Kouluaterioiden sisältämän rasvan tulee vastata suosituksia, eli vähintään kaksi kolmas osaa tulee olla tyydyttymättömiä rasvoja. Vitamiinit ja välttämättömät rasvahapot, joita saadaan tyydyttymättömistä rasvoista ovat erittäin tärkeitä aivojen, sydämen, hermoston sekä verisuoniston toiminnalle. Pehmeät rasvat parantavat veren rasva-arvoja. Kokonaisenergiasta (E %) tyydyttyneen rasvan tulee jäädä alle 10 prosenttiin kouluateriassa. Pääasiallisena energianlähteenä on hiilihydraatit ja kouluaterialla suositellaankin sen tulevan runsaskuituisista elintarvikkeista. Kouluaterialla proteiinin lähteenä voi olla esimerkiksi liha, kala ja palkokasvit. Hiilihydraateista

aterialialla tulee 45-50% energiasta ja proteiineista 13-17% energiasta. Lisätyn soke-  
rin tulee jäädä alle 10 E %. (VRN 2017, 60–61.) Kouluaterian ravitsemuksellista  
laatua arvioidaan ja seurataan VRN tekemän taulukon avulla (taulukko 1) (VRN  
2008, 11):

Kriteeristön sisältämät elintarvikekohtaiset kriteerit suositellaan liitettä-  
viksi kuntien hankintasopimusten perusteisiin. Ravintoainetiheyden ar-  
vioimiseksi lasketaan aterialta keskeisten ravintosisältöä kuvaavien ra-  
vintoaineiden määrä energiayksikköä kohti keskiarvona 4–6 viikon  
ajalta.

Taulukko 1. Vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuidun suositeltava ravintoainetiheys.  
(VRN 2008).

<b>Ravintoaine</b>		<b>Suositus/MJ</b>	<b>Suositus/1000 kcal</b>
Tiamiini	mg	0,12	0,5
C-vitamiini	mg	8	34
Kalsium	mg	100	420
Rauta	mg	1,6	6,7
Suola (NaCl)	g	max 0,5	max 2.1
Kuitu	g	3	12.6

## 4 KOULURUOKAILUN TOTEUTUMINEN

Kouluruokailun toteuttaminen vaatii hyvin mietittyä ruokalistaa ja tuotteistamista. Ruokalistakierron suunnittelu on tuotteistamista, joka pitää sisällään käytettävät raaka-aineet, ruokalajien esiintymistiheyden sekä reseptiikan. Ruokalistan tulee olla suositusten mukainen, ravitsemuksellisesti laadukasta, täysipainoista ja vaihtelevaa. Ruokalistan suunnittelussa otetaan huomioon, että kouluruoat vaihtelevat säännöllisesti. Kouluruokina voi olla vaihdellen suositusten mukaisia keittoja, vuokaruokia, kastikkeita ja laatikoita. (VRN 2017, 51.)

Ruokalistansuunnittelusta ja toteuttamisesta ovat vastuussa ruokapalvelut. Ruokapalveluista päättävä taho sekä tilaaja ovat vastuussa siitä, että kouluruokailun toteuttamiseen on osoitettu riittävät resurssit. Tilaajan ja tuottajan välillä on palvelusopimus, jossa on ilmoitettu ruokalistan tarkoituksenmukaisuus, sisältö ja laatu. (VRN 2017, 51.)

Erityisruokavaliossa rajoitetaan ruoka-aineen tai ruoka-aineiden käyttöä terveydellisistä syistä. Osana sairauden hoitoa toimii erityisruokavalion noudattaminen ja sen tarkoituksena on tukea yksilön kokonaisvaltaista terveyttä. (Evara 2017 [viitattu 29.10.2017].) Kouluruokasuositusten (VRN 2017, 41) mukaan terveydellisistä syistä erityisruokavaliota noudattavalle oppilaalle tarjotaan koulussa turvallista ja sopivaa ruokaa.

Manninen ym. (2013 [viitattu 6.9.2017]) toteavat tutkimuksessaan, että kouluruokailun kokonaisuus on kehittynyt hyvässä suunnassa opetussuunnitelman ja ravitsemussuosituksen yhteisvaikutuksesta. Lisäksi oppilaiden osuus on lisääntynyt kouluruokailun toteutuksessa, suunnittelussa sekä arvioinnissa (Manninen ym. 2013).

Lasten ja nuorten jaksamista, kasvua ja painon tervettä kehitystä tukee koulussa suositusten mukaisesti toteutettu ruokailu. Suositusten mukainen ruoka on monipuolista, terveellistä, silmäniloa, yhdessäoloa, seurustelua ja hyvää oloa. (VRN 2017, 9.) Lintukangas ym. (2007, 22–23) toteavat, että kunnollinen koululounas ja säännöllinen ruokailu tukevat lapsen kehitystä sekä ehkäisevät osaltaan lihavuutta. Alemmillä vuosiluokilla kouluruokailutilanteeseen tulee sisällyttää tavoitteellista ravitsemuskasvatusta sekä päivittäistä ruokailutapojen ohjausta. Ohjauksen avulla

lapsi osaa koostaa riittävän ja monipuolisen ateriakokonaisuuden. (Lintukangas ym. 2007, 22–23.)

Maailman terveysjärjestö WHO on toteuttanut koululaistutkimuksen, jossa oli mukana 39 maata ja aluetta Euroopasta sekä Pohjois-Amerikasta. Ikäryhmät tutkimuksessa olivat 11-, 13- ja 15-vuotiaat. Tutkimuksessa Suomi sijoittui viimeisten joukkoon oppilaiden kouluviihtyvyyden mittauksessa jokaisessa tutkitussa ikäluokassa. (World Health Organization 2012, 46–47.)

#### **4.1 Ruokakasvatus koulussa**

Kokonaistavoitteena ruokakasvatuksella on lisätä oppilaiden tietoisuutta ruoasta. (Risku-Norja 2011, 17). Risku-Norjan (2011, 17-18) mukaan oppilaiden tulisi kyetä kriittiseen ajatteluun sekä tiedostamaan omien ruokavalintojensa merkityksen. Ruoan kulttuuriset merkitykset ja sen luonne liittyvät myös ruokakasvatukseen (Risku-Norja 2011, 17–18). Koulussa lapsen ruokakasvatuksen muodostaa eri oppiaineiden opetus, kouluterveyden huollossa annettu elintapaohjaus sekä kouluruokailu. (VRN 2017, 13.)

Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017, 21) mukaan ohjaaminen koulussa tulisi olla oppilaslähtöistä, havainnollistavaa, tavoitteellista sekä käytännönläheistä. Kaikki ruokailuun sekä ruokaan liittyvä viestintä ovat osana oppilaan ohjausta. Oppilaiden ohjauksessa voidaan käyttää useita viestintäkeinoja. Keskeisiä ovat ruokalistamerkinnet, henkilökohtainen ohjaus, malliaterian kuvaaminen, hyvä ruokavalintoja tukeva linjasto ja viihtyisä ruokailuympäristö. Oppilaille olisi hyvä kertoa, mitä ruokaa on tarjolla ja mistä raaka-ainesta ateriakokonaisuus koostuu. (VRN 2017, 21.)

##### **4.1.1 Opettajan rooli**

Oppilaiden ohjaaminen on auttamista, eikä kärkevää määräilyä (Lintukangas ym. 2007, 42). Ruokailun ohjaaminen on opettajan työtä, joten opettajien ja muun henkilökunnan roolia ja ohjauksessa pidetään erittäin tärkeänä. Opettaja antaa hyvän

esimerkin oppilaille ja kannustaa heitä noudattamaan hyviä ruokailutapoja sekä ottamaan muut ruokailijat huomioon. Opettajan kannustus ja vaikutus oppilaidensa ravitsemus- ja ruokavalintoihin voi ulottua pitkälle sekä oppilaat voivat hyödyntää oppimaansa myös koulun ulkopuolisessa arjessa. Yhteinen ruokakasvatus kodin ja koulun välillä edistää lyhyellä sekä pitkällä aikavälillä hyvinvointia ja kansanterveyttä. (Edu 2014.)

Lintukankaan ym. (2007, 41) mukaan ravitsemuksen perusasioiden ja tapakulttuurin tietämisen sekä hallitsemisen avulla opettajat pystyvät ohjaamaan lapsia ruokailussa. Niiden lisäksi ohjaavalla opettajalla täytyy olla myönteinen asenne kouluruokailuun, jotta ohjaus sujuu luontevasti. Negatiiviset kommentit, välinpitämättömyys, omat mieltymykset sekä ruoan moittiminen ääneen vaikuttavat oppilaiden syömiseen. (Lintukangas ym. 2007, 41–42.) Vuorovaikutuksellinen ja ohjaava rooli korostuu opettajien syödessä samassa pöydässä oppilaiden kanssa, joten ohjaus on silloin motivoivaa ja kannustavaa, toisin kuin pelkän ruokailun valvojan roolissa. Ruokailun valvojan rooliin yhdistetään helposti kontrollointi ja rankaiseminen, joka aiheuttaisi negatiivista ilmapiiriä ruokailuun. (Edu 2014.)

Ruokailutavat ovat ihmisen sivistyksen mittari sekä ruokapöydässä keskustelemisen taitoa voidaan tarvita erilaisissa elämäntilanteissa. Oppitunneilla ei aina pystytä harjoittelemaan riittävästi sosiaalisia taitoja. Kouluruokailutilanne on hyvä paikka oppia ja harjoitella hyviä tapoja ja toisen ihmisen huomioon ottamista. Nämä ovat arvokkaita elämäntaitoja, joita kaikki ihmiset tarvitsevat. (Lintukangas ym. 2007, 27.)

Lintukangas ym. (2007, 26–27) mukaan terveellisiin ruokailutottumuksiin ohjaaminen on haasteellinen tehtävä ja jo nuorena opitut ruokailutottumukset vaikuttavat aikuis- ja vanhuusiän ruokavalintoihin. Kouluruokailussa oppilaat, opettajat ja koko koulun väki kohtaavat toisensa joka päivä. Nopeassa ja kireässä tunnelmassa ruokaileminen voi estää hyvien tapojen oppimista. Liian lyhyessä ajassa ei ehdi syödä hyvien ruokailutapojen mukaisesti ja rauhoittua. Kouluissa, joissa on ruokailuaikaa ja ruokailutilaa riittävästi, on silmin nähden rauhallinen tunnelma ja oppilaat käyttäytyvät hyvin. (Lintukangas ym. 2007, 26–27.)

#### 4.1.2 Ruokapalveluhenkilöstön rooli

Ruokapalveluhenkilöstöllä on oma roolinsa toimia oppilaiden ohjaajina sekä kasvattajina. Sen merkitys on kasvanut vuosien saatossa. Heidän tulee sitoutua kasvattajan tehtävään laadukkaiden, maukkaiden ja turvallisten aterioiden ohella. Henkilöstö kannustaa oppilaita syömään monipuolisemmin sekä käyttäytymään ruokailutilanteessa asianmukaisesti. (Lintukangas ym. 2007, 42.) Oppilaita pystytään ohjaamaan myös erilaisin käytännön keinoin, esimerkiksi malliaterian avulla (Edu 2014). Ruokapalveluhenkilöstön osaamiseen kuuluu myös sivistyneiden tapojen hallinta, joita ovat tervehtiminen, katsekontakti, ystävällisyys, hymy sekä sovelias puhetapa. Terveellisen ravitsemuksen ohjaamisessa ja sopivan ruoka-annoksen koostamisessa heillä on erityinen merkitys. (Lintukangas ym. 2007, 42–43.) Kouluruokailuhenkilöstö voi ohjata oppilaiden terveellisiä ruokailuvalintoja laittamalla kouluruoat terveyttä edistävään järjestykseen (VRN 2017, 22).

Taitavasti toteutettu, johdonmukainen ja pitkäjänteinen kouluruokailun ohjaus motivoi oppilaita. Tämä auttaa heitä tekemään terveydelleen ja jaksamiselleen hyviä valintoja sekä oivaltamaan, miksi niitä kannattaa tehdä. Meluttomassa ja rauhallisessa kouluruokailuympäristössä on mukavampia aterioita. Hyvien tapojen noudattaminen on luontevaa, kun ruokailuhetki saa ansaitsemansa arvon. (Edu 2014.)

#### 4.2 Ravitsemuskasvatus koulussa

Fogelholmin (2001, 15) mukaan ravitsemuskasvatuksella pyritään kehittämään ihmisen edellytyksiä huolehtia terveyttä edistävästä ravitsemuksesta joka pitää sisällään maukasta ruokaa. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja turvata riittävä sekä tasapainoinen ravitsemus eri elämänvaiheissa. Suurin hyöty ravitsemuskasvatuksesta saadaan, kun ihmisen omat tarpeet huomioidaan ja ne suhteutetaan hänen omaan tilanteeseensa. Kouluruokailu on yksi tärkeimmistä ravitsemuskasvatuksen tekijöistä lapsilla ja nuorilla. Ravitsemuskasvatuksessa saadut opit muodostetaan taidoksi tunnistaa ja tehdä terveellistä ruokaa. (Fogelholmn 2001, 29.)



Ravitsemuskasvatus kuuluu myös koulun terveystarkastuksiin. Tavoitteena on yhteistyössä kodin kanssa tukea terveellisten ravitsemustottumusten kehittymistä, ennalta ehkäistä ravitsemuksesta johtuvia ongelmia sekä auttaa mahdollisessa sairauden vaatimassa ravitsemushoidossa. Koulun ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa otetaan huomioon koko kouluyhteisö, perhetaustat ja ravitsemukseen vaikuttavat ilmiöt lähiympäristössä. (Fogelholm 2001, 147–149.)

Kouluissa tarjottavan pääaterian ravintosisällön suunnittelun perustana ovat Terveystieteen ja ravitsemustieteen suositukset 2014. Tärkeimpänä tehtävänä on huolehtia, että koulun ruoassa energiaravintoaineiden osuudet ja suolan määrä sekä rasvan määrä ovat suositusten mukaisia. Kouluateria on suunniteltu siten, että oppilaan on mahdollista kattaa kolmannes omasta päivittäisestä energiatarpeestaan aterialla. Oppilaiden energiantarve vaihtelee, mikä näkyy oppilaiden erikokoisissa annoksissa. Suositus toteutuu kuitenkin vasta, kun oppilas nauttii kaikki aterian osat. (VRN 2017, 57–58).

Johansson ym. (2009, 26) tutkimuksessa tutkittiin Pohjoismaisia lapsia Tanskasta, Norjasta, Ruotsista sekä Suomesta. Tutkimuksen ikäryhmänä olivat 10-11-vuotiaat koululaiset. Heidän käsityksiä epäterveellisestä ja terveellisestä ruoasta, fyysisistä ja sosiaalisista ruokaympäristöistään sekä arki- ja juhlasönnistä. Tutkimuksesta käy ilmi, että Pohjoismaissa lapset saavat liian vähän kuituja, sillä he syövät liian vähän vihanneksia, kasviksia ja hedelmiä. He syövät liian paljon rasvaisia ja soke-ripitoisia ruokia. (Johansson ym. 2009, 26.)

ProMeal (Prospects for Promoting Health and Performance by School Meals in Nordic Countries) on monitieteinen pohjoismainen projekti, jossa tutkitaan ja vertaillaan kouluruokailua Suomessa, Norjassa, Ruotsissa ja Islannissa. Yhtenä osana tutkittiin neljännen luokan oppilaiden käsitystä kouluruokailusta. Tuloksista ilmeni, että lapset ovat vahvasti omaksuneet ajatuksen terveellisen kouluruoan merkityksestä. Oppilaat toivoivat kouluruoan olevan terveellistä perusruokaa ja mahdollistavan kasvien sekä hedelmien syömistä. (Waling ym. 2016).

**Lautasmalli ja malliateria.** Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017, 29) mukaan lautasmalli (kuva 2) kuvaa täysipainoista ateriakokonaisuutta, ja se auttaa kokonaisen

aterian suunnittelussa ja koostamisessa. Lautasmalli kootaan siten, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljäsosa perunalla, pastalla tai viljalisäkkeellä sekä toinen neljäsosa lihalla, kalalla tai muulla proteiininlähteellä. (VRN 2017, 29.)

Lautasmalli kuvataan kokonaisuutena malliateriana. Malliateria (kuva 3) pitää sisällään lautasmallin lisäksi kaikki aterian osat, eli ruokajuoman (maito, piimä, vesi), leivän, margariinin ja salaatikastikkeen/öljyn. (VRN 2017, 29.) Malliaterian viimeistelee jälkiruokana marjat tai hedelmät. Maitovalmisteen (ruokajuomana maito tai piimä) sekä jälkiruoan voi syödä myös välipalana (Evisa 2016). Malliateria on hyvä sijoittaa niin, että oppilas näkee sen ennen oman kouluateriansa ottamista (VRN 2008, 10).

Haka-Taivalmäen (2016) opinnäytetyössä tutkittiin yläkouluikäisten lautasmallin esittämisen ja esittämistavan vaikutusta lautasmallin mukaiseen ruokailuun. Tuloksista ilmeni, että oppilaista suurempi osa, jotka kokivat terveyden tilansa hyväksi, kertoivat lautasmallin sijoittamisen linjaston alkuun hyödyllisemmäksi kuin terveydentilansa keskimääräiseksi määritelleet. Terveydentilansa hyvänä kokeneista noin 40% vastasi pyrkivänsä syömään myös kotona lautasmallin mukaisesti. (Haka-Taivalmäki, 2016, 62–63.)

Vaikka kouluille suunnitellut ruokalihat ja ateriat varmistavat, että ateria täyttää oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet koulupäivän aikana, niin vain syöty ruoka ravitsee. Näin ohjauksella, kannustamisella sekä aikuisen hyvällä esimerkillä on merkitystä sille, syökö lapsi terveitä edistävää ateriaa. (VRN 2017, 64.)

Syödään ja opitaan yhdessä -suosituksen (2017, 64) mukaan malliaterian voi tehdä kyseisen päivän kouluruoasta esille linjaston päähän tai sen läheisyyteen. Linjaston päässä tai sen läheisyydestä oppilaat voivat ottaa siitä helposti mallia oman kouluaterian kokoamiseen. Malliateria voi olla myös kuvana linjaston päässä tai kouluruokailutilan seinällä. Koulun ruokatoimikunta voi yhdessä miettiä ja päättää parhaimman tavan malliaterian toteuttamiseen koululla. (VRN 2017, 64.)

THL:n (2017) kouluterveyskyselyn tutkimuksesta 4.- ja 5. luokan oppilaille kävi ilmi, että pääruokaa koululounaalla kaikkina koulupäivinä syövät tytöistä sekä pojista 78%. Salaattia tai raastetta kaikkina koulupäivinä ottavat oppilaista lähes 58%. Maitoa tai piimää juovat noin 60% oppilaista. Leipää ottavat 36% kouluruoan lisäksi.

Tutkimuksesta kävi ilmi, että kyseisen ikäryhmän oppilaista 33% eivät syö joka päivä marjoja tai hedelmiä. (THL 2017.)

Ruotsalaisessa opinnäytetyössä selvitettiin, mitä 7. vuosikurssin opiskelijat tietävät ruokavaliosta, terveydestä sekä lautasmallista. Tutkimuksesta pyrittiin myös saamaan selville, miten oppilaat soveltavat ravitsemustietoa kouluruokailussa. Tuloksista ilmeni, että opiskelijoilla ei ollut tarpeeksi hyvää tietämystä terveydestä ja ruokavaliosta. Heistä vain 9% osasi koota lautasmallin mukaisen annoksen. (Brown & Georgson 2008.)



Kuva 2. Lautasmalli. (Evira 2016).



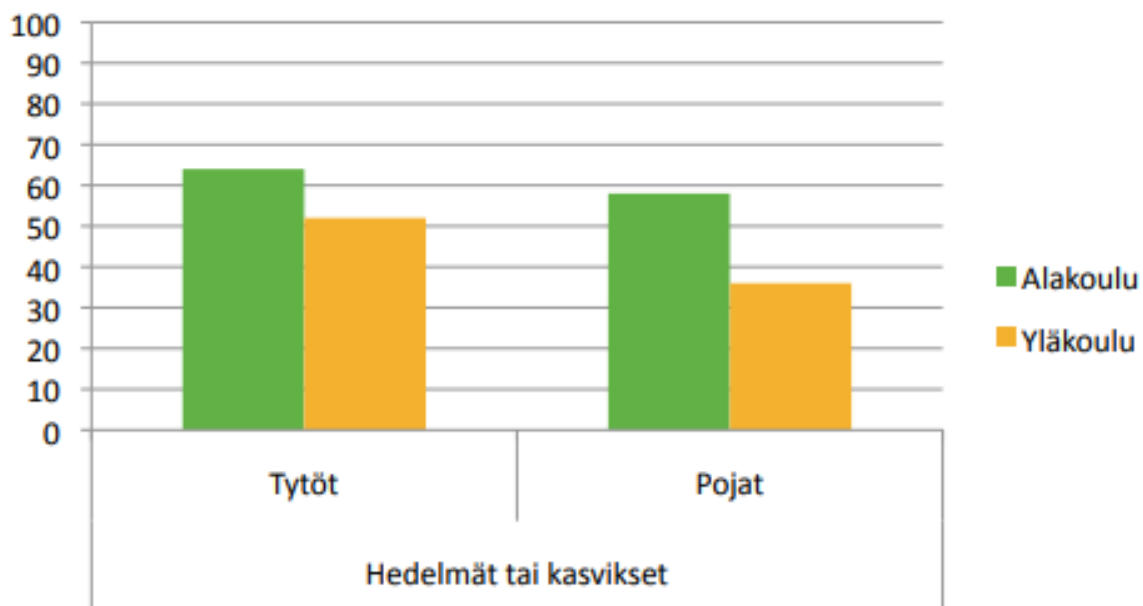
Kuva 3. Malliateria. (VRN 2017).

**Ruokakolmio.** Tämä ohjeistus kuvaa tervettä edistävän ruokavalion kokonaisuutta (Kuva 3). Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita ei suositella päivittäiseen käyttöön. Kolmion alaosasta löytyy päivittäisen ruokavalion perusta. Keskivaiheella ja alhaalla olevia ruoka-aineita olisi hyvä käyttää vaihtelevasti ja monipuolisesti. (VRN 2017, 28; THL 2014, 19.)



Kuva 4. Ruokakolmio (THL 2014).

TEMPEST- hankkeen koululaistutkimuksessa (2013) todettiin, että alakouluikäiset syövät terveellisemmin kuin yläkouluikäiset (kuviot 2). Ero oli huomattava alakouluikäisten poikien kohdalla. Alakouluikäisten kasvien ja hedelmien syöminen jäi kauas ravitsemussuosituksista. Vähemmän kuin kaksi kolmesta kertoi, etteivät syö niitä joka päivä. (THL 2013.)



Kuvio 2. Tyttöjen sekä poikien hedelmien tai kasviksien päivittäisen kulutuksen osuudet (%) ylä- ja alakouluissa. (THL 2013).

## 5 ALAKOULULAISTEN RAVITSEMUS

### 5.1 Ravinnon tarve

Lapsen ruokahalu vaihtelee päivittäin ja siihen vaikuttavat kasvunopeus, ikä, energian kulutus, unen määrä ja terveydentila (VRN 2016, 79). Pietiläinen, Mustajoki ja Borg (2015, 276) toteavat, että ruokatottumuksien säännöllisyys, eli riittävä määrä aterioita päivässä pitää verensokerin ja jaksamisen tasaisena.

**Energiansaanti ja rasvat.** Suomalaisten ravitsemussuositusten (THL 2014, 46) mukaan 6-9 vuotiaalle lapsille päivittäisen energiansaannin viitearvo on 1648 kcal (6 900kJ). Yli 2- vuotiaalle lapsille rasvahappojen osuus energiansaannista kertatydyttymättömistä 10-20% (E%) ja monitydyttömistä 5-10% (E%). Linolihapon ja alfa-linoleenihapon, eli välttämättömien rasvahappojen osuus tulisi olla 3 E%. (THL 2014, 47.)

**Hiilihydraatit, kuitu ja sokeri.** Hiilihydraatit koostuvat pääasiassa tärkkelyksestä, ravintokuidusta sekä yksinkertaisista sokereista. Pääasiallinen tehtävä hiilihydraateilla on toimia solujen energianlähteenä. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 42-46.) Suomalaiset ravitsemussuositukset (THL 2014, 47) suosittelee kuidun määräksi yli 2- vuotiaalle 2-3g/MJ ja hiilihydraattien kokonaismääräksi 45-60 E%.

**Proteiini.** Proteiinilla on elimistössä useita eri tehtäviä, joista pääasiallisia ovat uusien proteiinien tuotto. Proteiineja ja aminohappoja käytetään myös suoraan energian tuottoon. (Aro ym. 2012, 68.) Suomalaiset ravitsemussuositukset (THL 2014, 48) suosittelee proteiinin määräksi yli 2- vuotiaalle 10-20% kokonaisenergian tarpeesta.

**Vitamiinit ja kivennäisaineet.** Vitamiinit ovat ruoassa luontaisesti pieninä määrinä esiintyviä yhdisteitä. Nämä ovat välttämättömiä ihmisen elimistön normaaliin fysiologian kannalta, kuten kasvun ja kehityksen tukemisessa. (Aro ym. 2012, 90.) Suomalaiset ravitsemussuositukset (THL 2014, 27) mukaan D-vitamiinin saantisuositus on yli 2-vuotiaalle lapsille, nuorille sekä aikuisille on 10 µg/vuorokausi. THL:n (2016) mukaan lapset tarvitsevat ympärivuoden päivittäisen D-vitamiinilisän kahden viikon

iästä 18 ikävuoteen asti normaalin ruokavalion ohella. Liikasaannin riskiä ei ole tavanomaisessa ruokavaliossa ja vitaminoitujen maitovalmisteiden käyttö on turvallista vitamiinivalmisteen lisäksi. Ravintoaineista ainoana on D-vitamiinilisä, jolle on annettu tarkempia valmisteiden käyttösuosituksia eri väestöryhmille. (THL2014, 37.) Maitovalmisteet sekä kala ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä (THL 2014, 22). Ravinnosta saa myös tärkeitä kivennäisaineita. Kivennäisaineet jaetaan ryhmään makrokivennäisaineisiin sekä hivenaineisiin. Elimistö tarvitsee makrokivennäisaineita suurempia määriä ja näitä ovat kalsium, fosfori sekä magnesium. (Ruokatieto Yhdistys ry [viitattu 28.10.2017].) Kalsiumin tarve päivässä täyttyy muutamalla viipaleella juustoa sekä viidellä desillä maitoa tai piimää. (THL 2014, 22.)

**Juomat.** Neuvokas perhe ([viitattu 27.10.2017]) suosittelee lapsille janojuomaksi vettä, sillä siitä ei ole haittaa hampaille eikä sisällä ylimääräistä energiaa. Ruoka- ja välipalajuomana suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Maitovalmisteita tarvitaan niiden sisältämän D-vitamiinin ja kalsiumin vuoksi. Maitojuomat voi tarvittaessa korvata esimerkiksi riisi-, soija-, tai kauramaidolla. Täysmehua voi juoda lasillisen päivässä, vaikka aamupalan yhteydessä. Laimentaminen vedellä on myös yksi keino saada mehusta hieman vähemmän sokerista. Limonadit sekä mehut sopivat juhla juomiksi, eli harvoin juotaviksi, sillä ne sisältävät paljon energiaa ja hampaita kuluttavaa sokeria sekä happoja. (Neuvokasperhe [viitattu 27.10.2017].)

Pohjoismaiset ravitsemussuosituksset (Nordic nutrition recommendations 2012, 22–23) (kuvio 3) suosittelevat väestön runsaaseen käyttöön kasviksia, palkokasveja, hedelmiä sekä marjoja. Pähkinöitä ja siemeniä suositellaan myös. Punaista sekä prosessoitua lihaa tulisi välttää ja sen tilalla suositellaan käyttämään kalaa sekä äyriäisiä. Vaaleanviljan tilalla suositellaan käyttämään täysjyväviljaa. Kovan eli tyydyttynyt rasva olisi hyvä vaihtaa kasvispohjaisiin monitydyttyneisiin rasvoihin. Jos käyttää paljon rasvaa sisältäviä ruokia ja elintarvikkeita olisi suositeltavaa alkaa noudattamaan vähärasvaisempaa ruokavaliota. Lisättyä sokeria sekä suolaa tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan. Alkoholin käyttöä suositellaan välttämään. (Nordic nutrition recommendations 2012, 22–23.)



Increase	Exchange	Limit
Vegetables Pulses	Refined cereals → Wholegrain cereals	Processed meat Red meat
Fruits and berries	Butter Butter based spreads → Vegetable oils Vegetable oil based fat spreads	Beverages and foods with added sugar
Fish and seafood	High-fat dairy → Low-fat dairy	Salt
Nuts and seeds		Alcohol

Kuvio 3. Pohjoismaiden väestölle suositeltavat ruokavalion muutokset, jotka tukevat energiatasapainoa sekä terveyttä. (Nordic nutrition recommendations 2012).

Suomalaiset ravitsemussuosituksen (THL 2014) perustana ovat Pohjoismaiset ravitsemussuositukset (2012). Suomalaiset ravitsemussuositukset (THL 2014, 17–18) suosittelee terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi muutoksia väestön ruokavalioon (kuvio 4). Nämä ehdotetut muutokset ovat lähes samat, kuin Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa. Ruokavalion rasvanlaatu paranee ja energiantiheys pienenee, kun suositaan vaaleaa (siipikarja, kala) lihaa. Rasvan laatua voidaan myös parantaa käyttämällä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita rasvaisen sijasta. Suolaa saadaan usein liikaa lihavalmisteista ja valmisruoista, joten niitä kannattaa välttää. (THL 2014, 17–18.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuvio 4. Suositeltavat ruokavaliomuutokset energiatasapainon ja terveyden edistämiseksi. (THL 2014).

## 5.2 Ruokatottumukset

Ruoan nautittavuuteen vaikuttavat aistinvaraiset laatutekijät, kuten ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne. Ammattitaitoisella tuotannon suunnittelulla sekä toteuttamisella varmistetaan aistinvarainen laatu. Ravitsemuksellisen ja aistinvaraisen laadun ratkaisevat elintarvikkeiden valinta, ruokalistan suunnittelu, vakioidut reseptit sekä ruoanvalmistusmenetelmät. (Lintukangas ym. 2007, 61–62.)

THL:n (2016) mukaan lasten ruokatottumukset muotoutuvat ja kehittyvät lapsuudessa, joten ruokavalion olisi hyvä olla monipuolista sekä vaihtelevaa. Lasten ruokailua ohjaavat vahvasti yksilön omat mieltymykset. Ruokavalintoihin ovat suoraan yhteydessä makumieltymykset. Lapset syövät enemmän niitä ruokia, mistä pitävät. Makumieltymykset ja ruokaan liittyvät tunteet alkavat kehittyä jo varhaislapsuudessa. (Nestle ym. 1998; Fitzgerald ym. 2010.) Ruokailuun ja hyvinvointioppimiseen liittyy arjen rytmi, uni, ruutuajan hallinta sekä liikunta. Ruokailuun vaikuttaa myös vuorovaikutustaidot, ruokaympäristö sekä mielen viestien havaitseminen ja niiden ilmaisu ja tulkinta. (VRN 2017, 13.)

Ruokailutilanteita voi ajatella kasvatustilanteina, joissa lapsi tutustuu uusiin ruoka-aineisiin, maistaa erilaisia makuja ja rakenteita, sekä kehittää syömisen perustaitoja, kuten yhdessä oloa ja ruokapuhetta. Ruokailulla on vahva sosiaalinen merkitys ja parhaimmillaan ruokailuhetki on lapselle viihtyisä virkistyshetki, jolloin lapsi voi rauhassa ruokailla. Lapsilähtöinen ruokalista on ruokailun toteuttamisen perustana niin kouluissa kuin päiväkodeissa. (VRN 2016, 88.)

Lasten terveen kasvun ja painonkehityksen tukeminen sekä terveellisten elintapojen oppiminen ovat keskeisiä päämääriä väestön terveyden edistämiseksi. Koko kasvuympäristö, elintarvikkeiden tarjonta ja saatavuus, vanhemmat, kaverit, päiväkotit sekä koulu vaikuttavat lasten painonkehitystä sääteleviin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat ruokavalinnat ja liikunta. Varhaiskasvatus sekä koulu luovat ruokasivistyksen perustan. Nämä tahot toimivat ruokakasvattajina, puolueettomina tiedon jakajina sekä lasten ja nuorten ruokaosaamisen kartuttajina. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruokailun mahdollistajina ja mallina toimivat myös varhaiskasvatus sekä koulu. (Ojansivu ym. 2014.)

Ravitsemussuositukset suomalaisille (THL 2014, 24) ohjaa syömään terveellisiä aterioita säännöllisin väliajoin koko päivän ajan. Näitä ovat aamupala, lounas, päivällinen sekä tarvittavat välipalat. Tottumukset sekä ateria-ajat voivat olla pitkälti kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. (THL 2016.)

Seinäjoella Terveyden edistämisen yksikön johtaja Oili Ylihärsilä (18.2.2015) esittää, että keskeisiä tilanteita ovat lasten terveyden ja ruokatottumusten kannalta koululounas, joka ohjaa lapsia terveellisiin valintoihin sekä tukee hyvinvoinnin edistämistä. Ruokasuositukset lapsiperheille (VRN 2016, 11–12) mukaan lapsiperheiden ruokailun olevan viikonloppuisin epäterveellisempää kuin arkena. Ateriarytmin pitäminen säännöllisenä sekä täysipainoisten pääaterioiden nauttiminen viikonloppuisin takaa lapsille paremman ravitsemuksen. Lapsen kanssa säännöllinen ruokailu vahvistaa myös perusturvallisuuden tunnetta ja ehkäisee syömispulmien syntymistä. Lapsen ja vanhemman lämmin vastavuoroinen suhde ruokailutilanteessa rakentaa lapselle miellyttäviä kokemuksia itsestään ruokailijana. (VRN 2016, 11–12.)

### 5.3 Ylipainon ehkäisy

Perusterveydenhuollon avohoidon ilmoituksen (Avohilmo) vuosina 2014–2015 saadun aineiston mukaan ylipainoisia on 25 % 2–16-vuotiaista pojista ja 16 % tytöistä. Tytöistä 3 % oli lihavia ja pojista 7 %. Tutkimuksessa oli mukana 60 kuntaa. (THL [viitattu 25.11.2017].) Lasten ja nuorten lihavuus on ollut nousussa Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 1997 lähtien. Poikien ylipainon osuudet ovat olleet suuremmat kuin tyttöjen (kuvio 5). Ylipainoisten osuus vuonna 2013 oli suurin poikien osalta Järvi-seudun seutukunnassa ja seuraavaksi suurin Seinäjoen seutukunnassa. (Koivusilta, Hyytiä & Kivimäki 2014, 136–138.)

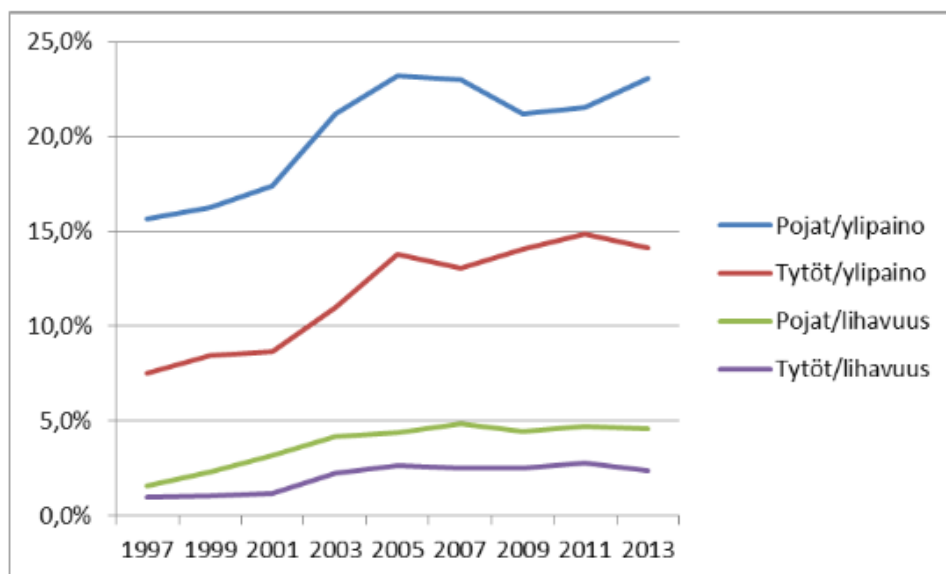
Pietiläisen ym. (2015, 274–275) mukaan lasten paino kehittyy perheen elintapojen eli kotiympäristön ja perimän yhteisvaikutuksessa. Vanhemmat ovat vastuussa lapsen ravitsemuksen laadusta ja he ovat myös tärkeänä mallina lapsen terveellisille ruokailuvalinnoille. Vanhemmat huolehtivat myös lapsen liikunnan määrästä sekä riittävästä levosta. Lihavuuden ehkäisyä edellytyksiä ovat perheen ruokatottumukset, syömiskäyttäytyminen ja liikuntatottumukset. (Pietiläinen ym. 2015, 274–275.)

Lihavuuden taustalla tai riskitekijänä voi olla useita eri tekijöitä. Perimä voi vaikuttaa lapsuusiän lihavuuteen, joka voi vaikuttaa myös syömiskäyttäytymiseen sekä liikunnallisuuteen. Lapsen vanhemman tai vanhempien lihavuus, perheen elintavat ovat myös riskitekijänä lapsuusiän lihavuudelle. (Käypä hoito 2013.)

Lihavuus lisää riskiä erilaisiin terveyshaittoihin ja sairauksiin. Näitä voi olla sydän- ja verisuonisairaudet, kohonnut verenpaine, tyypin 2 diabetes ja LDL-kolesteroliipitoisuuden lisääntyminen. (Käypä hoito 2013.)

Käypä hoito- suosituksen (2013) mukaan lihavuus johtuu energian saannin ja kulutuksen epätasapainosta, eli kehossa on liian suuri rasvakudoksen määrä. Tarkkoja rajoja ei kuitenkaan ole sille, milloin rasvakudoksen määrä aiheuttaa haittoja lapsen terveydelle. Lasten lihavuutta voidaan arvioida pituus-painon kautta tai painoindeksin avulla. (Mokha ym. 2010.) Koko lapsuuden ja nuoruuden ajan on hyvä seurata painon kehitystä, sillä lihomisvaarassa olevat lapset on hyvä tunnistaa mahdollisimman aikaisin. Lihavuus heikentää lapsen elämänlaatua ja lapsuusiän lihavuus seuraa usein myös aikuisiän lihavuuteen. Lihavan lapsen hoito perustuu elintapamuutoksen tukemiseen, johon on hyvä ottaa mukaan koko perhe. (Käypä hoito 2013.) Vanhemman täytyy muistaa, ettei ylipainoisen lapsen kasvuvaiheen aikana ole tavoitteena saada häntä laihtumaan. Elämäntapamuutoksilla pyritään saamaan vaikutuksia, siten ettei paino nouse samassa suhteessa kuin pituuskasvu jatkuu. (Neuvokas perhe [viitattu 16.10.2017].) Näitä muutoksia elintavoissa ovat ruokatottumusten muuttaminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja passiivisen olemisen vähentäminen. Elintapamuutoksen tarpeeseen vaikuttavat lapsen ikä, ylipainon aiheuttamat riskit ja vaarat, perheen elintavat sekä ruokatottumukset. Uusien tottumusten opettelu vaatii aikaa. Vanhempien mallikäyttäytyminen sekä hyvät esimerkit ovat lapselle tärkeitä painonhallinnassa. Jo olemassa olevia hyviä tottumuksia vahvistetaan ja elintapoja muutetaan vähitellen. (VRN 2016, 81–82.)

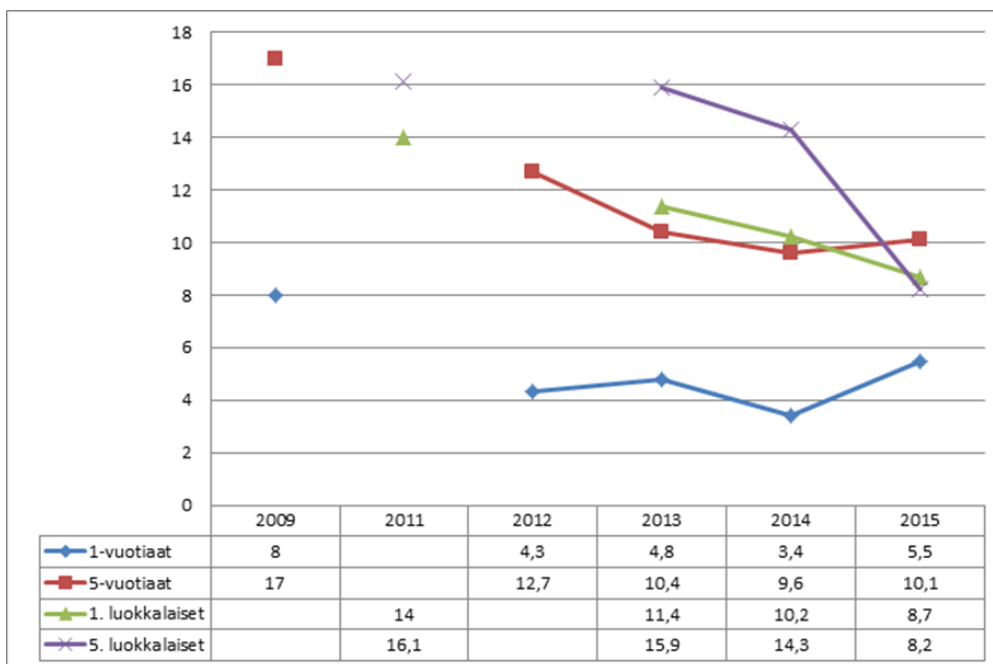
Lihavuuteen liittyy myös psykososiaalisia tekijöitä, sillä ylipainoiset lapset kokevat elämänlaadun huonommaksi kuin normaalipainoiset ikätoverit. Liikunnallisuus ja fyysinen suorittaminen sekä ulkomuoto voivat usein olla kolahdus lapsen itse-tunnonle. Ylipainoiset lapset voivat kokea kouluelämässä myös kiusaamista ja syrjintää heidän painonsa vuoksi. (Käypä hoito 2013.)



Kuvio 5. Ylipainoisten ja lihavien osuus (%) sukupuolen mukaan Etelä-Pohjanmaalla vuodesta 1997 vuoteen 2013. Peruskoulujen 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioiden 1. ja 2. luokat. (Koivusilta, Hyytiä & Kivimäki 2014).

Seinäjoen Kaupungin Lihavuus laskuun- ohjelman ([viitattu 30.10.2017]) tutkimuksesta käy ilmi seuraavaa:

Ylipaino ja lihavuus ovat yhä edelleen ongelmia Etelä-Pohjanmaalla ja haasteena on ulottaa lihavuuden vähentämiseen tähtäävän työn hyvät vaikutukset myös vanhempiin ikäluokkiin. Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma on saanut kansainvälistä huomiota osakseen. Seinäjoen mallin mukaan käynnistyy vuonna 2016 Etelä-Korean Soullissa koululaisten lihavuus laskuun -ohjelma (Seoul Metropolitan Government SMG). Hyvät tulokset ja kansainvälinen kiinnostus ohjelmaamme kohtaan kannustavat Seinäjoen kaupunkia, työntekijöitä, lapsia ja vanhempia jatkamaan työtä yhdessä. (Kuvio 6)



Kuvio 6. Ylipainoisten ja lihavien lasten osuus (%) ikäluokastaan Seinäjoella vuosina 2009–2015. (Seinäjoen kaupunki).

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada selville, kuinka lapsilähtöisyys näkyy ala-asteen kouluruokailussa kolmen eri tavoitteen kautta. Tavoitteita suunniteltiin toimeksiantajan toiveiden mukaan. Näitä tavoitteita olivat:

- havainnoida kouluruokailun järjestämistä ja toteutusta käytännössä
- havainnoida oppilaiden lautasmallin toteutumista koululounaalla
- selvittää oppilaiden oma käsitys kouluruokailutilanteesta lomakehaastattelulla.

**Kouluruokailun havainnointi.** Havainnointien pohjalta selvitettiin, miten tutkimuksen kohderyhmä, eli ensimmäisen luokan oppilaat kokivat kouluruokailun ja millaisia haasteita kouluruokailutilanne heille mahdollisesti toi. Lapsilähtöisyyttä selvitettiin ruokailutilanteessa tarkkailemalla sekä opettajien että kouluruokailuhenkilöstön suhteita oppilaisiin. Kouluruokailutilasta katsottiin, kuinka lapsilähtöisesti ruokailulinjasto on toteutettu, esimerkiksi onko se sopivalla korkeudella kohderyhmälle. Kouluruoasta arvioidaan saako siitä koottua lautasmallin (VRN 2017) mukaisen annoksen sekä onko järjestys kouluruokailusuosituksen (VRN 2017) mukainen. Lisäksi kouluruokailutilasta selvitettiin, onko esillä mahdollisesti lautasmallia, malliateriaa sekä muita julisteita tai ohjeistuksia. Havainnointilomake strukturoitiin ja tutkitavat asiat kirjattiin tutkimuskohteissa.

**Lautasmallin havainnointi.** Tarkkailun kohteena olivat oppilaan annokset, jonka he kokosivat tarjolla olleesta kouluruoasta. Tästä selvitettiin, täyttivätkö tutkitut annokset lautasmallin kriteerejä (VRN 2017). Lautasmallin toteutumisen havainnointi lisättiin tutkimukseen tukemaan kouluruokailun havainnointia. Kahden tutkittavan koulun välillä voi olla eroja, joten myös niitä pohditaan. Näiden tuloksien pohjalta mietittiin, mitä kehitysehdotuksia kouluille tehtäisiin, jotta oppilaat söisivät lautasmallin mukaisesti ja sen toteutuminen käytännössä olisi lapsilähtöisempää.

**Lomakehaastattelu.** Kyselyssä oli ennalta suunnitellut kysymykset ja järjestys. Oppilaiden haastatteluista pyrittiin saamaan selville oppilaan oma kokemus kouluruokailusta. Tavoitteena haastattelusta oli saada vastaajan oma kuvaus. Niiden pohjalta selvitettiin, vastaako kouluruokailu lapsilähtöistä näkökulmaa. Haastattelussa kysyttiin, kuinka oppilaat kokivat kouluruokailun, saivatko he apua opettajilta vai otivatko ruokaa yksin ja millainen tunnelma kouluruokailussa heidän mielestä oli. Tavoitteena oli kartoittaa, kuinka moni haastatteluun osallistuvista oppilaista tiesivät, mikä on lautasmalli tai malliannos.

Valli ja Aaltola (2015, 165) toteavat, että ennen haastattelun aloittamista tulisi kysyä jokaiselta lapselta suostumus eli halukkuus osallistua tutkimukseen. Jokaiselta oppilaalta kysyttiin lupa haastatteluun osallistumiseen. Tavoitteena oli toteuttaa haastattelut oppilaille mahdollisimman lapsiystävällisesti, johon kiinnitettiin koko tutkimuksen ajan erityistä huomiota.

## **6.2 Toimeksiantajan esittely**

### **6.2.1 Seinäjoen kaupungin Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yksikkö**

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Seinäjoen kaupungin Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yksikkö. Tavoitteena yksikön toiminnalla on tukea Seinäjoen palveluiden kehittymistä terveyttä edistävään suuntaan (Seinäjoen kaupunki [viitattu 10.10.2017]).

Yksikön toiminnan taustalla ovat Seinäjoen kaupungin terveyden edistämisen ohjelma vuosille 2013–15, Terveys 2015 -kansanterveysohjelma, Terveyden edistämisen laatusuositus, sekä Seinäjoen kaupungin strategia 2013–2020.

Opinnäytetyöhön saatiin toimeksiantajalta kaksi tutkimuskohdetta, Seinäjoella sijaitsevat ala-asteet, joiden kouluruokailusta vastaavat Seinäjoen ruokapalvelut.



## 6.2.2 Seinäjoen ruokapalvelut

Seinäjoen kaupungin asukkaille ruokapalvelut tuottavat ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita ja palveluita. Nämä tuotetaan taloudellisesti, tehokkaasti sekä taroituksenmukaisesti, ottaen huomioon kasvavan kaupungin palvelutuotannon turvaaminen. Seinäjoen ruokapalveluilla on henkilöstöä 180 yli 60 eri keittiössä jossa tuotetaan vuodessa jopa kolme miljoonaa ateriala. Runsaat 11 000 asiakasta nauttii aterian arkipäivisin Seinäjoen päiväkodeissa, kouluissa ja palvelukeskuksissa. Ruokapalvelut tarjoavat Sydänmerkki-aterioita lounaalla asiakkailleen päiväkodeissa ja kouluissa. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 6.9.2017].) Koulut sekä päiväkodit käyttävät lounaan sekä välipalojen toteuttamiseen kuuden viikon kiertävää ruokalistaa (Alanne, Nissinen & Åback 2017, 262).

**Sydänmerkki-ateria.** Tämä on ravitsemussuositusten mukaisten terveellisten aterioiden merkintäjärjestelmä. Sydänmerkkiateriat sekä -tuotteet merkitään Sydänmerkin-tunnuksella. (Sydänmerkki, [viitattu 5.10.2017].) Seinäjoen ruokapalvelujohtaja Elli Åbackin (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 5.10.2017]) mukaan Seinäjoella ruoan terveellisyyteen on kiinnitetty huomiota jo kauan ja elintarvikkeiden hankinnan ravitsemukselliset laatuvaatimukset on tarkistettu syksyllä 2014 toteuttamaan Sydänmerkin kriteerejä. Seinäjoen kaupunki on yksi edelläkävijöistä Sydänmerkki-aterioiden tekijänä, sillä vain kaksi muuta kaupunkia on saanut Seinäjoen lisäksi Sydänmerkki-tunnuksen. (Seinäjoen kaupunki, [viitattu 5.10.2017].)

Erityyppisten ruokalajien terveellisyyttä pystyy arvioimaan Sydänmerkin täsmällisten kriteerien avulla. Sydänmerkin kriteereihin kuuluu tyydyttyneen rasvan enimmäismäärää, rasvan kokonaismäärä sekä kuidun ja suolan määrää eri pääruokatyypeissä. Kuitua tulee saada vähintään 6 grammaa 100 grammassa viljaa, pastaa, ohraa tai riisiä. (Sydänmerkki, [viitattu 5.10.2017].) Neuvokas perhe ([viitattu 5.10.2017]) esittää, että parempia valintoja ovat Sydänmerkki-tuotteet. Näitä tuotteita ovat elintarvikkeet, joissa on vähemmän suolaa sekä sokeria, rasvan laatu on hyvä ja ne sisältävät enemmän täysjyvää. Sydänmerkki-tuotteet ovat myös markkuna samalla Sydänmerkki-tunnuksella. (Neuvokasperhe ([viitattu 5.10.2017].)

**Lihavuus laskuun -ohjelma (2013–2020).** Lihavuus laskuun -ohjelmassa seurataan 1–5-vuotiaiden sekä 1-5 luokan oppilaiden painonkehitystä ja hyvinvointia.

Seinäjoen kaupungin Lihavuus laskuun -ohjelma perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kansalliseen lihavuus -ohjelmaan (2012–2018). Vuonna 2013 Seinäjoen kaupunki aloitti oman Lihavuus laskuun -ohjelman, joka ulottuu kaupungin kaikille toimialoille kaupunkisuunnittelusta ja ruokapalveluista neuvoloiden, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon, varhaiskasvatuksen ja koulujen monialaiseen terveyden edistämistöimintaan. Seinäjoen kaupunki on toteuttanut ohjelmaa ilman lisärahoitusta ja sitä koordinoi Seinäjoen kaupungin Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikkö. Ohjelman toteutusta ja tuloksia seurataan vuosittain hyvinvointikertomuksissa, joita hyödynnetään päätöksenteossa ja erilaisten toimintojen suunnittelussa. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 30.10.2017].)

### **6.3 Tutkimusmenetelmät ja -aineisto**

Opinnäytetyössä käytetään sekä kvantitatiivisen sekä kvalitatiivisen tutkimuksen lähestymistapoja. Kvantitatiivinen tutkimus on määrällinen tutkimusmenetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. (Vilkkä 2007, 13.) Heikkilän (2008, 16) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa voidaan selvittää prosentteihin sekä lukumääriin liittyviä asioita. Tuloksia voidaan havainnollistaa erilaisilla kuvioilla ja taulukoilla. (Heikkilä 2008, 16.) Kvalitatiivinen tarkoittaa laadullista tutkimusta. Sillä pyritään tutkimaan tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmisiä tiedonkeruun välineenä. Tutkija luottaa omaan havaintoihinsa sekä tutkittavien kanssa käytyihin keskusteluihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152–155.) Tutkimus koostui kolmesta osasta, ja kaikkiin oli valmiiksi tehtynä strukturoidut havainnointilomakkeet sekä lomake haastattelua varten.

#### **6.3.1 Havainnointi**

Tutkimuksissa havainnointitapoina voi olla esimerkiksi tarkkaileva-, osallistuva-, piilo-, aktivoiva osallistuva havainnointi ja kokemalla oppiminen. Tarkkailevaa havainnointia on kohteen ulkopuolista havainnointia, mikä tarkoittaa, että tutkija ei

osallistu tutkimuskohteensa toimintaan. Tutkimuskohdetta tarkkaillaan ulkopuolisesti. Tarkkailevan havainnoinnin avulla voidaan tuottaa määrälliseen tutkimusmenetelmään soveltuvia mitattavissa olevia tutkimusaineistoja, jolloin tarkkailu on aina järjestelmällistä ja ennalta jäsenneltyä. (Vilka 2007, 42–43.) Opinnäytetyössä käytettiin tarkkailevaa havainnointia kouluruokailutilasta ja kouluruokailutilanteesta.

Toinen tarkkailevan havainnoinnin kohteena oli oppilaiden lautasella oleva kouluruoka, jonka he itse ottivat linjastolta. Oppilaiden ottamasta kouluruoasta tarkastellaan, kuinka oppilaat söivät, ja täyttikö lautasella oleva ruoka lautasmallin kriteerejä. Lautasmallin havainnointiin tehtiin ennalta jäsennelty lomake.

**Kouluruokailun havainnointilomake.** Ensimmäinen havainnointilomake (Liite 1) koski kouluruokailuympäristöä, kouluruokailun sujuvuutta sekä kuinka opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö ohjaavat tai auttavat oppilaita ottamaan kouluruokaa. Havainnointilomake koostui 19 havainnoinnin kohteesta. Molemmissa kouluissa täytettiin oma havainnointilomake.

Ennen kouluruokailun alkamista havainnointiin millä aikavälillä kouluruokailu tapahtuu, valmistettiinko kouluruoka koulun omassa keittiössä ja oliko kouluruokailutilassa esillä lautasmallia tai malliateriaa. Lisäksi ennen ruokailun alkua otettiin valokuvia. Sen jälkeen havainnoitiin mitä esitteitä, julisteita tai muita materiaaleja kouluruokailutilasta löytyi. Tarjolla olevasta kouluruoasta havainnointiin, että saiko siitä koottua lautasmallin mukaisen aterian ja missä järjestyksessä ruoat ovat olivat linjastolla sekä mitä leipää, levitettä ja salaattia oli tarjolla. Kouluruokailun alkaessa havainnoitiin ylettyvätkö ja saavatko oppilaat helposti itse otettua ruokaa linjastolta sekä kuinka opettajat ja henkilökunta ohjasivat ja auttoivat heitä. Erityisruokavalion toteutusta ja sijaintia tarkkailtiin. Myös ruokailutilanteessa seurattiin, syövätkö opettajat oppilaiden kanssa samassa pöydässä. Kouluruokailusta kirjattiin ylös myös yleisvaikutelma.

**Lautasmallin havainnointilomake.** Toinen havainnointilomake (Liite 2) oli oppilaiden lautasmallin toteutumisen tarkkailemiseen. Siihen kirjattiin, millaisen aterian oppilaat kokosivat tutkimuspäivänä tarjolla olevasta kouluruoasta, eli kuinka paljon he ottivat lämmintä ruokaa, salaattia ja ottivatko lisäksi tarjolla olevaa leipää sekä minkä he valitsevat ruokajuomaksi. Jos tutkimuskohteissa oli tarjolla jälkiruokaa

kouluruokailun yhteydessä, niin sekin merkittiin ylös. Aineistoa saatiin yhteensä kummastakin koulusta 27 kappaletta.

### 6.3.2 Lomakehaastattelu

Lomakehaastattelu on yksi tutkimushaastattelun muodoista, josta käytetään myös nimitystä strukturoitu- tai standardoituhaastattelu. Muita laadullisen tutkimuksen haastattelumuotoja ovat teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Lomakehaastattelulle ominaista on, että tutkija päättää ennalta kysymysten muodon sekä esittämisen järjestyksen. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, että vastaaja vastaa siinä järjestyksessä kuin tutkija on ajatellut. Lomakehaastattelu on kätevä keräämisen tapa, kun tutkimusongelma ei ole liian laaja ja tavoitteena on saada tiettyjä asioita koskevia mielipiteitä tai käsityksiä. (Vilka 2005, 101–103.)

Haastattelupaikka on olennainen tekijä haastattelun onnistumisen kannalta, sillä onhan kyse moninaisten sosiaalisten tekijöiden määrittämästä vuorovaikutustilanteesta. Haastattelua voidaan tehdä esimerkiksi kotona, julkisella paikalla, työpaikalla, koulussa tai lähes missä vain. Haastattelutilanteen olisi kuitenkin hyvä olla mahdollisimman rauhallinen, sillä tarkoitus on keskittyä itse haastatteluun. Liian villainen haastattelu voi aiheuttaa haastateltavan kokemaan olonsa epävarmaksi. (Valli, Aaltola 2015, 30–31.) Lomakehaastattelu suoritettiin opinnäytetyön kohde-ryhmälle tutkimuskohteissa olevissa kouluruokailutilojen läheisyydessä kouluruokailutilanteen jälkeen.

Lomakehaastattelu oppilaille (Liite 3) koostui 15 kysymyksestä. Tämän avulla tutkimukseen saatiin oppilaiden näkökulma kouluruokailusta. Aineistoa haastatteluista saatiin yhteensä 28 kappaletta molemmista kouluista. Haastattelussa kysyttiin esimerkiksi:

- kuinka oppilaat kokevat ruokailun ja saavatko otettua kouluruokaa itse
- pyytävätkö apua opettajilta ja tuntuuko että saavat tarvittaessa apua
- syövätkö tarjolla olevaa salaattia ja leipää
- kokevatko kouluruokailuun varatun ajan riittäväksi
- millainen tunnelma kouluruokailun aikana on

- tietävätkö mikä on lautasmalli tai malliateria ja saavatko niistä apua
- syövätkö opettajat samassa pöydässä.

#### 6.4 Toteutus

Opinnäytetyön projekti alkoi pohjustamalla tutkimussuunnitelmaa, joka lähetettiin Seinäjoen kaupungille tutkimusluvan saamiseksi. Ennen tutkimusluvan saamista valmistettiin opinnäytetyön viitekehystä, kaksi eri havainnointilomaketta sekä loma-kehaastattelu. Tutkimuskohteena olevat koulut valittiin satunnaisesti toimeksiantajan ehdottamista kouluista. Tutkimusta toteutettiin lokakuussa 2017 viikolla 41 molemmissa tutkimuskohteissa. Kouluruokailutiloja ja ympäristöä kuvattiin digitaalisella kameralla. Koulun rehtorin sekä henkilökunnan kanssa sovittiin tutkimuspäivät molempiin kohteisiin.

Koululla A käytiin havainnoimassa kahtena päivänä. Ensin suoritettiin havainnointi kouluruokailutiloille, kouluruokailutilanteelle sekä oppilaiden haastattelut. Ensimmäisenä päivänä kouluruokana oli puuroa, joten oppilaiden ruoka-annosten havainnointi suoritettiin toisena päivänä. Haastattelut suoritettiin kouluilla oppilaiden kouluruokailun jälkeen ruokailutilan läheisyydessä. Oppilaat otettiin satunnaisotannalla haastatteluun.

Koululla B tutkimus suoritettiin yhden päivän aikana. Ensin suoritettiin havainnointi kouluruokailutiloille sekä kouluruokailutilanteelle, viimeisenä haastattelut. Haastattelut suoritettiin kouluruokailun jälkeen satunnaisella otannalla kouluruokailutilassa.

Havainnointilomakkeet toteutettiin Webropol- ohjelmalla ja saadut tulokset lisättiin Excel-ohjelmaan. Tuloksista toteutettiin havainnollistavia pylväsdiagrammeja. Haastatteluun osallistuneiden oppilaiden henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Näin suojattiin haastatteluun vastanneiden anonymisyys.

## 6.5 Tutkimuskohteet

Koululla A oppilaita on noin 260 ja henkilökuntaa noin 30. Ensimmäisen luokan oppilaita on noin 70. Kouluruokailu aloitetaan siellä 10.30, jolloin ensimmäisen luokan oppilaat tulevat ensin. Kouluruokailu toteutetaan porrastetusti ja kerralla ruokalaan mahtuu noin 90 ruokailijaa. (Taulukko 2). (Seinäjoen kaupunki [viitattu 11.10.2017].)

Koulu B on hieman koulu A:ta pienempi, siellä on noin 130 oppilasta, joista ensimmäisen luokan oppilaita on noin 40. Koulu B:ssä annetaan opetusta 1.-4. luokan oppilaille. Henkilökuntaa siellä on noin 20. (Seinäjoen kaupunki [viitattu 10.10.2017].) Koulujen tiedot ovat tiivistettynä havainnollistavaan taulukkoon. (Taulukko 2).

Taulukko 2. Koulujen tiedot.

	Koulu A	Koulu B
<b>Oppilasmäärä</b>	260	130
<b>1. luokan oppilaita</b>	70	40
<b>Henkilökunta</b>	30	20
<b>Ruokasalin koko n.</b>	90 paikkaa	70 paikkaa
<b>Ruokailun klo</b>	10.30–12.00	10.20–11.15

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

### 7.1 Kouluruokailutila ja kouluruokailutilanne

**Koulu A.** Kouluruokailu alkoi kello 10.30 ja päättyi kello 12.00 (taulukko 2). Kouluruokailun aloittivat ensimmäisen luokan oppilaat ja heillä oli syömiseen varattu aikaa noin puoli tuntia. Tämän jälkeen ruokalaan tuli syömään vanhempia oppilaita. Havainnointi aloitettiin kouluruokalassa kello 10.15 ja lopetettiin kello 11.00. Kouluruokia ei valmisteta koulun omassa keittiössä, vaan kaikki tulevat ravintokeskuksesta, josta ne kuljetetaan koululle. Kouluruokailutilassa ei ollut esillä lautasmallia tai malliateriaa (taulukko 3). Ruokakolmiota ei myöskään löytynyt.

Seinillä ja ilmoitustaululla (liite 5) oli esillä erilaisia julisteita, joiden aiheita olivat Sydänmerkki, maito (liite 6), terveys, ruoka ja luonnonvara. Esillä oli myös eurooppalainen koulumaito-ohjelma, johon koulu osallistui. Ruokailutilan taululla oli ohjeet hyvälle ruokatavoille. Esillä oli myös oppilaiden tekemiä piirustuksia ja askarteluja liittyen ruokailun rauhallisuuteen. Julisteet sekä piirustukset olivat siistissä kunnossa ja toivat viihtyisyyttä kouluruokailutilaan.

Kouluruokana tutkimuspäivänä oli meksikolaista broilerivuokaa, tomaattiviipaleita (kurkkuviipaleita allergisille), salaatinkastikkeita, tummaa leipää, Keiju-levitettä sekä ruokajuomana rasvaton maito, piimä ja vesi. Kouluruoan järjestys linjastolla alkoi tummasta leivästä sekä siihen kuuluvasta levitteestä, seuraavaksi tuli lämminruoka, tomaatit, kurkku ja kastikkeet (taulukko 3). Suositeltava järjestys olisi, että salaatit/vihannekset tulevat ennen pääruokaa. Ruokajuomat olivat linjaston päässä. Kouluruoka oli houkuttelevan ja tuoreen näköistä. Kouluruoasta saa koottua suosituksen mukaisen annoksen, mutta jälkiruokana olevat marjat/hedelmät puuttuvat (taulukko 3). Erityisruokavaliot olivat huomioituna omalla lämpöpöydällään, josta ruokapalveluhenkilöstö jakoi jokaiselle tarvitsevalle oman annoksen (taulukko 3). Lämpöpöytä sijaitsi linjaston läheisyydessä.

Ensimmäisten luokan oppilaat aloittavat ruokailun ja heidän saapuessaan opettajat ohjasivat heitä jonottamaan linjastolle. Linjaston korkeus oli hyvä, ja oppilaat ylettyivät itse ottamaan kouluruokaa. Ennen kouluruokaa olevat lautaset, tarjottimet sekä

aterimet olivat osalle oppilaista hieman liian korkealla (liite 4). Opettajat eivät juuri lainkaan neuvoneet oppilaita ottamaan lämmintä ruokaa tai vihanneksia (tomaattia). Opettajat ja oppilaat söivät samoissa pöydissä. Muita havaintoja kouluruokailusta oli kova meteli ja oppilasmäärään nähden pienehkö ruokailutila. Metelistä huolimatta tunnelma oli iloinen ja oppilaat saivat syötyä suhteellisen rauhassa. Koulussa toteutettiin kouluruokailun porrastaminen hyvin.

**Koulu B.** Kouluruokailu alkoi koululla kello 10.20 ja päättyi kello 11.15 (taulukko 2). Ensimmäisen luokan oppilaat aloittivat kouluruokailun. Heillä oli aikaa syödä noin puoli tuntia, ennen koulun vanhempia oppilaita. Havainnointi aloitettiin kouluruokailussa kello 10.00 alkaen ja lopetettiin kello 10.45. Kouluruoasta valmistetaan peruna, riisi ja pasta koulun omassa keittiössä. Muut ruoat tulevat valmiina ravintokokkeukselta.

Ruokailutilassa linjaston päässä oli esillä kuva lautasmallista (liite 7) sekä linjaston läheisyydessä päivän kouluruoasta tehty malliateria (liite 8; taulukko 3). Koulussa ravitsemustyöntekijänä toimiva Nygård (2017) kertoi, että he ovat toteuttaneet vuoden verran malliateriaa. Päivän ruoasta kootaan malliateria linjaston viereen laitetulle kärrylle, josta oppilaat näkevät, mitä on kouluruokana ja saavat siitä otettua helposti mallia (Nygård 2017).

Seinillä oli esillä erilaisia julisteita, joiden teemoina olivat ruokahävikki (liite 9), maito (liite 10), Sydänmerkki ja terveys. Myös koulu B osallistuu eurooppalaiseen koulumaito-ohjelmaan. Seinillä oli esillä paljon oppilaiden tekemiä töitä, piirustuksia sekä valokuvia koulun kummioppilaita. Julisteet ja oppilaiden työt olivat siistissä kunnossa ja toivat tunnelmaa ruokailutilaan.

Kouluruokana tutkimuspäivänä oli paneroitua sitruunakalaa (turska 62 %), perunaa, kermaviilikastiketta, salaattia, kurkkua, salaatikastiketta, näkkileipää ja Keiju-levitettä. Ruokajuomina linjaston päässä olivat rasvaton maito, piimä ja vesi. Juomalasit tulivat vasta juomavaihtoehtojen jälkeen. Ruokapalveluhenkilöstö auttoivat ensimmäisen luokan oppilaita kaatamalla heille maitoa valmiiksi juomalaseihin. Lautasmalli toteutui muuten, mutta suositusten mukaiset marjat, hedelmät ja leipä puuttuivat (taulukko 3). Vihreän salaatin seassa oli mandariineja sekä maissia, ja se oli houkuttelevan näköinen. Lämmin ruoka oli myös maukkaan näköistä. Kouluruoan



järjestys linjastolla alkoi lämpimästä ruoasta, perunasta ja paneroidusta kalasta. Sen jälkeen tulivat salaattit, kastikkeet, näkkileipä ja levite (taulukko 3). Ruokajuomat olivat viimeisenä. Suositeltava järjestys olisi, että salaattit/vihannekset tulisivat ennen pääruokaa. Erityisruokavaliot olivat valmiina keittiöllä, josta oppilaat hakevat oman annoksensa (taulukko 3). Ruokapalveluhenkilöstö myös tuntee oppilaat, joten he tietävät, kenelle mikäkin annos kuuluu.

Ensimmäisen luokan oppilaat aloittavat ruokailun porrastetusti, joten oppilaat saivat otettua ruokaa sujuvasti ja rauhassa. Opettajat ohjasivat sekä auttoivat tarvittaessa. Salaattia oppilaat ottivat itse, eivätkä opettajat kehottaneet ottamaan sitä enempää. Linjaston korkeus oli oppilaille hyvä. Oppilaat syövät oman luokan kesken, omilla paikoillaan. Opettajat ovat heidän kanssaan samassa pöydässä. Yleisvaikutelma havainnointien pohjalta kouluruokailusta oli todella rauhallinen. Ensimmäisen luokan oppilaat saivat syödä rauhassa, mutta vanhempien oppilaiden tullessa nousi meteli hieman. Kouluruokailutila oli siisti, avara sekä huonekorkeus toi viihtyisyyttä (liite 11). Osa koulujen havainnoinneista saaduista tuloksista eriteltyinä (taulukko 3).

Taulukko 3. Koulujen havainnoinnista saatuja tuloksia.

	Koulu A	Koulu B
<b>Kouluruoka</b>	Broilerivuoka, tomaattia, ruokajuomat, leipä, levite	Kalapalat, peruna, salaatti, ruokajuomat, leipä, levite
<b>Oppilaiden omia töitä</b>	Kyllä	Kyllä
<b>Julisteet</b>	Löytyi monipuolisesti erilaisia	Löytyi monipuolisesti erilaisia
<b>Ruokien järjestys linjastolla</b>	Leipä, levite, lämminruoka, tomaatti, ruokajuomat	Lämminruoka, salaatti, leipä, levite, ruokajuomat
<b>Lautasmalli</b>	Ei ollut	Löytyi linjaston päästä
<b>Malliateria</b>	Ei ollut	Löytyi linjaston vierestä
<b>Erityisruokavalioiden huomiointi</b>	Toteutettu toimivasti	Toteutettu toimivasti
<b>Saako koottua suosituksen mukaisen annoksen</b>	Ainoastaan jälkiruoka puuttui (marjat/hedelmät)	Ainoastaan jälkiruoka puuttui (marjat/hedelmät)

## 7.2 Lautasmallin toteutuminen

Kummassakin koulussa oppilaiden lautasmallin toteutuminen suoritettiin strukturoidulle lomakkeelle. Lautasmallinhavainnointia suoritettiin satunnaisotannalla ja mukana oli sekä tyttöjen että poikien annoksia. Linjaston päässä havainnointiin oppilaan valmis annos. Oppilaiden valitsemat ruokamäärät lämpimästä ruoasta, lisukeista sekä salaatista/kasviksista kirjattiin ylös. Myös heidän valitsema leipä, levite ja ruokajuoma havainnointiin. Oppilaiden ottamat ruokamäärät arvioitiin heidän koko annoksen kokoon.

**Koulu A.** Oppilaiden ruoka-annoksia arvioitiin yhteensä 15 kappaletta. Ensimmäisenä havainnoitiin lautasella olevan salaatin määrä (kuvio 7). Tarjolla oli tutkimus-

päivänä viipaloitua tomaattia, jota oppilasta vain kolme (20 %) otti suosituksen mukaan puolet annoksesta. Lautasesta tomaatista täyttyi 1/3 yhdellä oppilaista (6,7 %), 1/4 lautasesta otti seitsemän oppilasta (46,6 %). Neljä oppilasta (26,7 %) ei ottanut ollenkaan.

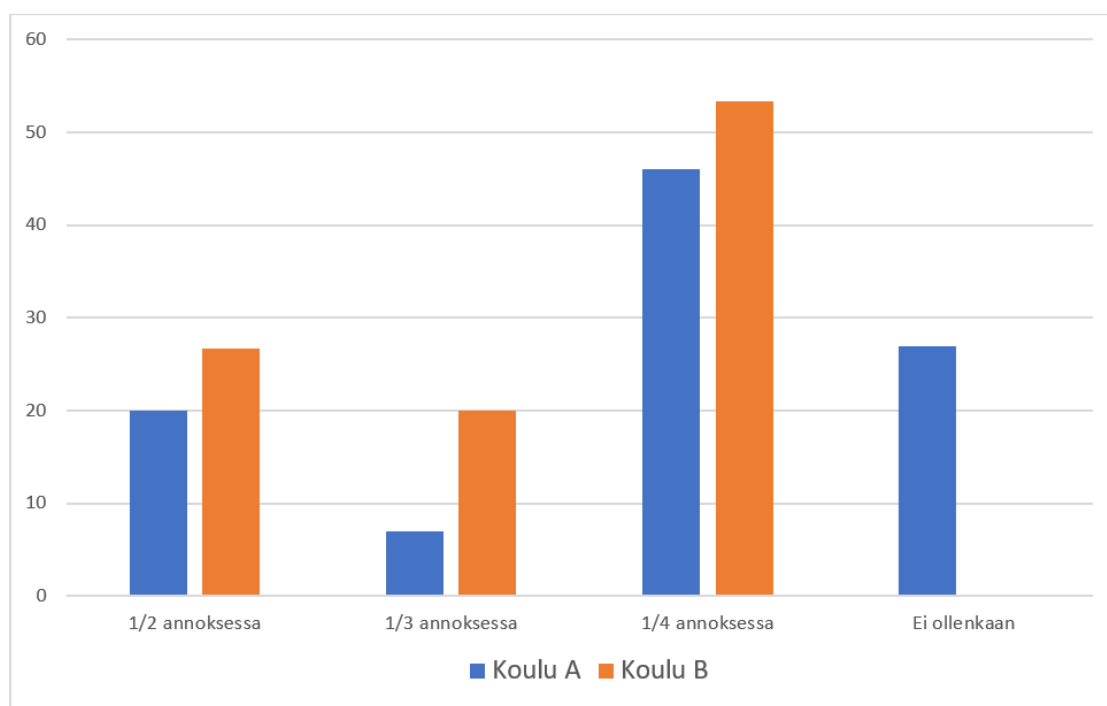
Seuravana arvioitiin pääruoan määrä lautasella (kuvio 8). Pääruokana oli meksikolaista broilerivuokaa. Tutkittavista annoksista pääruoka täytti puolet lautasesta neljällä oppilaalla (26,7 %), 1/3 kolmella oppilaalla (20 %) ja 1/4 kahdeksalla oppilaalla (53,3 %). Havainnointipäivänä pääruoka sisälsi suosituksen mukaisen vilja/perunavalmisteen sekä proteiinin lähteen. Tämän vuoksi arvioitiin, että pääruokaa tulisi suosituksen mukaan olla lautasella 1/2.

Ruokajuomana rasvatonta maitoa otti 73,3 % ja vettä 26,7 %. Piimää tai kasvismaitojuomaa ei ottanut kukaan. Täysijyväleipää ruokailun yhteydessä oppilaista ottivat vain 26,7 % ja loput eivät ollenkaan. Leipää ottaneet käyttivät pehmeää kasvirasvalivitettä. Kouluruokailussa ei ollut tarjolla jälkiruokasi suositeltavia marjoja tai hedelmiä (taulukko 3).

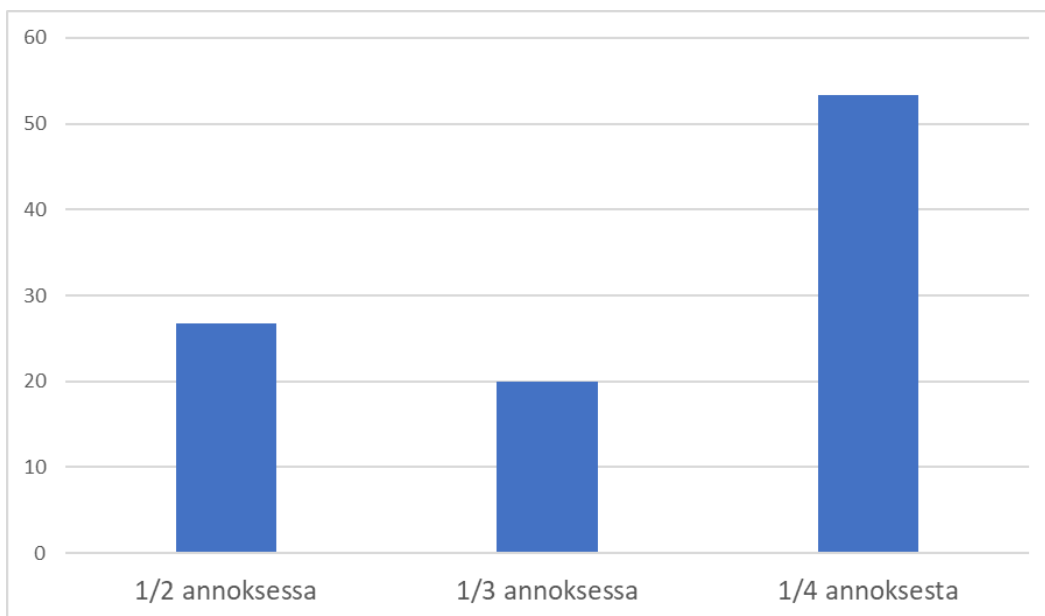
**Koulu B.** Oppilaiden ruoka-annoksia arvioitiin yhteensä 12 kappaletta. Ensimmäisenä havainnoitiin lautasella olevaa salaatin määrä (kuvio 7). Tarjolla oli kurkkua ja tuoresalaattia, jonka seassa oli maissia sekä mandariineja. Oppilaista vain yksi (8,4 %) oli ottanut suosituksen mukaisen määrän salaattia, eli noin puolet annoksesta. Neljällä oppilaalla oli salaattia 1/3 annoksesta (33,3 %). Neljän oppilaan ruoka-annoksessa oli 1/4 osa salaattia. Loput (25 %) eivät ottaneet salaattia ollenkaan (kuvio 7).

Seuraavaksi arvioitiin pääruokana olleen lisukkeen määrää annoksessa (kuvio 9). Tarjolla oli keitettyä perunaa, jota löytyi jokaisen oppilaan lautaselta. Oppilaista viisi (41,7 %) olivat ottaneet suosituksen mukaisen määrän 1/4 annoksesta. Hieman liikaa 1/3 annoksesta perunaa oli ottanut kolme oppilasta (25 %). Perunaa puolet annoksesta oli neljällä oppilaalla (33,3 %). Pääruokana proteiininlähteenä oli sitruunakalaa, jota olivat ottaneet oppilaista puolet (50 %) suosituksen mukaisen 1/4 määrän. Neljä oppilaista (33,3 %) olivat ottaneet 1/2 annoksesta. Loput oppilaista (16,7 %) ottivat lautasellensa kalaa 1/3 (kuvio 10).

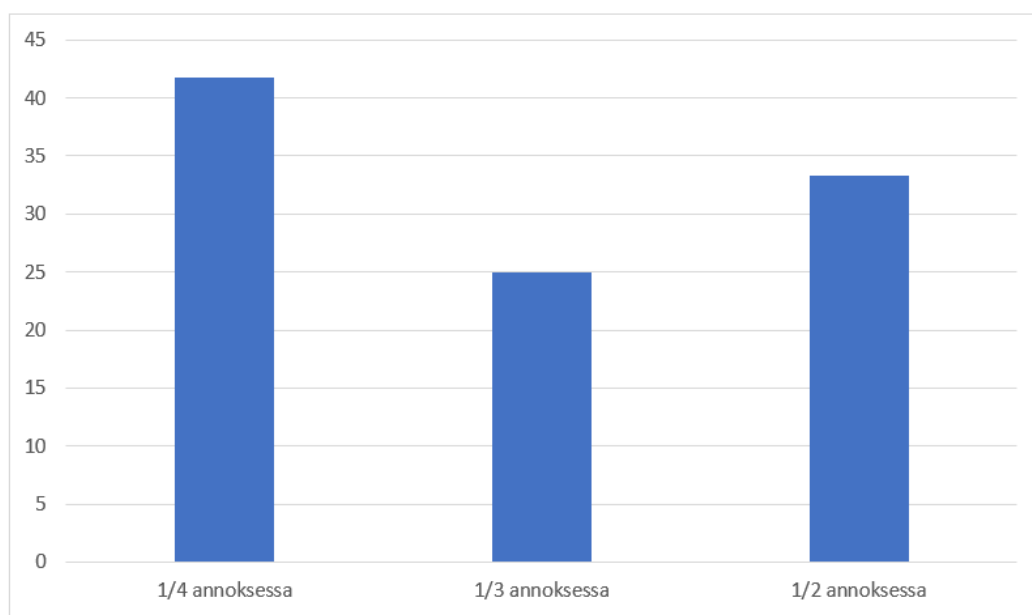
Ruokajuomana rasvatonta maitoa ottivat kahdeksan oppilasta (66,7 %), piimää yksi oppilas (8,3 %) ja loput (25 %) vettä. Täysijyväleipänä oli näkkileipää, jota alle puolet (41,6 %) oppilaista ottivat. Yli puolet (58,4 %) heistä eivät ottaneet ollenkaan. Tarjolla ollutta kasvirasvaveitettä ottivat kaikki leivän ottaneet oppilaat. Kouluruokailuun ei kuulunut jälkiruokaa, joten marjoja tai hedelmiä ei ollut tarjolla ollenkaan (taulukko 3).



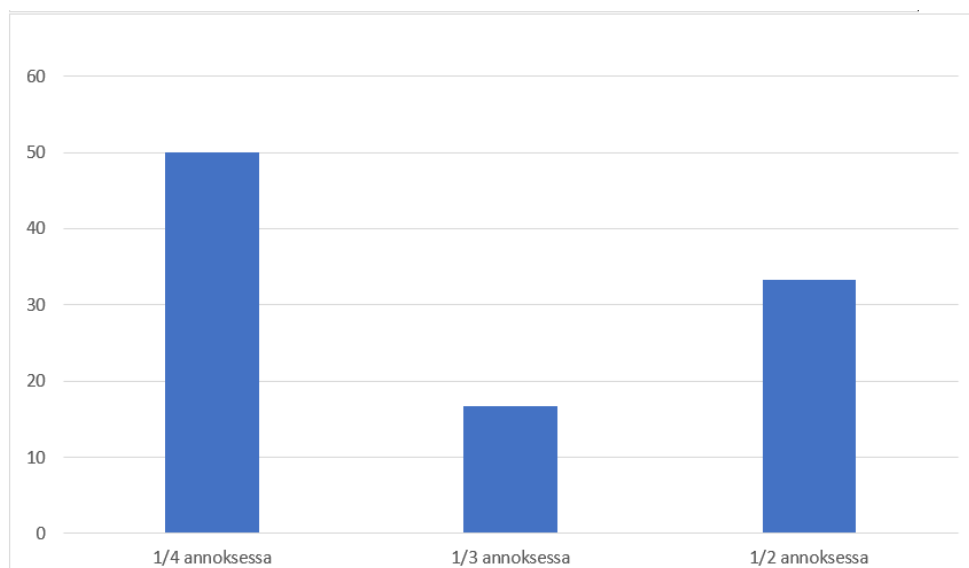
Kuvio 7. Koulun A ja koulun B oppilaiden salaatin tai kasvisten määrä kouluruoka-annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/2.



Kuvio 8. Koulun A oppilaiden pääruoan (broilerivuoan) määrä oppilaan annoksessa (%).



Kuvio 9. Koulun B pääruoan lisukkeen (perunan) määrä oppilaan annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/4.



Kuvio 10. Koulun B pääruoan proteiinipitoisen komponentin (kalan) osuus oppilaan annoksessa (%). Suosituksen mukaan määrä on 1/4.

### 7.3 Oppilaiden oma käsitys kouluruokailusta

**Koulu A.** Haastatteluun otettiin yhteensä 20 ensimmäisen luokan oppilasta satunnaisella otannalla (taulukko 4). Heistä tyttöjä oli 11 eli 58 % ja poikia oli 8 eli 42 %. Vastaajista 16 % oli kuusi vuotiaita ja loput seitsemän vuotiaita. Linjaston korkeudesta 89,4 % sanoivat ruokailulinjaston korkeuden sopivaksi ja loput pitivät sitä liian matalana. Kaikkien vastanneiden mielestä oli helppoa ottaa kouluruokaa itse. Suurin osa eli 84 % ei tarvitse koskaan opettajan apua ruoan ottamiseen (taulukko 4) ja joskus apua tarvitsevia oli 16 %.

Oppilaat kokivat saavansa apua kouluruoan ottamiseen opettajalta tarvittaessa 89,5 % (taulukko 4) ja loput saivat joskus. Oppilaista 68,4 % kertoi ottavansa sitä ruokaa mitä henkilökunta tai opettajat ohjaavat ottamaan, joskus ottavat 26,3 % ja loput eivät ota ollenkaan.

Tarjolla olevaa salaattia, vihanneksia tai juureksia ottivat oppilaista aina yli puolet ja joskus 31,6 % ja ei ollenkaan 10,5 % (kuvio 11). Oppilaista ruokailun yhteydessä leipää ottivat aina 47,4 % ja ei koskaan 5,3 % sekä loput joskus. Yli puolet vastanneista 79 % saavat syötyä kouluruokansa rauhassa aina ja joskus 21 %. Oppilaista 47,3 % piti tunnelmaa hyvänä. Meluisaksi kuvasi 31,6 % oppilaista. Liian meluisaksi sen kokivat 15,8 % sekä 5,3 % ei osannut arvioida tunnelmaa. Lautasmalli ei ollut

tuttu 84,1 % oppilaista ja vain yksi (5,3 %) tiesi mikä se on (kuvio 12). Loput vastaajista 10,6 % osasi kuvailla lautasmallia pyöreäksi. Kaikki oppilaat vastasivat (100 %), ettei koulussa ole esillä malliateriaa ja eivätkä tiedä mikä se on (kuvio 13). Onko malliateriasta apua kysymykseen koulun A oppilaat eivät pystyneet vastaamaan, koska malliateriaa ei ollut kouluruokailun yhteydessä.

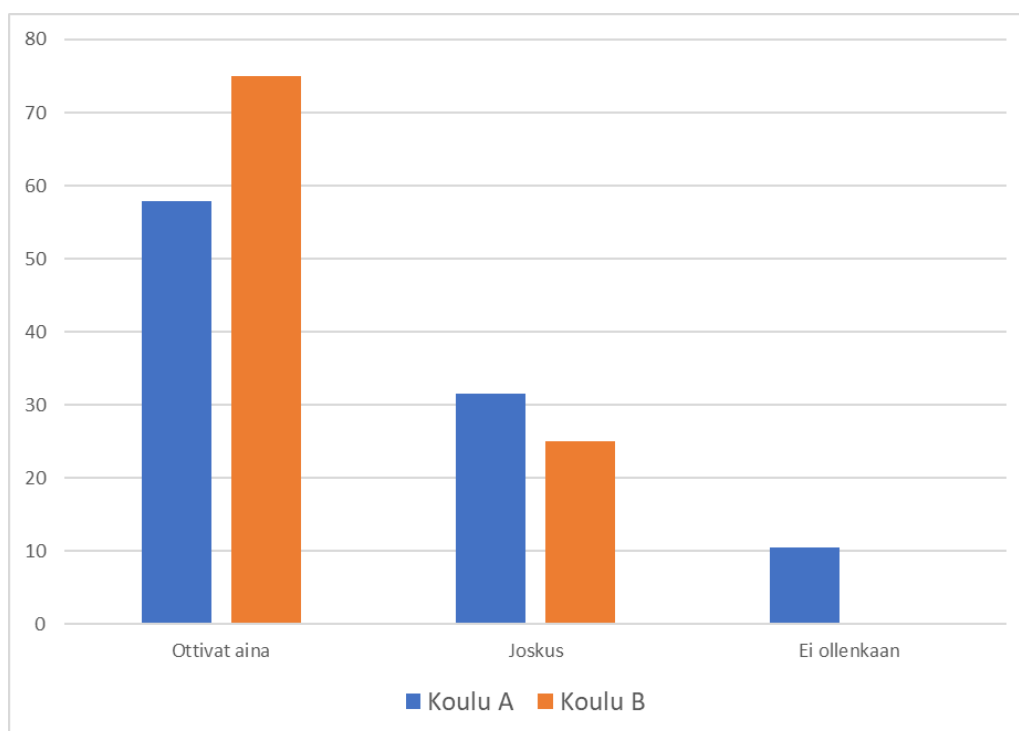
Oppilaista 10,5 % vastasivat opettajan syövän samassa pöydässä heidän kanssaan ja joskus 21 %. Loput kertoivat, etteivät syö ollenkaan opettajien kanssa. Haastattelun lopussa oppilaat saivat halutessaan sanoa vapaan kommentin ruokailusta. Yksi heistä sanoi toivovansa jälkiruokaa kouluruokailuun.

**Koulu B.** Koululla B haastateltiin yhteensä kahdeksan ensimmäisen luokan oppilasta satunnaisella otannalla (taulukko 4). Kaikki vastaajista olivat seitsemän vuotiaita. tyttöjä heistä oli 75 % ja poikia 25 %. Jokainen oppilas (100 %) kertoi ruokailulinjaston olevan sopivalla korkeudella ja siitä on helppoa ottaa ruokaa. Kukaan oppilaista ei kaivannut apua opettajilta ruoan ottamiseen (taulukko 4). Kaikki kertoivat saavansa apua tarvittaessa (taulukko 4). Opettajan tai muun henkilökunnan ohjaamaa kouluruokaa kertoivat ottavansa 87,5 % ja loput joskus.

Tarjolla olevaa salaattia, vihanneksia tai juureksia kertoivat 75 % oppilaista ottavansa aina ja joskus 25 % (kuvio 11). Tasan puolet (50 %) ottivat leipää ruokailun yhteydessä ja toiset puolet joskus. Suurin osa vastanneista 87,5 % sanoivat, että saavat syötyä kouluruokansa rauhassa. Yksi oppilas 12,5 % kertoi saavansa syötyä rauhassa joskus. Tunnelman kokivat hyvänä oppilaista 25 %, rauhallisena 12,5 % ja meluisana 62,5 %. Kukaan heistä ei pitänyt tunnelmaa liian meluisana.

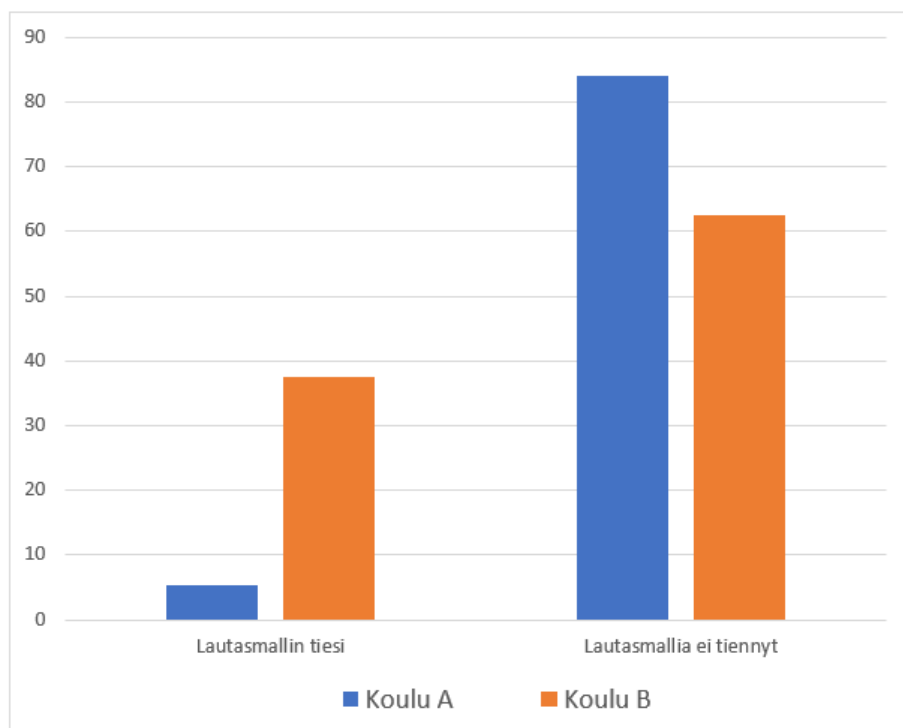
Lautasmalli oli tuttu 37,5 % oppilaista sekä yli puolelle se oli tuntematon (kuvio 12). Malliaterian oppilaista muisti 62,5 % ja yksi oppilaista (12,5 %) ei tiennyt sekä kaksi oppilasta ei ollut aivan varma (25 %) (kuvio 13). Oppilaat jotka tiesivät malliateria, kokivat saavansa siitä apua. Loput heistä (37,5 %) eivät osanneet sanoa. Haastattelussa eräs oppilas kertoi heillä olevan omat paikat kouluruokailun aikana. Oppilaista 25 % vastasivat opettajan syövän samassa pöydässä heidän kanssaan ja ei koskaan 75 %. Kenelläkään ei ollut haastattelun loppuksi mitään kommentoitavaa.

Haastattelusta selvisi, etteivät oppilaat kummassakaan koulussa kerro tarvitse-  
vansa apua opettajilta kouluruoan ottamiseen (taulukko 4). He kokevat kuitenkin  
tarvittaessa saavansa apua heiltä. Nämä huomattiin myös kouluruokailutilanteen  
havainnoinnissa. Opettajat auttoivat tarvittaessa oppilaita ottamaan ruokaa. Mal-  
liaterian tiesivät koulun B oppilaista yli 60 %, kun taas kukaan ei tiennyt koulun A  
oppilaista (taulukko 4). Tämä oli huomattava ero näiden koulujen välillä. Tämä ero  
oli odotettavissa, sillä tutkimuksen edetessä huomattiin, että toisella koululla oli mal-  
liateria ja toisessa ei. Koulun B oppilaat selkeästi muistivat sen ja kertoivat saavansa  
siitä apua, joten sen tärkeästä tehtävästä on ollut heille hyötyä.

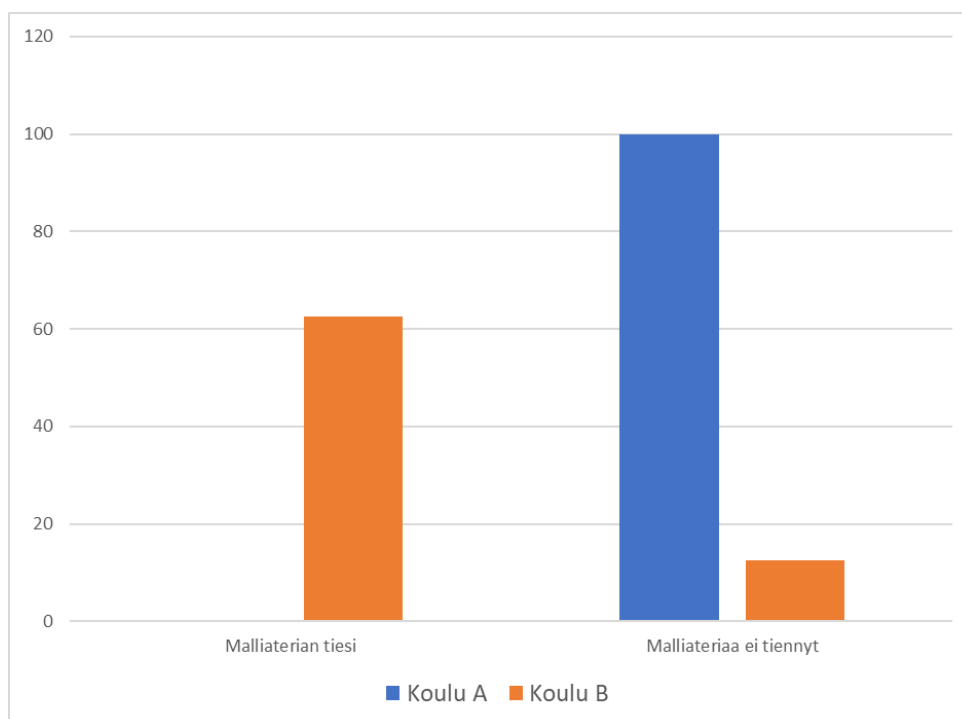


Kuvio 11. Koulun A ja koulun B kouluruokailun yhteydessä salaattia ottivat oppilaista (%).





Kuvio 12. Koulun A ja koulun B oppilaiden lautasmallin tietäminen (%).



Kuvio 13. Koulun A ja koulun B oppilaiden malliaterian tietäminen (%).

Taulukko 4. Koulun A ja koulun B haastatteluista saadut tulokset.

	Koulu A	Koulu B
<b>Haastattelujen määrä</b>	20	8
<b>Linjaston korkeus</b>	Hyvä	Hyvä
<b>Kaipaako apua ruoan ottamiseen</b>	Suurin osa ei kaipaa apua	Kukaan ei kaipaa apua
<b>Saako apua tarvittaessa</b>	Kyllä saa tarvittaessa	Kyllä saa tarvittaessa
<b>Lautasmallin tietämys</b>	Eivät tienneet 84%	Eivät tienneet 62,5%
<b>Malliaterian tietämys</b>	Eivät tienneet 100%	Eivät tienneet 37,5%
<b>Kouluruokalan tunnelma</b>	Lähes 48% pitivät tunnelmaa hyvänä	Meluisana pitivät 62%
<b>Saako syötyä ruoan rauhassa</b>	79% saavat syötyä rauhassa	87,5% saavat syötyä rauhassa

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seuraaviin johtopäätöksiin päädyttiin oppilaiden haastattelusta saatujen tuloksien sekä havainnointien kautta. Tutkimuskoulujen eroavaisuuksia pohdittiin, sekä mietittiin mahdollisia kehitysideoita lapsilähtöisempään kouluruokailuun.

Tärkeimmät johtopäätökset havaintojen pohjalta:

- kouluruokailun pituus oli sopiva sekä ruokailun porrastaminen oli hyvä molemmissa kouluissa
- koulussa A olivat tarjottimet, lautaset sekä aterimet hieman liian korkealla pienimmille oppilaille
- erilaisia julisteita sekä oppilaiden töitä löytyi molemmista kouluista ja ne olivat siistissä/hyvässä kunnossa
- lautasmalli sekä malliateria voitaisiin toteuttaa koulussa A
- ruokakolmio voitaisiin lisätä kumpaakin kouluun
- molemmissa kouluissa ruokien järjestys voitaisiin vaihtaa suosituksien mukaiseksi
- molemmissa kouluissa opettajat auttoivat oppilaita tarvittaessa
- ruoan sekä salaatin ohjaamista voitaisiin lisätä
- mahdollisuuksien mukaan voitaisiin toteuttaa jälkiruoka kouluilla
- kummassakaan koulussa suurin osa oppilaista eivät syöneet lautasmallin suosituksien mukaisesti → opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö voisivat ohjata tai neuvoa oppilaita enemmän
- kummassakin koulussa voitaisiin kiinnittää huomiota enemmän ruokaruokaan.

Tärkeimmät havainnot oppilaiden haastatteluista:

- lähes kaikki oppilaat pitivät linjaston korkeutta heille sopivana
- oppilaat eivät koe tarvitsevansa apua ruoan ottamiseen
- yli puolet oppilaista kertoivat ottavansa opettajan ohjaamaa ruokaa
- suurin osa kertoi ottavansa aina tarjolla olevaa salaattia tai juureksia

- koulussa A pidettiin tunnelmaa rauhallisena, mikä oli ristiriidassa havainnoinnin kanssa
- koulussa B tunnelmaa pidettiin meluisana, mikä oli ristiriidassa havainnoinnin kanssa
- koulussa A oppilaat eivät tienneet lautasmallia eivätkä malliateriaa
- koulussa B lähes kaikki tiesivät malliaterian ja kokivat saavansa siitä apua
- kummassakin koulussa oppilaista vain harvat kertoivat istuvansa saamassa pöydässä opettajan kanssa.

Molemmilla kouluilla todettiin ruokailuajan olevan kouluruokailusuosituksen mukainen (VRN 2017) sekä tarpeeksi pitkä aika oppilaille. Ruokailuajan järjestäminen kouluruokailusuosituksen (VRN 2017) mukaisena ajankohtana sekä riittävän ajan varaaminen oppilaille ovat pohjana lapsilähtöiselle kouluruokailulle. Haastattelussa lähes kaikki oppilaat kummastakin koulusta kertoivat, että ruokailuun varattu aika oli heille riittävä. Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017, 21) mukaan ruokalista olisi hyvä esitellä oppilaille. Ennen ruokailun aloittamista lapsilähtöisyyttä lisäisi, jos ruokapalveluhenkilöstö kertoisi, mitä kouluruokaa on tarjolla. Myös erityisruokavaliota noudattaville oppilaille olisi hyvä esitellä heidän kouluruoka-ateria. Kehittämisehdotuksena jokaiselle ensimmäisen luokan oppilaalle voitaisiin valita ylemmältä luokalta ruokakummioppilas, jonka tehtävänä olisi ohjata oppilasta kouluruokamaailmaan. (VRN 2017, 44.)

Ruokailuaikojen porrastamisella ehkäistään turhaa jonotusta ja vähennetään melua. (VRN 2017, 31.) Kouluruokailun porrastaminen oli toteutettu molemmissa kouluissa hyvin, ja positiivista oli, että ensimmäisen luokan oppilaat aloittivat kouluruokailun. Oppilaat pitävät ruokailuympäristönsä kunnossa ja siistinä, mitä enemmän panostetaan sen viihtyvyyteen. (Lintukangas ym. 2007, 39.) Molemmissa kouluissa löytyi erilaisia julisteita sekä ohjeistuksia, nämä toivat viihtyisyyttä kouluruokailutilaan ja niiden toteuttaminen kouluruokailutilaan on lapsilähtöistä.

Koulusta A puuttuivat lautasmalli, ruokakolmio ja muut samankaltaiset julisteet. Koulusta B löytyi lautasmalli sekä malliateria, mutta ei ruokakolmiota. Lautasmallin tarkoitus on näyttää oppilaille ateriakomponenttien ravitsemuksellisesti oikea suhde, jotta oppilaat osaisivat koota oikeanlaisen annoksen lautaselleen. (Lintukangas ym. 2007, 63.) Oppilaiden omat työt sekä piirustukset piristivät molempien koulujen tiloja

ja ne ovat varmasti tärkeitä oppilaille. Kouluruokailutilaan oppilaat voisivat tehdä itse erilaisia askarteluja ruokaan liittyen, kuten omat kouluruokailuun liittyvät säännöt. Oppilaiden tekemät askartelut tukevat ruokakasvatusta sekä lapsilähtöisyyttä.

Koululla A olisi mahdollista toteuttaa kuvitteellinen lautasmalli esimerkiksi linjaston päähän sekä sen läheisyydessä olevalle ilmoitustaululle. Lapsilähtöistä kouluruokailua voitaisiin kehittää lautasmallin avulla. Oppilaat ja opettajat voisivat yhdessä piirtää tai askarrella lautasmalleja kouluruokailutilaan oppitunneilla. Jokaisen oppilaan lautasmalli tulisi näkyvälle paikalle, josta kaikki pystyisivät ottamaan mallia kouluruokansa ottamiseen. Hujala ym. (2007, 56) mukaan oppimisprosessia tukee, kun lapsi saa itse olla vastuussa omasta oppimisestaan sekä hänellä on mahdollisuus itse yrittää ja korjata omia erheitänsä. Lasta kuvataan aktiivisena toimijana ja oppijana, ja tämä lisää lapsilähtöistä toimintaa koulussa (Hujala ym. (2007, 44). Lautasmallien tekeminen itse oppitunneilla auttaa lapsilähtöisesti heitä sisäistämään sen tarkoituksen sekä mahdollisesti innostamaan syömään enemmän kouluruokaa sen mukaan. Myös koulun B oppilaat voisivat tehdä myös oppitunneilla omat lautasmallit, vaikka se löytyykin heidän kouluruokalasta. Oman lautasmallin toteuttaminen voi myös auttaa kummankin koulun oppilaita syömään enemmän suosituksen mukaisesti.

Koulun A ruokapalveluhenkilöstö voi pohtia malliaterian toteuttamista mahdollisuuksien mukaan lautasmallin käyttöönoton jälkeen. Koulun B oppilaat selkeästi muistivat malliaterian ja kertoivat saavansa siitä apua, joten sen toteuttamista kannattaa harkita koulussa A. Kehitysehdotuksena koulut voisivat valita kouluruokailulle, esimerkiksi viikoittain omat ”luokkavastuut”. Vastuussa olevat luokan oppilaat voitaisiin jakaa muutaman hengen ryhmiin, jotka toteuttaisivat malliaterian yhdessä ruokapalveluhenkilöstön kanssa ennen kouluruokailun alkamista. Oppilaiden oma mahdollisuus kehittää ja vaikuttaa ruokailuympäristöönsä lisää lapsilähtöisyyttä tuomalla heille opettavasta toimintaa (VRN 2017, 43). Ruokien laittaminen itse malliateriaan olisi oppilaille aktiivista toimintaa ja tukisi heidän ruokakasvatusta (VRN 2017, 13).

Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017, 31) mukaan lapsen fyysiset ominaisuudet tulee ottaa huomioon kouluruokailua suunniteltaessa ruokailutilaa, kalusteita sekä linjaston korkeutta. Tarjottimet, lautaset sekä aterimet olivat koulussa A hieman liian korkealla pienemmille oppilaille. Lapsilähtöisempää oppilaille olisi, jos pinot eivät

olisi niin korkealla. Tämä olisi siis helposti korjattavissa, että pienimmätkin oppilaat ylettyisivät ottamaan helpommin itse tarjottimen, lautasen ja aterimet. Koulussa B nämä olivat oppilaille sopivalla korkeudella. Molempien koulujen oppilaat kertoivat haastattelussa linjaston olevan heille sopivalla korkeudella ja saavat otettua itse ruokaa.

Koululla A olisi voinut olla monipuolisempi salaatti. Ruokapalveluhenkilöstö voisi selvittää miksi salaattina oli vain tomaattia. Tutkimuksen tekijät olisivat voineet kysyä ruokapalveluhenkilöstöltä, miksi tarjolla ei ollut muuta tomaatin lisäksi. Uskotaan kuitenkin, että salaatti on yleensä monipuolisempaa, kuin tutkimuspäivänä sattui olemaan. Useimmat oppilaat ottivat koululla A alle kouluruokailusuosituksen mukaisen määrän salaattia (tomaattia). Koululla B salaatti oli monipuolinen, mutta silti useimmat oppilaat ottivat sitä suositusta vähemmän. Kun salaattia ottaa kouluruokailussa suosituksen mukaisen määrän, eli puolet annoksesta, se tukee täysipainoista kouluateriaa. On myös tärkeää, että oppilaat maistavat tarjolla olevia salaatteja ja tutustuvat rohkeasti uusiinkin ruoka-aineksiin, sillä makumieltymykset ja ruokaan liittyvät tunteet alkavat kehittyä jo lapsuudessa (Nestle ym. 1998).

Opettajan kannustus ja vaikutus oppilaidensa ruokavalintoihin voi ulottua pitkälle sekä oppilaat voivat hyödyntää oppimaansa myös koulun ulkopuolisessa arjessa. (Edu 2014.) Kouluruokailutilanteen havainnoinnista selvisi, etteivät opettajat tai ruokapalveluhenkilöstö ohjanneet oppilaita ottamaan salaattia. Opettajat ja ruokapalveluhenkilöstö voisivat kiinnittää huomiota oppilaiden ottamaan salaatin määrään molemmissa kohdekouluissa. He voisivat kannustaa sekä rohkaista oppilaita ottamaan enemmän tarjolla olevaa salaattia. Lapsilähtöinen ohjaus on sitä, kun opettaja neuvoo sekä auttaa, mutta antaa oppilaan toimia kuitenkin itsenäisesti.

Oppilaat söivät molemmissa kouluissa myös pääruokaa todella vähän, joten opettajan kannustamisen lisääminen voisi olla tarpeellista. Molemmissa kouluissa opettajat voisivat lisätä kannustamista ja neuvomista myös pääruoan ottamisessa. Ruokailun ohjaaminen on opettajan työtä, joten heidän roolia ohjauksessa pidetään erittäin tärkeänä (Edu 2014). Kouluruokailusuosituksessa (VRN 2017) kehoitetaan ottamaan pääruokaa 1/4 sekä lisuketta 1/4 annokseen. Tämä yhdessä salaatin kanssa täyttää lautasmallin kriteerit. Kuitenkin suositus toteutuu vasta, kun oppilas on syönyt koko aterian lisukkeineen (VRN 2017, 58).

Haastattelussa oppilaat kertoivat ottavansa sitä ruokaa mitä opettaja ohjaa tai neuvoo. Jos opettajat ohjaavat enemmän ja oppilaat ottavat sitä ruokaa, mitä opettajat neuvovat, he saattaisivat syödä kouluruokailussa enemmän. Tämä ohjaus ja neuvominen lisäisi lapsilähtöistä kouluruokailua. Kehitysehdotuksena lapsilähtöisempään kouluruokailuun oppilaat voisivat itse ehdottaa koulun ruokapalveluhenkilöstölle omia toiveruokia, jotka mahdollisuuksien mukaan voitaisiin toteuttaa. Tämä voisi innostaa ja houkutella oppilaita syömään enemmän suosituksien mukaisesti. Omista ruokaehdotuksista voitaisiin pohtia oppitunneilla opettajan ohjauksen avulla, täyttävätkö ne lautasmallin kriteerejä. Lapsilähtöisessä toiminnassa on tärkeää ymmärtää, että lapsen oppiminen on jatkuva prosessi (Hujala ym. 2007, 56).

Molemmissa kouluissa oppilaat voisivat ottaa leipää kouluruokailun yhteydessä, joka täydentäisi kouluateriaa ja näin he jaksaisivat paremmin. Kummassakin koulussa levite oli suosituksen mukainen. Koulun A linjastolla leivät oltiin sijoitettu ennen ruokia. Kouluruokasuosituksen mukaan (VRN 2017, 31) leipä kuuluisi sijoittaa linjaston loppuun, joten sen voisi vaihtaa mahdollisuuksien mukaan sinne. Koulun B linjastolla leipä oltiin sijoitettu oikealle paikalle. Opettajat voivat lapsilähtöisesti ohjata niitä oppilaita ottamaan leipää, jotka eivät sitä yleensä kouluruokailussa ota.

Neuvokas perhe ([viitattu 27.10.2017]) suosittelee lapsille ruoka- ja välipalajuomana rasvatonta maitoa tai piimää. Elimistö tarvitsee makrokivennäisaineita suurempia määriä, yksi näistä on kalsium (THL 2014, 22). Ruokajuomavaihtoehdot olivat molemmissa kohteissa suosituksen mukaisia. Suosituin ruokajuoma oli molemmissa kouluissa rasvaton maito. Tämä oli positiivinen asia, sillä oppilaat saavat maidosta kalsiumia sekä D-vitamiinia.

Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017, 31) mukaan ruokien järjestys linjastolla alkaisi salaattista, kasviksista jonka jälkeen on lämmin ruoka. Näiden jälkeen tulee olla leivät ja ruokajuomat (VRN 2017, 31). Kummassakin koulussa kouluruokailulinjastolla oli ruokien järjestys samanlainen. Ensimmäisenä tarjolla oli lämmin ruoka ja sen jälkeen tulivat salaatit. Jos järjestys olisi suosituksen mukainen, eli salaatti ennen pääruokaa, voisivat oppilaat ottaa sitä huomaamatta enemmän.

Koulussa B juomalasit voitaisiin sijoittaa suosituksen mukaan ennen ruokajuomavaihtoehtoja. Tämä olisi lapsilähtöisempää, varsinkin pienimpiä oppilaita ajatellen.

Näin he saisivat helpommin otettua ruokajuomat itse. Molempiin kouluihin voitaisiin lisätä mahdollisuuksien mukaan, vaikka muutaman kerran viikossa lautasmalliin kuuluvat jälkiruoat (marjat tai hedelmät). Oppilaat voisivat itse ehdottaa ruokapalveluhenkilöstölle marjoja tai hedelmiä. Tämä tukisi lapsilähtöisesti kouluruokailua ja oppilaiden omaa itsenäistä toimintaa. Jälkiruoka täydentäisi kouluateriaa ja tukisi monipuolisempaa ruokavaliota. Oppilaat voivat tulla myös hyvin erilaisista sosioekonomisista asemista, joten kaikki hedelmät ja marjat eivät välttämättä ole heille tuttuja. Kouluruokailu on yksi tärkeimmistä ravitsemuskasvatuksen tekijöistä. Ruokailutilanteissa lapsi tutustuu uusiin ruoka-aineisiin, maistaa erilaisia makuja ja rakenteita ja kehittää syömisen perustaitoja. (Fogelholm 2001, 29; VRN 2016, 88).

Opettajien apu kouluruokailussa on lapsilähtöistä, eli havainnollistavaa, tavoitteellista sekä käytännönläheistä toimintaa. Ruokailun ohjaaminen on opettajan työtä, joten heidän tulee antaa hyvä esimerkki oppilaille ja opastaa kouluruoan ottamisessa (VRN 2017, 21; Edu 2014). Haastattelusta selvisi, etteivät oppilaat kummasakaan koulussa kerro tarvitsevansa apua kouluruoan ottamiseen. He kokevat kuitenkin tarvittaessa saavansa apua opettajilta. Nämä huomattiin myös kouluruokailutilanteen havainnoinnissa Koululla B. Opettajat auttoivat tarvittaessa oppilaita ottamaan ruokaa. Positiivista oli, että molemmissa kouluissa oppilaat tuntevat saavansa apua silloin, kun sitä tarvitsevat. Opettajat ovat toimineet lapsilähtöisesti, sillä oppilaat saavat toimia itsenäisesti, mutta ajattelevat saavansa apua tarvittaessa.

Ohjaava ja vuorovaikutuksellinen rooli korostuu opettajien syödessä samassa pöydässä oppilaiden kanssa, joten se on silloin motivoivaa ja kannustavaa. (Edu 2014.) Havainnointien pohjalta huomattiin opettajien syövän oppilaiden kanssa samassa pöydässä. Molemmissa kouluissa muutamat oppilaat kertoivat opettajan syövän samassa pöydässä. Tämän perusteella pohdittiin, pääsevätkö kaikki oppilaat vuorotellen syömään samaan pöytään opettajan kanssa. Jos vain tietyt oppilaat istuvat opettajien kanssa samassa pöydässä, niin paikkoja olisi hyvä vaihdella sopivin väliajoin. Oppilaalle on tärkeää päästä syömään opettajan kanssa, jotta he oppisivat sosiaalisia taitoja sekä hyviä ruokatapoja. Opettajan toimiminen lapsilähtöisesti on sitä, kun on vuorovaikutuksessa tasapuolisesti kaikkien oppilaiden kanssa.



Kouluruokailutilojen on oltava turvalliset ja asialliset. (Lintukangas ym. 2007, 81.) Ruokailutila on oltava kävijämäärää ja ruokailun sujumista ajatellen riittävän kokoinen kiireettömän ruokailun takaamiseksi. (VRN 2017, 31.) Koulun A kouluruokailutilassa meteli nousi huomattavasti, kun lähes kaikki ensimmäisen luokan oppilaat olivat syömässä. Haastattelussa kuitenkin useimmat koulun A oppilaat kertoivat kokevansa kouluruokailun rauhalliseksi. Tämä voi johtua siitä, että kouluruokailutila oli täynnä oppilaita ja meteli nousi huomaamatta. Kouluruokailutila kuitenkin vaikutti turvalliselta ja riittävän kokoiselta. Opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön lapsilähtöinen ohjaus korostuu, jotta ruokailusta saataisiin oppilaille rauhallisempi. Hiljaisuutta sekä keskustelun taitoja ruokapöydässä voitaisiin vielä korostaa oppilaiden ja opettajien viihtyvyyden lisäämiseksi. Lapsilähtöisestä näkökulmasta ensimmäisen luokan opettajat voisivat kouluruokailun alkaessa kertoa omalle luokalleen, kuinka luottaa oppilaisiin, että he osaisivat keskustella sopivalla äänenvoimakkuudella.

Rauhallisessa tunnelmassa opettajat voivat oppilaiden kanssa harjoitella ruokapuhetta ja lapsilähtöisesti ohjata heitä maistamaan kaikkia ruokia. Koululla B tunnelma oli rauhallinen tutkimuspäivänä tutkimuksen tekijöiden havaintojen perusteella. Tähän varmasti vaikutti se, että ensimmäisen luokan oppilaita on siellä melko vähän. Oppilaista kuitenkin reilusti yli puolet kertoi kokevansa tunnelman meluisana ja vain pieni osa rauhallisena. Tähän syyksi uskotaan olevan se, että oppilaat voivat kokea rauhallisuuden eri tavoin. Eri koulupäivinä voi metelitaso olla erilainen, joten oppilaat arvioivat ehkä yleistä tunnelmaa. Tutkimuksen tekijöiden läsnäolo saattoi myös vaikuttaa, että oppilaat söivät tavallista rauhallisemmin tutkimuspäivänä.

Lapsilähtöisen kouluruokailun jatkotutkimuksena voitaisiin haastatella opettajia tai ruokapalveluhenkilöstöä, tai molempia. Haastateltavilta voitaisiin kysyä, mitä he ajattelevat lapsilähtöisestä kouluruokailusta ja miten se näkyy kyseisessä koulussa. Oman roolin merkitystä voidaan myös selvittää. Yhtenä osana tutkimusta voitaisiin opettajaa pyytää ohjaamaan muutamaa oppilasta kouluruokailussa (5-10 lasta), esimerkiksi ottamaan salaattia. Tästä selvitettäisiin, kuinka moni oppilas ottaa opettajan neuvomaa salaattia tai ruokaa, sekä miten opettajat kokevat oppilaiden ohjauksen eri näkökulmista.

## 9 POHDINTA

Lapsilähtöisen kouluruokailun tutkiminen toi uutta tietoa toimeksiantajalle sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Lapsilähtöisyyden näkymistä kouluruokailussa on tutkittu vähän, joten tutkimuksen suorittaminen oli erittäin mielenkiintoista. Viitekehystä oli aiheesta välillä vaikeahkoa löytää, sillä lapsilähtöisyys liitetään usein varhaiskasvatukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa molempien kohdekoulujen nuorimpien, eli ensimmäisen luokan oppilaiden lapsilähtöisestä kouluruokailusta. Tämä toteutui hyvin tutkimuksen eri osa-alueiden kautta. Tutkimus rajattiin kolmen tavoitteen ympärille ja kouluja valittiin kaksi, joten tutkimuskohteista saatuja tuloksia pystyi vertailemaan keskenään. Tutkittavat koulut erosivat toisistaan, joten tuloksista tuli mielenkiintoisia. Tämän pohjalta tehtiin muutamia kehitysehdotuksia lapsilähtöisempään kouluruokailuun, mitkä koulut voivat halutessaan toteuttaa.

Toimeksiantajalta saatiin opinnäytetyön aihe, jota työstettiin heidän sekä työn tekijöiden mielenkiinnon mukaan. Opinnäytetyön aihetta sekä sen sisällön rajaamista pohdittiin yhdessä toimeksiantajan sekä ohjaajan Kaija Nissisen kanssa. Tutkimuksen aihe oli uusi ja innovatiivinen, jota voi hyödyntää jatkossa mahdollisesti muihin töihin. Kohdekoulut tutkimukselle valittiin satunnaisesti toimeksiantajan ehdotuksista. Tutkimusta päädyttiin toteuttamaan kolmen eri tutkimusmenetelmän kautta, jolloin saatiin syvällisempi näkemys asiaan. Toimeksiantaja voi hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia esimerkiksi Lihavuus laskuun -ohjelmassa.

Tutkimuksen eri osat antoivat mahdollisuuden kattaville tuloksille. Aineistoa saatiin jokaisesta tutkitusta osa-alueesta riittävä määrä luotettaville tuloksille. Tutkimuksen havainnointilomakkeilla pyrittiin saamaan selville, kuinka lapsilähtöisyys näkyi kouluruokailussa. Näiden avulla saatiin selvitettyä pinta raapaisu lapsilähtöisestä kouluruokailusta. Havainnointilomakkeisiin valikoitiin toimeksiantajan toiveiden mukaan havainnoinnin kohteita. Joitakin tutkittuja havaintoja oltaisiin voitu tarkentaa tai tutkia syvemmin. Esimerkiksi opettajien roolia kouluruokailussa olisi voitu tutkia vielä tarkemmin, sillä se on suurena osana lapsilähtöistä kouluruokailua. Vielä syvemmän tuloksen olisi tutkimukseen saanut, jos olisi haastatellut opettajia tai ruokapalveluhenkilöstöä. Tästä saa hyvän aiheen mahdollisiin jatkotutkimuksiin.

Tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden annoksista, kuinka ne täyttivät lautasmallin kriteerejä. Siihen tehty lautasmallin havainnointilomake sisälsi selkeästi kaikki siihen tarvittavat osat. Otannan koko voisi olla suurempi ja vertailla tyttöjen sekä poikien annoksia keskenään.

Oppilaiden haastattelussa selvitettiin oppilaiden oma näkemys kouluruokailusta. Vastauksista saatiin selville hyvin heidän omat tuntemukset ja mielipiteet. Haastattelu oli ainut vaihtoehto saada oppilaiden oma mielipide näkyviin tutkimukseen, sillä näin nuorelle kohderyhmälle ei olisi voinut toteuttaa esimerkiksi kyselylomaketta. Haastavaa oli saada tehtyä kysymykset mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi nuorille oppilaille. Kaikki haastatteluun osallistuneet oppilaat otettiin hyvin huomioon, jokainen omana yksilönään. Haastattelutilanteessa haluttiin lapsen kokevan olonsa miellyttäväksi. Vaikka toteutetun haastattelun kautta saatiin paljon vastauksia, oli kysely ehkä hieman liian pitkä oppilaille. Vanhemmat oppilaat jaksaisivat keskittyä varmaan haastatteluun paremmin. Jatkotutkimuksessa voisi kohderyhmä olla mahdollisesti vanhemmat oppilaat.

Kouluruokailun havainnoinnista saatiin mielenkiintoisia tuloksia molemmista tutkituista kouluista. Tutkimuksen edetessä huomattiin, että tutkittavat koulut olivat hieman erilaisia, joten se teki tutkimuksen tekemisestä kiehtovaa. Lapsilähtöisyys näkyi yleisesti molemmissa kouluissa oppilaille sopivalla ruokailutilalla, linjastolla, tilan esteettisyydellä sekä opettajien ja ruokapalveluhenkilöstön läsnäololla.

Oppilaiden lautasmallien toteutumisen tutkiminen auttoi saamaan käsityksen, miten koulun nuorimmat oppilaat todellisuudessa syövät. Suomalaiset ravitsemussuosituksen (THL 2014) kuvailema lautasmalli ei juurikaan toteutunut oppilaiden ruokannoksissa kummassakaan tutkitussa koulussa. Useat oppilaat söivät liian vähän pääruokaa, salaattia eivätkä ottaneet kouluruoan lisäksi leipää. Oppilaiden ohjausta on ravitsemussuosituksen (2014) mukaan monenlaista. Opettajan sekä ruokapalveluhenkilöstöllä on merkittävä rooli oppilaan kouluruokailussa, joten heiltä saatu ohjaaminen sekä neuvominen ovat oppilaille tärkeää. Molemmissa tutkituissa kouluissa opettajat sekä ruokapalveluhenkilöstö voisivat enemmän auttaa ja rohkaista oppilaita ottamaan enemmän tarjolla olevaa kouluruokaa sekä salaattia. Tämä tukisi lapsilähtöistä kouluruokailua. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, toteutuuko lautasmalli oppilaiden kotona ja kuinka vanhemmat tukevat lasten ruokakasvatusta.

Kouluruokailusuosituksen (VRN 2017) kuvailema malliateria oli toteutettuna koulussa B. Tuloksista selvisi, että siitä on ollut apua koulun B oppilaille. Jos koulu A toteuttaa lautasmallin tai malliaterian, voi siitä olla apua oppilaille tai innostaa heitä syömään enemmän suosituksen mukaisen kouluaterian. Täysipainoinen kouluateria auttaa oppilaita jaksamaan koulupäivän loppuun asti. Malliaterian toteuttaminen lapsilähtöisesti aikaisemmin esitettyjen kehitysideoiden kautta voi myös tukea ruokakasvatusta. Jatkotutkimuksessa voitaisiin selvittää, miten malliaterian toteutus vaikuttaa oppilaiden kouluruokailuun koulussa, jossa ei ole aikaisemmin ollut sitä esillä. Ottavatko oppilaat mahdollisesti enemmän kouluruokaa tai syövätkö enemmän kouluruokailusuosituksen mukaisesti. Koulut joista jo löytyy malliateria, voitaisiin tutkia vaikuttaako oppilaiden kouluruokailuun se, että he itse saavat vuorotellen auttaa ruokapalveluhenkilöstöä kokoamaan malliaterian.

Molemmissa kouluissa kouluruoan järjestys ei vastannut kouluruokailusuosituksen (VRN 2017) suosittamaa järjestystä. Jos linjaston järjestystä onnistuisi vaihtamaan niin, että salaattit tai kasvikset tulevat ennen pääruokaa, saattaisivat oppilaat ottaa sitä huomaamattaan useammin tai enemmän. Ravitsemussuosituksissa (THL 2014) näkyvän ruokakolmio -julisteen lisääminen kumpaakin kouluun voisi auttaa oppilaita hahmottamaan, mistä koostuu terveellinen ruokavalio.

Lomakehaastattelu oli yksi tärkeimmistä, sillä sen avulla saatiin kuulla oppilaiden oma kokemus kouluruokailusta. Valli ja Aaltola (2015, 30–31) kirjoittavat, että virallinen haastattelu voi saada haastattelijan olon epävarmaksi. Tämän takia haastattelut suoritettiin oppilaita ajatellen kouluruokailutilassa tai sen läheisyydessä. Näin heidän ympärillä oli muitakin oppilaita sekä opettajia, joten haastattelu ei tuntunut liian viralliselta. Haastattelutilanne pidettiin kuitenkin rauhallisena, jotta oppilaat pystyivät rauhassa keskittymään kysymyksiin. Kaikkiin kysymyksiin saatiin vastaukset, joihin kaikki oppilaat vastasivat vain yhdellä tai kahdella sanalla. Täysin varmoja ei voitu olla siitä, ymmärsivätkö oppilaat jokaista esitettyä kysymystä samalla lailla tai tutkimuksen tekijöiden ajatuksen mukaan. Haastattelutilanne pyrittiin suorittamaan mahdollisimman lapsiystävällisesti. Aidossa kouluruokailuympäristössä haastattelun toteuttaminen lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä oppilaat pääsivät kertomaan oman kokemuksen kouluruokailusta, ilman ylimääräisiä paineita tai pelkoa.

Lapsilähtöisen kouluruokailun tutkiminen monen eri menetelmän avulla oli antoisaa ja opettavaista. Tästä aiheesta riittää tutkittavaa erilaisiin opinnäyte- tai tutkimustöihin. Tämän opinnäytetyön tavoitteet sekä toteutus onnistuivat erinomaisesti. Isot kiitokset yhteistyöstä Seinäjoen kaupungille, tutkimuskouluille sekä ohjaajalle.

## LÄHTEET

- Alanne, S., Nissinen, K. & Åback, E. 2017. Seamkin ravitsemisala kehittämässä koulu- ja päiväkotiruokailua Seinäjoella. Teoksessa: E. Varamäki, P. Junell, S., Päälyssaho, S. Saarikoski & S. Uusimäki (toim.) Kansainvälinen, yrittäjähenkilöinen SeAMK –paras korkeakoulu opiskelijalle: Seinäjoen ammattikorkeakoulu 25 vuotta. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, 262.
- Aro, A., Mutanen, M & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. 4.uud.p. Helsinki: Duodecim.
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. 2.uud.p. Juva: WSOY.
- Brown, T. & Georgson, M. 2008. Vad har du på brickan? En kvantitativ studie om kunskapen om kost och hälsa samt tallriksmodellen bland några elever i årskurs sju. Uppsala Universitet institutionen för kostvetenskap. Examensarbete.
- Doddington, C & Hilton, M. 2007. Child-Centred Education: Reviving the creative tradition. London: SAGE Publications Ltd.
- Edu. 12.2.2014. Yleissivistävä koulutus. Hyvinvointi koulussa: Ohjauksen merkitys. [Verkkosivusto]. Helsinki. Opetushallitus. [Viitattu 17.10.2017]. Saatavana: [http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/hyvinvointi\\_koulussa/kouluruokailu/ohjauksen\\_merkitys](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/kouluruokailu/ohjauksen_merkitys)
- Edu. 13.6.2013. Kouluikäisen terveyden polku: Unta palloon. [Verkkosivusto]. Helsinki. Opetushallitus. [Viitattu 23.10.2017]. Saatavana: [http://www.edu.fi/kouluikaisen\\_terveyden\\_polku/unta\\_palloon](http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/unta_palloon)
- Evira. 14.11.2016. Terveyttä edistävä ruokavalio: Lautasmalli. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.10.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>
- Evira. 13.2.2017. Erityisruokavaliot. [Verkkosivusto]. [Viitattu 29.10.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/erityisruokavaliot/>
- Evira. 5.4.2017. Terveyttä edistävä ruokavalio: Koululaiset. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.9.2017]. Saatavana: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksset/koululaiset-ja-nuoret/>
- Fitzgerald, A. Heary, C., Nixon, E & Kelly, C. 1.9.2010. Factors influencing the food choices of Irish children and adolescents: a qualitative investigation. [Verk-

- kojulkaisu]. Oxford: Health Promotion International. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <https://academic.oup.com/heapro/article-lookup/doi/10.1093/heapro/daq021>
- Fogelholm, M. 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen: Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Gustafsson I-B., Öström Å., Johansson J. & Mossberg L. 2006. The Five Aspects Meal model: a tool for developing meal services in restaurants. [Verkkojulkaisu]. Blackwell: Journal of Foodservice. [Viitattu 17.11.2017]. Saatavana: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.460.1352&rep=rep1&type=pdf>
- Haka-Taivalmäki, T. 2016. Lautasmallin esittämisen vaikutus lautasmallin mukaiseen ruokailuun ja sosioekonomisen aseman vaikutus ruokatottumuksiin. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Restonomi. Opinnäytetyö. [Viitattu 17.11.2017]. Saatavana: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104236/Haka-Taivalmaki\\_Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104236/Haka-Taivalmaki_Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6.uud.p. Vantaa. Tammi.
- Hujala, E. 2001. Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Jyväskylä: Varhaiskasvatus 90 Oy.
- Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila, S & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. 1.uud.p. Hyvinkää: T-Print.
- Hytönen, J. 1992. Lapsikeskeinen kasvatus. 4.uud.p. Helsinki: WSOY.
- Hytönen, J. 2008. Lapsikeskeisen kasvatuksen ydinkysymyksiä. 1.uud.p. Helsinki: WSOY.
- Jantunen, T & Rönnerberg, P. 1996. Anna lapsen leikkiä. Jyväskylä: Atena.
- Johansson, B., Roos, G., Hansen, G. L., Mäkelä, J., Hillén, S., Jensen, T. M. & Huotilainen, A. 2009. Nordic Children's Foodscapes: Images and Reflections. [Verkkosivusto]. London. Food Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research 12. [Viitattu 16.11.2017]. Saatavana: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/155280109X368651>
- Kalliala, M. 2008. Kato mua!: Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa?. Helsinki: Gaudeamus.

- Karila, K., Kinos, J & Virtanen, J. 2001. Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Juva: Bookwell Oy.
- Koivusilta, L., Hyytiä, A & Kivimäki, H. 2014. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointikatsaus: Peruskoululaisten ja lukiolaisten ylipaino ja siihen yhteydessä olevat tekijät Etelä-Pohjanmaalla. [Verkkojulkaisu] Etelä-Pohjanmaan liitto. [Viitattu 25.11.2017]. Saatavana: [http://www.epliitto.fi/images/B\\_67\\_Etela-Pohjanmaan\\_hyvinvointikatsaus\\_2014.pdf](http://www.epliitto.fi/images/B_67_Etela-Pohjanmaan_hyvinvointikatsaus_2014.pdf)
- Käypä hoito. 11.10.2013. Suositukset: Lihavuus (lapset). [Verkkosivusto]. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 4.10.2017]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50034>
- Lintukangas, S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja: Laatuevättä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Manninen, M., Wiss, K., Saaristo, V & Ståhl, T. 2013. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. [verkkojulkaisu] Helsinki. [viitattu 6.9.2017]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ei päiväystä. Tutkimus ja asiantuntijatyö: Lihavuuden yleisyys Suomessa. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 25.11.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ei päiväystä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 4/2015. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)
- Mokha, J., Srinivasan, S., DasMahapatra, P., Fernandez, C., Chen, W., Xu, J & Berenson, G. 2010. Utility of waist-to-height ratio in assessing the status of central obesity and related cardiometabolic risk profile among normal weight and overweight/obese children: The Bogalusa Heart Study. BioMed Central: BMC Pediatrics. [Verkkosivusto]. London: BioMed Central Ltd. [Viitattu 20.10.2017]. Saatavana: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-10-73>
- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Arbor, A., Middleton, S., Sigman-Grant, M., Sobal, J., Winston, M. & Economos, C. 1998. Behavioral and Social Influences on Food Choice. [Verkkojulkaisu]. Oxford: Nutrition Re-



views. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <https://deep-blue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/75438/j.1753-4887.1998.tb01732.x.pdf?sequence=1>

Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Ruoka ja syöminen: Juomat lasten ruokavaliassa. [Verkkosivusto]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 27.10.2017]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/juomat-lasten-ruokavaliassa>

Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Ruoka ja syöminen: Sydänmerkki. [Verkkosivusto]. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/ruoka-ja-sy%C3%B6minen/syd%C3%A4nmerkki>

Neuvokas perhe. Ei päiväystä. Ylipainosta tasapainoon – Verkkokurssi ylipainoisen lapsen vanhemmille: Osa 2. Lapsen ylipaino. [Verkkosivusto]. Helsinki. Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 16.10.2017]. Saatavana: <https://neuvokasperhe.fi/osa-2-lapsen-ylipaino>

Nordic nutrition recommendation. 2012. Integrating nutrition and physical activity. [Verkkojulkaisu] Kööpenhamina. [Viitattu 2.11.2017]. Saatavana: <http://www.norden.org/en/theme/former-themes/themes-2016/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>

Nygård, M. 2017. Ravitsemustyöntekijä. Seinäjoen kaupunki. Haastattelu 11.10.2017.

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H & Lyytikäinen, A. 11.2.2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa: ruokailoa ja terveyttä lapsille. [Verkkojulkaisu]. Turku & Jyväskylä: Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014, Turun yliopisto. [Viitattu 26.9.2017]. Saatavana: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>

Ollila, H., Forsman, H & Absetz, P. 2013. Itsesäätely koululaisten hyvien ruokailutottumusten tukena: Tuloksia Suomen TEMPEST-hankkeen koululaistutkimuksesta. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 16.11.2017]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN\\_ISBN\\_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104405/URN_ISBN_978-952-245-818-6.pdf?sequence=1)

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.11.2017]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. Ei päiväystä. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot: Kouluruokailun merkitys. [Verkkosivusto]. [Viitattu 18.9.2017]. Saatavana: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluruokailun\\_merkitys](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluruokailun_merkitys)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Kehittämisryhmän loppuraportti: Vaativa erityinen tuki esi- ja perusopetuksessa. [Verkkajulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:34. [Viitattu 30.11.2017]. Saatavana: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80629/OKM\\_34\\_2017.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80629/OKM_34_2017.pdf)

Paalasmaa, J. 2016. Maailman parhaat kasvatusajatukset. Helsinki: Into kustannus.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P., Borg, P. 2015. Lihavuus. Helsinki: Duodecim.

Pitkääkoski, T. 2015. Elämysperusteisen ruokapalvelutapahtuman tuottamisen konseptointi - Teemallisuus, prosessimaisuus ja kokonaisvaikutelma markkinoinnin johtamisen haasteena. [Verkkajulkaisu]. Vaasan yliopisto. [Viitattu 17.11.2017]. Väitöskirja. Saatavana: [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-627-2.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-627-2.pdf)

Risku-Norja, H. 2011. Ruokakasvatuksen monet muodot ja sen yhteydet kestävyyskasvatukseen. Teoksessa Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsinki: Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti

Ruokatieto Yhdistys ry. Ei päiväystä. Ravitsemus ja ruoan valinta: Kivennäsiainesten merkitys ja suositeltava saanti. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.10.2017]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pel-lolta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/suojaravintoaineet/kivennaisaineiden-merkitys-ja-suositeltava-saanti>

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Kouluruokailun historiaa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 6.9.2017]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus\\_0/ruokapalvelut/asiakkaat/koululaiset/kouluruokailunhistoriaa.html](https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut/asiakkaat/koululaiset/kouluruokailunhistoriaa.html)

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Ruokapalvelut. [Verkkosivusto]. [Viitattu 6.9.2017]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus\\_0/ruokapalvelut.html](https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/organisaatio/sivistyskeskus_0/ruokapalvelut.html)

Seinäjoen kaupunki. 18.2.2015. Tiedotteet 2015. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2015/02/etUkK0RwR.html.stx>

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Sosiaali ja terveys. Terveysten edistäminen. [Verkkosivusto]. [Viitattu 10.10.2017]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen.html>

Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Varhaiskasvatus ja koulutus: Törnävän koulu. [Verkkosivusto]. [Viitattu 11.10.2017]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/perusopetus/alakoulut/tornavankoulu/koulunesittely.html>

- Seinäjoen kaupunki. 5.4.2017. Perusopetuksen opetussuunnitelma. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 11.10.2017]. Saatavana: [http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitajakoulutus/alakoulut/NnwrnYvRF/Seinajoki\\_-\\_Perusopetuksen\\_opetussuunnitelma\\_2016\\_paivitetty\\_5\\_4\\_2017.pdf](http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitajakoulutus/alakoulut/NnwrnYvRF/Seinajoki_-_Perusopetuksen_opetussuunnitelma_2016_paivitetty_5_4_2017.pdf)
- Seinäjoen kaupunki. 18.2.2015. Tiedotteet: Seinäjoen ruokapalvelut saivat Sydänmerkin. [Verkkosivusto]. [Viitattu 18.10.2017]. Saatavana: <http://www.seinajoki.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2015/02/etUkKORwR.html.stx>
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Sosiaali ja terveys. Terveystiedon edistäminen: Lihasvuus laskuun -ohjelma. [Verkkosivusto]. [Viitattu 30.10.2017]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/terveyspalvelut/edistaterveyttasi/terveydenedistaminen/lihavuuslaskuun-ohjelma.html>
- Seinäjoen kaupunki. Ei päiväystä. Varhaiskasvatus ja koulutus: Toukolanpuiston koulu. [Verkkosivusto]. [Viitattu 10.11.2017]. Saatavana: <https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/perusopetus/alakoulut/toukolanpuistonkoulu/koulunesittely.html>
- Sydänmerkki. Ei päiväystä. Sydänmerkki. [Verkkosivusto]. Helsinki. [Viitattu 5.10.2017]. Saatavana: <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>
- Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 14.9.2017. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017: Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat. [Verkkajulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 16.11.2017]. Saatavana: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset)
- Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveystiedon ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 23.8.2017]. Saatavana: [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)
- Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 26.1.2016. Lastenneuvolakäsikirja: Ruokatottumukset. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.9.2017]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>
- Tuorila, H., Parkkinen, K & Tolonen, K. 2008. Aistit ammattikäyttöön. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Valli, R & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4 uud.p. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: Bookwell Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 10.10.2017]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/161639\\_Koulu-ruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.oph.fi/download/161639_Koulu-ruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Syödään yhdessä: Ruokasuositukset lapsiperheille. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 26.9.2017]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. [Verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 23.8.2017]. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%20ja%20opitaan%20yhdessa%205.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%20ja%20opitaan%20yhdessa%205.2017_WEB.pdf?sequence=1)  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%20ja%20opitaan%20yhdessa%205.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%20ja%20opitaan%20yhdessa%205.2017_WEB.pdf?sequence=1)
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Voutilainen, E., Fogelholm, M & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Waling, M., Olafsdottir, A., Lagström, H., Wergedahl, H., Jonsson, B., Olsson, C., Fossgard, E., Holthe, A., Talvia, S., Gunnarsdottir, I & Hörnell, A. 10.8.2016. School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic setting – the ProMeal-study: description of methodology and the Nordic context. [Verkkajulkaisu]. PubMed. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4981652/>
- World Health Organization. 2012. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: Social determinants of health and well-being among young people. [Verkkajulkaisu]. Denmark. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana: [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)

## LIITTEET

Liite 1. Kouluruokailun havainnointilomake

Liite 2. Lautasmallin havainnointilomake

Liite 3. Lomakehaastattelu oppilaille

Liite 4. Koulun A kouluruokailutila ja linjasto

Liite 5. Koulun A kouluruokailutilan ilmoitustaulu

Liite 6. Maito ja terveys -juliste

Liite 7. Koulun B linjastolla kuva lautasmallista

Liite 8. Koulun B päivän kouluruoasta tehty malliateria

Liite 9. Tähteitä nolla! -juliste

Liite 10. Maito ja terveysi -juliste

Liite 11. Koulun B kouluruokailutila

## LIITE 1. Kouluruokailun havainnointilomake

**1. Millä aikavälillä kouluruokailu tapahtuu?**

**2. Valmistetaanko kouluruoka koulun omassa keittiössä?**

**3. Ruokien järjestys linjastolla**

**4. Miten erityisruokavaliot on toteutettu/huomioitu?**

**5. Onko kouluruokalassa esillä malliateriaa? (esim. kyseisen päivän ruoasta)**

**6.** Pystyykö linjastolta kokoamaan lautasmallin suosittavan annoksen?

- Kyllä  
 Ei

**7.** Ruoan esillepano linjastolla (niiden tuoreus/houkuttelevaisuus)

**8.** Linjaston korkeus ja muut tekijät (saavatko pienimmät oppilaat otettua itse ruokaa?)

**9.** Onko kouluruokailun yhteydessä jälkiruokana lautasmalliin kuuluvia hedelmiä/marjoja?

**10.** Onko kouluruokailun yhteydessä lautasmallin mukaista leipää?

**11.** Onko pehmeää kasvirasvaveitettä?

**12.** Onko seinillä/linjastoilla esitteitä esim. lautasmallista?

**13.** Kenen tuottamia julisteet/muut materiaalit ovat?

**14.** Syövätkö opettajat oppilaiden kanssa?

**15.** Kouluruokana havainnointipäivänä oli:

**16.** Yleisvaikutelma havainnointien pohjalta kouluruokailusta



## LIITE 2. Lautasmallin havainnointilomake

1. Paljonko lautasella on kasviksia, esimerkiksi raasteita, salaattia tai lämmintä kasvislisäettä?

- 1/2  
 1/3  
 1/4  
 Ei ollenkaan  
 Muu

2. Kuinka paljon lautasella on perunaa, riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita?

- 1/2  
 1/3  
 1/4  
 Ei ollenkaan  
 Muu

3. Kuinka paljon lautasella on kala-, liha- tai munaruokaa tai korvaavia, kuten palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävää kasvisruokaa?

- 1/2  
 1/3  
 1/4  
 Ei ollenkaan  
 Muu

4. Mitä on ruokajuomana?

- Rasvaton maito  
 Piimä  
 Vesi  
 Kasvimaitojuoma  
 Muu

**5. Onko täysjyväleipää?** Kyllä Ei Muu **6. Onko pehmeää kasvirasvaveitettä?** Kyllä Ei Muu **7. Onko marjoja ja hedelmiä?** Kyllä Ei Muu **8. Yleinen kommentti**

## LIITE 3. Lomakehaastattelu oppilaille

**1. Ikä**

- 6 vuotta  
 7 vuotta  
 Muu

**2. Sukupuoli**

- Tyttö  
 Poika  
 Muu

**3. Mitä mieltä olet teidän linjastosta, missä ruoat ovat? (liian korkea/matala)?**

- Liian matala  
 Sopivan korkuinen  
 Liian korkea  
 En osaa sanoa

**4. Onko sinusta helppoa ottaa ruokaa?**

- Kyllä  
 Ei  
 Muu

**5. Onko ruokaa mielestäsi hyvä ottaa yksin vai kaipaanko apua opettajalta?**

- Yksin  
 Joskus opettajan apua  
 Aina apua opettajalta  
 Muu

**6. Otatko sitä ruokaa, mitä opettaja/henkilökunta ohjaa ottamaan?**

- Kyllä  
 Ei  
 Joskus  
 Ei koskaan  
 Muu

**7. Syötkö joka päivä salaattia/vihanneksia/raasteita kouluruoan yhteydessä?**

- Kyllä  
 Ei  
 Joskus  
 Ei koskaan  
 Muu

**8. Syötkö leipää kouluruokailun yhteydessä?**

- Kyllä  
 Ei  
 Joskus  
 Ei koskaan  
 Muu

**9. Saatko mielestäsi syötyä rauhassa kouluruokaa? (esim. onko tarpeeksi aikaa syödä)**

- Kyllä  
 Ei  
 Joskus  
 Ei koskaan  
 Muu

**10. Millainen tunnelma ruokalassa on? (esim. meluisa/rauhallinen)**

- Rauhallinen  
 Hyvä  
 Meluisa  
 Liian meluisa  
 Muu

**11. Onko lautasmalli sinulle tuttu?**

- Kyllä  
 Ei  
 Muu

**12. Onko koulussa esillä malliateriaa, josta voit ottaa mallia ruoan ottamiseen?**

- Kyllä  
 Ei  
 Muu

**13. Onko malliateriasta apua sinulle?**

- Kyllä  
 Ei  
 Koulussa ei ole malliateriaa  
 Muu

**14. Syökö opettaja kanssasi ruokaa?**

- Kyllä  
 Ei  
 Joskus  
 Ei koskaan  
 Muu

**15. Vapaa sana/kommentti kouluruokailusta**

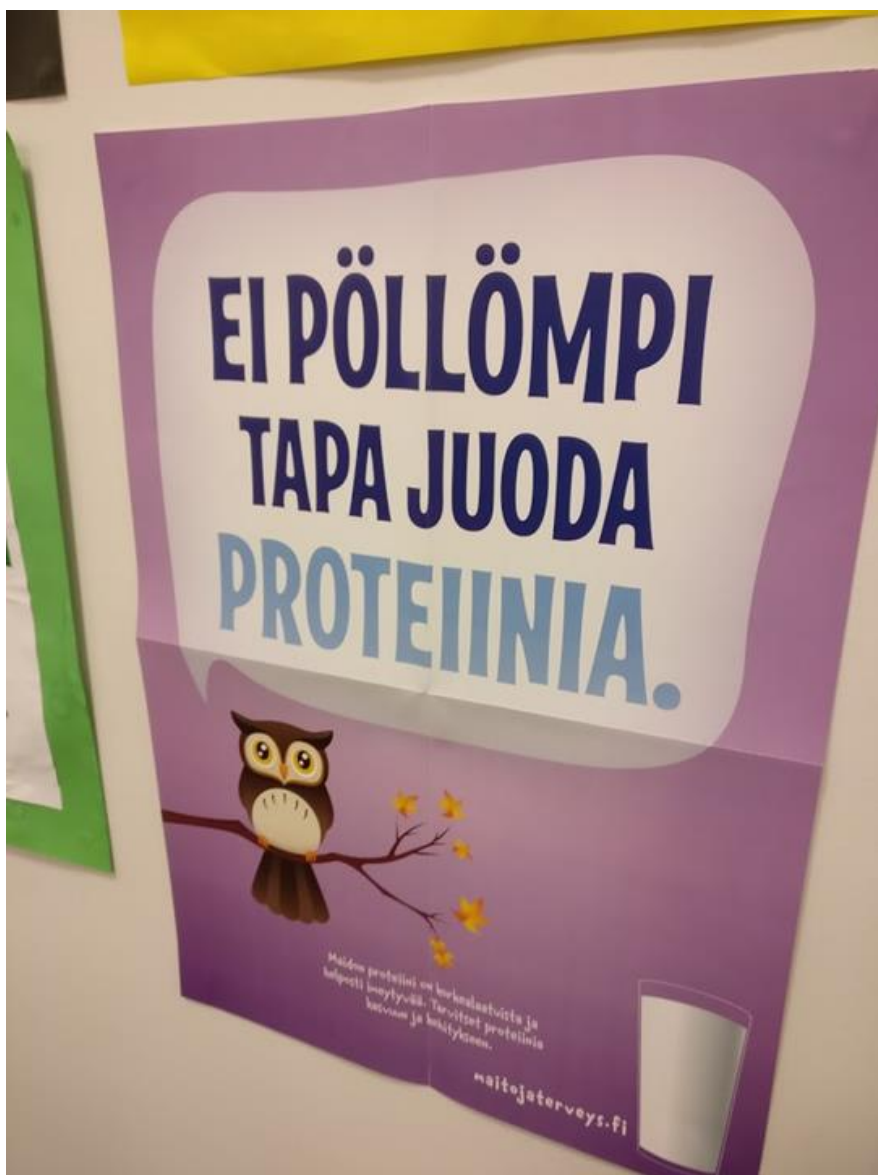
## LIITE 4. Koulun A kouluruokailutila ja linjasto



## LIITE 5. Koulun A kouluruokailutilan ilmoitustaulu



## LIITE 6. Maito ja terveys -julistte

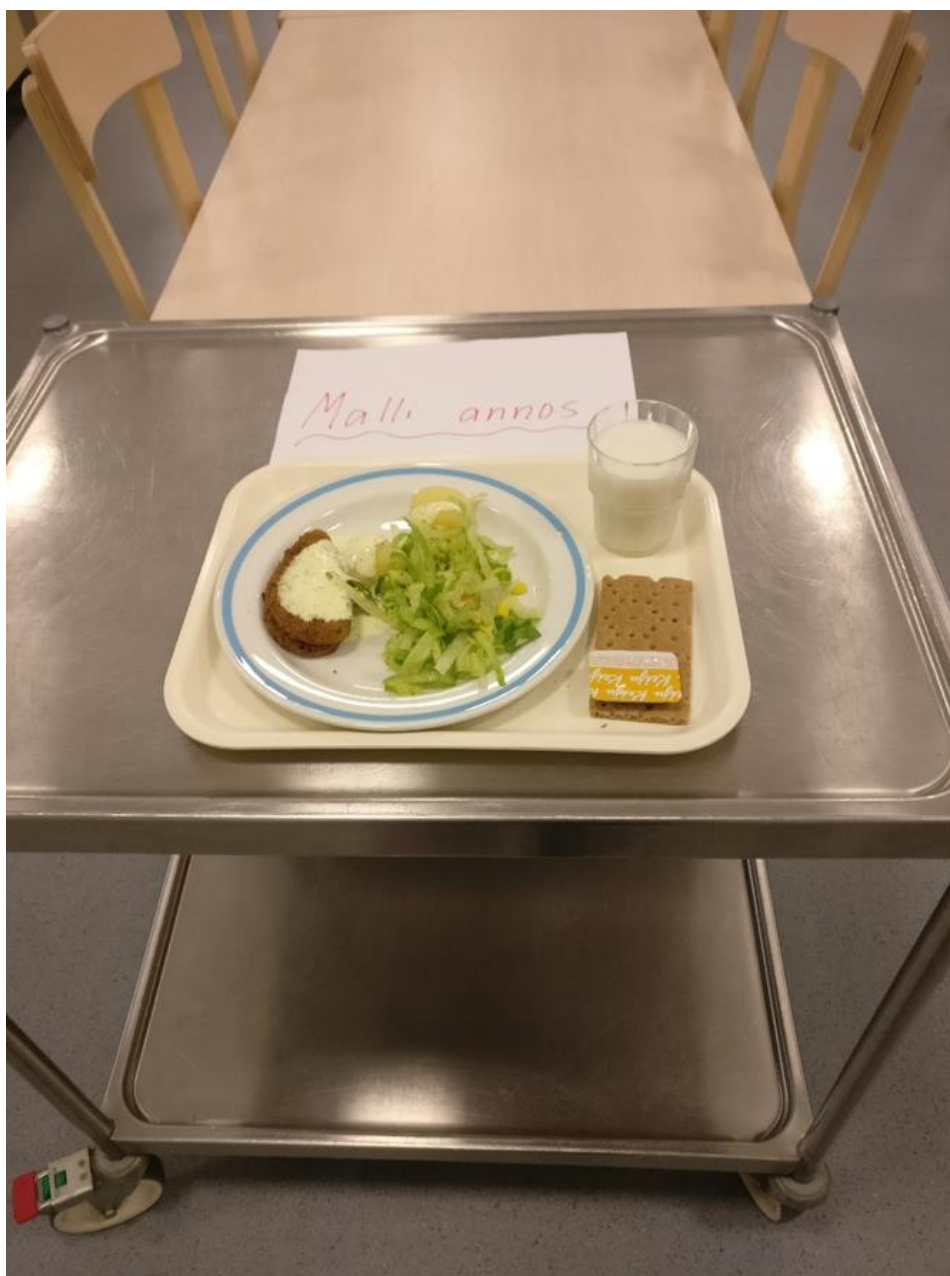


LIITE 7. Koulun B linjastolla kuva lautasmallista





## LIITE 8. Koulun B päivän kouluruoosta tehty malliateria



## LIITE 9. Tähteitä nolla! -juliste



## LIITE 10. Maito ja terveyst -julistte



LIITE 11. Koulun B kouluruokailutila

