

ASIAKASTYYTYVÄISYYS KALAJOEN MERENOJAN KOULUN KOULURUOKAILUUN

Sari Puhakka

Opinnäytetyö
Marraskuu 2010

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala





Tekijä(t) PUHAKKA, Sari	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.11.2010
	Sivumäärä 64	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi OPINNÄYTETYÖN NIMI ASIAKASTYYTYVÄISYYS KALAJOEN MERENOJAN KOULUN KOULURUOKAILUUN		
Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) VIITANEN, Tarja		
Toimeksiantaja(t) Kalajoen kaupunki ruokapalvelut		
Tiivistelmä Tutkimus tehtiin Kalajoen kaupungin Merenojan yläkoulun 8.-9. luokan oppilaille. Tavoitteena oli selvittää, mitä opiskelijat yleensä syövät koululounaalla ja mitä mieltä he ovat kouluruuasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaiden mielipiteitä kouluruokailun järjestämisestä. Kalajoella saatuja tuloksia verrattiin valtakunnallisten vastaavien tutkimusten tuloksiin. Tutkimus tehtiin kyselylomakkeella syyskuussa 2010 koulun oppitunnin aikana. Asiakastyytyväisyyskyselyyn vastasi yhteensä 114 oppilasta. Tutkimuksen tulokset käsiteltiin manuaalisesti. Perusteellisemman tiedon saamiseksi haastateltiin kolmea yläkoulun oppilasta ja keittiön esimiestä. Tulosten mukaan koululounaan syö päivittäin vajaa 90 % kalajokisista oppilaista. Kalajoella neljännes oppilaista syö kaikki aterian osat koululounaalla. Valtakunnallisten tutkimusten mukaan oppilaat saadaan syömään kouluruokaa, kun heidät otetaan mukaan ruokalistan suunnitteluun ja kehittämiseen. Kehittämiskohteita ovat: Mausteita toivottiin ruokiin enemmän, keittoruokia toivottiin vähemmän. Kouluruokailun ajankohtaa toivottiin myöhäisemmäksi.		
Avainsanat (asiasanat) yleiset ravitsemussuosituksiset, kouluruokailusuositukset, lautasmalli, opetussuunnitelma		
Muut tiedot		



Author(s) PUHAKKA, Sari	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 15112010
	Pages 65	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title CUSTOMER SATISFACTION KALAJOKIS MERENOJAS SCHOOL TO SCHOOL MEALS		
Degree Programme Service management training program		
Tutor(s) VIITANEN, Tarja		
Assigned by Kalajoki Citys 's dining services		
<p>Abstract</p> <p>The study was conducted in the city (of) Kalajoki Merenoja Junior High school 8.-9. grade students. The aim was to find out what students usually eat lunch at school and what they think about school food. The study also examined students' views on school meals in the organization. The results of Kalajoki compared with similar national surveys.</p> <p>The study was conducted customer satisfaction survey from to the school on September during a lesson. Customer satisfaction survey was answered by a total of 114 pupils. Results of the survey dealt with manually. More in-depth information on obtaining interviews with three secondary/ middle school students and kitchen managers.</p> <p>The result suggest that eating lunch at school a daily basis almost 90 % kalajokis` students. In Kalajoki a quarter of all pupils eat a meal components in school lunch. Less than half past of students though that the school lunch tasted pretty bad. Nationwide studies have shown that pupils eat school meals when they are included in menu planning and development.</p> <p>Development areas are: Spices called for more dishes, soup dishes hoped less. School meals in the time it was hoped later.</p>		
Keywords General nutrition recommendations, recommendations for school meals, plate model, curriculum		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 KOULURUOKAILUN HISTORIA.....	5
3 KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMISTÄ OHJAAVAT SÄÄDÖKSET.....	7
3.1 Kouluruokailusuositukset.....	7
3.2 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa.....	7
3.3 Aterioiden ravintosisältö.....	10
3.4 Kouluruoan raaka-aineiden valinta.....	11
3.5 Lautasmalli.....	14
3.6 Ruokailuajankohta, välipalat, ruokailuympäristö.....	15
4 KOULURUOKAA KOSKEVAT TUTKIMUKSET.....	17
4.1 Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi.....	17
4.2 Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi.....	19
4.3 Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi.....	20
4.4 Kouluruoka mediassa.....	21
5 KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN MERENOJAN KOULULLA.....	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS KALAJOEN MERENOJAN KOULULLA.....	24
6.1 Tutkimusongelma.....	24
6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja toteutus.....	25
6.3 Asiakastyytyväisyyskyselyn kysymykset.....	26
6.4 Haastattelut.....	27
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	29
7.1 Asiakastyytyväisyyskyselyn ja nuorten haastattelujen tulokset.....	29
7.2 Emännän haastattelun tulokset.....	43
7.3 Peruskoulujen ja lukion ruokalista	44
8 POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	52
LIITTEET.....	54
Liite 1. Asiakastyytyväisyyskysely, yläkoulu 2010.....	54
Liite 2. Ohjeet vastaamiseen.....	56
Liite 3. Asiakastyytyväisyyskysely, lukio 2010.....	57

Liite 4. Nuorten haastattelulomake.....	59
Liite 5. Emännän haastattelulomake.....	62
Liite 6. Peruskoulujen ja lukion ruokalista syksy 2010.....	64

KUVIOT

KUVIO 1. Koululounaan syönti, kaikki oppilaat.....	30
KUVIO 2. Koululounaan syönti, tytöt.....	30
KUVIO 3. Koululounaan syönti, pojat.....	30
KUVIO 4. Aterian osat, kaikki oppilaat.....	31
KUVIO 5. Aterian osat, tytöt.....	32
KUVIO 6. Aterian osat, pojat.....	32
KUVIO 7. Koululounas maistuu, kaikki oppilaat.....	33
KUVIO 8. Koululounas maistuu, tytöt.....	34
KUVIO 9. Koululounas maistuu, pojat.....	34
KUVIO 10. Ruokalista vaihtelee, kaikki oppilaat.....	35
KUVIO 11. Ruokalista vaihtelee, tytöt.....	35
KUVIO 12. Ruokalista vaihtelee, pojat.....	36
KUVIO 13. Ruokasali on mielestäni, kaikki oppilaat.....	36
KUVIO 14. Ruokasali on tyttöjen mielestä.....	37
KUVIO 15. Ruokasali on poikien mielestä.....	37
KUVIO 16. Mieluisin ruokalaji, kaikki oppilaat.....	38
KUVIO 17. Mieluisin ruokalaji, tytöt.....	38
KUVIO 18. Mieluisin ruokalaji, pojat.....	39
KUVIO 19. Koululaisten pitämät raaka-aineet.....	39
KUVIO 20. Tyttöjen pitämät raaka-aineet.....	40
KUVIO 21. Poikien pitämät raaka-aineet.....	40
KUVIO 22. Ruokailuajankohta on mielestäni, kaikki oppilaat.....	41
KUVIO 23. Ruokailuajankohta on tyttöjen mielestä.....	41
KUVIO 24. Ruokailuajankohta on poikien mielestä.....	41

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönä tein Kalajoen kaupungin ruokapalveluille asiakastyytyväisyyskyselyn. Kohderyhmäksi valitsin Merenojan yläkoulun 8.-9. luokan oppilaat. Kaupungin ruokapalvelupäällikön tekemä edellinen asiakastyytyväisyyskysely on tehty lokakuussa 2005. Kyselyn tulokset antavat hyödyllistä tietoa Kalajoen ruokapalveluhenkilöstölle, ruokapalvelupäällikölle, Merenojan koulun keittiöhenkilökunnalle sekä koulun opettajille. Ruokapalveluiden henkilökunnan pitäisi tietää koululaisten kouluruokaa koskevat mielipiteet pystyäkseen kehittämään kouluruokailua.

Kouluruokailu on ajankohtainen aihe. Juhlihan suomalainen kouluruoka 60-vuotisjuhlaa vuonna 2008. Suomen lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Suomi on tullut tunnetuksi siitä, että vuodesta 1948 lähtien maassamme on tarjottu maksutonta ruokaa kaikille koululaisille.

Olen töissä Kalajoki - Raution 4H-yhdistyksessä toiminnanjohtajana ja siksi jatkuvasti tekemisissä yläkouluikäisten nuorten kanssa. Merenojan koulun keittiön toimintaan tutustuin tarkemmin tuotantotekniikan tehtävässä, jossa tutkin tuotevalintojen merkitystä keittiön ruokatuotannossa.

Tutkimuksessani halusin selvittää nuorten ruokailutottumuksia sekä kouluruokailusuositusten toteutumista yläkoulun oppilailla. Oppilaiden päivittäistä kouluruuan syöntiä selvitin asiakastyytyväisyyskyselyn avulla. Kyselyssä oppilaiden piti valita kaikki kouluruoan aterian osat, joita he päivittäin syövät. Näitä tuloksia vertasin lautasmallin. Lisäksi oppilaat saivat antaa mielipiteitä kouluruoasta, ruokailutilasta ja ruokailun järjestämisestä. Kyselylomakkeessa oli myös osio, jonka avulla selvitin tarkemmin oppilaiden suosikkiraaka-aineita ja suosikkiruokia.

Tavoitteeni oli asiakastyytyväisyyskyselyn avulla saada nuoret kiinnittämään huomiota kouluruokailuun sekä kannustaa oppilaita syömään "ilmainen" täysipainoinen kouluateria. Kyselyn paljastamista kehityskohteista viestitään keittiön henkilökunnalle.

Tulokset antavat kotitalouden ja terveystiedon opettajille tietoa, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota, kun oppilaita ohjataan terveellisiin ruokatottumuksiin.

Vertasin oman kohderyhmäni tuloksia valtakunnallisiin tutkimuksiin "Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi" sekä "Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi". Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi -tutkimuksen mukaan oppilaat saadaan syömään kouluruokaa, kun heidät otetaan mukaan ruokailun suunnitteluun ja kehittämiseen. Myös ruokailutilan viihtyvyys innostaa oppilaita ruokailemaan. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen mukaan koululounaasta saatiin 20 % päivittäisestä energian tarpeesta. Koululounas oli ravitsemuksellisesti päivän paras ateria. Koululaisten välipalan laatuun pitää kiinnittää huomiota. Oppilaat saivat kyseisen tutkimuksen mukaan suuren sokerimäärän sokerisista mehuista ja välipaloista. Varsinkin hedelmien ja kasvien määrää pitäisi lisätä välipaloilla.

Asiakastyytyväisyyskyselyn palautti yhteensä 114 Kalajoen yläkoulun 8.-9. luokan oppilasta. Vastanneista tyttöjä ja poikia oli molempia 57. Syvällisemmän tiedon saamiseksi haastattelin kolmea 9 luokan oppilasta sekä koulun emäntää. Haastatteluissa tiedustelin oppilailta mielipiteitä ilmaisesta kouluruuasta.

Kalajoella vajaa 90 % oppilaista söi koululounaan päivittäin. Pojat syövät kouluruuan säännöllisemmin kuin tytöt. Pojista ja tytöistä pääruuan koululounaalla söi 94,7 %. Kaikki aterian osat söi 26,3 % oppilaista. Ravitsemussuosituksen lautasmallin mukaisen aterian Kalajoella söi vain 7 % oppilaista. Kalajoen tulos osoitti samaa kuin isommatkin valtakunnalliset tutkimukset, joiden mukaan tytöt syövät enemmän salaattia kuin pojat. Toisaalta pojat syövät enemmän leipää kuin tytöt.

Tutkimusta tehdessä huomasin, että oppilaat olivat melko kriittisiä kouluruokaa kohtaan. Suurin osa oppilaista (45,6 %) oli sitä mieltä, että koululounas maistui melko huonolle. Avoimissa kysymyksissä oppilaat pohtivat mausteiden puutetta ja keitto-ruokien yleisyyttä. Broileri oli kaikista suosituin raaka-aine. Suosituimmaksi ruuaksi oppilaat nimesivät kastikkeen ja riisin. Tutkimuksen tuloksia käytetään hyödyksi, kun kouluruokailua kehitetään Kalajoella.

2 KOULURUOKAILUN HISTORIA

Kouluruokailulla on pitkä historia. 1800-luvun lopulta lähtien perustettiin kansakouluja eri puolille maamme. Köyhyyden vuoksi vain harva lapsi pääsi kouluun. Koulunkäynti ei ollut vielä kovin yleistä, ja yhtenä syynä koulunkäynnin laiminlyömiseen ja keskeyttämiseen oli ravinnon ja vaatteiden puute. Usein oppilaat asuivat oppilaskohteissa, ja heille tarjottiin lämmintä keittoruokaa joka päivä.

Lintukankaan ym. (2007) mukaan Augusta af Heurlin vuonna 1905 perustaman valtakunnallisen Koulukeittoyhdistyksen tarkoituksena oli kerätä tietoa maassa järjestäytystä kouluruokailusta sekä laatia ohjeita ruokailun järjestämiseksi. Tavoitteena oli myös opettaa kouluruokailun avulla lapsille hyviä pöytätapoja sekä monipuolistaa koululaisten ruokavaliota. (Mts. 147.)

Maaseudun kouluihin alettiin rakentaa keittoloita 1920-luvulla. Perunat, viljat ja muut ruokatarpeet saatiin usein lahjoituksina kylien suurimmista taloista. Ruoka oli pitkään vaatimatonta ”lusikkaruokaa”, puuroja vellejä ja keittoja. Niiden lisäksi nauhattiin repussa mukana tuotua maitoa ja voileipiä. Monissa kouluissa oppilaiden piti syksyllä tuoda kouluun esimerkiksi puolukoita kouluruuan raaka-aineiksi.

Lintukangas (2007) toteaa, että oppivelvollisuus astui voimaan vuonna 1921 ja kouluruokailun järjestämistä alettiin pitää tärkeänä kuntien velvollisuutena. Alussa kansakoulussa tarjottiin ruokaa vain kaikkein köyhimmille. Ruoka valmistettiin opettajan keittiössä tai saunassa. Vuonna 1943 – ensimmäisenä maana maailmassa – Suomessa säädettiin laki kouluruoan tarjoamisesta koululaisille maksutta. (Mts. 147-148.)

Oppilaiden piti kouluajan ulkopuolella tehdä työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi koulukeittolaa varten. Koululle perustettiin kasvimaat, josta koululaisien piti pitää huolta kesäloman aikana. Opettaja ohjasi kasvimaan hoitoa. Oppilailla oli syksyllä koulusta perunannostolomaa.

Lintukankaan (2007) mukaan vuoden 1943 lain mukaan viidessä vuodessa oli saatava kaikki kansakoululaiset maksuttoman kouluaterian piiriin jokaisena koulupäivänä. Vuodesta 1948 lähtien Suomessa on tarjottu maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. Vuonna 1977 kaikissa Suomen kunnissa oli siirrytty peruskouluun, maksuton kouluruokailumahdollisuus oli järjestetty kaikille peruskouluikäisille. (Mts. 148.)

Pienillä paikkakunnilla on vieläkin käytössä vanhoja perinteitä. Tänäkin syksynä Pyhäjoen alakoululaiset keräsivät jokainen oppilas yhden litran ja yläkoululaiset kaksi litraa puolukoita kouluruokaa varten.

Suomi on ainoa maa, jossa maksuton ateria taataan kaikille oppivelvollisille lailla. Ilmainen kouluruoka on taattu lailla myös lukion oppilaille. Suomalaiset lukiolaiset ovat hyvässä asemassa. Lintukangas (2007) toteaa, että vuodesta 1988 lähtien myös kaikissa lukioissa on tarjottu jokaisena työpäivänä riittävä maksuton kouluateria, jonka kustannuksiin valtio osallistuu. (Mts. 148.)

Kattava maksuton kouluruokailu on tarjolla Suomen lisäksi vain Ruotsissa. Koska lukio ei ole pakollinen oppilaitos, Ruotsissa kunnilla on oikeus ottaa maksu lukion opiskelijoiden kouluruokailusta. Vain muutama kunta (40 kuntaa 290:sta kunnasta) oli perinyt 2006 oppilailta maksua kouluruuasta.

3. KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMISTÄ OHJAAVAT SÄÄDÖKSET

3.1 Kouluruokailusuositukset

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa: Perusopetuslaki 628/1998, 31§, Lukiolaki 629/1998, 28§ ja Laki ammatillisesta koulutuksesta 630/1998, 37§. Lainsäädäntö takaa maksuttoman päivittäisen aterian esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Perusopetuslaissa todetaan lisäksi, että "opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria". (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2008, 5.)

Kouluissa tarjottavan ruoan ravintosisällön suunnittelun lähtökohtana ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon (2005). Erityisen tärkeää on huolehtia siitä, että kouluruoassa energia- ja ravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset.

Kouluruokailu edistää oppilaan hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuosituksen (2008) mukaan kouluaterian tulee kattaa noin kolmannes päivän ravinnon tarpeesta. (Mts. 8.)

Koululounas ei ole tarkoitettu koululaisen ainoaksi päivän lämpimäksi ateriaksi. Vanhempien pitää varata lapselle kotona välipala koulun jälkeen, lämmin iltapäiväateria sekä iltapala. Kouluikäiset lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen.

3.2 Kouluruokailu opetussuunnitelmassa

Valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa määritellään ne tiedot ja taidot, joita koulun toivotaan välittävän seuraaville sukupolville. Paikallinen opetussuunnitelma laaditaan opetussuunnitelman perusteiden pohjalta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuosituksen mukaan (2008) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 velvoittavat kuntia määrittelemään paikallisesti kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet. Kouluruokailun käytännön toteutuksesta vastaavat kunnat ja koulut itsenäisesti. Ruokalistojen suunnittelua ohjaavat valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuositukset. (Mts. 5.)

Opetussuunnitelmien laadinnassa pitää olla mukana niin opettajat, kun koulun henkilöstökin, jotta opetussuunnitelmista tulee yhtenäinen. Kouluruokailun tavoitteet ja keskeiset periaatteet sekä kouluruokailun järjestämisestä huomioon otettavat terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet tulee kuvata paikallistason opetussuunnitelmassa.

Lintukankaan (2007) mukaan kouluruokailu kirjataan osaksi koulun opetussuunnitelmaa, ja se on yhteinen toimintaohje, jossa yhdistyvät kouluruokailun hallinto ja käytäntö sekä oppilaiden osallisuus. (Mts. 11-12.)

Kalajoen yläkoulun opetussuunnitelmassa lukee kouluruokailusta.

Kouluruokailun suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan valtakunnalliset ravitsemussuositukset ja oppilaille ja henkilökunnalle pyritään tarjoamaan tasapainoinen ja monipuolinen koululounas. Erityisruokavaliot huomioidaan ateriasuunnittelussa. Erilaiset juhla- ja teemapäivät lisäävät oppilaiden tapa- ja juhlakulttuurien tuntemusta.

Kouluateria antaa lapselle energiaa oppimiseen ja vireystason säilyttämiseen. Kouluateria tarjoaa virkistyshetken koulupäivän keskellä ja opettaa terveellisiä ruokailutottumuksia. Kouluruokailutilanteessa kehitetään lapsen sosiaalisia taitoja ja tuetaan ruokailutottumusten kehittymistä sekä tutustutetaan lapsia suomalaiseen ruokakulttuuriin. Kalajoella kouluruokailussa huomioitavia teemoja ovat joulu, pääsiäinen, koulumaitopäivä syksyllä sekä "vilkas-viikko" kevättalvella. Vilkas-viikolla korostetaan viljan ja kasvien tärkeyttä ruokavaliossa.

Kouluruokailun käsikirjan mukaan kouluruokailu on osa opetusta. Ruokailu on kaikin tavoin koulupäivään sopiva kasvatuksellinen ja oppituntiin rinnastettava tilanne (Lintukangas, ym. 2007, 21.)

Kouluruokailu on monen tahon yhteistoimintaa, johon kuuluvat koululaiset, opettajat, keittiön ja koko koulun henkilöstö. Kouluruokailu on kaikkien yhteinen kasvatuksellinen tilanne. Kouluruokailutilanne kuuluu yhtenä osana opetusta, ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatusta. Se on koulun ja kodin yhteistyötä. Uusissa suosituksissa painotetaan myös kodin ja koulun eri henkilöstöryhmien välistä yhteistyötä.

Perusopetuslaissa säädetään, että ruokailun tulee olla ohjattua. Ohjaaminen ei ole vain opettajien tehtävä. Ruokapalveluhenkilöstö on alansa ammattilaisina ja läsnä ruokailutilanteessa, joten ruokailun ohjaaminen sopii myös heidän työkuvaansa. (Lintukangas ym. 2007, 21.)

Aikuisten tehtävä on ohjata lapsia ja näyttää esimerkkiä lautasmallin mukaisen aterian koostamisesta sekä hyvistä ruokailutavoista. Aikuiset näyttävät mallia lapsille ja nuorille omalla toiminnallaan niin kotona kuin koulussa. Aikuisen on kiinnitettävä huomiota siihen, mitä sanoo ruoasta ja miten toimii itse ruokailutilanteessa. Kaikkia ruokalajeja tulee ottaa lautaselle, myös salaattia ja leipää. Vanhempien tulisi kotona keskustella lasten kanssa kouluruuasta.

Opettajan esimerkki on tärkeä koko ruokailun ajan. Opettajat ja vanhemmat voivat kannustaa lapsia ja nuoria syömään kouluruuan. Opettajat voivat kysyä oppilailta kommentteja kouluruuasta ennen ja jälkeen kouluruokailun.

Urhon ja Hasusen (2004) yläasteen kouluruokailua koskeva tutkimus osoittaa, että 53 prosenttia opettajista ruokailee oppilaiden kanssa, 32 prosenttia opettajista ruokailee omissa pöydissä ja 3 prosenttia opettajista ruokailee kokonaan eri tiloissa, kuin oppilaat. (Lintukangas ym. 2007, 22.)

Kalajoella opettajista 25 ruokailee oppilaiden kanssa päivittäin. He myös vuorollaan valvovat ruokailutilannetta ruokalan oven edessä ja tarvittaessa puuttuvat ruokailutilanteisiin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuositusten (2008) mukaan kaikkiin kouluihin olisi hyvä saada rehtorin koolle kutsuma koulun oppilashuoltoryhmän alainen ruokailutoimikunta, jossa rehtorin ja/ tai kotitalousopettajan lisäksi olisivat jäseninä ainakin keittiön, terveydenhuollon, opettajien ja oppilaiden edustajat sekä vanhempien edustaja. Toimikunnan tehtävänä on ottaa kantaa koulussa tarjottavaan ruokaan ja vaikuttaa kouluruokailun järjestämiseen. (Mts. 6.)

Kalajoella ei ole ruokalatoimikuntaa. Oppilastoimikunta voisi tutustua kouluruokailua koskeviin ongelmiin tämän asiakastyytyväisyys kyselyn pohjalta ja tarpeen mukaan ehdottaa ruokalatoimikunnan perustamista Kalajoelle.

Kotitalouden tunnilla oppilaita ohjataan syömään ruokaympyrän mukaisesti monipuolisesti, tasapainoisesti ja kohtuullisesti. Oppilaita opetetaan koostamaan lautasmallin mukainen ateria. Nuorille on tärkeä kertoa havainnollisesti, mitä seuraa epäterveellisistä ravitsemustottumuksista ja miksi kannattaa syödä suositusten mukaisesti. Terveystiedon tunnilla, keskustellaan ruoan terveellisyydestä ja siitä, kuinka tärkeää on syödä kouluruoka päivittäin.

Jussi Ojanperän mukaan (2010) suomalaisista koululaisista on 10 – 20 % enemmän tai vähemmän ylipainoisia. Mukaan painonhallintaan täytyy saada koko perhe. Lasten liikunta- ja ruokailutottumuksiin pystyvät vaikuttamaan parhaiten lasten vanhemmat. Koulussa monipuolinen ja terveellinen ruoka on tärkeää.

3.3 Aterioiden ravintosisältö

Aterian tulee olla maukas ja houkutteleva, antaa ravintoaineita ja energiaa. Koululounas tulisi olla mahdollisuus nauttia viihtyisässä ympäristössä ja hyvässä seurassa.

Lintukangas (2007) toteaa, että oppilaiden pitää saada täysipainoinen, monipuolinen ja ravitsemussuositusten mukainen kouluateriakokonaisuus asianmukaisesti tarjottuna. Tavoitteet eivät kuitenkaan toteudu, elleivät ruokailijat syö kaikkia ateriaan tarkoitettuja osia. (Mts. 21.)

Kouluruoassa on huolehdittava, että energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositusten (2008) mukaan energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kouluaterian energiasisällöstä ovat seuraavat. Rasvaa pitäisi olla 30 % energiasta, josta tyydyttynyttä rasvaa enintään 10 %. Proteiinin osuus kouluaterian energian sisällöstä on 15 %, ja hiilihydraattien osuus on suurin, eli 55 %. Koulussa tarjottavan aterian viitteellinen energiasisältö on määritelty koululaisten iän perusteella. 7. - 9. vuosiluokan oppilaiden energiasisältö on 740 Kcal eli 3,1 MJ. Toisella asteella, esimerkiksi lukion opiskelijoilla energiantarve kasvaa 860 Kcal eli 3.6 MJ. On kuitenkin muistettava, että erikäisten ja -kokoisten oppilaiden yksilöllinen energiantarve vaihtelee suuresti, mikä pitää ottaa huomioon ruoan annostelua ohjatessa. (Mts. 8.)

3.4 Kouluruoan raaka-aineiden valinta

Aterian kaikkien osien tulee olla maukkaita, houkuttelevan ja herkullisen näköisiä sekä tarjottaessa oikean lämpöisiä.

Kouluruokailusuosituksen (2008) mukaan täysipainoinen kouluateria sisältää päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman (maito/piimä), leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. Kouluruoan on oltava täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa. (Mts. 8.)

Koululounaan suunnittelun lähtökohtana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset, joissa painopiste on vähärasvaisuudessa, täysjyvävalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen runsaassa ja vaihtelevassa käytössä sekä lihan ja kalan monipuolisessa valikoimassa.

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tarjotaan vaihtelevasti ja monipuolisesti. Hedelmät tarjoillaan sellaisenaan tai lohkoina. Juurekset tai vihannekset tarjotaan sellaisenaan tai pilkottuina, raakoina raasteina ja salaatteina sekä kypsennettyinä tai ruokien osina. Vuodenajan sesongit otetaan ruokalistan suunnittelussa huomioon. Suositetaan kotimaisia ja paikallisia vaihtoehtoja. Eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat lisäävät ruoan houkuttelevuutta. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitäisi syödä 400g päivässä.

Kasvikset tuovat ruokaan väriä ja makua sekä ne keventävät liha- ja kalaruokia. Niissä on vähän energiaa ja runsaasti kuituja. Runsashiilihydraattinen ja runsaskuituinen ruokavaliio tukee painon hallintaa. Tällaisella ruokavaliolla kylläisyyden tunne säilyy pitkään aterian jälkeen. Hiilihydraattien varastoituminen kuluttaa myös enemmän energiaa kuin rasvan varastoituminen. Marjat ja hedelmät tulisi syödä sellaisenaan. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, esimerkiksi folaattia ja C-vitamiinia sekä kivennäisaineita.

Koulussa tarjottavien leipien tulee olla mahdollisimman runsaasti kuitua ja vähän suolaa sisältäviä. Näkkileivän rinnalla suositellaan tarjottavaksi mahdollisimman usein myös pehmeämpiä vaihtoehtoja. Pehmeäleipä lisää leivän suosiota kouluruokailussa. Leivästä saadaan ruokaan lisää energiaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuositusten (2008) mukaan leivässä kuidun suositus on ≥ 4 g / 100g mieluiten ≥ 6 g / 100g. Suolaa pehmeä leipä saa sisältää enintään 0,7 % ja näkkileipä 1,2 %. (Mts. 9.)

Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmisteet, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot, ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Leipärasvana tarjotaan kasvisrasvapohjaisia margariineja ja levitteitä. Rypsiöljy on suositeltavin salaatinkastikeöljy. Ruuanvalmistukseen suositellaan rypsiöljyä tai juoksevia kasvisöljyvalmisteita. Tyydyttyntä rasvaa saa olla enintään 33 % rasvasta.

Ruoanvalmistukseen ja leivontaan suositellaan öljyä sekä salaateille öljypohjaista salaatinkastiketta.

Koululounaalla tarjotaan perunaa kypsennettynä pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolaisäystä. Perunan sijasta voidaan käyttää vaihdellen täysjyväriisiä tai tummaa pastaa. Maustamiseen sopivat erilaiset yrtit.

Lihaa, makkaraa, muita lihavalmisteita ja juustoa tarjotaan vaihtelevasti. Niiden tulee olla vähärasvaisia ja mahdollisimman vähäsuolaisia. Liha voidaan korvata kalalla, kananmunalla ja/ tai palkokasveilla. Kouluruokailusuositusten (2008) mukaan rasvaa saa olla enintään 7 % kokolihasassa, 10 % jauhelihasassa, 4 % täyslihavalmisteessa, 12% leikkelemakkarassa ja 17 % juustossa. Suolaa saa olla enintään 1,8 % täyslihavalmisteessa, 1,6 % leikkelemakkarassa ja 1,2 % juustoissa. (Mts. 9.)

Kalaa tarjotaan viikoittain, mieluiten kahdesti viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kala tulisi kypsäntää vähärasvaisin menetelmin ja useimmiten ilman leivitystä.

Ruokajuomaksi tarjotaan rasvatonta ja vähärasvaista maitoa ja piimää. Maitotuotteissa saa olla rasvaa enintään 1 %. Juomat tarjotaan kylminä. Sokeroitujen mehujen käyttöä ruokajuomana ei suositella. Raikasta vettä janojuomaksi on oltava tarjolla hygieenisesti ja vaivattomasti koko koulupäivän ajan.

Kalajoella kouluateria on koostettu asiakasryhmiä kuunnellen, mutta myös ravinto-opilliset ja kasvatukselliset asiat huomioiden. Ruokalistaa toteuttaessa otetaan huomioon terveydelliset, eettiset ja uskonnolliset näkökohdat sekä teemapäivät ja vuodenajan juhlat. Maitopuuropäivät ovat aikaisemman tutkimuksen mukaan koululaisien suosikkeja. Puuron lisäksi tarjotaan mehu- tai marjakeittoa, leikkelettä ja ruisleipää. Maidon käyttöön pitää kiinnittää jatkuvasti huomiota.

Erityisruokavalioita varten tarvitaan lääkärin tai terveydenhoitajan todistus. Oppilaan vanhetessa voi allergisoivien elintarvikkeiden sietokyky muuttua ja erityisruokavalio-

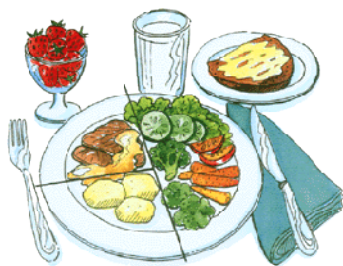
ta voidaan kokeilemalla lääkärin ohjeiden mukaan purkaa. Uusien ruoka-aineiden kokeileminen, tapahtuu kotona. Tästä on hyvä ilmoittaa myös keittiölle.

3.5 Lautasmalli

Oppilaille tulisi olla tarjolla malliateria ennen ruoka-annoksen ottamista. Tarjoilulinjasto tulee järjestää niin, että salaattit/kasvislisäkkeet ovat annosteltavissa ensimmäisinä.

Kouluruokailusuosituksen (2008) mukaan myös kouluikäisten aterioiden koostamiseen sopii lautasmalli. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esim. raasteilla, salaattilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Neljännes lautasesta täytetään perunalla, joka voidaan korvata, riisi tai pasta annoksella. Vastaavassa määrässä keitettyä perunaa on vähemmän energiaa, kun keitetystä riisi tai pasta annoksessa. Kannattaa suosittelaa tummaa pastaa tai riisiä ruokavaliossa. Lautasesta neljännes jää kala-, liha, tai muna-ruoalle. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Aterialle sisältyy myös leipäpala. Jälkiruoaksi tarjotaan marjoja tai hedelmiä.

Lautasmalli, Suomalaiset ravitsemussuositukset.



Puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljännes perunoista, pastasta tai riisistä.

Toinen neljännes täyttyy vähärasvaisesta ja vähäsuolaisesta lihasta, kalasta tai kanasta.

Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä vähintään kahdesti viikossa. (Mts. 10.)

3.6 Ruokailuajankohta, Välipalat, Ruokailuympäristö

Kouluruokasuosituksen mukaan kouluruokailu tulee järjestää säännöllisesti oppilaiden normaaliin päivärytmiin sopivana ajankohtana. Sopiva aika lounaan syömiseen on noin kello 11 - 12. Ruokailu on jaksotettava niin, että oppilailla on riittävästi aikaa rauhalliseen syömiseen. Vähimmäisaika ateriointiin on 30 minuuttia. Suositeltavaa olisi, että oppilailla on mahdollisuus esimerkiksi 10 - 15 minuutin ulkoilu- ja liikunta- hetkeen ruokailun jälkeen, ennen oppitunnin alkamista. (Lintukangas ym. 2007, 6.)

Liian aikaisin tarjottua lounasta syödään vain vähän ja iltapäivällä tulee nälkä. Kalajoella yläkoululaisten ruokailu ruokasalissa on kello 10.15 – 10.55 välisenä aikana. Lu-kiolaisten ruokailu on kello 11.15 – 11.55.

Kouluruokasuositusten mukaan varsinaisen lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen.

Hyvän välipalan perustan muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä kuitupitoiset viljavalmisteet, joita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelivat vuonna 2007, että virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut, makeiset ja/tai muut runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävät tuotteet eivät ole kouluympäristöön kuuluvia välipaloja. Näiden tuotteiden säännöllinen myynti automaateista tai kioskista, oppilaskunnan kanttiinista tai kouluravintolasta ei kuulu kouluihin.

Kalajoella, ruokasalin ulkopuolella, on välipala automaatti, josta oppilaat voivat käydä ostamassa terveellisiä välipaloja edullisesti. Automaatissa olevat tuotteet ovat: kolmioleivät, välipalakeksit, kaakao, kevytmaito 2dl, täysmehu/nektari. Keittiön henkilökunta täyttää automaatin aamulla, ennen koulun alkamista ja päivällä kello 13.

Kalajoella myös oppilaskunnan hallitus pitää kioskia päivittäin kolmannella ja neljännellä välitunnilla. Oppilaskunnasta on valittu päivittäin kaksi henkilöä, jotka huolehtivat kioskin toiminnasta. Kioskissa myydään mehua, pieniä mikropitsoja, piltti-purkkeja, välipalapatukoita ja -keksejä sekä kahvia ja kuumaa kaakaota. Oppilaskunnan kioskissa ei saa olla myynnissä sokerisia tuotteita.

4. KOULURUOKAA KOSKEVAT TUTKIMUKSET

Suomalainen kouluruokailun täytettyä 60 vuotta vuonna 2008 on kouluruokailusta julkaistu useita tutkimuksia. Kouluruokailua koskevia kysymyksiä sisältäviä säännöllisesti toistuvia tutkimuksia on Stakesin Kouluterveyskysely, Tampereen yliopiston Nuorten terveystapatutkimus sekä WHO- Koululaistutkimus, jota Suomen osalta toimitetaan Jyväskylän yliopistossa (Raulio, S. ym. 2007). Tutustuin kyselyä laatiessani useampaan laajaan kouluruokailua koskevaan tutkimukseen, esimerkiksi kansanterveyslaitoksen tekemiin julkaisuihin Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi ja Yläkoululaisen ravitsemus ja hyvinvointi.

4.1 Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi

Susanna Raulio, Minna Pietikäinen, Ritva Prättälä ja joukkoruokailutyöryhmä ovat julkaisseet Ruokapalveluiden seurantaraportin Suomalaisnuorten kouluaikaisesta aterioinnista vuonna 2007. Kouluruokailua koskevaa järjestelmällistä ja vakiintunutta arviointia suomessa ei ollut olemassa, joten sydäntautiliiton kokoama asiantuntijaryhmä teki vuonna 2001 ehdotuksen joukkoruokailun seurantajärjestelmästä. Tästä lähtien ruokapalveluiden seurantaa on valmisteltu asiantuntia työryhmien toimesta. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi vuodelta 2007 on laaja joukkoruokailuun perehtyvä seurantatutkimus. Tutkimuksessa analysoitiin suomalaisnuorten kouluikäistä ateriointia. Raportin tulokset perustuvat Stakesin Kouluterveyskyselyn analyysiin vuosilta 1996–2006. Kouluterveyskysely on valtakunnallinen, vuosittain toteutettava tutkimus peruskoulujen 8. ja 9. luokille sekä lukioiden 1. ja 2. luokille.

Raulion ym. (2007, 3) mukaan tutkimuksessa kerrottiin, että vuonna 2006 peruskouluissa ja lukioissa tarjottavien lounaiden annosmäärä oli lähes 160 000 miljoonaa. Tilastokeskuksen mukaan, joka arkipäivä tarjotaan keskimäärin 700 000 oppivelvolliselle suomalaiselle lapselle ja nuorelle lounas kouluruokalassa. (Mts. 3.)

Oppilaitoksissa tarjotun aterian merkitys on paitsi oppilaiden päivittäisessä ravinnonsaannissa, myös kasvatuksellisessa ja opetuksellisessa mielessä merkittävä.

Tutkimuksessa selvitettiin kuinka säännöllisesti oppilaat söivät kouluruuan? Mitä aterian osia he söivät koululounaalla, pääruuan, salaatin, maidon tai piimän ja leivän? Mitä muuta oppilaat söivät koulupäivän aikana? Oppilaan taustaa sekä oppilaiden elintapoja ja kouluviihtyvyyttä tiedusteltiin. Kiusataanko oppilasta koulussa? Indikaattorikysymyksillä tiedusteltiin mitä epäterveellisiä välipaloja oppilas syö koulussa viikon aikana? Oppilaan tupakointia ja alkoholinkäyttöä kysyttiin. Kyselyssä tiedusteltiin oppilaiden ateriointia. Sövätkö oppilaat aamupalan ja kuinka usein? Sövätkö oppilaat perheen kanssa kotona yhteisen ilta-aterian?

Suomalaisnuorten kouluaikaisen aterioinnin raportin mukaan lähes kaikki tutkittavat söivät kouluaterian päivittäin, pojista noin 90 % ja tytöistä 80 %. Kuitenkin tytöistä melkein viidennes ja pojistakin 12 % söi pääruuan harvoin tai ei syönyt kouluruokaa juuri koskaan. Kaikki aterianosat tarjotusta kouluruuasta söi päivittäin keskimäärin vain 35 % oppilaista. Yli puolet söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Pojista joka kolmas ja tytöistä lähes neljäs söi epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. (Raulio, S, Pietikäinen, M, Prättälä ja joukkoruokailutyöryhmä, 2007, 3)

Oppilaiden kotitaustalla oli merkitystä lounaan syömiseen. Raportin mukaan kouluaterian söivät muita oppilaita harvemmin vähän koulutusta saaneiden vanhempien lapset, itsensä ylipainoiseksi kokevat, päivittäin tupakoivat ja alkoholia säännöllisesti käyttävät nuoret. Tutkimuksen mukaan aamiaisen väliin jättäminen ja yhteisten perheaterioiden puuttuminen olivat yhteydessä koululounaan syömättömyyteen. Tutkimuksessa selvisi, että vähän koulutettujen vanhempien tyttäret, koulukiusatut ja koulussa viihtymättömät oppilaat söivät muita useammin epäterveellisiä välipaloja.

Viihtyisä ruokailutila ja kiireetön, rauhallinen ateriahetki sekä oppilaiden osallistuminen koulun ruokailun laadintaan ja kehittämiseen voivat olla keinoja saada yhä useampi koululainen osallistumaan kouluruokailuun.

Mitä viihtyisämpi ja rauhallinen tila kouluruokala on, sitä paremmin oppilaat saadaan syömään kouluruokaa. Oppilaat innostuvat syömään kouluruuan, kun he pääsevät

mukaan laatimaan ja kehittämään ruokalistaa. Koululaiset pitäisi saada syömään päivittäin terveellinen täysipainoinen kouluruoka. Lapsena omaksutuilla ruokailutottumukset on elinikäiset vaikutukset.

Raportin mukaan lapsena ja nuorena omaksutut terveyttä tukevat ravitsemus-, lepo- ja liikuntatottumukset luovat perustan aikuisiän hyvälle terveydelle ja vähentävät näin monien sairauksien vaaraa. (Raulio ym. 2007, 15.)

4.2 Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi

Kansanterveyslaitoksen vuonna 2008 julkaisema, "Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi loppuraportti kertoo tietoa nuorten ruokavaliosta ja kouluruokailusta. Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihanke on osa Sitran Elintarvikkeet ja ravitsemus (ERA) -ohjelman Järkipalaa hanketta.

Tutkimuksessa oli mukana 12 koulua kolmessa eri kaupungissa ja yhteensä noin 700 oppilasta. Sen tavoitteena oli selvittää ja parantaa 7.- ja 8.-luokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua sekä arvioida interventiotimenpiteiden vaikutusta niihin. Raportissa esitetään lähtötilanteen sekä lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. (Hoppu ym. 2008, 3.)

Tutkimuksen alussa koululounasta söi päivittäin 71 % oppilaista. Tytöistä noin neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä koululounaan kaikki osat eli pääruuan, lisäksi salaatin, leivän ja maidon. Oppilaista lounaalla 90 % ilmoitti syövänsä pääruokaa ja 70 % leipää. Tytöt jättivät usein maidon juomatta ja pojat salaatin syömättä. Koululounaasta saatiin 20 % päivittäisestä energian tarpeesta. Koululounas oli ravitsemuksellisesti päivän paras ateriala.

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi -tutkimuksen (Hoppu ym. 2008) mukaan 7.-luokkalaisista nuorista vain noin kolmannes ilmoitti syöneensä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin edeltävän viikon aikana. Saman tutkimuksen mukaan sokerin osuus energiansaannista oli suositusta runsaampaa, kun taas kuidun saanti oli suositusta vähäisempää. Myös D-vitamiinin ja folaatin saannit jäivät alle suosituksen. So-

kerin suurin lähde nuorten ruokavaliassa olivat sokeroidut juomat, etenkin mehut. Välipalojen laatuun pitää kiinnittää huomiota lasten ja nuorten ruokavaliassa. Janojuomaksi tulee valita aina vesi.

Interventiokouluissa toteutettiin ravitsemuskasvatuksen ja kouluruokailuun liittyviä toimenpiteitä. Pehmeää leipää lisättiin koululounaalle ja terveellisempi välipalatarjonta. Intervention tavoitteena oli vähentää sokerin saantia, lisätä kuidun saantia, lisätä kasvien ja hedelmien käyttöä sekä parantaa koululounaan ja koulussa syötävien välipalojen laatua. Nuoren motivaatiota terveelliseen syömiseen pyrittiin lisäämään vaikuttamalla nuoren asenteisiin, tietoihin, tulos odotuksiin ja pysyvyyden tunteeseen. (Hoppu ym. 2008, 18.)

Intervention tuloksena sokerin osuus energiansaannista väheni. Tutkimuksen mukaan koulujen tytöt söivät entistä useammin ruisleipää, mutta kuidunmäärä ruokavaliassa ei lisääntynyt. Makeisten syöminen kouluajana väheni tyttöillä. Interventiokoulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta, kuin vertailukoulujen oppilaiden mielestä. Oppilaat kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jakamiseen.

Aikuisten vastuulla on tehdä terveelliset valinnat helpoksi. Perheen yhteiset ruokailuhetket ovat tärkeitä. Järkipalaa- käsikirja (Keso ym. 2008) tarjoaa lisätietoa terveellisen ruokaympäristön luomiseen sekä kotona että koulussa.

4.3 Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi

Kasvatustieteiden maisteri Seija Lintukangas on väitellyt aiheesta "kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi". Kouluruokailun käsikirjassa kerrotaan, että kouluruokailun henkilökunnalla on myös kasvattajan rooli.

Lintukangas tutki väitöksessään kouluruokailuhenkilöstölle suunnatun Taitavaksi Ruokapalveluosajaksi -koulutuksen yhteyttä koulutukseen osallistuneiden käsitysten muuttumiseen roolistaan kasvattajana. Tutkimuksessaan hän selvitti koulu yhteisön muutoksia koulutuksen seurauksena.

Taitavaksi Ruokapalveluosaajaksi -koulutus oli vuoden mittainen (8 op) ja se sisälsi neljä kahden päivän lähiopetusjaksoa sekä oppimistehtäviä. Koulutuksessa käsiteltiin yksilön ja yhteisön oppimista, kasvatustoimintaa ja kouluruokailun käytännön asioita sekä perehdyttiin koulun kasvatustehtävän tavoitteisiin.

Lintukangas toteaa, että koulutuksessa kouluruokailuhenkilöstö on oppinut ja kasvanut kasvattajaksi sekä sitoutunut työhönsä uudella tavalla, mikä heidän itsensä sekä rehtorien käsitysten mukaan näkyy myös kouluyhteisössä.

Lintukangas havaitsi, että kouluruokailuhenkilöstö voidaan kouluttaa kasvattajiksi ja että henkilöstön sitoutuminen kasvattajuuteen eheyttää osaltaan lasten ja nuorten aikuisturvaverkkoa, millä on merkitystä esimerkiksi yhteisölliseen vastuuseen kasvamisessa. Kouluruokailuhenkilöstö voi tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja vastuunkantamiseen. Osaamisen ja luottamuksen lisääntyessä kouluruokailuhenkilöstön oli helpompi puuttua myös oppilaiden ruokailua ja ravitsemusta koskeviin ongelmiin.

4.4 Kouluruokailu mediassa

Mediassa kerrotaan jatkuvasti juttuja kouluruokailusta. Paikallisesti on hienoa, että meidän lähialueet ovat päässeet valtakunnallisesti otsikoihin kouluruuasta. Syksyllä koulujen alkaessa sunnuntaina 15.8.2010 näytettiin MTV3:n kello 19 uutisissa osuus, jossa haastateltiin Kalajoen ruokapalvelupäällikköä Paula Kumpulaa ja koululaisia Merenojan koulun ruokasalissa sekä yläkoulun rehtoria Heikki Seppää. Valtakunnallisen vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan Kalajoella on keskiverto kouluruuan ateria hinta. Kalajoella kouluaterian hinta oli 2,65€/ateria, joka on lähes keskitasoa. Valtakunnallinen kouluaterian keskihinta oli 2,59€/ ateria. Valtakunnallisesti halvin kouluaterian hinta oli 1,40 € ja kallein yli 8 €. Kalajoki pääsi mukaan haastatteluun sen vuoksi, koska Kalajoella koulut olivat jo ehtineet alkaa ja suurimmassa osassa maata koulut aloittivat lukuvuotensa vasta lähetystä seuraavana päivänä. Samaan aikaan olin suunnittelemassa Kalajoen yläkoululaisille suunnattua asiakastytyväisyyskyselyn lomaketta.

Raahen Seutu- lehden (30.9.2010) mukaan Siikajoella tehtiin laaja vertailututkimus jossa tutkittiin sitä, millä tavoin keskuskeittiöön siirtyminen vaikuttaa kouluruuan makuun ja laatuun. Tutkimukset tehtiin kahteen kertaan. Ensimmäinen tutkimus tehtiin silloin, kun kouluilla oli vielä omat keittiöt. Kyselyn tuloksena oppilaat antoivat kouluruoan arvosanaksi 7,9. Sama kysely tehtiin puoli vuotta myöhemmin, jolloin oli siirrytty keskuskeittiöön. Toisen tutkimuksen kouluruoan arvosanaksi muodostui 7,8. Opettajat eivät havainneet muutosta lainkaan, vaan antoivat molemmissa tutkimuksissa kouluruoan arvosanaksi 8,2. Tutkimuksessa mitattavia asioita olivat: ruoan maku, lämpötila, monipuolisuus, salaattit/ raasteet, ruoan riittävyys, keittiöhenkilökunnan ystävällisyys ja ruokailutilan viihtyisyys.

Kyselyyn vastasi ensimmäisellä kerralla kunnan seitsemän koulun 823 oppilasta ja 74 opettajaa. Toiseen kyselyyn osallistui kuuden koulun 661 oppilasta ja 55 opettajaa. Ruokapalvelupäällikkö Tuula Nevalan mukaan ruoan maun ja laadun eteen on tehty töitä. Koulukeittiöiden henkilökunnan osaamiseen on panostettu ja keittäjät ovat suorittaneet suurtaloukokin ammattitutkinnon. Kehitettäviä kohteita olivat ruokalistan muutokset kehittämällä reseptiikkaa ja työohjeita. Vuoden 2009 kyselyn mukaan mieluisimpia ruokia olivat makaronilaatikko, ohrapuuro ja mehukeitto, broilerikastike ja riisi, lohikeitto sekä lihapullat.

5 KOULURUOKAILUN JÄRJESTÄMINEN MERENOJAN KOULULLA

Kalajoen kaupungissa ruokapalvelut ovat muuttuneet reilun 10 vuoden aikana. Pienten sivukoulujen keittiöitä ja kouluja on suljettu. Ruuanvalmistus on keskittynyt kolmeen keskuskeittiöön, joista ruoka kuljetetaan alakouluille ja päiväkoteihin.

Merenojan koulun keskuskeittiö valmistaa päivittäin 1 050 annosta, josta kolmas osa kuljetetaan viiden alakoulun jakelukeittiöihin Mehtäkylän, Etelänkylän, Vuorenkallion, Rahjan alakoululle sekä Tyngän aluekoululle. Merenojan koulun ruokalassa ruokailee päivittäin yhteensä 670 henkilöä, joista yläkoulun 370 oppilasta, lukion 260 oppilasta sekä koulun henkilökuntaa 40 henkilöä.

Keittiössä työskentelee 4,5 työntekijää: emäntä, apuemäntä, kaksi keittäjää sekä keittiöapulainen, joka tekee puolet työajasta siivoustyötä. Keittiön henkilömäärä on pysynyt samana, vaikka valmistettavat annosmäärät ovat nousseet. Raaka-aineiden esivalmisteluastetta on pitänyt nostaa sekä keittiön laitteistoa parantaa, jotta tarvittavat annosmäärät pystytään valmistamaan. Työntekijöitä kannustetaan käyttämään uusia tehokkaita laitteita.

Keittiön tiloihin kuuluvat, esikäsittelytilat, joita ovat juures-, liha-, ja maitokylmiöt. Keittiössä on ruuanvalmistustila, tiski- ja tarjoilu linjastot sekä varastot ja siivouskopro. Keittiöllä käytetään vakioruokaohjeita, keittiöllä on käytössä oma reseptiikka.

Sopimukset tavarantoimittajien kanssa tehdään 2 - 3 vuodeksi kerrallaan.

Tavarantoimittajia ovat: Valio, maitotaloustuotteet; Atria, liha- ja lihavalmisteteet; Metro, kuiva-aineet, satokausituotteet ja pakasteet; Pulla Pirtti, leipomotuotteet; Hätälä, tuore kala ja kalavalmisteteet; Kotirannan vihannesjaloste, Ylivieska, tarvittaessa tuoretuotteita; Vehviläinen Henry, peruna kuorittuna. Finntensid, pesu- ja puhdistusaineet.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS KALAJOEN MERENOJAN KOULUN OPPILAILLE/OPETTAJILLE

6.1 Tutkimus ongelma

Tutkimuksen toimeksiantaja on Kalajoen kaupunki. Sovimme ruokapalvelupäällikkö Paula Kumpulan kanssa keväällä, että teen Merenojan koulun oppilaille asiakastyytyväisyyskyselyn. Edellinen tutkimus oli tehty vuonna 2005, joten uusi tutkimus oli ajankohtainen. Kyselyn ajankohdaksi valittiin syyskuu 2010.

Asiakastyytyväisyyskyselyssä halusin selvittää Kalajoen kaupungin yläkoululaisten ruokailutottumuksista muun muassa seuraavia asioita: Syövätkö oppilaat päivittäin kouluruoan? Syövätkö oppilaat kaikki kouluruuan aterian osat, pääruuan, salaatin, leivän, maidon/ piimän? Toteutuuko lautasmallin mukainen ateria kouluruokailussa? Mitä mieltä oppilaat ovat kouluruuasta, ruokasalista, kouluruokailun järjestämisestä? Mitkä ruokalajit ja raaka-aineet ovat suosikkeja?

Yksilöllisten haastatteluiden avulla halusin saada syvällisempää tietoa oppilaiden kouluruokailusta. Oppilaat perustelivat haastattelussa kyselylomakkeen vastauksia. He itse arvioivat myös, toteutuiko heillä lautasmallin mukainen ateria ja jos lautasmalli ei toteudu, mikä voisi olla syy siihen. Oppilaat kertoivat myös, mitkä ovat heidän lempiruokiaan sekä ruokia joista he eivät pidä. He kertovat myös omista arvostuksistaan kouluruokaa kohtaan. Mietinnässä voisi olla myös se, olisiko malliateria tarpeellinen oppilaille. Keskusteluissa oli myös puhetta kasvisruokavaihtoehdon saamisesta kaikkien saataville.

Kysyin haastateltavilta oppilaskunnan toiminnasta Kalajoella, oppilaskunnan kioskin toiminnasta sekä oppilaiden mielipiteitä välipala-automaatin tarjonnasta.

6.2. Tutkimuksen kohderyhmä ja toteutus

Valitsin asiakastyytyväisyyskyselyn kohderyhmäksi 8. - 9. luokan oppilaat. Vuonna 2005 kysely tehtiin yläkouluikäisille oppilaille sekä lukiolaisille. Kohderyhmän ollessa sama pystyin vertaamaan edellisen kyselyn tuloksia tekemäni kyselyn tuloksiin. Kysely tehtiin syksyllä koulun alettua, syyskuun alussa. Seitsemännen luokan oppilaat ovat juuri aloittaneet opiskelun yläkoulussa, eikä heillä ole kokemusta yläkoulun ruokailusta. Hyvä kohderyhmä kyselyyn olivat 8. - 9. luokan oppilaat. Näillä oppilaille oli vuoden tai kahden kokemus kouluruokailusta. He tietävät, minkälaista ruokaa keittiö tarjoaa ja mitkä ovat omat ruokailutottumukset.

Kalajoen yläkoulussa 8. luokalla on kuusi rinnakkaisluokkaa, joissa opiskelee 127 oppilasta. 9. luokan oppilaita on myös kuusi rinnakkaisluokkaa, joissa opiskelee 117 oppilasta. Valitsin kyselyn kohteeksi puolet kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaista. Kolme ryhmää 8. luokan oppilaista sekä kolme ryhmää 9. luokan oppilaista yhteensä 117 oppilasta.

Kyselylomakkeen valmistuttua, pyysivät ruokapalvelupäällikkö ja rehtori, voisinko toteuttaa saman asiakastyytyväisyyskyselyn lukion oppilaille samaan aikaan yläkoulun oppilaiden kyselyn kanssa. Tämä järjestely sopi minulle. Muutin lukiolaisten kyselylomakkeeseen oppilaita koskevat perustiedot (Liite 3). Lukion ja yläkoulun kyselyt tehtiin samaan aikaan. Lukion oppilaiden vastaukset toimitin ruokapalvelupäällikön analysoitavaksi, ja itse perehdyin tarkemmin yläkoulun oppilaiden sekä opettajien vastausten tutkimiseen.

Kyselyjen ajankohdaksi sovin oppilaan ohjauksen opettajien kanssa syyskuun ensimmäisen kokonaisen viikon 36. Kyseisten luokkien oppilaan ohjauksen tunnit olivat tiistaina 7.9. ja torstaina 9.9. Oppilaan ohjauksen opettajat lupasivat valvoa oppilaiden kyselylomakkeisiin vastaamista tuntien alussa. Aikaa kyselyyn vastaamiseen meni 10 minuuttia. Pyysin myös koulun opettajia vastaamaan kyselylomakkeeseen. Kanslisti jakoi kyselylomakkeet opettajille.

Kyselyyn vastasi yhteensä 114 oppilasta, joista tyttöjä ja poikia oli molempia yhteensä 57. Opettajista 22 vastasi kyselyyn.

Syvällisemmän tiedon saamiseksi päätin haastatella kolmea 9. luokan oppilasta. Haastateltavista kaksi oli vastannut asiakastyytyväisyyskyselyyn. Yksi haastateltavista vastasi ennen haastattelua kyselyyn. Haastattelut tein Merenojan yläkoululla maanantaina 13.9.2010 toisen oppitunnin sekä ruokatunnin alussa. Merenojan koulun emäntää haastattelin tiistaina 5.10.2010.

6.3 Asiakastyytyväisyyskyselyn kysymykset

Kyselylomakkeen pohjaksi otin vuoden 2005 kyselylomakkeen. Tässä lomakkeessa oli kuusi monivalintakysymystä. Seitsemäs kysymys oli avoin, ja siinä vastaajia pyydettiin kertomaan terveisiä keittiön henkilökunnalle. Lomakkeessa tiedusteltiin syövätkö oppilaat koululounaan säännöllisesti ja syövätkö he koko aterian sekä miltä koululounas oppilaiden mielestä maistuu. Oppilaiden mielipidettä kysyttiin ruokalistan vaihtelevuudesta sekä ruokasalin viihtyisyydestä. Edellisessä kyselyssä oli tiedusteltu mielipiteitä ruokien tarjoilulämpötilasta. Tätä kohtaa en pitänyt niin tärkeänä, jätin sen pois omasta kyselystä. Muokkasin kysymyksiä sekä lisäsin vastaus vaihtoehtoja.

Tutkimukseni asiakastyytyväisyyskyselyssä (Liite 1) oli kymmenen kysymystä, joista yhdeksän monivalintakysymystä. Vastaajan piti valita mieleisensä vaihtoehto. Kysymysvaihtoehtoja oli kolmesta kuuteen vaihdellen eri kysymysten kohdalla. Yhdessä kysymyksessä oppilas sai valita useamman mieleisensä vaihtoehdon.

Vastaajan taustatietoina kysyttiin sukupuoli ja vuosiluokka. Käytin oppilaiden ja opettajien kyselyssä samaa lomaketta. Kyselyssä kartoitin kouluruokailun säännöllisyyttä. Syövätkö oppilaat kaikkia aterian osia? Toteutuuko heillä lautasmallin mukainen ateria? Tiedustelin oppilaiden mielipidettä koululounaasta ja ruokailutilasta. Halusin selvittää oppilaiden mieliruokia sekä mieli raaka-aineita. Kyselyssä tiedustelin oppilaiden mielipidettä koululounaan ajankohtaan. Lomakkeen vaihtoehtokysymykset piti

mahtua 1 A4 sivulle, avoimen kysymyksen laitoin sivun kääntöpuolelle. Avoimessa kysymyksessä pyysin oppilaita kertomaan terveisiä keittiön henkilökunnalle.

6.4 Haastattelut

Nuorten haastattelun pohjana minulla oli asiakastyytyväisyys kyselyn lomake. Haastateltavat vastasivat kyselyn kysymyksiin ja perustelivat omat vastaukset haastattelun aikana. Tarkat haastattelun kysymykset ovat liitteenä tehtävän lopussa (Liite 3).

Haastattelun teemoiksi valitsin kouluruuan lautasmallin toteutumisen, mielipiteet kouluruuasta ja sen ajankohdasta, oppilaiden lempiruuat, kasvisruuan tarpeellisuuden. Asiakastyytyväisyys kyselyn lisäksi halusin tietoa koululaisten välipala-automaatin ja oppilaskunnan kioskin käytöstä. Halusin tiedustella mitä tuotteita välipala-automaatissa ja oppilaskunnan kioskissa oli myynnissä? Ostivatko oppilaat näistä tuotteita ja kuinka usein?

Halusin tietää arvostavatko oppilaat kouluruokaa? Kysymys oli nuorille epäselvä. Jouduin aukomaan kysymystä. Kouluruoka on ilmaista, terveellistä, ravitsemussuosituksen mukaista.

Haastattelin Merenojan koulun emäntää Eija Lahtea tiistaina 5.10. Tein haastattelun Merenojan koulun keittiöllä. Haastattelun taustatiedoksi lähetin emännälle viikkoa aikaisemmin sähköpostilla saman asiakastyytyväisyys kyselylomakkeen, johon oppilaat olivat aikaisemmin vastanneet.

Emännän haastattelussa en käyttänyt asiakastyytyväisyys kyselylomaketta. Valitsin kyselylomakkeen kysymyksistä olennaiset kysymykset. Emännän haastattelun kyselylomake liitteenä (Liite 4). Halusin emännän mielipiteitä, miten oppilaat hänen mielestään syövät kouluruuan? Syövätkö oppilaat hänen mielestään kouluruuan säännöllisesti/ päivittäin? Syövätkö oppilaat koko aterian? Pääruuan, salaatin/raasteen, leivän, maidon/piimän/veden. Onko tyttöjen ja poikien välillä eroja? Tiedustelin emännältä, olisiko malliaterian käytöllä vaikutusta oppilaiden ruokailussa.

Haastattelussa selvitin emännän mielipidettä nuorten mieliruuista ja raaka-aineista. Mistä ruoka-aineista nuoret pitävät liha, kala, kasvis, broileri, makkara ja mistä taas eivät pidä. Selvitin ruuan menekin eroja eri viikonpäivinä. Tiedustelin kouluruuan kustannuksista. Onko ruokaan varattu määräraha riittävä, jotta saadaan ravintosuosituksen mukainen ateria. Lopuksi keskustelin emännän kanssa välipala-automaatin tarjonnasta.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Kyselyn ja nuorten haastattelujen tulokset

Asiakastyytyväisyyskyselyyn vastasi yhteensä 114 oppilasta. Kahdeksas luokkalaisista oppilaista vastasi yhteensä 59, joista tyttöjä oli 30 ja poikia 29. Yhdeksäs - luokkalaisista oppilaista vastasi kyselyyn yhteensä 55, joista tyttöjä oli 27 ja poikia 28.

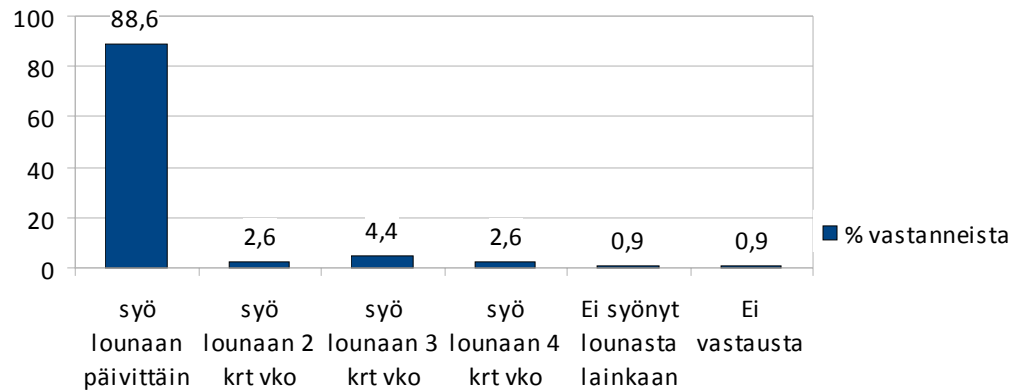
Asiakastyytyväisyyskyselyn lomakkeet analysoin luokka-aste kerrallaan. Erottelin tyttöjen ja poikien vastaukset eri ryhmiksi. Laskin tutkimustulokset kysymys kerrallaan käsin. Kirjasin vastaukset lomakkeeseen. Aluksi kokosin tulokset luokittain, tytöt ja pojat erikseen. Seuraavaksi tein yhteenvedon kaikista tytöistä yhteensä sekä pojista yhteensä. Viimeiseksi laskin kaikki oppilaat yhteensä.

Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli paljon eroja. Luokittain 8. tai 9. luokkalaisten oppilaiden mielipiteissä ei tullut suuria eroja, joten en käsittele niitä erikseen. Käsittelem tuloksissa yksittäisten oppilaiden vastausten suhdetta kaikkiin vastanneisiin oppilaisiin, joita oli 114 kappaletta. Tarkastelen tyttöjen ja poikien mielipiteiden eroja. Kerrom perusteluna haastateltavien oppilaiden mielipiteitä.

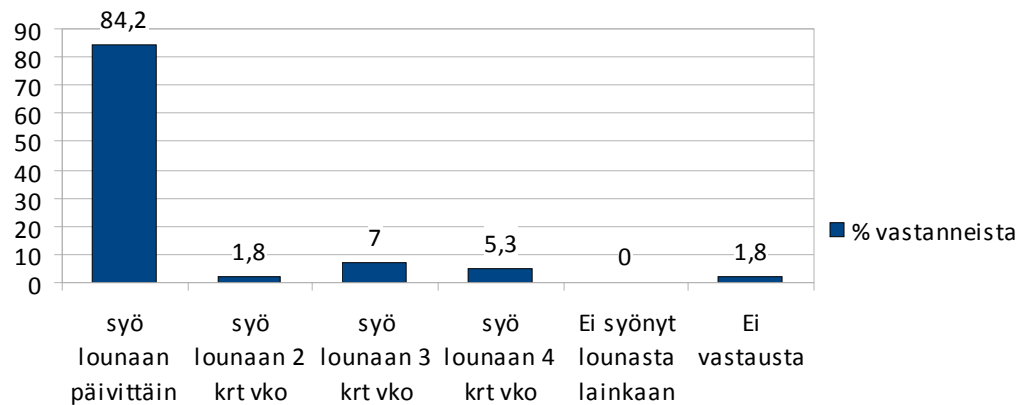
Seuraavassa on esitetty kaikki oppilaille tehdyt kysymykset järjestyksessä sekä annettujen vastausten perusteella saadut tulokset kuvioina.

KUVIO 1 kertoo kaikkien oppilaiden vastaukset, KUVIO 2 tyttöjen vastaukset ja KUVIO 3 poikien vastaukset prosentteina.

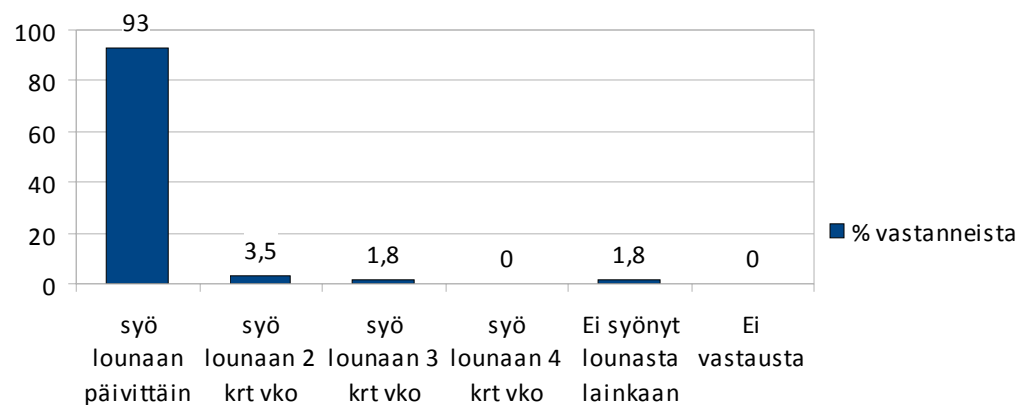
KUVIOT 1 - 3 vastaavat kysymykseen "Syötkö koululounaan säännöllisesti?"



KUVIO 1. Koululounaan syönti, kaikki oppilaat



KUVIO 2. Kouluruoan syönti, tytöt



KUVIO 3. Kouluruoan syönti, pojat

Suurin osa kaikista oppilaista (88,6 %) söi koululounaan päivittäin. Pojat söivät koululounaan useammin kuin tytöt. Pojista päivittäin söi koululounaan 93 %, kun tytöistä koululounaan söi 84,2 %. Tytöistä 14,1 % söi koululounaan kahdesta neljään kertaan viikossa. Pojista 5,3 % söi koululounaan kahdesta neljään kertaan viikossa. Yksi poika ei syönyt koululounasta lainkaan. Niillä oppilailla, jotka söivät kahdesta neljään kertaa viikossa, koulu alkoi vasta ruokailun jälkeen tai ennen ruokailua oli vapaa tunti.

Haastateltavat kertoivat perusteluja, miksi söivät kouluruuan päivittäin:

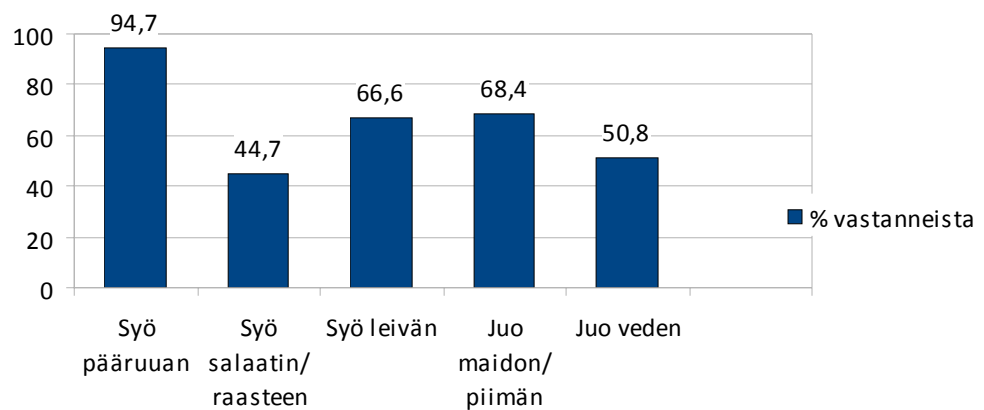
"En minä muuten jaksais koulupäivää, jos mää en söis".

"Jaksaa paremmin opiskella koulussa, kun syö joka päivä ruoan."

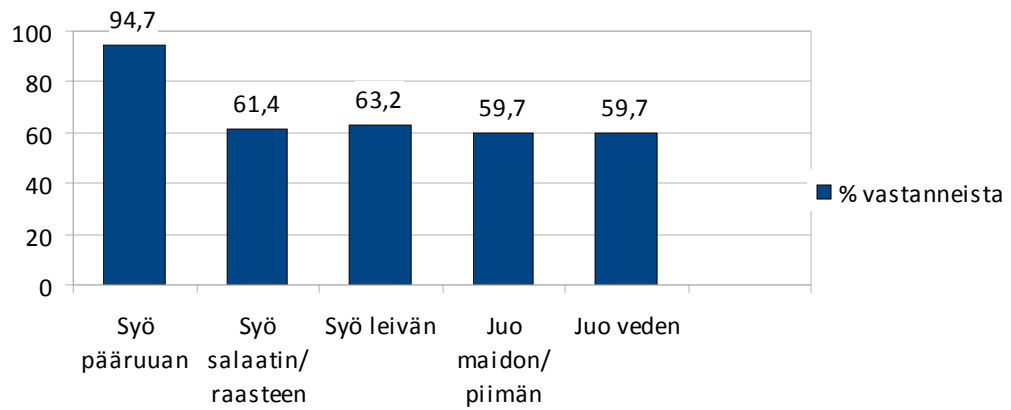
"Että jaksaa sitte olla koulupäivän, jaksaa opiskella, olla aktiivisesti tunnilla, sitte kun on saanu mahan täyteen. On mukavampi olla, kun on syöny. "

Mielestäni haastateltavat ymmärsivät kouluruuan tarpeellisuuden.

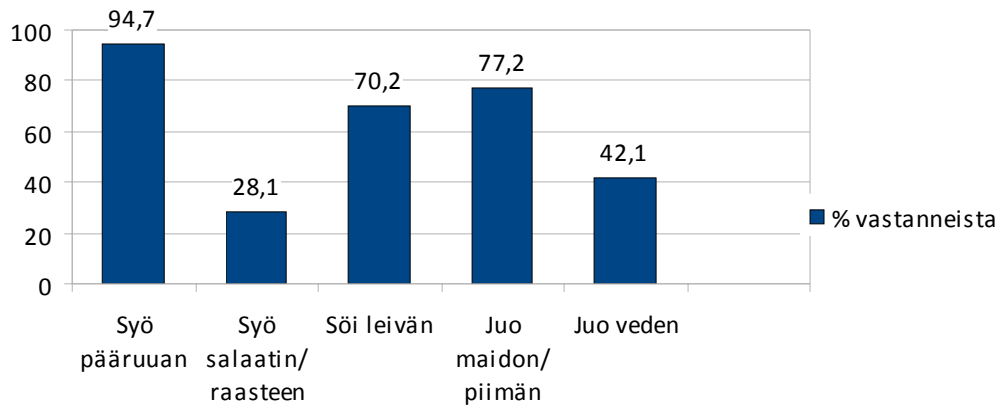
KUVIOT 4 - 6 kertovat, syövätkö oppilaat koko aterian?



KUVIO 4. Aterian osat, kaikki oppilaat



KUVIO 5. Aterian osat, tytöt



KUVIO 6. Aterian osat, pojat

Pojista ja tytöistä pääruuan koululounaalla söi 94,7 %. Tämä on oikein hyvä tulos. Vain kolme tyttöä ja kolme poikaa ei valinnut ateriaan kuuluvaa pääruokaa. Kaikista oppilaista valitsi salaatin aterialle 44,7 %. Tyttöjen ja poikien välillä oli suuri ero. Tytöistä 61,4 % söi salaatin, kun pojista vain 28,1 %. Leivän valitsi aterialle 66,6 % kaikista oppilaista. Pojista puolestaan söi leipää 70,2 %, kun tytöistä söi leipää 63,2 %. Pojat joivat maitoa/piimää enemmän kuin tytöt. Pojista 77,2 % valitsi maidon/piimän, mutta tytöistä maidon juomaksi valitsi vain 59,7 %. Kaikista oppilaista maidon/piimän otti lounaalla 68,4 %. Veden valitsi juomaksi noin puolet kaikista oppilaista. Osa oppilaista otti juomaksi maidon/piimän sekä veden, osa vain toisen vaihtoehdon.

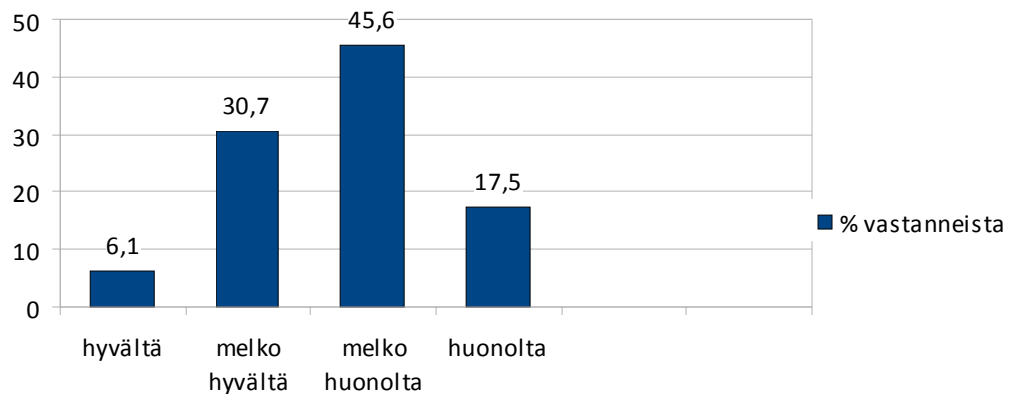
Seuraavassa osiossa kerrotaan, toteutuiko lautasmallin mukainen ateria.

Lautasmallin valitsi toteutuvan vain 8 % vastanneista, vaikka paljon suurempi osa, 26,3 % oppilaista oli valinnut ateriaan kaikkia aterian osia. Aterian koostamisessa oli tyttöjen ja poikien välillä eroja. Tytöistä 33,3 % söi kaikki aterian osat. Pojista vain 19,2 % söi kaikki osat. Pääruuan, leivän ja maidon/piimän, (veden) valitsi ateriakseen 40,4 % pojista, kun tyttöjen joukossa suhde oli 57,7 %. Oppilaat olivat tunnollisia ja vastasivat, että lautasmalli ei toteudu, jos he eivät ota yhteensä puolta lautasellista salaattia ja kasviksia.

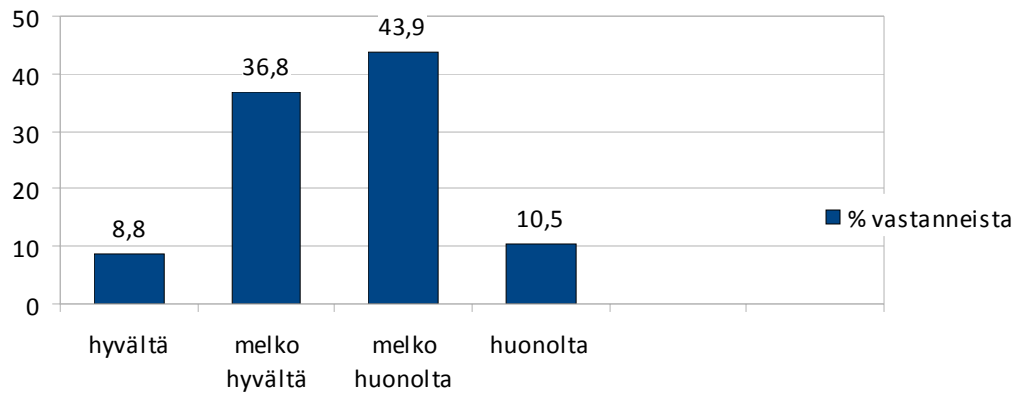
Kaksi haastateltavista valitsi kaikki aterian osat. Riippui salaattista ja kasviksista, ottivatko he puolta lautasellista kasviksia. Haastateltava poika valitsi muut aterian osat, paitsi salaatin: "No minä en oo mikään hirviä salaatin ystävä. Enkä halua malliateriaa tarjolle, vois vähentää syömässä käyntiä."

Kaksi haastateltavista olisi halunnut malliaterian tarjolle.

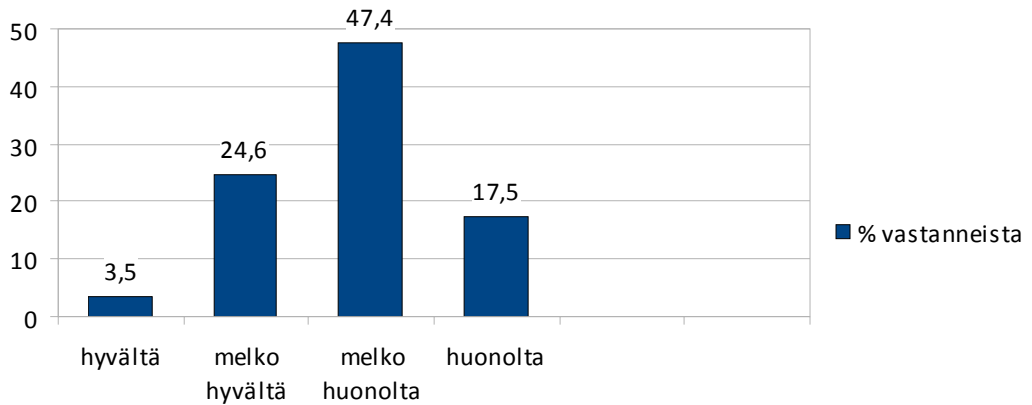
KUVIOT 7 - 9 kertovat, miltä koululounas oppilaiden mielestä maistuu?



KUVIO 7. Koululounas maistuu, kaikki oppilaat



KUVIO 8. Koululounas maistuu, tytöt

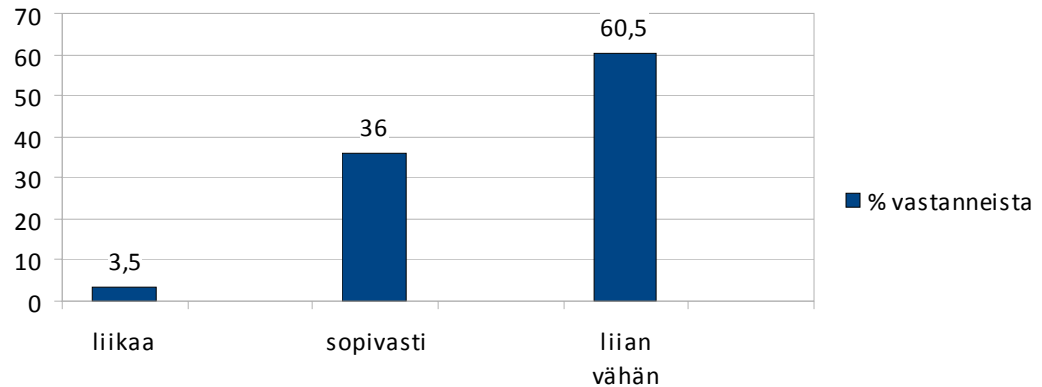


KUVIO 9. Koululounas maistuu, pojat

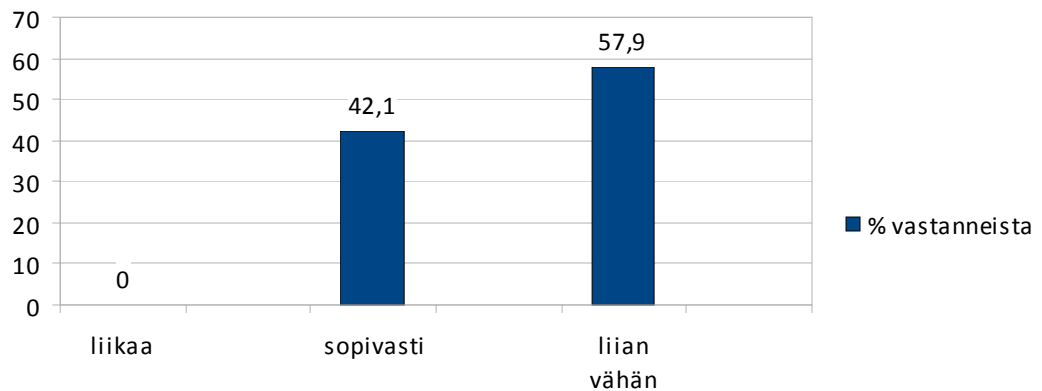
Oppilaat olivat kovin kriittisiä kouluruuan suhteen. Kaikista vastanneista vain 6,1 %:n mielestä koululounas maistuu hyvältä. Tytöistä 8,8 %:n mielestä koululounas maistuu hyvältä, mutta pojista vain 3,5 %:n mielestä koululounas on hyvää. Suurimman osan mielestä (45,6 %) koululounas maistui melko huonolta. Oppilaista 30,7 % vastasi koululounaan maistuvan melko hyvältä. Pojat olivat kriittisimpiä kouluruokaa kohtaan. Pojista 17,5 % oli sitä mieltä, että kouluruoka maistuu huonolta. Tytöistä 10,5 %:n mielestä ruoka maistui huonolta.

Tämän kysymyksen kohdalla tulokset olivat huolestuttavia. Kun vertasin vuoden 2005 kyselyä, siinä 65,9 % vastanneista oli sitä mieltä, että koululounas oli melko hyvää, 15,04 % hyvää, 16,3 % melko huonoa ja huonoa vain 2,66 % mielestä.

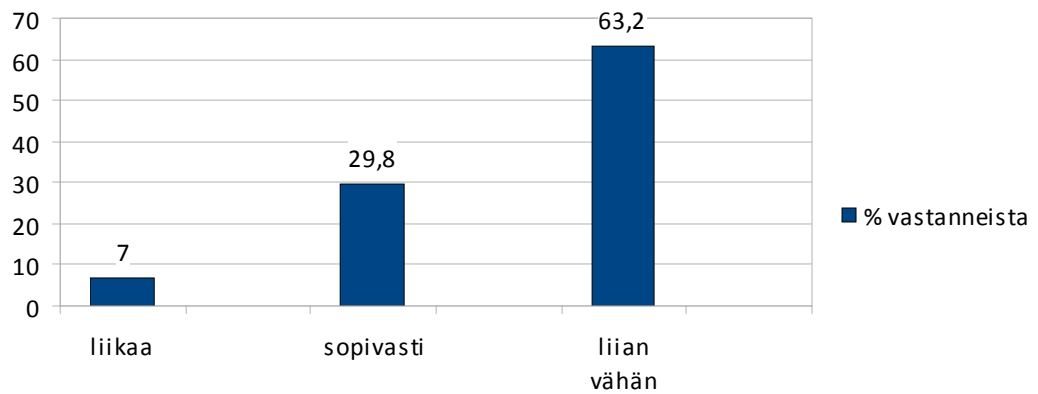
Oppilaiden mielipiteitä ruokalistan vaihtelevuudesta kuvaavat KUVIOT 10 - 12.



KUVIO 10. Ruokalista vaihtelee, kaikki oppilaat



KUVIO 11. Ruokalista vaihtelee, tytöt

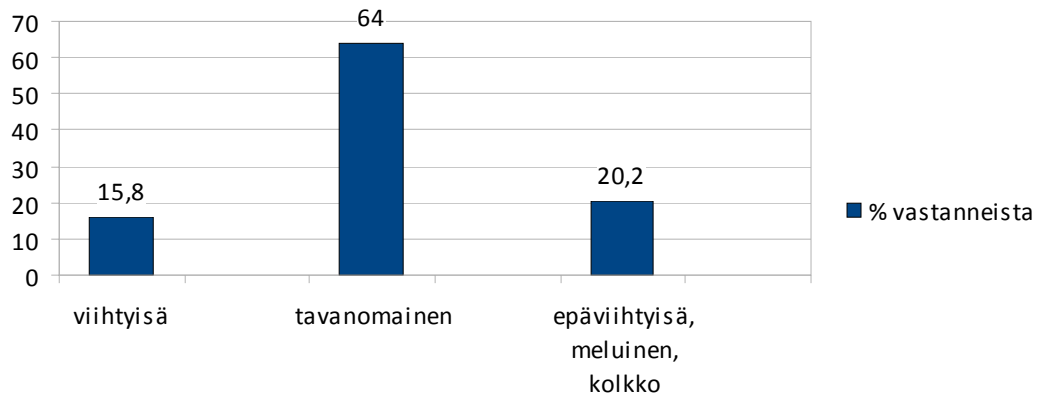


KUVIO 12. Ruokalista vaihtelee, pojat

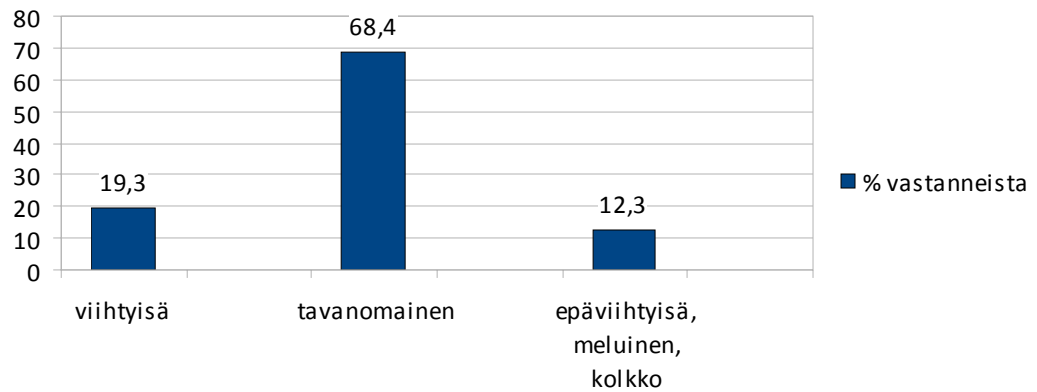
Myös tässä kohdassa mielipiteet olivat kriittisiä. Suurimman osan (60,5 %) mielestä ruokalista vaihteli liian vähän. Pojat olivat edelleen kriittisimpiä (63,2 %). Ruokalista vaihteli sopivasti 36 %:n mielestä vastanneista.

Kaikkien haastateltavien mielestä ruokalistassa on vaihtelevuutta sopivasti.

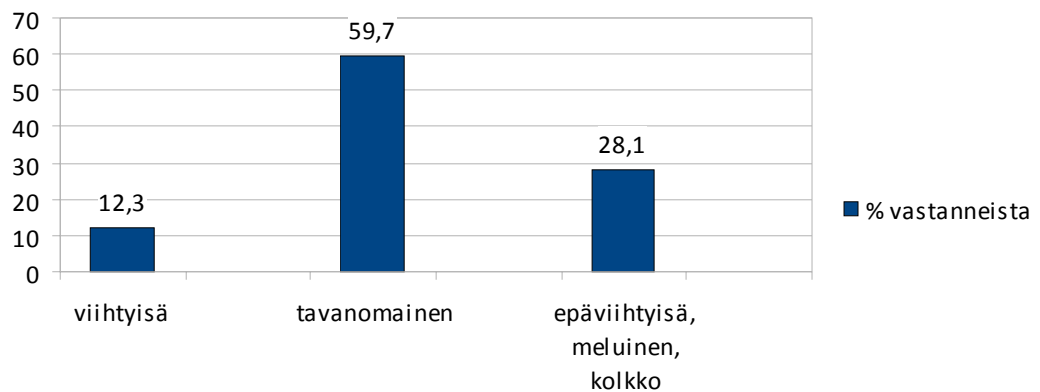
KUVIOT 13 - 15 kuvaavat oppilaiden mielipiteitä ruokasalista.



KUVIO 13. Ruokasali on mielestäni, kaikki oppilaat



KUVIO 14. Ruokasali on tyttöjen mielestä

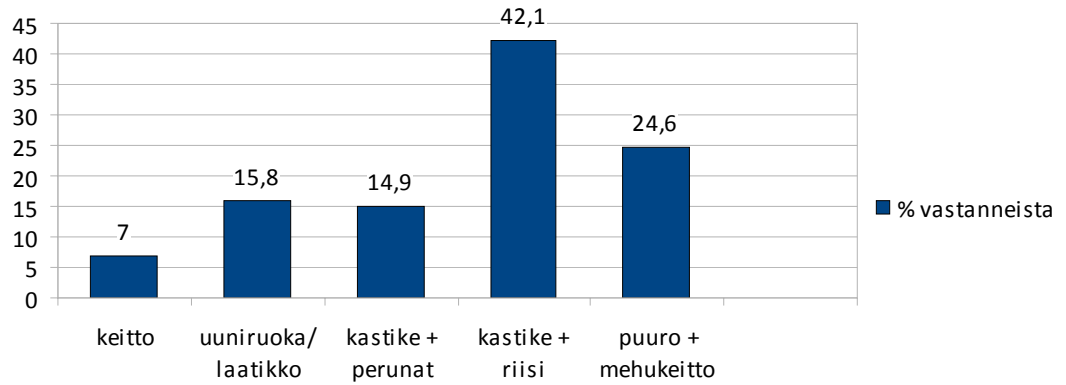


KUVIO 15. Ruokasali on poikien mielestä

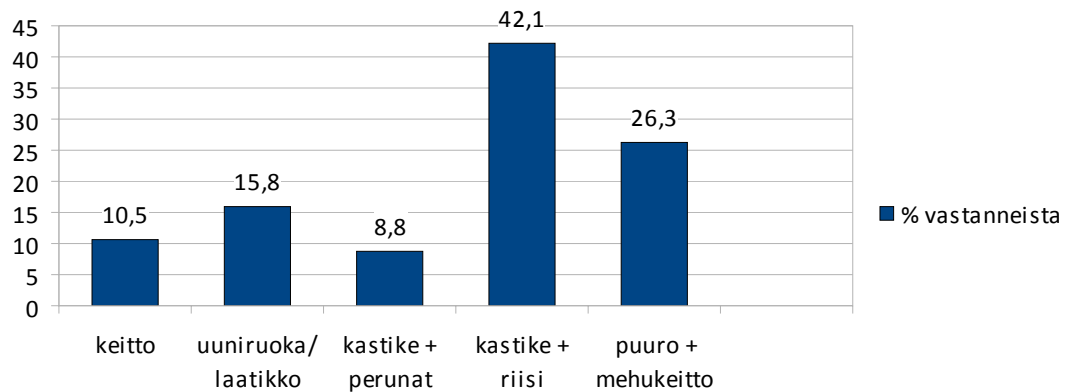
Kaikista oppilaista 64 %:n mielestä ruokasali on tavanomainen. Pojat olivat tämänkin kysymyksen kohdalla negatiivisimpia. Ruokasalin viihtyisyyttä on koululla parannettu. Viime vuonna ruokasalin pöydät ja tuolit uusittiin ja seinille oppilaat ovat piirtäneet piirustuksia. Seinälle on laitettu äänieristeeksi levy/ taulu melun vähentämiseksi.

Myös kaikkien haastateltavien mielestä ruokasali on tavanomainen. Yksi haastateltava kertoi, että "Siellä on ihan kiva syyä, on silleen viihtyisä. Mutta siellä on tosi kylmä monesti". Myös terveiset keittiöhenkilökunnalle kohdassa kerrottiin, että ruokasali on varsinkin talvella todella kylmä.

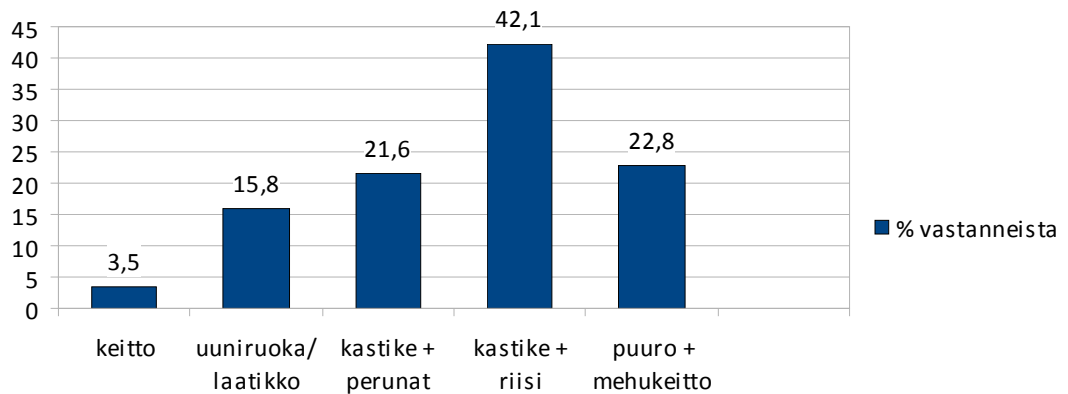
Oppilaille mieluisinta ruokalajia kuvaavat KUVIOT 16 - 18. Kysymys oli oppilaille epäselvä. Vaikka kysyin mieluisinta ruokaa, joku vastaajista valitsi useamman kohdan. Siksi prosenteiksi tulee yli 100 %.



KUVIO 16. Mieluisin ruokalaji, kaikki oppilaat



KUVIO 17. Mieluisin ruokalaji, tytöt

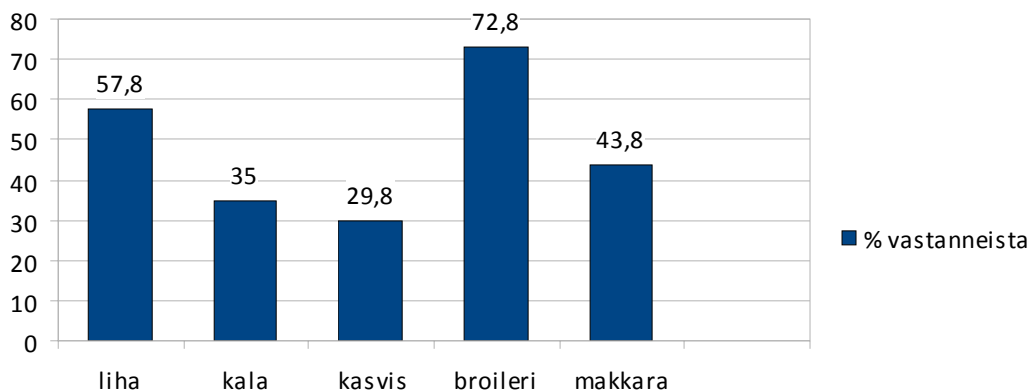


KUVIO 18. Mieluisin ruokalaji, pojat

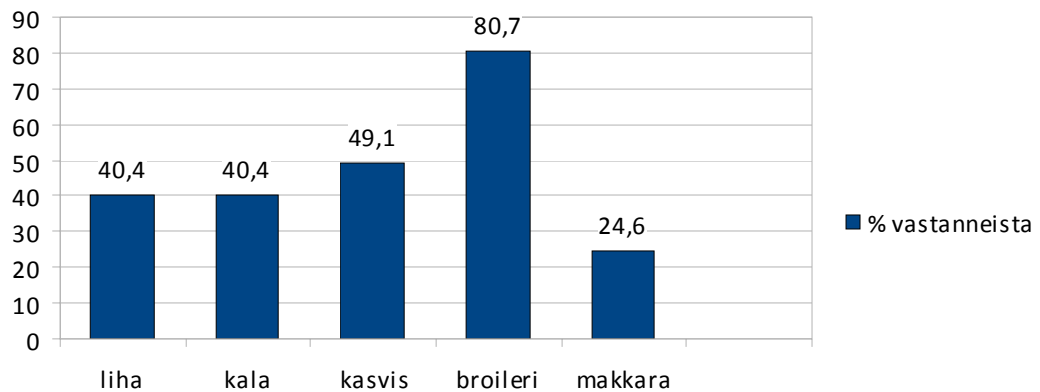
Mieluisin ruokalaji oli selvästi kastike ja riisi. Vastanneista 42,1 % oli tätä mieltä. Tytöt (26,3 %) pitivät enemmän puurosta ja mehukeitosta kuin pojat (22,8 %). Uuniruoka/laatikosta piti 15,8 % kaikista oppilaista. Tytöistä 10,5 % piti keitosta kun pojista keitoista piti vain 3,5 % vastanneista.

Haastattelun nuoret pitivät kastike ja riisi, kastike ja perunat sekä uuniruoka/laatikko-vaihtoehtoista. Tarkemmin heidän lempiruokansa olivat kanakastike ja riisi, lihapulvat ja perunat sekä lasagne.

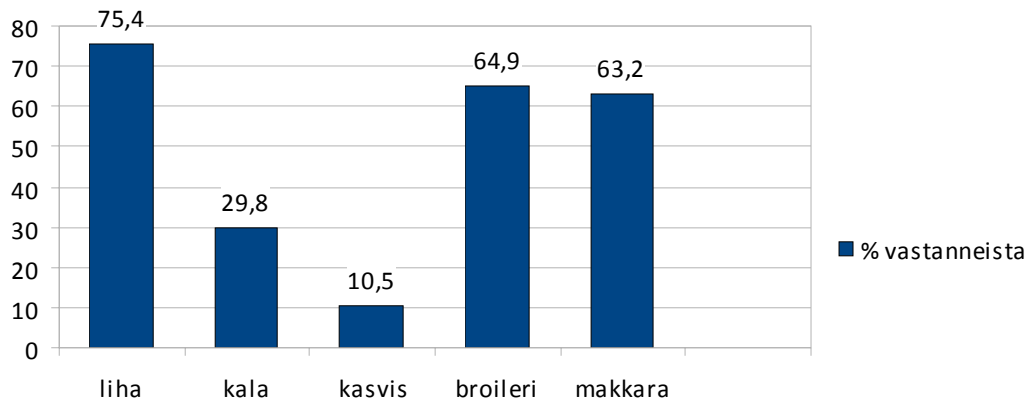
Oppilaita tiedusteltiin, pitävätkö he liha-, kala-, kasvis-, broileri- vai makkararuuasta. Oppilaat saivat valita useamman vaihtoehdon. KUVIOIDEN 19 - 22 tulokset ovat reilusti yli 100 %.



KUVIO 19. Koululaisten pitämät raaka-aineet



KUVIO 20. Tyttöjen pitämät raaka-aineet

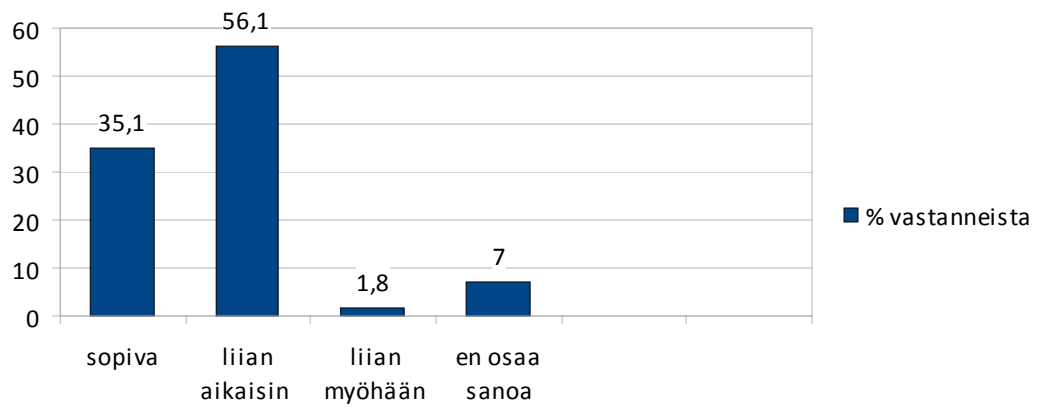


KUVIO 21. Poikien pitämät raaka-aineet

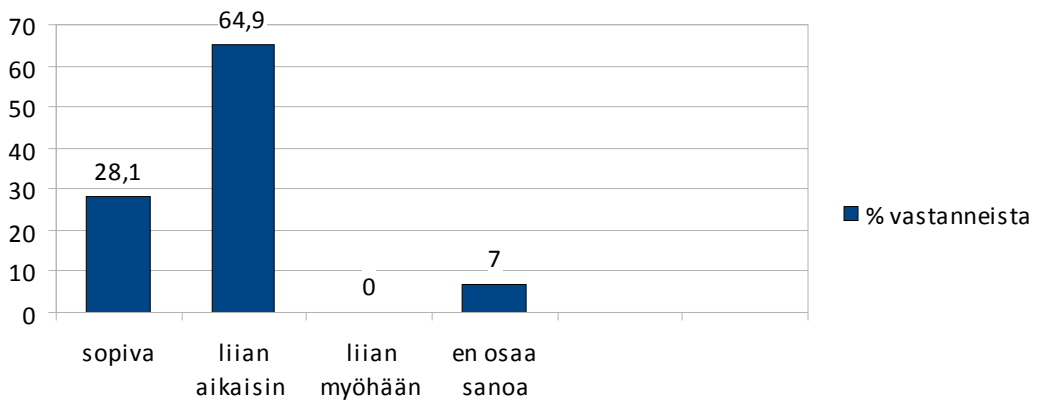
Mieluisin ruoka oli ylivoimaisesti broileri ruoka 72,8 % vastanneista oppilaista. Tyttöjen ja poikien mielipiteissä oli suuret erot pojat tykkäsivät lihasta (75,4 % vastanneista), broilerista (64,9 % vastanneista) ja makkarasta (63,2 % vastanneista). Tytöt pitivät broilerista (80,7 % vastanneista), kasvisruuasta (49,1 % vastanneista), kalasta ja lihasta yhtä paljon (43,4 % vastanneista). Pojista vain 29,8 % piti kalasta ja vain 10,5 % piti kasvisruuasta.

Haastateltavien tyttöjen suosikki raaka-aineita olivat: liha, kasvis ja broileri sekä liha, kala ja broileri. Poika tykkäsi lihasta, broilerista ja makkarasta.

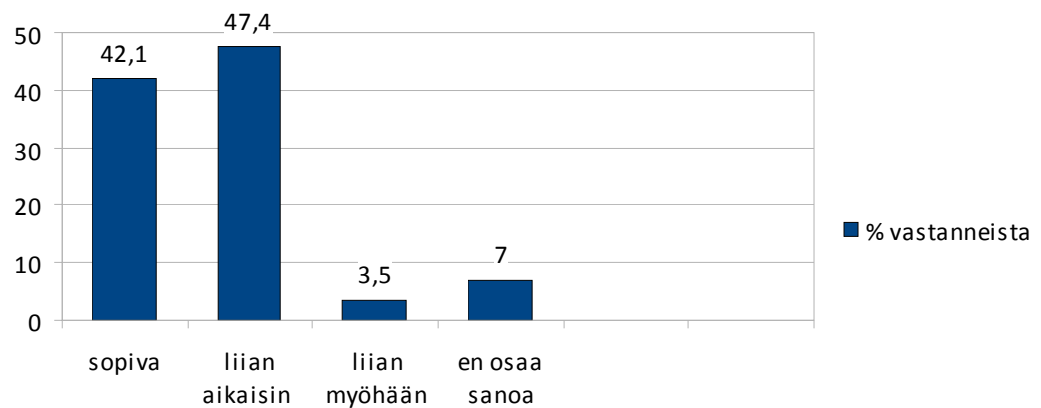
Oppilaiden mielipiteitä ruokailu ajankohdasta kertovat KUVIOT 22 - 24.



KUVIO 22. Ruokailu ajankohta on mielestäni, kaikki oppilaat



KUVIO 23. Ruokailu ajankohta on tyttöjen mielestä



KUVIO 24. Ruokailu ajankohta on poikien mielestä

Kaikista vastanneista 56,1 %:n mielestä ruokailu ajankohta on liian aikaisin. Tyttöjen mielestä ruokailuajankohta oli sopiva vain 28,1 %:n mielestä. Pojista 42,1 %:n mielestä ruokailuajankohta oli sopiva. Tyttöjen mielestä ruokailu ajankohta on liian aikaisin 69,9 %:n mielestä, kun pojilla ruokailuajankohta oli liian aikaisin 47,4 %:n mielestä. Kahden haastateltavan mielestä ruokailu ajankohta oli sopiva, yhden liian aikaisin.

Opettajista asiakastyytyväisyys kyselyyn vastasi 22 opettajaa. Heidän mielestään koululounas maistuu hyvältä 13,6 %:n mielestä, melko hyvältä 59,1 %:n mielestä ja melko huonolta 27,3 %:n mielestä. Ruokalista vaihteli sopivasti 50 %:n opettajan mielestä ja liian vähän 50 %:n opettajan mielestä. Opettajista 63,6 %:a piti ruokasalia tavanomaisena. Mieluisin ruokalaji oli 59,1 %:n opettajan mielestä uuniruoka/ laatikko. Raaka-aine kysymyksessä 90,9 %:a opettajista piti kalasta, 81,8 % :a piti lihasta ja 77,2 %:a broilerista. Yleisesti opettajat pitivät kaikista raaka-aineista. Puolet opettajista piti kasvisruuasta, 59,1 % piti makkaranruuasta. 59,1 %:a opettajista piti ruokailuajankohtaa liian aikaisena ja 40,9 %:a opettajista piti ruokailuajankohtaa sopivana. Vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon siksi lukujen yhteen laskettu summa on yli 100 %.

Avoimessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan terveisiä ruokapalvelun henkilökunnalle. Tytöt toivoivat salaatin kastiketta tarjolle, *"mausteita lisää ruokiin"* tai *"mausteita lisää ja muutakin kuin suolaa"* olivat yleisiä kommentteja. Samoin, *"vähemmän keittoja!"*, oli yleinen kommentti. Ruisleipää ja pehmeää leipää toivottiin tarjolle enemmän. Puuroja toivottiin vähemmän. Välipalatuotteita esimerkiksi omenoita ja porkkanoita toivottiin enemmän. Muutamassa vastauksessa toivottiin ruokailu ajankohtaa tuntia myöhemmäksi.

Poikien terveiset olivat saman suuntaisia. Enemmän mausteita ruokiin ja vähemmän keittoja olivat yleisiä kommentteja myös poikien vastauksissa. Pojat toivoivat kappale annoskyltin poistamista sekä ruokailua myöhemmäksi. Myös pojat toivoivat näkkileivän tilalle pehmeää leipää.

Tyttöjen yleinen ruokatoive oli: *"pyttipannu takaisin ruokalistalle"*.

Tytöt toivoivat myös pitsaa, spagettia, Meksikon pataa, useammin kasvisruokia, kasvissose- ja pinaattikeittoa sekä joskus jälkiruokaa. Keittojen kanssa toivottiin useammin pehmeää leipää. Välipalamahdollisuutta toivottiin ja tarjolle leipää, hedelmiä, jogurttia ja välipalapatukoita.

Pojat toivoivat pyttipannua sekä liharuokia enemmän, esimerkiksi lihapullia ja perunoita. Muita poikien ruokasuosikkeja olivat: makkara ja perunamuusi, spagetti, makaroni, riisi-kebabbi ja hampurilaiset. Pojat toivoivat jälkiruokia ja enemmän puuroja. Näkkileivän tilalle toivottiin ruisleipää, sämpylöitä ja rieskaa.

Yksi haastateltavista kertoi:

"Jos ruoka ei maistu hyvältä niin se saattaa riippua siitä, että siinä on liian vähän maustetta vaikka suolaa."

Haastateltavien mielestä ruoka maistui hyvältä tai melko hyvältä. Jos ruoka ei maistunut hyvältä niin siinä oli liian vähän suolaa tai mausteita.

Mausteet ja keitot olivat myös opettajien mielipiteissä kovasti esillä.

"Mausteita voisi olla ruoissa enemmän tai tarjolla."

"Keittopäiviä voisi vähentää, tilalle täyttävämpää ruokaa."

"Salaatin kastike esille."

"Jauhelihaa turhan paljon. Enemmän vihanneksia, raasteita, leikkelettä, mutta taitaa olla rahakysymys."

7.2 Emännän haastattelun tulokset

Emännän mielestä oppilaat syövät koululounaan säännöllisesti. Oppilaat syövät kaikkia aterian osia. Yksittäisiä eroja on joskus, jotkut pojat syövät vain lautasellisen pelkkiä lihapullia ja perunoita. Nuorten annuskoot vaihtelevat. Yleensä tytöillä annuskoko on pienempi kuin pojilla. Tytöt ottavat useammin salaattia kuin pojat. Yleensä oppilaat syövät lautasmallin mukaisen aterian, mutta eivät kaikki.

Emännän mukaan malliateria ei vaikuta syöntiin. Se lisää tietämystä siitä, millä tavalla täysipainoinen ruokalistalla oleva ateria tulisi koota.

Emäntä kertoi oppilaiden mieliraaka-aineiden olevan broilerin ja jauhelihan. Oppilaiden mieliruuiksi emäntä valitsi lihapyörökät, kaikki maitopohjaiset puurot, makaronilaatikon, jauhelihakastikkeen ja spagetin. Koululaisille vähemmän suosittuja ruokia emäntä ei valinnut. Ehkä kalaruuat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Viikonlopun jälkeen lounasruuan ruokamäärä on isompi varsinkin, jos tarjolla on suosikkiruokaa. Ruokalistassa on emännän mielestä runsaasti vaihtelua. Ruokalista vaihtuu vuosittain. Salaatin kastiketta on tarjolla, jos salaatti tarvitsee kastikkeen. Yleensä kastiketta ei laiteta salaatin sekaan. Kaali, tomaatti, kurkku vaativat salaatin kastikkeen. Porkkanaraasteen kanssa ei ole tarjolla salaatin kastiketta.

7.3. Kalajoen yläkoulujen ja lukion ruokalista

Kalajoen kouluruoka on suositusten mukaista. Sydänliiton koordinoima työryhmä on kehittänyt lounasruoan ravitsemuksellisen laadun arvioimiseksi neljä kriteeriä: ns. perus-, rasva-, suola- ja tiedotuskriteerit.

Valtionravitsemusneuvottelukunnan Kouluruokailusuosituksen (2008) mukaan kouluaterian, joukkoruokailussa tarjottavan ruoan ravitsemuksellista laatua määrittävän kriteeristön avulla voidaan arvioida, onko koulussa tarjottava ruoka keskimäärin suositusten mukaista, terveellistä. Kriteereillä selvitetään onko ruokalajilla mahdollisuus valita ravitsemussuositusten mukainen ateriakokonaisuus päivittäin. Tavoitteena on, että kaikki neljä kriteeriä toteutuisivat. (Mts. 14.)

Merenojan koululla on käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista. Tutkin 2010 syyslukukauden ruokalistaa tarkemmin. Päivittäin on tarjolla yksi pääruoka vaihtoehto, salaatti, maito/piimä, leipä, yleensä näkkileipä sekä levite. Kasvisruoka vaihtoehto on tarjolla 20 oppilaalle, joiden vanhemmilta on tullut tieto kasvisruokavaliosta. Kuuden viikon ruokalistassa on yhteensä kymmenen eri keittoruokaa, jotka ovat nakki-, broileri-, lohi-, herne-, makkara-, kala-, jauheliha-kasviskeitto, liha-, kasvis-, ja jauheliha-

keitto. Keittoruoka ehti olla ruokana syksyn aikana yhteensä 34 kertaa. Keittoruokaa on tarjolla yleensä kahdesti viikossa tai joinakin viikkoina kerran. Kyselyn ja haastattelujen tuloksissa selvisi, että oppilaiden ja opettajien mielestä keittoja on liian usein ruokalistalla.

Keitto ja puuropäivinä oppilaiden mielestä pitäisi olla tarjolla pehmeää leipää ja päälle leikkelettä. Ruokalistan mukaan näin tapahtuu. Hernekeiton kanssa on tarjolla rieskaa, jauheliha-kasviskeiton kanssa on sämpylöitä, sekä muiden keittojen kanssa on pääsääntöisesti tarjolla ruisleipää tai sekaleipää. Puuro ja keittoruoka sekä näkilleipä eivät vie nälkää pitkänä koulupäivänä. Ensimmäisellä ruokalistaviikolla oli tarjolla kaksi keittoruokaa ja yksi puuro ja mehukeitto. Puuro ja mehukeitto ovat ruokalistassa kuuden viikon aikana kaksi kertaa. Syksyn aikana ohrapuuro ja marjakeitto sekä puuro ja mehukeitto ovat ruokana yhteensä seitsemän kertaa.

Kastikeruoka on tarjolla kerran viikossa. Kastikeruokia ovat jauhelihakastike sekä perunat, palapaisti kebab-kastike, broilerikastike sekä Bolognese-kastike. Lihapyörykät ja perunat, broileripyörykät ja riisi, jauheliha-makaronipata ovat tarjolla kuuden viikon ruokalistassa kerran. Kebab-kastikkeesta oppilailla oli ristiriitaisia mielipiteitä. Osan mielestä kebab-kastike oli hyvää ja toisten mielestä liian mausteista.

Laatikko/ uuniruoka on tarjolla kerran viikossa. Laatikkoruokia ovat kinkkukiusaus, kirjolohikiusaus, makaronilaatikko. Muita uuniruokia ovat kalavuoka ja uunimakkara. Laatikkoruoka/ uuniruoka on tarjolla syksyn aikana 17 kertaa.

Muita ruokia ovat kasvispihvit/ -ohukkaat tai silakka-/ kalapihvit sekä perunamuusi, jotka ovat tarjolla kerran kuuden viikon ruokalistassa.

Kala- ja jauheliharuoka ovat tarjolla molemmat kerran viikossa. Syksyn aikana kala- ja jauheliharuokaa on tarjolla yhteensä 20 kertaa. Eri jauheliharuokia jokaista on tarjolla kolmesta neljään kertaan. Kalaruokia on eri ruokia tarjolla kolmesta neljään kertaan syksyn aikana.

Juuresraastetta, tuoresalaattia, ja kaalisalaattia tarjotaan vähintään kerran viikossa, keiton kanssa tarjotaan tuorepala. Punajuurisalaattia on tarjolla joka toinen viikko. Oppilaat ja opettajat toivoivat salaattinkastiketta erikseen tarjolle.

Kouluruokailusuosituksissa (2008) todetaan, että peruskriteerin mukaan joka päivä aterian yhteydessä tulee olla tarjolla ruisleipää, ruisnäkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää (kuitua $\geq 6\text{g}/100\text{g}$). Täysjyväleivän päälle margariinia tai muuta kasvisrasvavitettä. (Mts. 14.) Lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää kuuluu tasapainoiseen ateriaan. Tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja ja hedelmiä sekä kasvisöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa. Vesi on tarjolla janojuomaksi. Aikaisemman, 2005 asiakaskyselyn pohjalta Kalajoella peruskriteeri toteutuu, kuten tälläkin hetkellä.

Kouluruokailusuositusten (2008) mukaan rasvakriteerin vaatimukset ovat seuraavat: Kalaruokia vähintään kerran viikossa. Makkara- ja rasvaisia perunalisäkkeitä (esim. paistettuja perunoita, kermaperunoita, ranskanperunoita) harvemmin kuin kerran viikossa. Runsasrasvaista kermaa tai kermaviilivalmistetta (rasvaa yli 15%) ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa. Runsasrasvaista juustoa (rasvaa yli 17%) harvemmin kuin kerran viikossa. Runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita 1) harvemmin kuin kerran viikossa. Voita tai voi-kasvisöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan. Jauheliha ja liha (naudan-, sian- ja siipikarjanliha) vähärasvaisia (rasvaa $\leq 10\%$, kypsässä tuotteessa $\leq 12\%$). (Mts. 14.) Hyvässä keittiössä vähintään 6 kohtaa toteutuu. Mielestäni tämäkin kriteeri toteutuu. Keittiöllä valmistetaan suositusten mukaista ruokaa.

Suolakriteerin vaatimukset Kouluruokailusuositusten (2008, 15) mukaan. Suolaa ruoanvalmistuksessa enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan. Perunoiden, kasvien, kypsennyksessä ei suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita. Riisin tai makaronin kypsennyksessä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita ei ollenkaan tai hyvin vähän (kypsässä tuotteessa suolaa enintään $0,3\text{g}/100\text{g}$). Runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa. Vähäsuolaista leipää vähintään 2 - 3 kertaa viikossa (suolaa enintään: pehmeä leipä $0,7\%$,

näkkileipä 1,2 %). Mielestäni suolakriteeri Kalajoella toteutuu. Keittiöhenkilökunta huolehtii, että ruoka on suositusten mukaista ja koululaiset ovat tyytymättömiä ruoan suolattomuuden takia. Tämä on ristiriitaista.

Tiedostuskriteeri. Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille malliaterian avulla vähintään kerran viikossa. Kalajoella ei ole esillä malliateriaa, haastattelun mukaan siitä ei olisi hyötyä. Eli tämä tiedostuskriteeri ei toteudu.

8 POHDINTA

Kalajoen koulun oppilaista 88,6 % söi lounasruoan päivittäin. Vuonna 2005 tehdyssä tutkimuksessa lounasruoan söi päivittäin 91,15 % oppilaista. Syksyllä 2010 tekemänsäni tutkimuksessa tytöistä lounasruoan söi päivittäin 84,2 % ja pojista 93 %. Valtakunnallisen Suomalaisnuorten kouluaikeisen ateriointi -tutkimuksen mukaan pojista 90 % ja tytöistä 80 % syö kouluaterian päivittäin. Saman tutkimuksen mukaan kaikki aterian osat söi vain 35 % oppilaista. Kalajoella tekemäni tutkimuksen mukaan kaikki aterian osat söi 26,3 %.

Tytöistä kaikki aterian osat söi 33,3 %, kun pojista vain 19,2 %. Kalajoella koululaisista söi koululounaan päivittäin keskiarvoa useampi oppilas. Mutta heistä kaikki aterian osat valitsi keskiarvoa vähemmän oppilaita.

Yläkoululaisen ravitsemus ja hyvinvointi-tutkimuksen mukaan koululounasta söi päivittäin 71 % oppilaista. Samassa tutkimuksessa tytöistä noin neljännes ja pojista kolmannes ilmoitti syövänsä koululounaan kaikki osat. Oppilaista lounaalla 90 % ilmoitti syövänsä pääruokaa ja 70 % leipää. Kalajoella pääruoan söi 94,7 % oppilaista, leivän söi 63,2 % tytöistä ja 66,6 % pojista. Leivän syönti Kalajoella oli keskiarvoa vähäisempää kuin valtakunnallisessa tutkimuksessa.

Aterian osien syöntiä en voinut verrata keskenään Kalajoella 2005 tehdyn ja uuden tutkimuksen välillä, koska kyselylomakkeiden kysymykset olivat erilaiset suurelta osin. Kalajoella oppilaat joiivat maitoa usein. Pojista 77,2 % joi maidon ja tytöistä 59,7 %. Tytöistä salaattia otti lounaalla 61,4 %, kun pojista salaatin valitsi vain 28,1 %. Yläkoululaisen ravitsemus ja hyvinvointi-tutkimuksessa tytöt jättivät usein koululounaalla maidon juomatta ja pojat salaatin syömättä.

Kalajoella kouluruoka maistui melko hyvältä 30,7 %:n mielestä ja melko huonolta 45,6 %:n mielestä. Vuonna 2005 oppilaat olivat tyytyväisempiä kouluruokaan. Silloin 65,9 %:n mielestä kouluruoka maistui melko hyvältä. 36 % oppilaista oli sitä mieltä, että ruokalistassa on vaihtelevuutta sopivasti ja liian vähän vaihtelua oli 60,5 %:n

mielestä. Edellisen tutkimuksen mukaan 67,26 % oppilaista oli sitä mieltä että vaihtelevuutta oli sopivasti.

Mieluisin ruokalaji oli kastike ja riisi. Tätä mieltä oli 42,1 % oppilaista. Oppilaiden suosikkiraaka-aine oli ylivoimaisesti broileri (72,8 % vastanneista). Tyttöjen ja poikien mielipiteissä oli suuret erot sillä, pojat pitävät lihasta (75,4 % vastanneista), broilerista (64,9 % vastanneista) ja makkarasta (63,2 % vastanneista). Tytöt pitivät broilerista (80,7 % vastanneista), kasvisruuasta (49,1 % vastanneista), kalasta ja lihasta samannäköistä (43,35 % vastanneista). Pojista vain 29,8 % piti kalasta ja vain 10,5 % kasvisruuasta.

Koulussa oppilaat jaksavat opiskella paremmin, kun he ovat syöneet koululounaan. Tällöin koulu hyötyy ja oppilaat ja opettajat ovat tyytyväisempiä. Oppilaiden oppiessa ja vähitellen omaksuessa tiedot terveellisistä ruokailutottumuksista, hyvistä ruokailutavoista sekä hyvästä ruokavaliosta, he oppivat valitsemaan lautasmallin mukaisen aterian ja omaksuvat säännöllisen ateriaritmin. Nuoret osaavat kotonakin valita terveellisiä aterioita sekä välipaloja ja vaatia niitä vanhemmilta. Ilmaista kouluruokaa voidaan siis pitää suorana tulonsiirtona kotitalouksille. Oppilaat oppivat koulussa nuorina syömään lautasmallin mukaisen aterian ja sen avulla he pysyvät terveempinä. Nuorena opitut ruokailutavat säilyvät aikuisikään saakka.

Kouluruokailun onnistumiseksi mukaan tarvitaan koko koulun henkilöstö, keittiöhenkilökunta, oppilaat ja opettajat. Kouluruokailun kehittämisessä tarvitaan koulun henkilöstön lisäksi eri oppiaineiden yhteistyötä sekä oppilaiden vanhempien tukea. Mielestäni kyselyn tulokseen vaikutti paljon se, että asiakastytyväisyyskyselyn tekijä oli organisaation ulkopuolinen taho eikä keittiön henkilökunta. Oppilailla oli jyrkkiä mielipiteitä vastauksissa. Tämä johtunee siitä että he saivat vastata nimettömänä kyselyyn. Oppilaiden oli tällä tavoin helpompi kommentoida kysymyksiä. Toisaalta oppilailta puuttui perustietoa ruokailun vaihtuvuudesta, joten se vaikutti osaltaan vastauksiin.

Kouluruokailun suhteen tytöt olivat positiivisempia. Tyttöillä murrosikä oli jo takana-päin. Pojat taas olivat valtaosin vielä murrosiässä, joten sen vuoksi he suhtautuivat kielteisesti kouluruokailuun. Toivomukseni olisi ollut, että olisin saanut oppilaat ymmärtämään ilmaisen kouluruoan merkityksen. Haastatteluissa ja kyselylomakkeissa sain kovaa kritiikkiä kouluruoasta ja -ruokailusta.

Oppilailta saadun palautteen perusteella toivoisin, että keittiön henkilökunta kiinnittäisi huomiota ruoan maustamiseen. Keittiön henkilökunnan toivoisi käyttävän enemmän mausteita, varsinkin muita mausteita kuin suolaa, kouluruoan maun parantamiseksi. Keittiöhenkilökunta voisi pohtia ruokalistan valikoimaa varsinkin keittoruokien osalta. Ensimmäisellä ruokalistaviikolla on kaksi keittoruokaa ja yksi puuroateria. Voitaisiin miettiä onko tämän viikon ruokalista liian kevyt. Oppilaat kommentoivat sitä, että keittojen ja puurojen kanssa ei ole tarjolla pehmeää leipää ja leikkeitä. Ruokapalvelupäällikkö kertoi, että ruokalistalla puurojen ja sopan kanssa on aina näkkileivän lisäksi liha- tai makkaraleikkele sekä keittoruoan kanssa on aina pehmeä leipä tai sämpylä ja leikkele.

Yleensäkin ruokalistassa kokolihaa on tarjolla vain kaksi kertaa, broileria kolme kertaa ja kebablihaa kerran. Ruokalistassa ei ollut ollenkaan riistaa, poron- tai saksanhirvikäristystä tai karjalanpaistia. Nämä ruoat ovat kuitenkin arvokkaampia ruokia kustannuksiltaan, mutta silti pitäisi miettiä niiden lisäämistä ruokalistaan vaikkapa satunnaisesti. Tällä tavoin voidaan saada tietoon se olisivatko ruoat koululaisten mieleen.

Opettajien mielipiteillä ja kommentteilla on suuri merkitys oppilaiden kouluruokailussa. Opettajien tulisi tukea positiivisilla mielipiteillä kouluruokailua. Lisäksi kaikki opettajat pitäisi saada mukaan ruokailemaan. Opettajat pitää saada mukaan pohtimaan oppilaiden kanssa kouluruokailun tärkeyttä.

Kaikkien pitäisi oppia syömään erilaisia ruokia. Tämä koskee niin lapsia, nuoria kuin aikuisiakin. Oppilaat pitäisi voida ottaa mukaan ruokalistan suunnitteluun ja kouluruokailun kehittämiseen. Tutkimusten mukaan oppilaiden mukana ololla ruokalistan suunnittelussa ja ruokailutilan viihtyisyydellä on merkitystä oppilaiden kouluaterian

nauttimisessa. Ruokalatoimikunnan tarpeellisuutta pitäisi Kalajoella pohtia. Ruokalatoimikunta pitäisi perustaa koululle, tai oppilaskunnan pitäisi ottaa kantaa kouluruokailun kehittämiseen.

Kalajoen kouluruoka on terveellistä, suositusten mukaista ruokaa. Keittiön henkilökunta on ammattitaitoista. Heidän pitäisi vielä enemmän kiinnittää huomiota asiakaspalveluun. Henkilökunnan pitäisi ottaa enemmän huomioon oppilaiden toivomukset. Mausteita voisi lisätä kouluruokaan tai ainakin laittaa niitä tarjolle ja välillä tarjota oppilaille heidän lempiruokiaan, kuten pyttipannua tai muita enemmän energiaa sisältäviä ruokia. Terveellinen ruoka on hyvä asia, mutta joskus oppilaille voisi olla tarjolla energiapitoisempia herkkuruokia.

Suotavaa olisi myös se, että vanhemmat kotona kiinnittäisivät huomiota lastensa kouluruokailuun jo alakouluiässä. Tällä tavoin vanhemmat saataisiin kiinnostumaan lastensa ruokailutottumuksista. Kotona voisi tarjota terveellistä kotiruokaa ja lapset voisi ohjata jo pienenä tutustumaan uusiin ruokalajeihin. Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita lapsiensa ja nuortensa kouluruoan syönnistä, myös yläkouluikäisten. Päättäjien tulisi miettiä, miten he arvostavat kouluruokaa ja pystytäänkö kouluruokailuun antamaan määrärahoja riittävästi.

LÄHTEET

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.). 2008. Yläkou-
lulaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteute-
tun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008.
Helsinki: Kansanterveyslaitos. Viitattu 8.9.2010.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf

Immonen, P., Liimatainen, A. & Palojoki, P. 2008. Hyvää pataa, kotitalouden taitokir-
ja. Helsinki: WSOY.

Kalajoen kaupunki perusopetuksen opetussuunnitelma vuosiluokat 1-9.

Keso, T., Lehtisalo, J. & Garam, S. (toim.) 2008. Järkipalaa-käsikirja. Ideoita nuorten
ruokailuympäristön kehittämiseen ja nuorten ravitsemuskasvatukseen. Leipätiedo-
tus. Viitattu 10.8.2010.

http://www.jarkipalaa.fi/hyvavalipala/jarkipalaa_kasikirja/fi_FI/jarkipalaa_kasikirja/

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

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Ojanperä, Jussi. Lasten ja nuorten ylipaino. Sydänyhdistyksen luento 27.4.2010 Kala-
joki.

Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos. Makeiset ja virvoitusjuomat kouluissa ja oppi-
laitoksissa. Tiedote ja muistio. 2007.

<http://www.edu.fi/teemat/kouluruokailu/pdfMakevirkouopp.pdf>

Raahen Seutu. Keskuskeittiö ei vienyt makua. 30.9.2010. Viitattu 30.9.2010.

Raulio, S., Pietikäinen, M. & Prättälä, R. 2007. joukkoruokailutyöryhmä. 26/2007.
Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi, Ruokapalveluiden seurantaraportti 2.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Viitattu 8.6.2010.
Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. www.ktl.fi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi.

Urho, U., Hasunen K. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9 –
luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä
2003:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Viitattu 8.6.2010.

www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4017.pdf -

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Juomat ravitsemuksessa. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta; 2008. Viitattu 9.8.2010.

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Juomat_ravitsemuksessa.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta; 2008. Viitattu 9.8.2010.

http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Edita Publishing. 2005. Viitattu 9.8.2010.

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>

Liite1

Kyselylomake

Asiakastyytyväisyyskysely syyskuu 2010

yleistiedot: tyttö poika opettaja

vuosiluokka: 8 lk 9 lk

1. Syötkö koululounaan säännöllisesti?

päivittäin 2. kertaa viikossa 3. kertaa viikossa 4. kertaa viikossa en syö lainkaan

2. Syötkö koko aterian?

1. pääruoka
2. salaatti/ raaste
3. leipä
4. maito/ piimä
5. vesi

Lautasmallin mukainen ateriat:

½ lautasesta täyttyy kasviksista
 1/4 perunoista, pastasta tai riisistä
 1/4 täyttyy vähärasvaisesta ja vähäsuolaisesta lihasta, kalasta tai kanasta
 Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä vähintään kahdesti viikossa.



3. Toteutuuko sinulla lautasmallin mukainen ateriat? kyllä ei

4. Miltä koululounas mielestäsi maistuu?

hyvältä melko hyvältä melko huonolta huonolta

5. Ruokalistassa on vaihtelevuutta mielestäni:

1. liikaa 2. sopivasti 3. liian vähän

6. Ruokasali on mielestäni

1. viihtyisä 2. tavanomainen 3. epäviihtyisä, kolkko, meluinen

7. Mieluisin ruokalaji on (Valitse vain yksi vaihtoehto.)

keitto uuniruoka/laatikko kastike + perunat kastike + riisi puuro + mehukeitto

8. Pidän liha kala kasvis broileri makkara ruuasta

(Voit valita monta ryhmää.)

9. Ruokailu ajankohta on mielestäni:

1. sopiva 2. liian aikaisin 3. liian myöhään 4. en osaa sanoa

10. Terveiseni / toivomukseni ruokapalvelun henkilökunnalle.

Kiitos vastauksestasi !

Liite 2.

Opiskelen restonomiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyönä teen Kalajoen kaupungin ruokapalveluille asiakastytyväisyyskyselyn Merenojan yläkoulun 8-9 luokan oppilaille. Kysely tehdään 3:lle 8lk ja 3:lle 9lk:n oppilaille. Kaupungin ruokapalvelupäällikön tekemä edellinen asiakastytyväisyys kysely on tehty lokakuussa 2005. Nyt tehtävällä kyselyllä saadaan ajankohtaista tietoa koululaisten ruokailutottumuksista ja mielipiteistä.

Asiakastytyväisyys kyselyn tuloksien perusteella kehitetään Kalajoen ruokapalveluja.

Kyselyssä on 9 monivalintatehtävää. Rastita itsellesi sopiva vaihtoehto.

Kysymyksessä 8 voit valita monta vaihtoehtoa.

Viimeiseen kohtaan voit kirjoittaa omat terveiset ja toivomukset keittiöhenkilökunnalle.

Kyselyn täyttämiseen varataan aikaa noin 10 min.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin. Sari Puhakka
restonomi opiskelija
gsm 050-590 3565

Liite 3

Kyselylomake / lukio

Asiakastyytyväisyyskysely syyskuu 2010

yleistiedot: tyttö poika opettaja

lukio: 1 lk 2 lk 3 lk

1. Syötkö koululounaan säännöllisesti?

päivittäin 2. kertaa viikossa 3. kertaa viikossa 4. kertaa viikossa en syö lainkaan

2. Syötkö koko aterian?

1. pääruoka
2. salaatti/ raaste
3. leipä
4. maito/ piimä
5. vesi

Lautasmallin mukainen ateria:

½ lautasesta täyttyy kasviksista

1/4 perunoista, pastasta tai riisistä

1/4 täyttyy vähärasvaisesta ja vähäsuolaisesta lihasta, kalasta tai kanasta

Kalaa tulisi suosittelun mukaan syödä vähintään kahdesti viikossa.



3. Toteutuuko sinulla lautasmallin mukainen ateria? kyllä ei

4. Miltä koululounas mielestäsi maistuu?

hyvältä melko hyvältä melko huonolta huonolta

5. Ruokalistassa on vaihtelevuutta mielestäni:

1. liikaa 2. sopivasti 3. liian vähän

6. Ruokasali on mielestäni

1. viihtyisä 2. tavanomainen 3. epäviihtyisä, kolkko, meluinen

7. Mieluisin ruokalaji on (Valitse vain yksi vaihtoehto.)

keitto uuniruoka/laatikko kastike + perunat kastike + riisi puuro + mehukeitto

8. Pidän liha kala kasvis broileri makkara ruuasta

(Voit valita monta ryhmää.)

9. Ruokailu ajankohta on mielestäni:

1. sopiva 2. liian aikaisin 3. liian myöhään 4. en osaa sanoa

9. Terveiseni / toivomukseni ruokapalvelun henkilökunnalle.

Kiitos vastauksestasi !

Liite 4

Kyselylomake/ Nuorten haastattelulomake

Asiakastyytyväisyyskysely syyskuu 2010

yleistiedot: tyttö poika opettaja

vuosiluokka: 8 lk 9 lk

1. Syötkö koululounaan säännöllisesti?

päivittäin 2. kertaa viikossa 3. kertaa viikossa 4. kertaa viikossa en syö lainkaan

Miksi? Edellisen vastauksen perään

2. Syötkö koko aterian?

- 1. pääruoka
- 2. salaatti/ raaste
- 3. leipä
- 4. maito/ piimä
- 5. vesi

Miksi söit koko aterian?/ Miksi osa aterialta jää syömättä?

Lautasmallin mukainen ateria:

½ lautasesta täyttyy kasviksista
 ¼ perunoista, pastasta tai riisistä
 ¼ täyttyy vähärasvaisesta ja vähäsuolaisesta lihasta, kalasta tai kanasta
 Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä vähintään kahdesti viikossa.
 Miten oman lautasen koostit?



3. Toteutuuko sinulla lautasmallin mukainen ateria? kyllä ei

Jos vastasit ei, mitä jäi aterialta puuttumaan?

Haluaisitko malliaterian tarjolle?

4. Miltä koululounas mielestäsi maistuu?

hyvältä melko hyvältä melko huonolta huonolta

Perustele vastauksesi.

5. Ruokalistassa on vaihtelevuutta mielestäni:

1. liikaa 2. sopivasti 3. liian vähän

Mitä kehittämis- ehdotuksia?

6. Ruokasali on mielestäni

1. viihtyisä 2. tavanomainen 3. epäviihtyisä, kolkko, meluinen

Perustele vastauksesi.

7. Mieluisin ruokalaji on (Valitse vain yksi vaihtoehto.)

keitto uuniruoka/laatikko kastike + perunat kastike + riisi puuro + mehukeitto

Yksilöi tarkemmin, mikä on mieliruoka?

8. Pidän liha kala kasvis broileri makkara ruuasta

(Voit valita monta ryhmää.)

Mitä ruokavaihtoehtoja ehdottaisit ruokalistaan?

9. Haluaisitko kasvisruoka vaihtoehtoa?

10. Ruokailu ajankohta on mielestäni:

1. sopiva 2. liian aikaisin 3. liian myöhään 4. en osaa sanoa

Mikä ajankohta olisi sopiva?

11. Terveiseni / toivomukseni ruokapalvelun henkilökunnalle.

12. Arvostatko kouluruokaa? Perustele!

13. Ostatko tuotteita välipala-automaatista?

Kuinka usein? Mitä tuotteita ostat?

14. Miten oppilaskunnan kioskitoimii? Milloin avoinna?

Käytätkö usein kioskin palveluja?

Mitä tuotteita kioskissa myydään? Mitä tuotteita ostat kioskista? Käytkö usein kioskissa?

Kiitos vastauksestasi !

Liite 5

Emännän haastattelulomake

1. Syövätkö oppilaat sinun mielestään kouluruuan säännöllisesti/ päivittäin?
 2. Syövätkö oppilaat koko aterian?
Pääruuan, salaatin/ raasteen, leivän, maidon/ piimän, ja veden.
 3. Onko tyttöjen ja poikien välillä eroja?
 4. Syövätkö oppilaat sinun mielestä lautasmallin mukaisen aterian?
 5. Tarvitsisivatko oppilaat mielestäsi malliaterian tarjolle?
 6. Olisiko malliaterian käytöllä vaikutusta oppilaiden ruokailussa?
 7. Mistä ruoka-aineista nuoret tykkää (liha, kala, kasvis, broileri, makkara) ?
 8. Mistä raaka-aineista nuoret eivät pidä?
 9. Mitkä ruuat ovat suosittuja ?
Keitto, laatikko/ uuniruuat, kastike + riisi, kastike + perunat, puuro + soppa.
 10. Mitkä vähemmän suosittuja?
 11. Onko viikonpäivällä vaikutusta ruuan menekkiin?
 12. Mitä ruokavaihtoehtoja ehdottaisit ruokalistaan?
 14. Haluaisitko kasvisruoka vaihtoehtoa?
- Välipala-automaatti
15. Mikä verran väli-pala automaatin tuotteita ostetaan?

16. Mitkä tuotteet ovat suosittuja/ vähemmän suosittuja?
17. Onko ruokaan varattu määräraha riittävä? (jotta saadaan ravintosuositusten mukainen ateria)
18. Onko salaatin kastiketta tarjolla?

Kiitos vastauksestasi

Liite 6
Kalajoen kaupunki

Ruokapalvelut

PERUSKOULUJEN JA LUKION RUOKALISTA SYSSLUKUKAUSI 2010

Muutokset listaan mahdollisia.

viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
I 32, 38, 44, 50	Nakkikeitto ruispatat	Jauhelihakastike perunat tuoresalaatti/-raaste	Kalavuoka perunamuusi punajuurisalaatti	Ohrapuuro marjakeitto leikkele	Broilerikeitto juusto tuorepala
II 33, 39, 45, 51	Jauheliha-makaronipata juuresraaste	Lohikeitto ruisleipä	Kinkkukiusaus tuoresalaatti	Palapaisti perunat tuoresalaatti	Hernekeitto rieska
III 34, 40, 46	Lihapyörykät, kastike perunat juuresraaste	Makkarakeitto juusto	Kebab-kastike riisi tuoresalaatti	Kasvispihvit /-ohukkaat perunamuusi kaali-puolukkasalaatti	Kalakeitto sekaleipä tuorepala
IV 35, 41, 47	Jauheliha-kasviskeitto sämpylä	Broilerikastike pasta kaalisalaatti	Uunimakkara perunamuusi juuresraaste	Puuro mehukeitto leikkele	Kirjolahikiusaus punajuurisalaatti
V 36, 42, 48	Lihakeitto juusto tuorepala	Bolognesekastike spagetti tuoresalaatti	Kalapyörykät perunat / perunamuusi kermaviilikastike punajuuri	Kasviskeitto sämpylä leikkele	Nakkikastike perunat juuresraaste
VI 37, 43, 49	Broileripyörykät currykastike riisi tuoresalaatti	Silakka-/kalapihvit perunamuusi tuoresalaatti	Jauhelihakeitto ruisleipä	Makaronilaatikko juuresraaste	Possupata perunat tuoresalaatti

Jokaisella lounaalla tarjolla on myös näkkileipä, ruokarasva ja ruokajuomat.