

Sisältöä kouluruokailuun!

Sisällöntuottaminen kouluruoka.fi-sivustolle



Liski, Sara

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

**Sisältöä kouluruokailuun!**  
**Sisällöntuottaminen kouluruoka.fi-sivustolle**

Liski, Sara  
Palvelujen tuottamisen ja johtami-  
sen koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2010

Liski, Sara

**Sisältöä Kouluruokailuun! Sisällöntuottaminen kouluruoka.fi-sivustolle**

**Vuosi**                      **2010**    **Sivumäärä**      **77**

---

Kouluruokailu on jo pitkään puhuttanut suomalaisessa mediassa. Kouluruoan laatu, maku ja ruokailutilan miljöö ovat useaan otteeseen joutuneet negatiivisen arvostelun kohteeksi. Vuonna 2008 Laurea-ammattikorkeakoulussa suoritettussa brändiä ja imagoa tutkineessa selvityksessä havaittiin, ettei kouluruokailun epäsuosio johtunut niinkään yksittäisistä tekijöistä, joihin syyttävä sormi oli aiemmin kohdistettu. Negatiivisen suhtautumisen taustalla oli paljon kokonaisvaltaisempi tekijä - kouluruokailun kokonaisvaltaisesti huono imago. Laurea-ammattikorkeakoulussa käynnistettiin vuonna 2008 Deli-hanke, jonka missiona on saada suomalaisen kouluruoan imago nousuun yläasteikäisten nuorten keskuudessa, sekä tehdä heidät paremmin tietoisiksi terveellisistä elämäntavoista.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on jatkoa Deli-hankkeelle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa sisältöä Laurean opiskelijoiden toteuttamalle kouluruoka.fi-internet-sivustolle. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen produktin tarkoituksena on kohottaa kouluruoan imago tarjoamalla yläasteen opiskelijoille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja hyvistä elämäntavoista nuorten kielellä ja heidän elämäänsä koskettavin esimerkein. Kouluruoka.fi-sivustolle tehdyn sisällön tavoitteena on saada nuoret ymmärtämään kouluruokailu tärkeänä osana terveellistä ravitsemusta ja elintapoja ja näin ollen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Työn teoreettista pohjaa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Kirjallisuuskatsauksessa analysoidaan yhteisön mielipiteiden vaikutusta kouluruokailun tämän hetkiseen huonoon imagoon sekä perustellaan sosiaalisen median merkitystä vaikutuskanava silloin, kun kohde-ryhmänä ovat yläasteikäiset nuoret. Lopuksi kirjallisuuskatsauksessa pohditaan ravitsemuksellisen että terveydellisen näkökannan merkitystä kouluruoka.fi-sivuston sisällöntuottamisessa.

Tässä työssä menetelmänä on käytetty laadullista lähestymistapaa ja käytettyä aineistoa on tarkasteltu sisällönerittelyn keinoin. Apuna ovat olleet myös Deli-hankkeen puitteissa tehdyt selvitykset.

Kouluruoka.fi-sivusto tulee saamaan runsaasti uutta sisältöä lukuvuonna 2010 - 2011, kun Laurean opiskelijoiden sekä yhteistyökumppaneiden panos saadaan kunnolla mukaan. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneen produktin tarkoituksena on antaa kuvaa siitä, millaisia aihepiirejä valmiilla kouluruoka.fi-sivustolla halutaan painottaa ja mitä käsitellyillä aiheilla halutaan sanoa. Suomalainen kouluruokailu ei ole itsestäänselvyys; se on etuoikeus.

Liski, Sara

**Meaningful Meals in School Dining! Creating Content for Kouluruoka.fi Website**

<b>Year</b>	<b>2010</b>	<b>Pages</b>	<b>77</b>
-------------	-------------	--------------	-----------

---

School dining has been one of the recent topics in the Finnish Media. The quality and the taste of the meals have been criticised, as well as the atmosphere of school canteens.

In 2008 Laurea University of Applied Sciences' Brand and Image - research revealed that the unpopularity of school dining did not depend on separate factors as it had been considered earlier. The research also showed that the main reason for school dining being unpopular is its generally unfavourable image.

The Deli Project was started at Laurea University of Applied Sciences in 2008. The purpose of the Deli Project is to raise the image of school dining and to make junior high - school students more aware of ways to lead a healthier life.

This functional thesis is continuation to the Deli Project. The main objective of this thesis was to create content for the Kouluruoka.fi website that is conducted by Laurea students. The material retrieved from this thesis is used to offer information for junior high - school students about healthy nutrition and healthy ways of living. To reach students the material is presented to attract young people and the examples evolve from their lives. The purpose of this concept is to raise the image of school dining and to make students understand that the daily school meal is a part of a healthy and balanced life style.

The theoretical section is carried out by using a literature review. This section analyses which part the society's opinions have in creating a bad image of school dining and why the nutritional and health aspects are vital when considering the content of the Kouluruoka.fi website. The literature review provides an explanation on why social media is an important and effective marketing channel for junior high school students. The qualitative method was used and the data was examined by using the partial qualitative content analysis.

The Kouluruoka.fi website will be expanded in the future and it will be developed further by students and co-workers as a result of final theses and research. The current content shows which topics and research areas are needed to develop the website and what the message of the website should be: - Finnish school dining is not self-evident, it is a privilege.

Key words    school dining, marketing, image, social media, creating content

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
1.1	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	7
1.2	Kouluruoan imagon parannushankkeen taustaa.....	7
1.3	Internet-sivuston sisällöntuottamisen tarkoitus ja tavoite .....	9
1.4	Opinnäytetyön rajaukset ja rakenne .....	9
2	Toimintaympäristöstä toimivaksi ympäristöksi .....	10
3	Kirjallisuuskatsaus produktin tukirankana .....	11
3.1	Kouluruokailun tila Suomessa .....	13
3.2	Yhteisön mielipiteiden vaikutus kouluruoan imagoon .....	14
3.3	Normien noudatus arvostuksen ansainnan välineenä .....	15
3.4	Sosiaalinen media ja nuoret.....	16
3.5	Internet-yhteisöt mukana nuorten sivistämisessä .....	17
3.6	Ravitsemus ja terveys .....	18
4	Menetelmät ja työssä eteneminen .....	19
4.1	Suunnittelu .....	21
4.2	Sisällöntuottamisen työkalut.....	23
4.3	Toteutus .....	26
5	Produktin arviointi .....	29
5.1	Palautekyselyn suorittaminen.....	30
5.2	Palautekyselyn tulokset.....	30
6	Johtopäätökset .....	32
	Lähteet .....	34
	Kuviot .....	37
	Liitteet.....	38

## 1 Johdanto

Kouluruokailu ja siihen liitetyt negatiiviset mielikuvat ovat jo pitkään puhuttaneet suomalaisia. Vuonna 2008 Laurea-ammattikorkeakoulun kouluruokaa koskevissa selvityksissä havaittiin, että yläasteikäisten opiskelijoiden negatiivinen suhtautuminen kouluruokaan ei johtunut yksittäisistä tekijöistä, kuten ruoan mauttomuudesta, vaan kyse oli kokonaisvaltaisesti huonosta imagosta. Tämän havainnon pohjalta Laurea-ammattikorkeakoulussa käynnistyi vuonna 2008 Deli-hanke, joka tähtää suomalaisen kouluruoan imagon parantamiseen yläasteikäisten nuorten keskuudessa. Kouluruoka.fi-internet-sivuston perustaminen on jatkoa Deli-hankeelle.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sisältöä kouluruoka.fi-sivuston runkosuunnitelman tueksi. Opinnäytetyö on jatkoa vuonna 2010 valmistuneelle Jenni Toppin Kouluruoka.fi nimiselle opinnäytetyölle, jonka päätuotteena kouluruoka.fi-sivuston runkosuunnitelma syntyi. Ensimmäinen konkreettinen kokonaisuus sivustosta tullaan toteuttamaan Laurea International Sid Labsin tietotekniikkaopiskelijoiden toimesta syksyllä 2010.

Internet-sivustolle tuotetun materiaalin tavoitteena on kohottaa kouluruoan imagoa tarjoamalla yläasteen opiskelijoille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja hyvistä elämäntavoista nuorten kielellä ja esimerkein, jotka koskettavat 13 - 16-vuotiaiden nuorten elämää. Nuoret tulisi saada ajattelemaan kouluruokailua tärkeänä osana terveellistä ravitsemusta ja elintapoja ja näin ollen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Työn teoreettinen osuus koostuu kirjallisuuskatsauksesta, jossa analysoidaan yhteisön mielipiteiden vaikutusta kouluruokailun tämänhetkiseen huonoon imagoon ja tarkastellaan sosiaalista mediaa markkinointikanavana silloin kun kohteena ovat yläasteikäiset nuoret. Tämän lisäksi kirjallisuuskatsauksessa tutustutaan ravitsemuksellisen että terveydellisen näkökannan merkitykseen tässä työssä.

Menetelmänä työssä on käytetty laadullista lähestymistapaa ja kerättyä aineistoa on tarkasteltu sisällön erittelyn keinoin. Työssä on käytetty apuna Laurea-ammattikorkeakoulussa tuotettuja kouluruoan imagoa koskevia selvityksiä sekä Jenni Toppin Kouluruoka.fi nimistä opinnäytetyötä ja siinä ilmenneitä ideoita Internet-sivuston sisällöksi, benchmarkingia, sosiaalista mediaa sekä puolistrukturoituja sähköpostikyselyitä.

Asetettujen tavoitteiden saavuttamista sekä mahdollisia jatkosuunnitelmia arvioidaan opinnäytetyön johtopäätökset-luvussa. Produkti on nähtävissä liitteessä numero yksi.

## 1.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön lähtökohdat. Luvussa selvitetään, mistä koko hanke on alun perin lähtenyt liikkeelle ja mikä työn tarkoitus on. Internet-sivustosta puhuttaessa sillä tarkoitetaan tässä työssä Laurean opiskelijoiden tuottamaa kouluruoka.fi-sivustoa. Tekijästä puhuttaessa tarkoitetaan opinnäytetyöntekijää Sara Liskiä. Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, ei tutkija-nimikkeen käyttö ole tarkoituksenmukaista.

## 1.2 Kouluruoan imagon parannushankkeen taustaa

Kouluruoan imagon kehitystyö käynnistyi jo vuonna 2008 Laurea-ammattikorkeakoulun käynnistämän DeLi-hankkeen puitteissa (Antinluoma & Guiland 2009, 20). Hanke on lähtöisin vuonna 2006 käynnistyneestä Gusto-hankkeesta, jonka tarkoituksena oli edistää ravitsemispalveluiden käyttäjälähtöistä kehittämistä. (Guiland, Kivelä & Vilkki. 2006, 3.) Vuonna 2008 kouluruoan imagon kartoitus selvityksen myötä Gustosta erkani uusi aluevaltaus, joka nimettiin Deli-hankkeeksi. Nyt haluttiin kartoittaa suomalaisen kouluruokailun tilaa palveluna ja koululaisia sen käyttäjinä eli kuluttajina. (Antinluoma & Guiland. 2009, 20 - 21.)

Vuonna 2008 Laureassa Palvelujen hallinnointi ja tutkiva kehittäminen -opintojaksolla tehty brändi- ja imagotutkimukseen keskittynyt selvitys osoitti kouluruoan imagon kaipaavan kipeästi yhtenäistä imagon kehittämistyötä (Guiland 2009, 2). Näkemystä tuki myös useampana vuonna tehty valtiollinen kyselytutkimus. Vuonna 1988, 1994, 1998 ja 2004 tehdyissä kyselyissä oli kartoitettu nuorten kouluruokaan suhtautumista, sekä sen laatua ja nuorten ruokailutottumuksia (Hasunen & Urho 2003, 14). Niin valtiollisessa kuin Laureankin tekemässä tutkimuksessa nousivat esiin samat epäkohdat. Yläasteikäiset opiskelijat olivat muun muassa tyytymättömiä ruoan makuun, ruokalistoihin ja keittiöhenkilökuntaan (Aarnio, Eräjärvi, Enckell & Jäntti 2008, 11 - 16). Kuten edelliset virkkeet osoittavat, kouluruokailun laatua ja suosiota selvittämissä tutkimuksissa kritiikki on usein kohdistettu yksittäisiin tekijöihin, kuten kouluruoan laatuun tai miljööseen, jossa ruokaa tarjotaan. Laurean kouluruoan brändiin ja imagoon kohdistuneen selvityksen tuloksena huomio ymmärrettiin kiinnittää kokonaisvaltaiseen tekijään, jota harvemmin keskitytään parantamaan, mutta joka laajalti vaikuttaa tämän hetkiseen ongelmaan. Olennainen syy siihen, ettei kouluruoka tunnu kelpaavan nuorille, on kouluruoan huono imago (Antinluoma & Guiland 2009, 20).

Mietittäessä imagoa käsitteenä, voidaan se mieltää useammalla eri tavalla asiayhteydestä riippuen. Ylikosken (2000, 118) mukaan käsitteellä voidaan tarkoittaa joko yrityksen tai henkilön itsestään antamaa kuvaa, tai yritystä tai henkilöä havainnoivien ihmisten siitä muodosta-

maa mielikuvaa. Tässä tapauksessa käsitteellä tarkoitetaan jälkimmäistä, eli kouluruokailua havainnoivien opiskelijoiden kouluruokailusta muodostamaa mielikuvaa.

Imago on vahva vaikuttaja; se luo odotuksia ja asettaa ennakkoasenteita. Imago vaikuttaa niin käsityksiin palvelunlaadusta kuin palvelun tuottamasta tarpeentyydytyksestäkin, samoin se muokkaa asiakkaan odotuksia ennen palvelua. Tämän lisäksi se vaikuttaa asiakkaan tyytyväisyyteen palvelun jälkeen, koska se suodattaa palvelu kokemuksia. (Ylikoski 2000, 137.) Imago määrittää paljolti sen minkälaisena koko palveluprosessia pidetään. Tämän vuoksi olisikin ensiarvoisen tärkeää saada kouluruokailun imago nousemaan, koska tällä hetkellä iso osa opiskelijoista pitää koko palvelutilannetta epämieluisana. (Aarnio ym. 2008, 18 - 19.)

Huolimatta kuntien viimeaikaisista ponnisteluista kouluruoan laadun parantamiseksi oppilaiden asenteet kouluruokaa kohtaa näyttävät pysyneen kielteisinä (Aarnio ym. 2008, 11 -14). Miksi näin? Mitäpä jos kouluruoka on oikeasti ihan hyvää ja ruokalan miljöökin mukava? Maa- ja metsätalousministeriölle tehdyssä Deli-hankesuunnitelmassa todetaan, ettei ruokailun väliin jättäminen riipu yksiselitteisesti vain tarjolla olevasta ruoasta tai siihen liittyvistä kokemuksista. Esimerkiksi naapurikauppaan meneminen voidaan oppilaiden keskuudessa kokea sosiaalisesti niin tärkeäksi tapahtumaksi, ettei siitä haluta jäädä paitsi. Samanlaista mielikuvaa ei valitettavasti tällä hetkellä liitetä kouluruokailuun. (Guilland 2009, 6.) Huonon imagon takia mieliimme iskostuneet ennakkoasenteet ovat varmasti yksi syy siihen, ettei kouluruokailua koeta kovin positiivisessa valossa. Valitettavan usein syytämme aivan muita tekijöitä sen sijaan, että keskittyisimme tarkistelemaan omia ennakkoasenteitamme.

Sen lisäksi, että Laurean selvityksessä todettiin kokonaisvaltaisesti huonon imagon olevan yksi syy kouluruoan vähäiseen suosioon, nousi esille toinenkin vahvasti vaikuttava tekijä - nuorten piirissä vallitseva yhteisöllisyys sekä nuorisokulttuurin muutos (Guilland 2009, 6). Selvitys osoitti, että yläasteikäisten nuorten mielipiteisiin vaikuttavat vahvasti niin kavereiden mielipiteet kuin ryhmäpaineekin. Tällöin syntyy helposti tilanteita, joissa omaa mielipidettä ei uskalleta tuoda julki, vaan ryhmän vahvimman henkilön mielipide saattaa määrätä suurenkin joukon mielipiteen. (Aarnio ym. 2008, 15 - 18.) Kouluruoka voi olla monen oppilaan mielestä hyvää, mutta jos parhaan kaverin mielipide kouluruokailusta on kielteinen, omakin pää kääntyy helpommin. 13 - 16-vuotiaan opiskelijan ei varmasti ole helppoa valita ruokalassa odottavia lihapullia, jos parhaat kaverit nyrpistelevät nenäänsä ja suuntaavat ruokavälitunnilla kioskille ostamaan lounasta. Negatiiviset ennakkoasenteet taas ruokkivat huonon imagon vahvistumista opiskelijoiden silmissä.

### 1.3 Internet-sivuston sisällöntuottamisen tarkoitus ja tavoite

Kouluruoan imagon parantamiseen tähtäävä Internet-sivusto kouluruoka.fi pohjautuu Laurean restonomi opiskelija Jenni Toppin opinnäytetyönä toteuttamaan runkosuunnitelmaan (Topp 2010, 6). Tekijän tullessa mukaan kouluruoka.fi-projektiin oli Laurea Sid International Labsissa kehitteillä sivustolle tulevaa materiaalia. Sivuille kaivattiin kuitenkin lisää sisältöä, koska ensimmäisen version Internet-sivustosta oli tarkoitus avautua käyttäjilleen syksyllä 2010. Laurea-ammattikorkeakoulun yliopettaja Auli Guillandin ehdotuksesta tekijä päätti ottaa haasteen vastaan.

Opinnäytetyön tarkoituksiksi tuli ideoida ja tuottaa sisältöä yläasteikäisille nuorille suunnatulle Internet-sivustolle. Sisällön tuli olla asiapitoista, ja sen tuli tähdätä kouluruoan imagon parantamiseen. Työn tavoitteeksi muodostui pyrkimys tuoda kouluruokailu esiin uudessa valossa sekä esittää ruokailuun liittyviä positiivisia faktoja, joita nuori ei välttämättä aiemmin ole tullut ajatelleeksi. Ajatuksena oli pyrkiä lopputulokseen, jossa nuorekin lukijan mielenkiinto pysyy yllä siitä huolimatta, että aihe ei välttämättä ole se kaikista ”coolein juttu” yläasteikäisten opiskelijoiden silmissä. Airaksinen ja Virkka (2003, 66) painottavat teoksessaan Toiminnallinen opinnäytetyö, että produktin, tässä tapauksessa Internet-sivuston materiaalia tehdessä on tärkeä pyrkiä puhuttelemaan kohde- ja käyttäjäryhmää. Tämän vuoksi on tarkoin mietittävä kirjoitustyyliä ja sanavalintoja. Tavoitteena on, että tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt Internet-sivuston sisältö herättelisi opiskelijoita katsomaan kouluruokailua uudessa valossa ja arvostamaan asioita, joita nykyään tunnutaan yleisesti väheksyttävän. Kouluruokailunkin tulisi tuntua enemmän etuoikeudelta ja hienolta asialta. Ei hirveältä velvoitteelta, jota tulee kaikin keinoin vältellä.

### 1.4 Opinnäytetyön rajaukset ja rakenne

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy aina joku konkreettinen tuote ja tässä tapauksessa tuote tulee olemaan kouluruoka.fi-sivustolle tuotettu materiaali (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51). Tutkimukselliset käytännöt ovat toiminnallisissa opinnäytetöissä yleensä väljemmät kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä, vaikka tiedon keräämisen keinot ovat usein samat. Toimintakeskeisissä opinnäytetöissä tutkimus mielletään enemmän selvityksen tekemiseksi, ja selvitys toimii taas yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 57.) Työn teoreettinen osuus ilmentää edellä mainittua toimintatapaa. Työn puitteissa seurattiin kouluruokaa koskevaa keskustelua sosiaalisessa mediassa ja selvitettiin, löytyisikö keskusteluista viitteitä samansuuntaisesta ilmiöstä, johon Laurean kouluruoan imagoa koskevassa selvityksessä viitattiin (Aarnio ym. 2008, 19).

Työn toimeksiantajan ehdotuksesta työn teoreettinen osuus tulee koostumaan kirjallisuuskatsauksesta. Kirjallisuuskatsauksessa esitetään argumentteja, jotka tukevat aikaisempaa Laureassa tehtyä kouluruoan imagoa koskevaa selvitystä ja siinä tehtyä havaintoa. Selvityksen mukaan yhteisössä vallitsevilla mielipiteillä on merkittävä vaikutus kouluruoan huonoon imagoon (Aarnio ym. 2008, 15 - 18). Kirjallisuuskatsauksessa tutustutaan myös sosiaaliseen mediaan ja perustellaan miksi sosiaalinen media on oikea kanava lähestyä teini-ikäisiä kuluttajia kouluruoka-asiassa. Tämän jälkeen selvitetään, mikä merkitys ravitsemuksellisella ja terveydellisellä näkökulmalla on produktin sisällön kannalta. Menetelmällisessä osuudessa käydään läpi työssä käytettyjä ideointi- ja tiedonhankintamenetelmiä, käydään läpi työprosessin kulkua, tutustutaan verkkokirjoittamisen teoriaan sekä sen pohjalta laadittuun sivustokarttaan ja sen sisältöön. Lopuksi tarkastellaan selvityksen pohjalta syntyneitä johtopäätöksiä, tavoitteiden saavuttamista ja mahdollisia jatkosuunnitelmia.

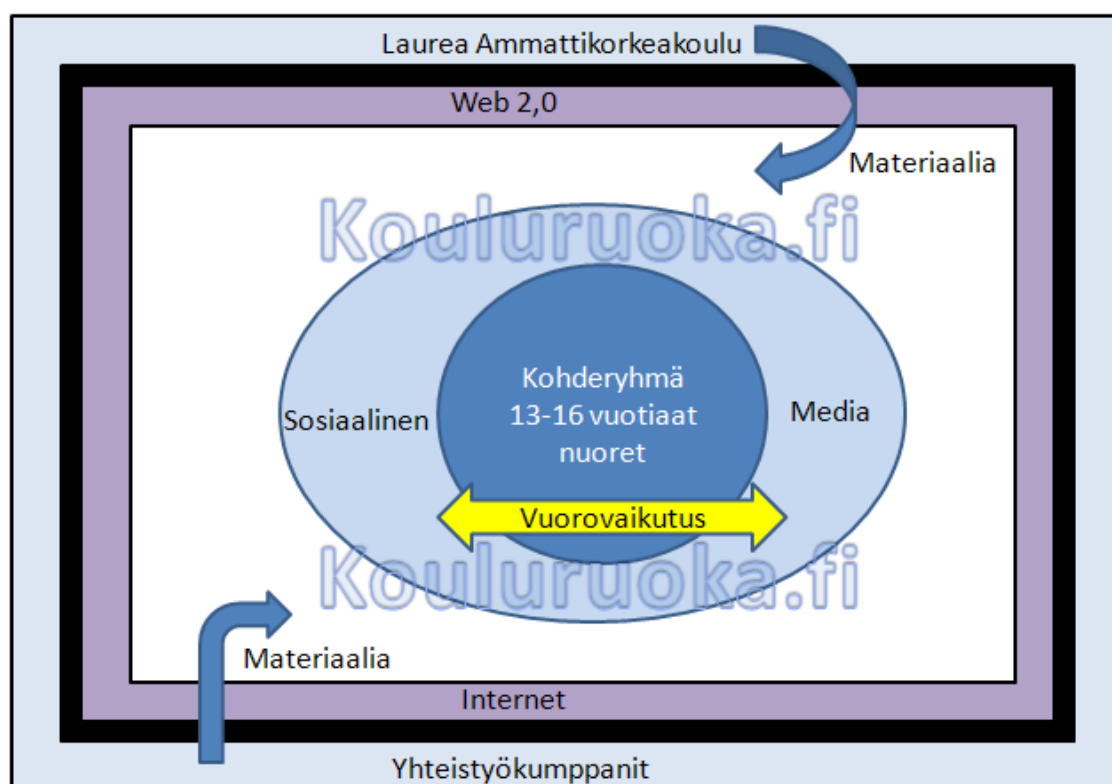
## 2 Toimintaympäristöstä toimivaksi ympäristöksi

Kouluruoka.fi-sivusto toteutetaan Laurea-ammattikorkeakoulussa Espoon Leppävaaran toimipisteessä. Tällä hetkellä hankkeen pääasiallisesta toteuttamisesta vastaavat yliopettaja Auli Guiland, International Sid Labsin tietotekniikan opiskelijat Juha-Pekka Lehtonen, Jayson Park, Mark Heitkamp ja restonomi opiskelija Sara Liski. Hankkeessa on mukana myös useita yhteistyökumppaneita, jotka osallistuivat sivujen sisällön tuotantoprosessiin. Yhteistyökumppaneina ovat muun muassa Laajasalon opisto, Kesko, Espoo Catering, ja Laurea-ammattikorkeakoulun eri opintoalat. Edellä mainittujen yritysten panos tulee näkyvämmiin mukaan sen jälkeen kun sivuston ensimmäinen versio on julkaistu.

Kouluruoka.fi kokonaisuus on sosiaalista mediaa markkinointikanavana hyödyntävä Internet-sivusto. Näin ollen valmiin tuotteen toimintaympäristönä toimii Web 2.0. Web 2.0 on World Wide Webistä eli WWW-palvelukonseptista kehitetty uusi ja tehokkaampi digitaalinen tietoverkkosovellus. Web 2.0 mahdollistaa useiden tietokoneiden linkittämisen toisiinsa ja erilaisen sosiaalisen median palvelujen tarjoamisen. (Laitinen & Rissanen 2008, 9; Andersson 2007.)

Sosiaalinen media rakentuu Internetin käyttäjien verkossa yhteisesti tuotetusta tiedosta sekä heidän välisestä vuorovaikutuksestaan. Vuorovaikutus on vapaaehtoista, eivätkä palvelujen tuottajat hyödy taloudellisesti tuottamastaan materiaalista. (Brake & Safko 2009, 6 - 7.) Sosiaalinen media voidaan mieltää myös työkaluksi, jonka avulla yksilöt ja ryhmät verkostoituvat ja pystyvät jakamaan sisältöä, mielipiteitä, kokemuksia, näkemyksiä ja mediaa Internetin välityksellä. Tunnettuja sosiaalisen median kanavia ovat erilaiset chatit, keskustelufoorumit, blogit, ja yhteisöt, joissa käyttäjillä on mahdollisuus keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Laitinen & Rissanen 2008, 12 - 13.)

Spontaanius on tunnusomaista sosiaaliselle medialle. Palvelujen käyttäjä voi itse määrätä milloin ja millaisilla Internet-sivuilla hän vierailee ja minkälaisille sivuille hän rekisteröityy. (Brake & Safko 2009, 417 - 418.) Tämä on varmasti yksi syy miksi sosiaalinen media on tällä hetkellä erittäin seurattu median muoto 12 - 20-vuotiaiden nuorten keskuudessa (Kallionpää 2008). Sosiaalisen median tuomia mahdollisuuksia on tässä projektissa pyritty hyödyntämään laaja-alaisesti, jotta saavutamme mahdollisimman tehokkaasti projektin kohdeyryhmän, pääkaupunkiseudun 13 - 16-vuotiaat nuoret.



Kuvio 1: Toimintaympäristö

Toimintaympäristön hahmottamisen helpottamiseksi voimme ajatella, että koko kouluruoka.fi-prosessi on alun perin lähtöisin Laureasta. Laurean opiskelijat ja yhteistyökumppanit tuottavat Internetissä toimivalle sivustolle materiaalia ja ylläpitävät sivustoa. Web 2.0 muodostaa toimintaympäristön raamit, joiden sisällä kouluruoka.fi-sivusto ja sosiaalinen media toimivat. Sosiaalinen media ja siinä toimiva yhteisöt toimivat työkaluina raamien sisällä ja pitävät yllä Internet-sivuston ja käyttäjien välistä vuorovaikutusta.

### 3 Kirjallisuuskatsaus produktin tukirankana

Tämä luku selvittää opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä. Luvussa käsitellään kouluruokailun tämän hetkistä tilaa, yhteisöllisyyden vaikutuksia nuoren mielipiteisiin sekä sosiaalista median

merkitystä sivuston saavutettavuuden ja markkinoinnin kannalta. Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on valottaa syvällisemmin kouluruoan huonon imagon syitä sekä tehdä lukijalle tutuksi sosiaalisen median käsite ja sen merkitys kouluruoka.fi-projektissa. Lopuksi tarkastellaan ravitsemus- ja terveystiedon merkitystä sivuston kokonaisuuden kannalta. Internet-sivustolle tuotettu sisältö nojaa paljolti tässä luvussa esiteltyihin käsitteisiin, joten edellä mainittuihin aihealueisiin tullaan palaamaan liitteestä yksi löytyvässä produktissa.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on antaa yleiskuva opinnäytetyöhän liittyvistä aiheista. Kirjallisuuskatsauksessa aihetta voidaan käsitellä monin eri tavoin. Katsauksessa voidaan tarkistella tutkimusongelman tai ilmiön teoriaa, merkitystä, historiaa tai tutkittavaan ilmiöön vaikuttavia ja sitä selvittäviä tekijöitä. Aiheen rajaus on tehtävä huolella, koska katsauksessa esille tuotavien asioiden on liityttävä opinnäytetyössä käsiteltäviin asioihin. (Uku 2007.)

Kirjallisuuskatsauksen rakenteen on oltava selkeä, ja asiat tulee selittää tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä. Kappalejakoon ja otsikointiin tulee kiinnittää huomiota. Yhden otsikon alla esitetään aina yksi synteesi. Synteesillä tarkoitetaan kirjallisuudessa esitetyn tiedon ja aiemmin asiasta havaittujen yhtäläisyyksien ja ristiriitojen yhdistämistä ja esittämistä tiiviissä muodossa. (Uku 2007.)

Kirjallisuuskatsauksessa paneudutaan Laurean tutkimuksessa esiin nousseeseen seikkaan yhteisön mielipiteiden vaikutuksesta kouluruoan tämän hetkiseen imagoon. Työn puitteissa seurattiin sosiaalisessa mediassa käytävää keskustelua kouluruoasta ja otettiin selvää löytyisikö eri keskustelupalstoilta Laurean Kouluruoan imago-tutkimusta puoltavia näkökantoja. Seuranakanavaksi valittiin sosiaalisen median sen vuoksi, että se on saavutettavuudeltaan paras kun kohderyhmänä ovat 13 - 16-vuotiaat nuoret (Kallionpää 2008). Internetin keskustelufoorumilla mielipiteiden ilmaisu on myös vapaampaa ja aidompaa, koska asiat on mahdollista sanoa anonyymisti nimimerkin turvin. Jos samanlaista keskustelua käytäisiin yläasteella luokkahuoneessa, olisi osallistuminen keskusteluun luultavasti paljon vaisumpaa. Riskinä olisi, että yläasteikäisille tyypillinen yhteisöllisyyden aate nousisi esiin, ja että toisten oppilaiden läsnäolo ja mielipiteet heijastuisivat yksilön vastauksiin. (Kopakkala 2005, 55 - 56.)

Kouluruokaa koskevaa keskustelua pyrittiin seuraamaan useilla eri keskustelupalstoilla. (Otakantaa.fi, Suomi 24.fi, Kerava.fi) Hakukoneena käytettiin googlea ja hakusanoina kouluruokaa tai kouluruokailua. Tämän lisäksi työssä tutustuttiin aiheeseen liittyviin verkkojulkaisuihin (Ruokatieto 2009, Ruokatieto 2010). Aiheeseen liittyviä keskusteluita ja artikkeleita löytyi valtavasti, mutta huomio kiinnitettiin niihin kommentteihin, joissa kavereiden mielipiteiden merkitys nousi selvästi esiin kouluruokaan suhtautumisessa. Opiskelijoiden mielipiteiden lisäksi työssä havainnoitiin opettajien ja vanhempien keskustelua kouluruoasta valtioneuvoston Otakantaa.fi nimisellä keskustelufoorumilla. Vertailun vuoksi haluttiin selvittää, kokevatko myös opettajat ja vanhemmat, että kavereiden mielipiteillä on vaikutus kouluruokaan suhtau-

tumisessa. Keskusteluista kirjattiin ylös mielipide, nimimerkki ja keskustelun ajankohta. Tehdyt havainnot sitoutettiin yhteisöllisyyttä käsittelevään teoriaan tukemaan Laurean kouluruoan imagoa koskevaa tutkimustulosta.

### 3.1 Kouluruokailun tila Suomessa

Kouluruoan tarkoitus ei ole ainoastaan täyttää kolmannes päivittäisestä ravinnon tarpeesta, vaan sen on tarkoitus toimia myös hyvän ruoka- ja tapakulttuurin opettajana (Lintukangas, Manner, Mikkola- Montonen, Mäkinen & Partanen 2007, 13). Harvoissa kodeissa on enää yhteisiä ruoka-aikoja, eikä kaikissa kodeissa edes pystytä tarjoamaan esimerkkiä oikeanlaisista ruokatottumuksista. Vanhempien olisi myös syytä muistaa, että heidän esimerkillään on suuri vaikutus nuoren valintoihin. Mikäli vanhemmat lähtevät lastensa mukaan haukkumaan kouluruokaa, he tavallaan antavat nuorelle luvan, ettei ruokaa tarvitse syödä (Sydänliitto 2010).

Kouluruokailulla on äärimmäisen tärkeä tehtävä ravitsemuskasvatuksen kannalta, ja siksi sen imago pitäisi saada nousuun mahdollisimman nopeasti. Espoon Järvenperän koulussa vuonna 2010 tehdyssä kyselyssä selvisi, että kolmannes opiskelijoista jätti päivittäin kouluruoan syömättä (Korkman 2010). Ateriat korvataan yhä useammin pienillä välipaloilla, ja jos kotona kaapit ovat täynnä pizzaa, muroja ja ranskanperunoita, ei ole ihme, että koulussa tarjottavat peruna ja lihapullat maistuvat omituisilta. Ruokailutottumusten muutos on hälyttävä, koska pikaruokakulttuurin seuraukset alkavat näkyä jo kansanterveydessä. Aiemmin sydän- ja verisuonitaudit vaivasivat vanhempaa väestöä, mutta nykyään nuoretkin kärsivät ahtautuneista verisuonista sekä ylipainosta. Kotona tarjottavaan ruokaan koulu ei pysty vaikuttamaan, mutta mikäli opiskelijat saataisiin syömään kerran päivässä oikea lämminruoka, vähentäisi se turhien välipalojen nauttimista muuna aikana. Terveellisempien ruokatottumusten ansiosta oppilaat pysyvät terveempinä, mistä syntyy säästöjä yhteiskunnalle. Onnistunut ja terveellinen kouluruoka on kivijalka terveelliselle elämälle. (Sydänliitto 2010.)

### 3.2 Yhteisön mielipiteiden vaikutus kouluruoan imagoon

Tässä luvussa esitetään havaintoja, jotka tukevat Laurean opiskelijoiden kouluruoan imagoa koskevassa selvitystä. Selvityksessä ilmeni, että yhteisö eli tässä tapauksessa koulukavereiden mielipiteet vaikuttavat vahvasti siihen, millaiseksi kouluruoan imago oppilaiden mielessä muodostuu (Aarnio ym. 2008, 15 - 18).

Auli Guiland viittaa myös samaan ilmiöön Bolus lehden haastattelussa: ”Kouluruokala ei rakenna imagoa tai mainetta ihmisten päässä, vaan jokainen ihminen luo mielikuvat itse. Oppilaiden mielikuva kouluruoasta alkaa muodostua jo pienestä pitäen, mutta se voidaan omaksua myös muilta oppilailta. Lasten ja nuorten on helppo samaistua kavereiden ja muiden ihmisten mielipiteisiin, vaikka itse olisivatkin eri mieltä.” (Antinluoma & Guiland 2009, 20 - 21.) Samansuuntaisiin tuloksiin viitattiin myös Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelman Energia kampanjan puitteissa tehdyssä kyselyssä. Kyselyn tulosten pohjalta Ruokatieto.fi-sivustolla vuonna 2010 julkaistussa artikkelissa selvisi, että yksi painavimmista syistä, miksi kouluruokaa ei syödä on ryhmäpaine sekä kouluruoan alhainen status nuorten keskuudessa (Ruokatieto 2010).

Yhteisö-sanalle löytyy useita määritelmiä, mutta arkikielessä se tarkoittaa mitä tahansa ryhmää, jonka jäsenillä ajatellaan olevan jotain yhteistä. Tutkimuksissa yhteisö voidaan mieltää 1) alueellisesti rajattavaksi yksiköksi, 2) sosiaalisen vuorovaikutuksen yksiköksi sekä 3) yhteenkuuluvuuden tunteiden ja muiden symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksiköksi (Jauhiaianen & Eskola 1994, 43). Yhteisö antaa puitteet elämälle. Jo lapsena omaksumme lähiyhteisömme kielen, arvot, tavat ja tottumukset. Nuoruusiässä teemme oman persoonallisen muunnelmamme niistä ottamalla vaikutteita muista yhteisöistä tai alakulttuureista, jotka sillä hetkellä vaikuttavat elämäämme. Tämä mahdollistaa osittaisen itsenäistymisen perhepiiristä. (Koppakkala 2005, 30.) Yläasteikäiset ovat siis otollinen kohderyhmä, kun mietitään yhteisöllisyyden merkitystä sosiaalisten kontaktien luomisessa. Itsenäistyminen perhepiiristä alkaa vähitellen ja vanhempien neuvoja ja kotona opittuja malleja aletaan kyseenalaistaa. Kavereiden mielipiteistä tulee tärkeitä, koska nuori ei halua jäädä ihailemansa yhteisön ulkopuolelle. Kerava.fi-sivustoilla olleessa kouluruokaa käsittelevässä artikkelissa 7-luokkalainen Henna kertoo, että kouluruokailu korvataan mieluummin makeis- ja limuautomaattien anti-milla, ”koska se on hienoo” (Kerava 2008). Jos karkkiautomaatille meneminen on yleisesti ottaen kavereistakin paljon coolimpaa kuin makaronilaatikon mussutus ruokalassa, kynnys ruokalaan menemiseen yksin on varmasti korkea. Syömään kun mennään yleensä kavereiden kanssa ja lähes aina samassa porukassa. ”Jos omat kaverit eivät mene syömään, ei itsekään tule mentyä”. Yksin ei ole kiva syödä koulussakaan. Naapurikauppaan meneminen voi olla nuorelle tärkeämpi sosiaalinen tapahtuma kuin kouluruokalassa käyminen. (Ruokatieto 2009.)

Kopakkalan (2005, 55 - 56) mukaan yhteenkuuluvuudentunne vahvistuu erityisesti tällaisessa konkreettisesti toiminnassa. Yhteisön toiminnan tavoitteen tärkeys, yhteisön jäsenten merkitys ja oma osallistuminen rakentavat vahvemman kokemuksen yhteisöön kuulumisesta. Oma asemaa yhteisössä ei haluta vaarantaa uhmaamalla yhteisön vahvimman mielipidettä.

### 3.3 Normien noudatus arvostuksen ansainnan välineenä

Yhteisöllä on myös suuri määräysvalta jäsentensä elämään. Ihminen tarvitsee yhteisön arvostusta kokeakseen elämänsä merkitykselliseksi. (Kopakkala 2005, 31.) Nuorten piirissä yhteisön arvostusta voidaan saada esimerkiksi seisomalla yhteisten normien takana. Normi on vuorovaikutuksen muoto, jolla ryhmän jäsenet saadaan toimimaan yhdenmukaisesti. Yhdenmukaisuutta valvotaan palkkioin ja rangaistuksin. Poikkeamisesta rangaistaan, mukautumisesta taas palkitaan. Normit voivat olla niin virallisia kuin epävirallisiakin. Tottumukset, tavat, uskomukset ja keskinäiset sopimukset normittavat toimintaa vähintään yhtä vahvasti kuin avoimesti ilmaistut säännöt. (Jauhiainen & Eskola 1994, 121.) Vaikuttaa siltä, että yksi syy koulu-ruokailun vähäiseen arvostukseen ja suosioon oppilaiden keskuudessa on yhteisössä valmiiksi vallitseva uskomus (normi) kouluruoan kelvottomuudesta. Maa- ja metsätalousministeriön keskustelupalstalla nimimerkki ”atk-ope” sanoo, että osasy kouluruoan huonoon menekkiin on se, että oppilaat ovat jo etukäteen päättäneet kouluruoan olevan pahaa (Otakantaa 2008). Vääristynyt imago ja sen myötä saavutettu huono maine leviävät oppilaiden keskuudessa suusta suuhun ja myös median välityksellä vaikuttaen näin koko yhteisön ajattelu- ja toimintatapoihin eli normeihin.

Etenkin nuorten kohdalla on yleistä, ettei normeja kehdata loukata, tai oman yhteisön jäseniä ei uskalleta nousta vastustamaan. Yhteisöissä voi myös esiintyä joukkoharhaa, eli pyrkimystä yhdenmukaistaa sellaisia toimintatapoja, jota arvellaan muidenkin kannattavan, vaikka itse oltaisiin erimieltä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 122.) Maa ja metsätalousministeriön ylläpitämällä keskustelupalstalla nimimerkki keittiöhenkilökasvattajia kertoo: ”Opettajan on kiinnitettävä erityisen paljon huomiota juuri siihen laumakäyttäytymiseen. Oli alfayksilöitä tai ei, porukan painostus vaikuttaa paljon. Minä opettajana ollessani tunsin suurta kunnioitusta sitä vintiötä kohtaan, joka ainoana rohkeni syödä kolme lautasellista pinaattikeittoa sellaisessa luokassa, jossa toiset tuskin lusikan siinä kastoivat. Porukan johtajat kun olivat sitä mieltä, ettei tällaista oksennuksen näköistä ruokaa voi syödä.” (Otakantaa 2008.) On vaikea uskoa että noin 25 hengen luokassa vain yksi oppilas piti pinaattikeitosta. Luultavasti luokassa oli 15 muutakin opiskelijaa, jotka olisivat mieluusti syöneet lautasensa tyhjäksi, mutta eivät uskaltaneet, koska luokkayhteisössä oli vallalla käsitys siitä, että pinaattikeitto on syömäkelvoton.

Kuten edellä olleet esimerkit osoittavat, nuorten keskuudessa vallitsevilla normeilla eli ryhmän yhteisillä säännöillä ja vakiintuneilla toimintatavoilla on todella suuri merkitys nuorten ajattelutapoihin ja asenteisiin. Valitettavasti tällä hetkellä yhteisön keskuudessa vallitsevat normit vaikuttavat negatiivisesti kouluruoan imagoon, ja tähän ongelmaan yritämme tämän Internet-sivuston avulla pureutua. Vaikka kouluruoan tämän hetkinen budjetti onkin tiukka, on kyse myös kansainvälisesti merkittävästä etuoikeudesta. Ei todellakaan yhdentekevää itsestään selvydestä, niin kuin moni asian tuntuu mieltävän. Valitettavasti tätä etuoikeutta ei nykyään osata arvostaa. Internet-sivuston tarkoitus on herätellä nuoria ajattelemaan kouluruokaa jälleen etuoikeutena ja nostamaan sen arvostusta. Tehtävä ei ole helppo, mutta mikäli sivuston avulla saadaan edes osa koululaisyhteisöstä ajattelemaan kouluruokaa positiivisemmassa valossa, on se jo suuri edistysaskel. Yhteisöön samaistuminen voidaan saada toimimaan samalla tavalla positiivisessa mielessä, kuin se nyt on toiminut negatiivisessa mielessä kouluruoan imagoa ajatellen.

### 3.4 Sosiaalinen media ja nuoret

Kuten luvussa kaksi määriteltiin; sosiaalisella medialla tarkoitetaan työkaluja, joiden avulla yksilöt ja ryhmät verkostoituvat ja pystyvät jakamaan sisältöä, mielipiteitä, kokemuksia, näkemyksiä ja mediaa Internetin välityksellä. (Brake & Safko 2009, 6.) Tässä luvussa perustellaan miksi sosiaalinen media on paras markkinointikanava kouluruoka.fi-sivuston kohderyhmää ajatellen.

Auli Guillandin mukaan Word-of-Mouth-markkinointi on tänä päivänä nopea, edullinen ja tehokkain keino markkinoida tuotteita tai palveluita. Markkinointi perustuu käyttäjien väliseen kommunikaatioon, jossa sosiaalinen media on tärkeä apuväline. Guilland pitää tärkeänä, että kouluruokailu.fi-sivuston lähtökohtana on nuorten tiivis kytkentä imagon kehittämistyöhön. ”Heidät pyritään saamaan kiinnostuneiksi omasta terveydestä ja hyvinvoinnista sekä tarjolla olevasta hyvästä palvelusta. Sivuston avulla pyrimme lisäämään myös nuorten vaikutusmahdollisuuksia palvelun toteutukseen ja sisältöön.” (Guilland 2010.) Sosiaalinen media on varmasti saavutettavuudeltaan parhain vaihtoehto kohderyhmää 13 - 16- vuotiaita nuoria ajatellen. Toteutustavan valintaa tukee myös 22.3.2010 Ylen verkkojulkaisussa ilmestynyt artikkeli, jossa kerrotaan kolmasosan teineistä viettävän lähes kolme tuntia päivittäin ruudun ääressä (Yle 2010). Koska Deli-hankkeen tavoitteena on muuttaa kouluruokaan liittyviä ennakoasenteita, mielikuvia ja sitä myöten koko kouluruoan imagoa, on Internet vaikutuskanavana varmasti toimivin vaihtoehto.

Sanomalehtien liitto selvitti vuonna 2008 Suomen nuorison median käyttöä. Tutkimuksen tulos osoitti, että Internet on noussut nuorten keskuudessa sekä tärkeimmäksi, että mieluisimmaksi mediaksi. Näin ollen se ohitti suosiossaan television, radion, sanomalehdet, sekä aikakausi-

lehdet. Vuonna 2008 Sanomalehtien liiton tutkimuksessa haastateltiin viittäsataa 12 - 20-vuotiasta nuorta. Vastaaajista 80 prosenttia käytti Internetiä päivittäin ja 50 prosenttia vastanneista useita kertoja päivässä. Päivittäin lehteä luki enää vain 28 prosenttia vastanneista. (Kallionpää 2008.) Internet saavutti ensimmäisen sijan myös Itellan tutkimusjohtajan Heikki Nikalin tutkimuksessa. Tutkimus käsitteli sanomalehtien asemaa nuorten mediakentässä ja se tehtiin syyskuussa 2007 3290:lle: 15 - 30-vuotiaalle. Nikalin mukaan Internet edustaa yhteisöllisyyttä ja antaa osallistumisen mahdollisuuksia. Internet on profiloitunut kiinnostavaksi, viihdyttäväksi, kekseliääksi ja hyödylliseksi kun taas sanomalehtiä oli luonnehdittu älykkääksi, kriittiseksi ja kalliiksi. Hieman tuoreempi tutkimus tietotekniikanliiton Internet-sivuilla osoittaa, että vuonna 2009 yhdessä Suomen suosituimmista Internet yhteisöistä Irc-galleriassa vieraili 670 000 uniikkia kävijää viikossa. Tämä tarkoittaa, että tämän yksittäisen sosiaalisen median kanavan kautta tavoitettiin kuukausittain 70 prosenttia suomen 15 - 24-vuotiaista nuorista. (Varjonen 2010.)

Sosiaalinen media ei ole johtava trendi ainoastaan Suomessa, vaan kyseessä on globaali ilmiö. Microsoftin vuonna 2009 tekemässä Europe logs-raportissa ennustetaan, että vuonna 2010 Internetiä käytetään Euroopan maissa noin 14,2 tuntia viikossa, eli kaksinkertaisesti vuoteen 2008 verrattuna. Yksi selitys huimalle nousulle on laajakaistayhteyksien lisääntyminen, minkä vuoksi Internetiä pidetään jatkuvasti päällä. (Helsingin Sanomat 2010.) Niin kuin edellä mainitut esimerkit osoittavat, on sosiaalinen media merkittävä vuorovaikutus kanava nuorten keskuudessa. Erityisesti erilaisessa Internetissä toimivat yhteisöt toimivat vahvana mielipidevaikuttajana ja sosiaalisen statuksen määrittäjänä. Yksilöt rakentavat identiteettiään viestimälleen mieltymyksistään lähiverkostolleen sekä tuntemattomille. Esimerkiksi brändejä ja logoja profiiliin lisäämällä kerrotaan muille käyttäjille millaisiin asioihin halutaan samaistua. (Virtanen 2010.)

### 3.5 Internet-yhteisöt mukana nuorten sivistämisessä

Internetissä toimivat yhteisöt ovat nousseet todella suureen suosioon nuorten keskuudessa. Yhteisöt kuten facebook, tai irc-galleria, ovat nuorten keskuudessa vahvoja mielipidevaikuttajia sekä sosiaalisen statuksen määrittelijöitä. Yleisesti ottaen Internet yhteisöillä tarkoitetaan Internetissä toimivaa palvelua, johon käyttäjillä on mahdollisuus rekisteröityä ja luoda oma profiilinsa. Internet yhteisöille on tunnusomaista, että profiilia päivitetään usein, siihen lisätään kuvia, logoja ja brändejä, jotka muovaavat profiilin omaavan henkilön identiteetin. Profiilin avulla pidetään yhteyttä muihin yhteisön jäseniin, ja saadaan tietoa esimerkiksi tulevista tapahtumista. (Kalliala & Toikkanen 2009, 82 - 84.)

Kouluruoka.fi-sivusto tulee lukeutumaan Internet-yhteisöjen joukkoon. Sivustolla vierailijalla on mahdollisuus rekisteröityä facebookin kautta sivuille ja luoda oma profiilinsa. Profiilin turvin opiskelijat voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Käyttäjät voivat esimerkiksi

kirjoittaa ja kommentoida blogeja ja mahdollisesti myöhemmin olla vuorovaikutuksessa esimerkiksi koulun keittiöhenkilökunnan kanssa.

Sosiaalinen media avaa mahdollisuuden välittää tietoa nuorille heidän omassa ympäristössään, jolloin mielipiteisiin vaikuttaminen on helpompaa. Koska nuoret ovat ottaneet tämän media -kanavan omakseen, kannattaisi sitä hyödyntää opetuksessa entistä enemmän. Tätä näkökantaa tukevat myös Kalliala ja Toikkanen (2009, 11 - 16) teoksessaan *Sosiaalinen Media opetuksessa*. Heidän mielestään sosiaalisen median käyttö opetuksessa haastaa oppilaan entistä enemmän itsenäiseen työskentelyyn, jolloin opiskelijan omille ideoille ja ajatuksille jää enemmän tilaa. Oppilaat voivat esimerkiksi punnita omaa osaamistaan blogien ja päiväkirjojen avulla. Internet yhteisöissä opiskelu parantaa myös nuorten vuorovaikutustaitoja sekä kykyä ajatella asioita yhteisöllisesti. Jenni Topp on opinnäytetyössään kiteyttänyt hienosti sosiaalisen median merkityksen kouluruoka.fi- projektissa. Hänen mukaansa sivusto toimisi nuorille ammatillisen verkostoitumisen välineenä, jossa olisi tarjolla tietoa terveellisistä elämäntavoista ja kouluruoasta, mutta samalla se tarjoaisi mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden nuorten kanssa. (Jenni Topp 2010, 15.)

### 3.6 Ravitseminen ja terveys

Kouluruoan tarkoitus ei ole ainoastaan täyttää kolmannes päivittäisestä ravinnon tarpeesta, vaan sen on tarkoitus toimia myös hyvän ruoka- ja tapakulttuurin opettajana. Samoin kouluruokailun on tarkoitus ohjata opiskelijoita kohti oikeanlaisia ravitsemustottumuksia ja olla osana terveellisiä elintapoja. (Lintukangas, ym. 2007, 13.) Kouluruoan määritelmässä toistuvat sanat ravitseminen ja terveys. Nämä ovat tärkeitä sanoja, jotka nykyään tuntuvat esiintyvän mediassa usein ristiriitaisessakin valossa.

Yhä harvemmat kodit pitävät kiinni yhteisistä ruoka-ajoista tai pystyvät tarjoamaan esimerkiksi oikeanlaisista ruokatottumuksista (Sydänliitto 2010). Koulussa saatu ravitsemusvalistus hukkuu helposti mainonnan ja muun julkisen keskustelun alle. Tämä on erittäin huolestuttavaa juuri kohderyhmämme 13 - 16 vuotiaita nuoria ajatellen. Yläasteikäiset nuoret ovat kasvuiässä, jolloin riittävän energian ja ravintoaineiden saanti on ensiarvoisen tärkeää (Parkkinen & Sertti 2008, 19).

Ongelmallista on, että nykypäivän media välittää toisenlaisia syömisen malleja kuin asiantuntijat. Kauneusihanteena pidetään lehtien kansissa keikisteleviä sairaalloisen laihoja malleja. Toisaalta samaan aikaan pikaruoan, välipalojen ja virvoitusjuomien mainostaminen lisääntyy ja pakkauskoostukset kasvavat. Pienten välipalojen syömisestä on tullut osa nuorekasta elämäntapaa. Tällainen elämäntyyli altistaa ylipainolle, mutta samaan aikaan laihuutta ihannoidaan. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara, Toponen 2004, 17.) Ei ihme että moni nuori kamppailee nyky-

päivänä ylipainon tai syömishäiriön kanssa. Ympärillämme sinkoilevat viestithän ovat täysin ristiriidassa keskenään, ja koko ravitsemuksen ja terveyden käsite tuntuu hämärtyneen.

Mitä ravitsemuksella ja terveydellä sitten tarkoitetaan. Käsitteitä ei ole aivan yksinkertaista määritellä, koska ne ovat monien asioiden summa. Ravitsemus-käsite muodostuu sanasta ruoka ja ravinto. Ruoka ja ravinto tarkoittavat kaikkea sitä mitä ihmiset pitävät tiettyssä kulttuurissa syömäkelpoisena. Ruokaa ovat niin ruoka-aineet kuten peruna ja maito, sekä niistä valmistetut ruokalajit kuten perunalaatikko. Ruoan sulatus vapauttaa ravintoaineet, jotka imeytyvät ohutsuolessa elimistöömme. Ruokavalio taas tarkoittaa yhden tai useamman henkilön syömiä ruokien kokonaisuutta. Edellä mainitut tekijät muodostavat siis ravitsemuksen käsitteen. Oikeanlainen ravitsemus yhdessä liikunnan kanssa taas vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, jotka ovat terveys-käsitteen osatekijät. Oikeanlaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä tai hoitaa monia yleisiä kansansairauksia. (Ihanainen, ym. 2004, 9.)

Kouluruoka.fi-sivuston tavoitteena on kouluruoan imagon nostattamisen lisäksi tehdä nuoret tietoisiksi hyvästä ravitsemuksesta sekä terveellisistä elintavoista. Näin ollen kyseiset asiat muodostavat tärkeän aihealueen Internet-sivuston sisällössä. Aihetta käsittelemällä halutaan kirkastaa nuorille terveellisten elämäntapojen ja ravitsemuksen käsitettä kaiken mediamyllerryksen keskellä. Päivittäinen pikaruokailu ei sittenkään johda atleettiseen ruumiinrakentamiseen, vaikka hampurilaisen välistä löytyy sekä kokolihapihviä, että salaattia. Internet-sivustolle tulevan sisällön on tarkoitus muistuttaa nuoria terveellisen ravitsemuksen lähtökohdista sekä kouluruokailun roolista osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Vaikkakin sosiaalinen media on merkittävässä asemassa sivujen toiminnan ja menestymisen kannalta, kehotamme nuoria nousemaan ruudun ääreltä liikuntaharrastusten pariin. Liikunta kulkee käsi kädessä fyysisen hyvinvoinnin kanssa, ja sitä kautta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti terveyteen. Kouluruoka.fi-sivuston liikunnallinen sisältö tulee hahmottumaan paremmin sivujen kehittymisen myötä.

#### 4 Menetelmät ja työssä eteneminen

Tämä luku kertoo varsinaisen opinnäytetyöprosessin aineistonkeruu- ja analysointimenetelmistä, työvaiheista sekä niiden etenemisestä. Toiminnallisen opinnäytetyön produkti, eli kouluruoka.fi-sivustolle tuotettu materiaali on luettavissa liitteessä numero yksi.

Koska tämä toiminnallinen opinnäytetyö ei sisällä tukimusta, puhutaan työssä laadullisen tutkimuksen sijaan laadullisesta lähestymistavasta. Kvalitatiiviselle eli laadulliselle lähestymistä-

valle on ominaista pyrkiä tavoittamaan tarkisteltavien henkilöiden näkökulmat, sekä heidän näkemyksensä tarkisteltavana olevasta ilmiöstä (Aaltola & Valli 2001, 68).

Aiemmin kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin yhteisön mielipiteiden vaikutusta yksilöön ja sitä myötä kouluruoan imagoon. Aaltolan ja Vallin (2001, 68) mukaan tyypillisiä laadullisia aineiston keruumenetelmiä ovat haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit. Tämän lisäksi aineistona voidaan käyttää myös esimerkiksi päiväkirjoja tai muuta arkipäivän elämäntilanteissa syntyntä materiaalia. Kirjallisuuskatsauksessa, sekä sivuston sisällön tuottamisessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua kyselyä ja Internetin keskustelufoorumien havainnointia. Tämän lisäksi työssä hyödynnettiin kouluruokailua ja sosiaalista mediaa käsitteleviä verkkojulkaisuja. Ideointiprosessissa apuna olivat benchmarking ja Jenni Toppin (2010, 27) opinnäytetyön puitteissa toteutettu 8X8-ideointimenetelmä.

Aineiston analysointi on laadullisessa lähestymistavassa aineistolähtöistä. Etukäteen luokiteltujen teemojen sijasta analysoinnissa jäsenetään aineistosta ne teemat, joita pidetään merkityksellisinä tutkittavan ilmiön kannalta. Tarkasteltavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään suhteessa kontekstiinsa ja tarkasteltujen tapahtumien erityispiirteisiin. (Aaltola & Valli 2001, 68.) Tässä tapauksessa lähdemateriaalista nostettiin esiin ne asiat, jotka selittivät kirjallisuuskatsauksessa käsitellyjä aiheita yhteisöllisyydestä, sosiaalisesta mediasta ja ravitsemuksesta ja terveydestä. Produktia tehtäessä aineistosta hyödynnettiin ne asiat, jotka olivat produktin aihealueiden kannalta merkityksellisiä ja tukivat opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista.

Opinnäytetyössä käytettyä aineistoa on analysoitu sisällön erittelyn keinoin.

Sisällön erittely on analyysitapa, jonka avulla voidaan tehdä havainnoja ja kerätä tietoja dokumenttien sisällöstä tieteellisiä pelisääntöjä noudattaen. Tiedot voivat koskea dokumenttien sisältöä ilmiönä sinänsä, dokumenttien sisällön epäsuorasti ilmaisevia ilmiöitä (yhteisön mielipiteiden vaikutus yksilöön) tai ilmiöstä josta se suoraan kertoo (kyselyjen tulokset). Nämä tiedot voidaan kerätä sanallisessa muodossa, sanallisina ilmaisuina tai määrällisessä muodossa luokiteltuina ja tilastoituina. Tietoja voidaan käyttää kyseisten ilmiöiden kuvailuun, mutta ne voivat yhtäläillä selittää ilmiötä (Pietilä 1979, 53 - 54).

#### 4.1 Suunnittelu

Tämän opinnäytetyön produktin suunnittelu alkoi tutustumalla Toppin opinnäytetyöhön sekä siinä esille tulleeisiin toiveisiin sivuston sisältöön liittyen. Topp kävi haastattelemassa 2.11.2009 oman opinnäytetyönsä puitteissa Espoon Kaitaan koulun kahdeksaluokkalaista. (Topp 2010, 23.) Hän käytti ideointimenetelmänään 8x8-menetelmää, jonka avulla hän otti selvää millaisia asioita nuoret toivoivat kouluruoka.fi-sivuston käsiteltävän. 8x8 on ideointimenetelmä, jossa innovointiprosessin apuna käytetään ruudukkoa. Keskimmäiseen paperiin kirjoitetaan pohdittava ongelma, ja tämä paperin ympärille sijoitetaan kahdeksan puhdasta paperia. Puhtaisiin papereihin on tarkoitus kirjoittaa ongelmasta mieleen nousevia seikkoja. Kaavaa voidaan jatkaa sijoittamalla keskelle yksi esille nousseista sekoista, ja muodostaa sen ympärille taas kahdeksan uutta näkökulmaa. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2009, 143 - 149.)

Ideointimenetelmän tuloksena selvisi, että nuoret toivovat sivustolle tietoa kouluruoanhistoriasta ja terveellisistä elämäntavoista sekä julkisuuden henkilöiden kouluruokamuistoja. Edellä mainitut toiveet muodostivat kolme aihealuetta liitteessä yksi nähtävään tuotteeseen. Alla olevasta kuvioista kaksi näkyy, että ehdotuksia kouluruoka.fi- sivuston sisällöksi oli edellä mainittujen lisäksi useita.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravintoympyrä</li> <li>• Ravintoneliö</li> <li>• Tietoa kouluruuasta</li> <li>• Kouluruuan historia</li> <li>• Ruokailutottumukset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mielenkiintoisia mahdollisuuksia</li> <li>• ravintola</li> <li>• Mitä ruokaa koulussa on?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miks pirus kaiken pitää pyöriä ruuan ja koulun ympärillä??</li> <li>• Babyborn</li> <li>• Kökköä ruokahalua</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulupeli.fi</li> <li>• Jokin vetävä sivuston nimi</li> </ul>	<p><b>Kouluruokailu.fi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelu mahdollisuudet</li> <li>• Jonkinmoinen chatti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahdollisuus pelata pelejä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuntoiluvinkejä</li> <li>• Linkejä liikuntasivuille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virtuaali maailma</li> </ul>

Kuvio 2: Jenni Topp:n Kaitaan koululaisille tekemän 8x8-ideointimenetelmän tuloksia. Oppilaiden mielipiteitä siitä mitä asioita kouluruoka.fi-sivuston toivottaisiin käsittelevän. (Topp 2010, 27.)

8x8-menetelmän avulla nousseiden ideoiden lisäksi inspiraatiota ammennettiin myös Benchmarkingin avulla. Suomenkielellä Benchmarking voidaan ajatella tarkoittavan esikuva- tai vertailuanalyysiä. Benchmarking on jatkuvaa systemaattista organisaation laadun, tuottavuuden, työprosessien ja työtapojen vertailua toisen samankaltaisen yrityksen/tekijän toimintaan tai käytäntöön. Vertailevan toiminnan tavoitteena on toisilta oppiminen sekä oman toiminnan kyseenalaistaminen. Käytännössä alan parhaiten yritysten parhaita ideoita hyödynnetään omaan käyttöön. (Strömmer & Mäki-Hokkonen 1998, 4 - 5.)

Benchmarkingin avulla löytyi muutama loistava nuorille suunnattu Internet-sivusto, jotka olivat keskittyneet teemoiltaan kouluruokailuun ja terveellisiin elämäntapoihin. Benchmarkingin perusteella suosikeiksi valikoituivat Suomalainen Ruokatieto.fi ja Englantilainen Iloveschoolmeals.co.uk. Sivustot ovat käyttäjälleen selkeitä ja visuaalisesti näyttäviä. Tärkeitä aiheita käsitellään selkeästi kansankielellä, ja julkisuuden henkilöiden mielipiteet antavat nuorten silmissä lisää painoarvoa sivuilla käsiteltäville asioille. Esimerkiksi Iloveschoolmeals.co.uk sivustolla menestyneet urheilijat antavat liikuntavinkkejä nuorille ja tv-kokit jakavat reseptejään sivuston käyttäjien kanssa (Iloveschoolmeals.co.uk 2010).

Ruokatieto.fi-sivusto on todella kattava ja ne on selvästi tehty nuorten toiveita silmällä pitäen. Sivustolla vastataan esimerkiksi nuoria askarruttaviin kysymyksiin, ja tarjoilla on niin liikuntaan kuin ravitsemukseenkin liittyviä vinkkejä. Julkisuuden henkilöiden mielipiteiden vaikutus nuorten ajatteluun ja toimintatapoihin on otettu tehokeinoksi myös Ruokatieto.fi sivustolla. Sivustolla esitelty Energinen kampanja tähtää kouluruoan suosion nostamiseen. Sen keulakuvina toimivat rap-artisti Elastinen sekä tv-kuuluttaja Maria Junger. (Ruokatieto 2010.) Pärjätäkseen samankaltaisten sivujen joukossa on kouluruoka.fi-sivuston hyödynnettävä kyseisten sivujen parhaat puolet. Tällä hetkellä sivuston toteutus pohjautuukin paljolti Iloveschoolmeals.co.uk:n ja Ruokatieto.fi:n runkoon sekä asiasisältöihin.

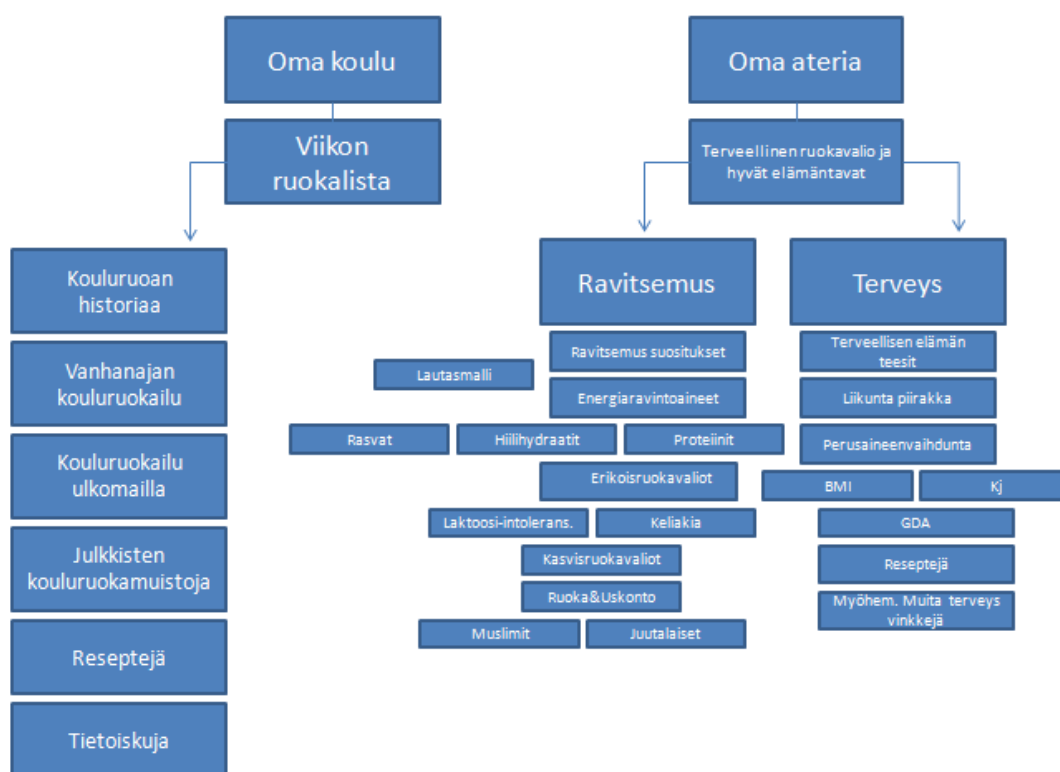
#### 4.2 Sisällöntuottamisen työkalut

Tässä luvussa käsitellään onnistuneen sisällöntuottamisen kannalta välttämättömiä osa-alueita. Luvussa tutustuaan kouluruoka.fi-sivuston runkosuunnitelmaan, siihen liittyvään sivustokarttaan sekä verkkokirjoittamisen perusteisiin.



Kuvio 3: Runkosuunnitelma (Topp 2010, 37).

Kuviossa kolme näkyy Jenni Toppin opinnäytetyön pääasiallinen tuotos, eli kouluruoka.fi-sivuston tämänhetkinen rakenne. Työssä oli sovitettava kyseiseen runkosuunnitelmaan oppilaiden toiveet sekä benchmarkingin ja innovoinin avulla nousseet ideat. Marsa Luukkonen (2004, 115 - 117) kehottaa verkkokirjoittamista käsittelevässä teoksessa laatimaan sivustokartan (site map), joka auttaa hahmottamaan sivuston rakenteen, sekä hahmottamaan mitkä asiat liittyvät yhteen.



Kuvio 4: Sivustokartta

Sivustokartasta selviävät opinnäytetyön puitteissa sivustolle tuotetut asiakokonaisuudet, ja miten ne ovat liitoksissa toisiinsa. Oma koulu, viikon ruokalista ja Oma ateria ovat Jenni Topin ideoimia otsikoita. Näiden otsikoiden alle jäsennettiin produktin aihealueet, jotka perustuvat Espoon Kaitaan koulun ja Itäkeskuksen koulun 8-luokkalaisten oppilaiden toiveisiin sekä benchmarkingin innoittamiin ideoihin. Sivustolla käytävään kuvamateriaaliin on kysytty haastateltujen henkilöiden lupa, ja sivustolla esiintyvät kuvat ovat tekijän käsialaa.

Verkkotekstin kirjoittaminen oli olennainen osa produktin sisällöntuottamista.

Valmis verkkosivusto rakentuu sisällöstä, ulkoasusta ja teknisestä toteutuksesta. Verkkotekstin kirjoittaminen vaatii huolellista suunnittelua, luonnostelua, kokeilua ja parantelua. Tekstiä suunnitellessa pitää määritellä ensin mitä, kenelle ja miksi. Päämääränä on yrittää pyrkiä esittämään oikea määrä asiaa oikealla tavalla, niin että sisältö ja esitystapa kohtaavat lukijan tarpeet. (Luukkonen 2004, 100.)

Sivuston sisällönsuunnittelua aloittaessa oli yhtenä tärkeänä aloitustoimenpiteenä selvittää, kuinka Internet-sivuille tuotettava teksti kuuluu kirjoittaa. Verkkotekstin tuottaminen eroaa joiltain osin paperitekstin tuottamisesta, ja nämä seikat tulee huomioida verkkotekstiä suunnitellessa. Internet avaa uusia ovia tiedon välittämiseksi, mutta samalla se luo uusia haasteita koko kirjoitusprosessille. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että olipa kyse paperi- tai verkko-

tekstistä, onnistuneessa tekstissä sivujen sisältö ja esitystapa kohtaavat lukijan tarpeet. (Luukkonen 2004, 83, 52.)

Tyypillisesti verkkoteksti on niin sanottua hypertekstiä eli tekstiä, jossa on mukana linkkejä. Linkkejä klikkaamalla lukijalla on mahdollisuus tutustua haluamiinsa teksteihin haluamassaan järjestyksessä. Mikäli tekstiin on lisätty vielä muita viestinnän muotoja, kuten liikkuvaa kuvaa ja ääntä, puhutaan hypermediasta. (Verkkoteksti 2010.) Verkkosivuille on ominaista, ettei kyseessä ole sivulta sivulle jatkuva kokonaisuus, vaan paremminkin erillisten tekstijaksojen kooste. Tämän vuoksi jokaisen sivun tulee olla oma kokonaisuutensa. Sivun viestin täytyy olla ymmärrettävä ilman yhdenkään muun sivun lukemista. (Luukkonen 2004, 110.)

Niin kuin paperiteksteissä myös verkkoteksteissä viestin tavoite määrittää teksti tyylin. Vaikka verkkoteksteillä onkin yhteinen julkaisukanava, tekstien esitystavat vaihtelevat sen mukaan, minkälaiseen käyttötarkoitukseen teksti on luotu. Markkinointi, opastaminen ja tiedottaminen vaativat kaikki omanlaisen tekstinsä. Yrityksen mainokset kirjoitetaan eri tyylillä kuin esimerkiksi yritystä koskeva uutinen. Usein netissä julkaistut tutkimusraportit on alun perin tarkoitettu luettavaksi paperilta, mutta ne on myöhemmin lisätty verkkoon jakelun helpottamiseksi. Tällöin saattaa ilmetä ongelmia käytettävyydessä; sivu voi esimerkiksi näkyä kotikoneen ruudulla väärin. Yleensä verkkotekstit on kuitenkin tarkoitettu luettaviksi tietokoneen ruudulta ja alun alkaenkin kirjoitettu verkkosivuilla julkaistavaan muotoon, jolloin käytettävyysongelmat usein vältetään. (Luukkonen 2004, 95 - 99.)

Verkkotekstien keskinäinen suhde myös vaihtelee sen mukaan, onko kyseessä yhtenäinen teemakokonaisuus vai portaalityyppinen sivusto, jossa yksittäiset sivut voivat olla irrallisia toisistaan. Teemakokonaisuuden ympärille rakentuissa sivustoissa on ominaista, että kaikki sivuilla käsiteltävät asiat ovat kytköksissä toisiinsa. Kyse on usein laajasta tekstistä, joka on jaettu osiin. Portaalityyppisille sivustoille ominaista on se, että sivuilta pääsee tutustumaan erilaisiin ja eri kirjoittajien tekemiin aineistoihin. Aineistoja yhdistävä aihe ei ole välttämätön. Oman verkkotekstiryhmänsä muodostaa chattaily eli verkkokeskustelussa käytettävät puheenvuorot. (Verkkoteksti 2010.)

Verkkotekstille on ominaista silmäilevä ja etsivä lukutapa. Harva Internetissä surffailija lukee sivujen sisältöä sanasta sanaan. Useimmat silmäilevät tekstiä ja lukevat siitä vain osan. Toiset taas etsivät tekstistä jotain tiettyä tietoa, esimerkiksi kiinnostavia linkkejä. Marsa Luukkosen (2004, 84) mukaan verkkoon kirjoittaessa olisi hyvä muistaa, että kirjoitustavan tulisi tukea lukutapaa, mikäli haluaa saada sivuilla vierailijan kiinnostumaan tekstistään. Tekstirakenne tulisi tehdä niin, että tärkein asia mainitaan ensin. Asia tulee kirjoittaa mutkattomasti, konkreettisesti ja lyhyesti. Mikäli asiaa on kuitenkin vaikea esittää lyhyesti, tulee tekstin keskeinen viesti tiivistää johdannoksi eli ingressiksi heti tekstin alkuun. Hyviä lukutapoja tukevia

keinoja ovat erilaiset valikot ja linkit, jotka ohjaavat lukijaa eteenpäin. Otsikoiden tulee herättää mielenkiintoa ja antaa kuva käsiteltävästä asiasta. Pääotsikot kuvaavat usein sisältöä, kun väliotsikot taas auttavat etsimään tietoa ja jäsentämään luettua. Tärkeiden sisältöä kuvaavien sanojen on hyvä olla otsikossa perusmuodossa, koska tällöin hakukoneet löytävät sivuston helpommin. (Luukkonen 2004, 96 - 98.)

Internet-sivuston verkkotekstin tuottamisen apuna käytettiin kirjallisuus- ja Internet-lähteitä sekä haastatteluja. Itse produkti sekä verkkotekstin tuottamisen tukena käytetyt haastattelurungot ovat nähtävissä raportin lopussa olevista liitteistä 1 - 4.

#### 4.3 Toteutus

Kouluruoka.fi-sivuston toteuttaminen ei olisi mahdollista ilman useiden yhteistyökumppaneiden apua. Tiivistä yhteistyötä tehtiin yliopettaja Auli Guillandin ja Laurea International Sid Labsin opiskelijoiden kanssa ja he vastaavat sivun konkreettisesta toteuttamisesta. Yhteydenpito tiimin kesken on tapahtunut konkreettisten tapaamisten muodossa Laurea Leppävaaran toimipisteessä noin kerran kahdessa viikossa sekä viikoittaisten sähköpostiviestien välityksellä. Yhteydenotot yrityksiin on hoidettu sähköpostitse. Sen jälkeen tekijä on yhdessä sivuston toteutuksesta vastaavan opiskelijan Juha-Pekka Lehtosen kanssa vierailnut yrityksissä esittelemässä projektia mahdollisuuksien mukaan. Tekijä otti yhteyttä Keskon mainospäällikköön Anne Weideen 21.7.2010 mahdollisen yhteistyön tiimoilta. Tekijä sopi tapaamisen A-lehtien Kulosaaren toimipisteeseen 17.8.2010, jossa hän ja Juha-Pekka Lehtonen tapasivat yhdessä Mainospäällikkö Anne Weiden ja Tuottaja Kirsi Maijalan kanssa. Tapaamisen pohjalta solmittiin alustava sopimus Keskon markkinointiosaston kanssa koskien yhteisen reseptipankin luomista. Tällä hetkellä käynnissä ovat neuvottelut yhteistyöstä Nuori Suomi ry:n Kehitysjohtaja Ossi Heinäsen kanssa. Tekijän Ossi Heinäselä 31.8.2010 saadun sähköpostiviestin mukaan myös Nuori Suomi ry olisi kiinnostunut yhteistyöstä kouluruoka.fi-projektin kanssa. Tekijä on myös ollut yhteydessä eri lehtiin, jotta sivustolle voitaisiin saada lisää näkyvyyttä nuorten piirissä.

8x8-menetelmän ja benchmarkingin lisäksi sisällön tuottamisen apuna käytettiin puolistrukturoitua sähköpostikyselyä. Puolistrukturoidussa kyselyssä kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille sama, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole. Kyselyyn vastaava henkilö vastaa kysymyksiin omin sanoin. (Eskola & Suoranta 2005, 86.) Kyselyä laatiessa on tärkeitä kiinnittää huomiota kyselyn kohderyhmään, ja lähteä sen kautta miettimään kysymysten aihealueita, määrää, lomakkeen ulkoasua, loogisuutta sekä vastausohjeiden tarpeellisuutta. Kysymysten sanamuoto tulisi pyrkiä muotoilemaan vastaajalle henkilökohtaiseksi ja johdattelevia kysymyksiä tulisi välttää. (Aaltola & Valli 2001, 100.)

Opinnäytetyön puitteissa valmistettiin kolme erilaista puolistrukturoitua haastattelurunkoa, jotka hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaajalla Päivi Mantereella toukokuussa 2010. Koska Delihanke ja kouluruoka.fi-sivuto olivat vastaanottajille täysin vieraita käsitteitä, avattiin projektin taustoja ja tarkoitusta kyselylomakkeen alussa. Kaikilta kyselyyn osallistuneilta kysyttiin lupa nimen ja kuvan käyttöön kouluruoka.fi-sivustolla.

Kyselyjen kohderyhmäksi valikoituivat julkisuudenhenkilöt, ulkomailla asuvat opiskelijat sekä nykyisin eläkkeellä oleva opettaja Marja Pohjalainen. Idea julkisuuden henkilöiden kouluruokamuistoista kumpusi Espoon Kaitaan koululaisille suoritetusta 8x8- ideointimenetelmästä, samoin kuin idea kouluruokailun historiaosuudesta. Historiaidea lähti jalostumaan tekijän mielessä ja näin mukaan otettiin kysely koskien vanhanajan kouluruokailua. Ulkomailla asuvin opiskelijoiden kouluruokamuistot taas olivat tekijän oma idea. Julkisuuden henkilöt ja opiskelijat ovat tunnetusti kiireisiä, joten lyhyttä ja selkeää kysymysrunkoa pidettiin kaikkein optimaalisimpana ratkaisuna vastausten saamisen kannalta.

Kyselyt on nähtävissä liitteissä numero 2 - 4.

Kouluruokamuistoja koskevan kysely lähetettiin 16 suomalaiselle julkisuuden henkilölle. Julkisuuden henkilöt valittiin sattumanvaraisesti, mutta niin että vastauksia saataisiin eri alojen edustajilta. Kysely lähetettiin 10 ulkomaalaiselle opiskelijalle. Opiskelijat valittiin Facebook yhteisöpalvelun kautta. Tarkoituksena oli valita henkilöitä mahdollisemman monesta maasta. Vanhanajan kouluruokailua koskeva kysely lähetettiin vain Marja Pohjalaiselle. Marja Pohjalainen löytyi kyselyyn tekijän henkilökohtaisten kontaktien kautta. Kaikki kyselyt lähetettiin 5.5 - 20.5.2010 välisenä aikana. Sähköpostikyselyn hyviä puolia on, ettei se ole sidottu aikaan tai paikkaan. Koska kyselyn kohderyhmänä olivat ympäri maailmaa asuvat opiskelijat sekä muuten vaikeasti tavoitettavat julkisuuden henkilöt, oli sähköpostikysely tekijän mielestä paras lähestymistapa. Muita hyviä puolia sähköisesti toimitetussa kyselyssä ovat, että jokainen kysymys esitetään samassa muodossa eivätkä esimerkiksi äänenpainot tai tauot sanojen välissä pääse vaikuttamaan lopputulokseen. Tämän lisäksi vastaajalla on mahdollista valita itse paras vastaamisajankohta. (Aaltola & Valli 2001, 101.) Tekijä piti tätä tärkeänä seikkana opiskelijoita ja julkisuuden henkilöitä ajatellen.

Niin kuin kaikissa aineistonkeruu tavoissa, myös sähköpostikyselyissä on omat heikkoutensa. Vastausprosentti jää usein tällä menetelmällä alhaiseksi. Näin kävi valitettavasti myös tämän kyselyn kohdalla. Julkisuuden henkilöille lähetetystä 16 kyselystä vastauksia kertyi vain kolme. Ongelmia aiheutti erityisesti se, että vain harvalla julkisuuden henkilöllä oli henkilökohtainen sähköpostiosoite. Suurimmalla osalla henkilöistä sähköpostiliikenteestä huolehtivat managerit ja luultavasti useissa tapauksissa viestin vastaanottajaksi osoitettu henkilö tuskin koskaan sai kyselyä. Toinen haittapuoli sähköpostikyselyissä on väärin ymmärtämisen riski ja se, ettei vastaaja voi saada tarkentavaa informaatiota epäselvien kysymysten yhteydessä.

(Aaltola & Valli 2001, 102.) Kyseinen seikka piti huomioida erityisesti ulkomaalaisille opiskelijoille suunnatun kysymysrunгон laadinnassa. Kysely toteutettiin englanniksi, joka ei ollut kaikkien vastaajien äidinkieli. Tämän lisäksi kouluruokailu on kulttuurisidonnainen asia, ja se voidaan ymmärtää eri maissa eri tavoin. Edellä mainitut asiat olivat yksi syy siihen, että kysymykset haluttiin pitää lyhyinä ja selkeinä. Ulkomaalaisille opiskelijoille lähetetyistä 10 kyselytä sain vastauksia viisi. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastaukset ovat nähtävissä produktin yhteydessä liitteessä numero yksi.

## 5 Produktin arviointi

Tässä luvussa produktia arvioidaan tehdyn palautekyselyn pohjalta. Palautteen avulla on tarkoitus osoittaa kuinka työssä ja työlle asetetuissa tavoitteissa on onnistuttu.

Valitettavasti ensimmäistä Internetissä toimivaa versiota kouluruoka.fi-sivustosta ei keritty lanseerata ennen tämän opinnäytetyön valmistumista. Tämän vuoksi sivuille suunniteltu materiaali arvioitiin kirjallisessa muodossa, eikä lopullisessa ulkoasussa, jollaisena se tulee sivustolla käyttäjille näkymään. Produktin onnistumista sekä oppinäytetyön tavoitteiden saavuttamista arvioitiin pyytämällä palautetta opinnäytetyön toimeksiantajalta Auli Guilandilta sekä viideltä 14 - 15-vuotiaalta Hyvinkään 9-luokan opiskelijalta. Haastattelu suoritettiin aikataullisista syistä Hyvinkäällä aikaisempien yhteistyökoulujen sijaan. Opiskelijapalautteen antajina toimivat kolme tyttöä ja kaksi poikaa. Kolme vastaajista oli Hyvinkään Vehkolan yläasteelta ja kaksi Tapainlinnan koulusta.

Palaute kerättiin laadullista lähestymistapaa hyödyntäen puolistrukturoidun kyselylomakkeen avulla. Kysymysrunгон teemat kumpusivat opinnäytetyölle asetetuista tavoitteista. Kysymysrunko hyväksytettiin 27.9.2010 opinnäytetyön ohjaajalla Mailis Korkiakankaalla. Auli Guilandille 29.9.2010 sähköpostitse lähetetty kyselylomake on nähtävissä liitteessä numero viisi. Yläasteen opiskelijoiden kysely suoritettiin 2.10.2010 Hyvinkäällä yhden opiskelijan kotona. Haastateltavat oli valittu luokka-asteen perusteella. Opiskelijoille tarkoitettu kyselylomake on nähtävissä liitteessä numero kuusi.

Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin sisällön erittelyn keinoin, joka analyysitapana määriteltiin luvussa neljä. Vastauksista on nostettu esille vastausvaihtoehdot, jotka ovat esiintyneet useammin kuin kerran vastaajien lomakkeissa. Tämän lisäksi esille on nostettu ne yksittäiset vastaukset jotka ovat merkityksellisiä työn tavoitteiden arvioimisen kannalta. Koska työtä arvioineiden henkilöiden otos on niin pieni, ei tulosten kannalta katsottu tarkoituksenmukaiseksi alkaa taulukoida vastauksia Excelin tai SPSS:n avulla. Kyselyn tarkoituksena ei ollut tuottaa tieteellisesti valideja tutkimustuloksia, vaan saada palautetta tehdystä produktista sekä peilata tavoitteiden saavuttamista saatuun palautteeseen. Vastaukset on analysoitu ja etsitty seuraavassa luvussa sisällön erittelylle tyypillisessä muodossa eli sanallisesti (Pietilä 1979, 53 - 54). Laajemman käyttäjäkyselyn tekeminen on tarkoituksenmukaista vasta varsinaisen kouluruoka.fi-sivuston Internettiin avautumisen jälkeen.

## 5.1 Palautekyselyn suorittaminen

Yläasteikäisille opiskelijoille tehty kysely jaettiin A- ja B-osioon, niin että A-osio tuli täyttää ennen produktiin tutustumista ja B-osio produktiin tutustumisen jälkeen. Osassa kysymyksiä vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto, sekä mahdollisuus ”vapaaseen sanaan”. Vapaasana-kohdassa vastaaja sai kirjoittaa oman vastausvaihtoehdon, mikäli valmiit vaihtoehdot eivät sitä tarjonneet. Kysymyksessä oli tarjolla positiivinen, melko positiivinen, neutraali ja negatiivinen vastausvaihtoehto.

A-osiossa selvitettiin opiskelijoiden suhtautumista kouluruokailuun sekä kouluruokailuun keskittyviin Internet-sivuihin. Samassa osiossa selvitettiin myös kokevatko vastaajat kouluruokailua käsitteleville sivuille olevan tarvetta, sekä millaisia asioita he uskovat sivujen käsittelevän. Neljä viidestä vastaajasta ilmoitti käyvänsä päivittäin kouluruokailussa. Vastaajista kolme epäili kouluruokailuun keskittyvien sivujen tuskin kiinnostavan, ja kaksi ilmoitti sivujen kiinnostavan mahdollisesti. Kukaan vastaajista ei osannut sanoa olisiko kouluruokailua käsitteleville sivuille mahdollisesti tarvetta. Vastaajat uskoivat sivujen käsittelevän kouluruokaa, kouluruokailun tärkeyttä, ravitsemusta ja terveellisiä elämäntapoja.

B-osiossa keskityttiin peilaamaan produktin sisällölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään kouluruokailun tärkeys osana terveellistä ravitsemusta, elämäntapoja sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tehokeinona produktissa on käytetty värikästä kieltä sekä nuorten elämää koskettavia esimerkkejä.

Opiskelijat tutustuivat itsenäisesti liitteessä yksi nähtävään produktiin, josta jokaisella vastaajalla oli oma paperiversio. Produktiin tutustumisen jälkeen opiskelijat vastasivat uudemman kerran kysymykseen millaiselta ajatukselta kouluruoka.fi-sivusto kuulostaa. Nyt kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että idea oli mahdollisesti mielenkiintoinen. Ennen produktiin tutustumista kolme vastaajista uskoi tuskin vierailevansa kouluruokaa käsittelevillä sivuilla.

## 5.2 Palautekyselyn tulokset

Produktin kielellinen asu oli vastaajien mielestä selkeää ja helposti luettavissa. Ainoa kielellistä asua koskeva negatiivinen kommentti koski kirjoitusvirheitä, jotka on nyt korjattu. Tekstin tehokeinona käytetty värikäs kieli sekä esimerkit tekivät vastaajien mielestä lukemisesta hausken, helpottivat asian ymmärtämisessä sekä herättelivät ajattelemaan sivustolla käsiteltyjä asioita. Yhtä vastaajista kielellisen asun tehokeinot olivat ärsyttäneet. Toisaalta samainen vastaaja oli sitä mieltä, että samaiset tehokeinot tekivät lukemisesta hausken. Materiaalin aihealueita arvioidessa vastaajista kaksi koki käsitellyt aihealueet kiinnostaviksi,

yksi mainitsi osan aiheista kiinnostaneen ja kaksi ei pitänyt käsiteltyjä aiheita juurikaan kiinnostavina.

Kiinnostavin asiakokonaisuus-kysymys jakoi mielipiteitä. Kaksi vastaajista piti kouluruokailuympärimaailman kokonaisuutta mielenkiintoisimpana. Yksi vastaajista mainitsi julkisuuden henkilöiden kouluruokamuistoja käsitelleen osuuden kiinnostavimmaksi, yksi tietoiskut ja yksi ravitsemustieto-osion. Vähiten mielenkiintoisena kokonaisuutena pidettiin kahdessa tapauksessa kouluruoanhistoria osuutta, yhdessä tapauksessa tietoiskuja ja yhdessä julkisuuden henkilöiden kouluruokamuistoja. Yksi vastaajista oli jättänyt kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen.

Tulos oli kiinnostava, koska kouluruoanhistoria ajatus oli lähtöisin Espoon Kaitaan koulun opiskelijoilta ja sitä nimenomaan toivottiin osaksi sivustoa. Palautetta antanut viiden opiskelijan joukko taas koki kouluruoanhistoria-asiakokonaisuuden vähiten mielenkiintoiseksi. Vastaajien ei tarvinnut perustella mielipiteitään kyselyssä, joten varmaa vastausta mielipiteiden eriävyyksille ei ole. Viimeinen kysymys oli merkittävä tavoitteiden saavuttamisen puntaroinnin kannalta. Kysymyksessä vastaajat valitsivat minkälaisia kouluruokailuun liittyviä ajatuksia materiaalissa käsitellyt aiheet olivat herättäneet. Kolme opiskelijoista vastasi materiaalin saaneen heidät ajattelemaan kouluruokailua harvinaisena etuoikeutena maailmanlaajuisesti. Toiset kaksi opiskelijaa mielsivät materiaalin saaneen heidät ajattelemaan kouluruokaa osana terveellisiä elämäntapoja. Kukaan vastaajista ei mieltänyt kouluruokailua negatiivisessa valossa. Kaikki viisi vastaajaa ilmoittivat vierailevansa mahdollisesti kouluruoka.fi-sivustolla niiden auettua.

Opinnäytetyön toimeksiantaja yliopettaja Auli Guiland antoi myös palautetta produktista. Guilandin mukaan tekijä oli perehtynyt työssään hyvin toimeksiantoon sekä Deli hankkeen tiimoilta aiemmin valmistettuun materiaaliin. Tekijän valmistama produkti vastasi tehtävänannon tavoitteita ja valmistettu materiaali on helposti käytettävissä sivuston sisällöksi. Eritysmaininnan tekijä sai Keskkoon luomastaan kontaktista, sekä reseptipankkia koskevasta ideasta. Guilandin mukaan produktin materiaali on monipuolista ja se muodostaa hänen mielestään hyvin toimivan kokonaisuuden Internet-sivuston kohderyhmälle, yläasteikäisille nuorille. Hänen mielestään tekijä oli myös kyennyt saavuttamaan hyvin itselleen asettamia tavoitteita, koskien ravitsemuksellisten ja terveydellisten aihealueiden käsittelyä nuorten kielellä ja heidän elämäänsä koskettavin esimerkein. Produktin aihealueet ovat tarkoituksenmukaisia ja verkkoteksti ja tehokeinona käytetty värikäskieli ovat toimivia kokonaisuuden kannalta. Guilandin mukaa yhteistyö opinnäytetyön aikana sujui hyvin ja opiskelija oli kykeneväinen itsenäiseen ja innovatiiviseen työskentelyyn. Lopuksi vapaata palautetta kohdassa Guiland kertoi olevansa erinomaisen tyytyväinen tekijän työhön ja hän olisi mielellään jatka-

nut yhteistyötä projektin tiimoilta. Opinnäytetyön toimeksiantajan mukaan tekijä sopisi tällaiseen projektiin työskentelyyn jatkossakin.

## 6 Johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sisältöä Kouluruoka.fi Internet-sivustolle. Tavoitteena oli tuottaa materiaalia ravitsemuksellista ja terveellistä aihepiireistä nuorten kielellä ja esimerkein, jotka koskettavat 13 - 16-vuotiaiden opiskelijoiden elämää. Sivustolle tehdyn sisällön tavoitteena oli saada nuoret ajattelemaan kouluruokailua osana terveellistä ravitsemusta, hyviä elintapoja ja osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja näin ollen kohottaa kouluruokailun imagoa.

Tämän luvun johtopäätökset nojaavat paljolti produktin pohjalta tehtyyn palautekyselyyn joka tehtiin opinnäytetyön toimeksiantajalle sekä viidelle kohderyhmään kuuluvalla opiskelijalla. Vaikkakin palautetta antaneiden henkilöiden otos on pieni, se kuvaa aidosti produktin kannalta merkittävien henkilöiden mielipiteitä kouluruoka.fi-sivustolle tuotetusta materiaalista. Tässä tapauksessa palautteenantajien laatu nousi määrää tärkeämmäksi tekijäksi. Palaute kerättiin viideltä kohderyhmään kuululta opiskelijalta sekä opinnäytetyön toimeksiantajalta. Laajemman ja tutkimukselliset lähtökohdat täyttävän palautteen kerääminen on tarkoituksenmukaista vasta, kun ensimmäinen konkreettinen versio kouluruoka.fi-sivustosta on auennut käyttäjilleen.

Saadun palautteen perusteella opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisessa on onnistuttu hyvin. Opinnäytetyön toimeksiantajan palaute oli positiivista, kun taas kohderyhmältä saatu palaute oli kriittisempää. Produktin aihealueet olivat palautteenantajien mukaan tarkoituksenmukaisia ja toivat esiin kouluruokailun merkityksen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Värikäs kieli ja nuorten elämää sivuavat esimerkit herättivät mielipiteitä puolesta ja vastaan, mutta kukaan ei pitänyt aihealueita samantekevinä. Esimerkiksi kiinnostus Kouluruoka ympärimaailman-osiota kohtaan viestii, ettei kouluruoka aiheena ole sittenkään niin samantekevä kun vastauksista ensin voisi tulkita. Tätä ajatusta tukee myös viimeiseen kysymykseen kohdistetut vastaukset. Vaikka produktissa käsitellyt aiheet eivät olleet vastaajista niitä kaikista kiinnostavimpia, he kokivat materiaalin ainakin joiltain osin itselleen, hyödylliseksi, kiinnostavaksi ja uutta tietoa tarjoavaksi. Kaikki vastaajat ilmoittivat mahdollisesti vierailevansa kouluruoka.fi-sivustolla, joka on hyvä parannus lähtöasetelmaa ajatellen.

Lopputuloksen kannalta tärkeintä lienee kuitenkin se, että produkti oli saanut nuoret ajattelemaan kouluruokailua etuoikeutena ja osana terveellisiä elämäntapoja. Jos tällainen ajatuskulkua saadaan lisääntymään nuorten keskuudessa, tulee kouluruoan imagokin nousemaan, hitaasti, mutta varmasti. Suurin haaste palautteen perusteella tulee olemaan siinä kuinka

innostaa nuoret vierailemaan sivustolla - kouluruokailua kun ei mielletä kovin kiinnostavaksi kokonaisuudeksi. Kun kyseessä on sosiaalista mediaa markkinointikanavana hyödyntävä sivusto, se kilpailee samalla kaikkien muidenkin kohderyhmän käyttämien sivujen kanssa. Sivustolla vierailijoiden houkuttelemiseksi tarvitaan kouluruokailua käsittelevän sisällön lisäksi jo aikaisemmin verkkotekstiä käsittelevässä osuudessa viitattu niin sanottu ”porkkana”. Kouluruoka.fi-sivustolla porkkanana voisivat onnistuneesti toimia jo aiemmin mainitut koulujen ruokalistas, välipala-reseptipankki, peli tai jokin kiinnostava linkki. Kun kohderyhmä saatu vierailemaan itse sivustolla, siirtyy painoarvo siellä olevaan materiaaliin.

Kouluruoka.fi-sivusto tulee kehittymään vielä paljon lukuvuoden 2010 aikana. Tällä hetkellä projektiin kuuluu monia eri koulu- ja yritysmaailman yhteistyötahoja, joiden panos tulee kunolla mukaan syyslukukaudella 2010. Kohderyhmän vastaanotto ja ideat määrittävät pitkälti sen mihin suuntaan sivusto lähtee tulevaisuudessa rakentumaan. Projekti tulee tarjoamaan varmasti vielä monta opinnäytetyöaihetta liittyen esimerkiksi sivuston ylläpitoon, aihealueiden kehitykseen ja esimerkiksi käyttäjätyytyväisyyden kartoittamiseen.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja haastava. Tekijä haluaa kiittää mainioita yhteistyökumppaneitaan kouluruoka.fi-projektissa mukana olevia Laurea Sid Labsin opiskelijoita, aiheen toimeksiantajaa sekä opinnäytetyönohjaajia. Toiminnallinen opinnäytetyö oli tekijälle juuri oikea vaihtoehto, koska konkreettinen tekeminen sopii hänen luonteelleen. Erityisesti lämmitti aiheen toimeksiantajalta saatu arvokas palaute ja kommentti liittyen tekijän soveltuvuudesta jatkossakin tällaiseen työskentelyyn.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet olivat kovat, mutta eivät mahdottomat ja tavoitteisiin päästiin hyvin. On ilmiselvää, ettei huonoa imagoa ei saada paranemaan hetkessä, vaan kyseessä tulee olemaan useamman vuoden projekti. Tämän opinnäytetyön myötä syntynyt produkti tulee kuitenkin olemaan alkusysäys kouluruoka.fi-sivuston synnylle ja jatkokehitykselle. Toiveissa on että ajan kuluessa sivusto saa kasvavan käyttäjäkunnan, jonka toiveiden pohjalta sivustoa voidaan jatkokehittää nuorten toivomaan suuntaan. Prosessin pitää kuitenkin toteutua unohtamatta sitä tärkeintä - kouluruoan imagon kohottamista.

## Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: Gummerus.
- Antinluoma, S. Guiland, A. 2009. Huomiota Suomalaisen kouluruokailun imagoon. Bolus 3/2009. Suomen ravitsemusterapeuttien yhdistys.
- Brake, D. & Safko, Lon. 2009. The Social Media Bible. Tactics, tools & strategies for business success. New Jersey: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Fagerholm, M., Nappa, K., Palssa, A., Pietiläinen, K. & Rantala, M. 2008. Keventäjät. Helsinki: Tammi.
- Hasunen, K. Urho, U-M. 2003. Ylä-asteen kouluruokailu. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. Helsinki.
- Heller, T. 2006. Painonhallinta, Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Perhemedia.
- Hyvönen, L. & Jäppinen, P. 1995. Kouluruokailun kehitys maassamme. Helsinki: WSOY.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2009. Sosiaalinen media opetuksessa. Tampere: Esa print.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, Jengi, Tiimi. Helsinki: Edita.
- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen, R. 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatuевäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.
- Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään. Kirjoittajan opas. Helsinki: WSOY.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Parkkinen, K. & Sertti, P. 2008. Avain Ravitsemukseen. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Partanen, H. 2009. Kyytiä kiloille. Porvoo: WS Bookwell.
- Pietilä, V. 1979. Sisällön erittely. Helsinki: Gaudeamus.
- Salo, S. 2005. Herkuttele ja laihtu. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Strömmer, P & Mäki-Hokkonen, M. 1998. Benchmarking käsikirja. Nopea oppiminen - ylivoimainen kilpailuetu. Lahti: Esa-Print.
- Ylikoski, T. 2000. Unohtuiko asiakas? Keuruu: Ky-Palvelu.

## Sähköiset lähteet

- Helsinki. 2010. Koulujen ruokalistat. Viitattu 8.7.2010.  
[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/1f43f0004a177a0889b1e93d8d1d4668/4\\_Amica+Suomi+syksy+2010.pdf?MOD=AJPERES](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/1f43f0004a177a0889b1e93d8d1d4668/4_Amica+Suomi+syksy+2010.pdf?MOD=AJPERES)
- Helsingin Sanomat. 2009. Internet ohittaa television suosiossa. Viitattu 3.8.2010.  
[http://www.hs.fi/talous/artikkeli/1135245024841?ref=lk\\_hs\\_ta\\_1](http://www.hs.fi/talous/artikkeli/1135245024841?ref=lk_hs_ta_1)
- Iloveschoolmeals.co.uk. Web site concerning school meals. 2009. Viitattu 19.6.2010.  
<http://www.iloveschoolmeals.co.uk/>
- Kallionpää, K. 2008. Internet nuorten tärkein media. Viitattu 3.8.2010.  
<http://www.hs.fi/talous/artikkeli/Internet+noussut+nuorten+t%C3%A4rkeimm%C3%A4ksi+media/1135233357800>
- Kalorilaskuri. 2010. Kalorilaskuri. Viitattu 7.7.2010.  
<http://kalorilaskuri.fi/ravintosisalto>
- Kerava. 2008. Kouluruokaa, kyllä kiitos. Viitattu 22.4.2010.  
<http://www.kerava.fi/ep/tiedostot/kouluruokaa.rtf>
- Kirjastovirma. 2010. Vuoden 1866 kansakouluasetus. Viitattu 7.7.2010.  
<http://www.kirjastovirma.net/koulut/pyhajarvi/02>
- Korkman, S. 2010. Onko oikein jättää kouluruoka syömättä? Viitattu 19.8.2010.  
<http://www.lansivayla.fi/Uutiset/Paivan-Puheenaihe/Onko-oikein-jattaa-kouluruoka-syomatta>
- Laitinen, K & Rissanen, M. 2007. Virtuaalisia yhteisöjä, ajatuksia ja avoimuutta. Sosiaalinen media oppimisen tukena. Viitattu 3.8.2010.  
[www.uku.fi/opk/julkaisut/SMOOT.pdf](http://www.uku.fi/opk/julkaisut/SMOOT.pdf)
- Lastenhampaat. 2010. Piilosokeri, näkymätön riski. Viitattu 11.7.2010.  
<http://www.lapsenhampaat.fi/index.php?mode=alasivu&id=3189&ryhma=631>
- Mtt. 2010. Piilorasvat esiin - opi tunnistamaan piilorasva. Viitattu 11.7.2010.  
[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN\\_SIVUSTO/12\\_KOTITALOUS/12\\_ELINTARVIKEKA\\_MPANJA/18\\_Rasvat%20remonttiin/02\\_Piilorasva](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/MKN_SIVUSTO/12_KOTITALOUS/12_ELINTARVIKEKA_MPANJA/18_Rasvat%20remonttiin/02_Piilorasva)
- Myllynparas. 2010. GDA. Viitattu 20.7.2010.  
[http://www.myllynparas.fi/ap-pics/Kokeilu/gda-kuvakkeet6\\_.jpg](http://www.myllynparas.fi/ap-pics/Kokeilu/gda-kuvakkeet6_.jpg)
- Otakantaa. 2008. Kouluruoka- maistuisiko? Viitattu 22.4.2010.  
<http://www.otakantaa.fi/forum.cfm?group=390&sort=Otsikko&id=&ref=Kaikki%20keskustelut&pg=5>
- Poliklinikka. 2008. Keliakia. Viitattu. 20.7. 2010.  
<http://www.poliklinikka.fi/ruoansulatuskanava/sairausosio/0605622>
- Ruokatieto. 2010. Miten syödä? Viitattu 21.7.2010.  
[http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten\\_syoda](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda)
- Ruokatieto. 2009. Kouluruuan suosio nousee koko ruokailukokemuksen imagoa kohentamalla. Viitattu 19.7.2010.  
<http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/sisaltosivu.aspx?id=1142283>

Ruokatieto. 2008. Teinitupakointi tuottaa pulskan vyötärön. Viitattu 21.7.2010.  
[http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X\\_Arkistoitu\\_uutinen\\_tai\\_tiedote.aspx?id=1094008&NewsItem=1510](http://uutiset.ruokatieto.fi/WebRoot/1043198/X_Arkistoitu_uutinen_tai_tiedote.aspx?id=1094008&NewsItem=1510)

Sydänliitto. 2010. Kouluruokailu kunniaan. Viitattu 19.8.2010.  
[http://www.pomminpurkajat.fi/lehtiarkisto/sydan\\_2\\_08/artikkelit/fi\\_FI/Kouluruokailu\\_kunniaan/](http://www.pomminpurkajat.fi/lehtiarkisto/sydan_2_08/artikkelit/fi_FI/Kouluruokailu_kunniaan/)

Tohtori. 2010. Antioksidanttiklinikka. Viitattu 24.7.2010.  
<http://www.tohtori.fi/?page=8913638&id=2705988>

UKK-instituutti. 2010. Liikuntapiirakka. Viitattu 30.7.2010.  
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka>

Uku. 2007. Tutkielman kirjoitusohjeet. Tulostettu 2.8.2010.  
[www.uku.fi/ympiti/opetus/Graduohje.doc](http://www.uku.fi/ympiti/opetus/Graduohje.doc)

Varjonen, H. 2010. Nuoret sosiaalisessa mediassa. Viitattu 30.7.2010.  
<http://www.videonet.fi/ttl/nuoret-ja-internet/varjonen/#>

Verkkoteksti. 2010. Verkkokirjoittaminen. Viitattu 28.8.2010.  
<http://www.amk.fi/opintojaksot/030905/1112335869302/1112336113641/1112341281611/1112341423510.html>

Virtanen, E. Nuoret ja Internet 2010. Viitattu 2.8.2010.  
<http://www.slideshare.net/esavirtanen/nuorten-internetkyytyminen>

Wikibooks. 2010. Maailman historia. Viitattu 7.7.2010.  
[http://fi.wikibooks.org/wiki/Maailman\\_historia](http://fi.wikibooks.org/wiki/Maailman_historia)

Yle. 2010. Koululaiset istuvat tietokoneen ääressä jo pari tuntia päivässä. Viitattu 7.4.2010.  
[http://yle.fi/alueet/hame/2010/03/koululaiset\\_istuvat\\_tietokoneen\\_aaressa\\_jo\\_pari\\_tuntia\\_paivassa\\_1549439.html](http://yle.fi/alueet/hame/2010/03/koululaiset_istuvat_tietokoneen_aaressa_jo_pari_tuntia_paivassa_1549439.html)

### **Julkaisemattomat lähteet**

Aarnio, A., Enckell, L., Eräjärvi, V. & Jäntti, V. 2008. Kouluruokailuimago-hanke. Laurea Ammattikorkeakoulu. Laurea Leppävaara. Espoo. Raportti.

Guilland, A. 2009. Deli hankesuunnitelma Maa- ja metsätalousministeriölle. Espoo: Laurea Ammattikorkeakoulu.

Guilland, A., Kivelä, S. & Vilkki, O. 2006. Gusto Ravitsemispalveluiden käyttäjälähtöinen kehittäminen. Laurea Leppävaara. Espoo. Hankeraportti.

Guilland A. 2010. Yliopettajan haastattelu 7.10.2010. Email [sara.liski@laurea.fi](mailto:sara.liski@laurea.fi) 7.10.2010. Tulostettu 8.10.2010.

Topp, J. 2010. Kouluruokailu.fi. Laurea Ammattikorkeakoulu. Laurea Leppävaara. Espoo. Opinnäytetyö.

## Kuviot

Kuvio 1: Toimintaympäristö .....	11
Kuvio 2: 8x8-ideointimenetelmän tuloksia .....	21
Kuvio 3: Runkosuunnitelma Kouluruoka.fi-sivustolle. ....	23
Kuvio 4: Sivustokartta .....	24
Kuvio 5: Aikajana .....	42
Kuvio 6: UKK-instituutin liikuntapiirakka. ....	63
Kuvio 7: Energian tarve. ....	64
Kuvio 8: Perusaineenvaihdunta .....	65
Kuvio 9: Painoindeksi .....	65
Kuvio 10: GDA.....	66

## Liitteet

Liite 1: kouluruoka.fi-sivustolle suunniteltu sisältö .....	39
Liite 2: Kysely Marja Pohjalaiselle vanhanajan kouluruokailusta.....	68
Liite 3: Kysely ulkomailla asuvulle opiskelijoilla .....	70
Liite 4: Kyselyrunko julkisuudenhenkilöille .....	72
Liite 5: Palautekysely Auli Guillardille .....	74
Liite 6: Palautekysely yläasteen opiskelijoille .....	75

Produkti: kouluruoka.fi-sivustolle suunniteltu sisältö

**kouluruoka.fi-sivustolle suunniteltu sisältö**

## Sisällys

1	Lukijalle .....	41
2	Kouluruokailun historiaa .....	42
3	Vanhan ajan kouluruokailu .....	47
4	Kouluruokailu ympäri maailman .....	48
5	Julkisuuden henkilöiden muistoja kouluruoasta .....	52
6	Ravitsemus ja terveys .....	54
6.1	Ravitsemus .....	55
6.2	Energiaravintoaineet .....	56
6.2.1	Rasvat .....	56
6.2.2	Hiilihydraatit .....	57
6.2.3	Proteiinit .....	58
6.3	Erikoisruokavaliot .....	58
6.3.1	Laktoosi-intoleranssi .....	59
6.3.2	Keliakia .....	60
6.3.3	Kasvisruokavalio .....	60
6.3.4	Laktovegetarismi .....	60
6.4	Ruoka ja uskonto .....	61
6.4.1	Muslimit .....	61
6.4.2	Juutalaiset .....	62
6.5	Terveys .....	62
6.5.1	Terveen elämän teesit! .....	62
6.5.2	Perusaineenvaihdunta .....	64
6.5.3	Painoindeksi .....	65
6.5.4	GDA .....	66
6.6	Tietoiskuja .....	66

## 1 Lukijalle

Tämä liite sisältää opinnäytetyön varsinaisen produktin eli kouluruoka.fi-sivustolle tuotetun materiaalin. Materiaali perustuu sekä kirjallisuuskatsauksessa, että luvun neljä sivustokartassa käsiteltyihin aihealueisiin. Asiakokonaisuudet on jäsennetty kuvion neljä sivustokartan mukaisesti; Produktissa tutustutaan ensin sivun vasemmassa laidassa olevien päälinkkien sisältöihin, jonka jälkeen siirrytään ravitsemus- ja terveyslukkien asiasisältöihin. Ennen jokaista aihealueen käsittelyä käsitellään lyhyesti, miksi kyseinen aihealue on valittu produktiin ja mikä merkitys sillä on kokonaisuuden kannalta.

Kouluruoka.fi-projekti elää koko ajan sivuston kehittämisen ja päivittämisen myötä. Liitteesä näkyvät kuvat ja fontit eivät ole samat, jotka varsinaisilla sivustolla tullaan näkemään. Verkkotekstin yhteydessä on luonnollisesti näkyvissä vielä lähdetiedot, jotka tulevat poistumaan tekstistä julkaisuvaiheessa. Itse verkkoteksti tulee säilymään suurimmalta osin siinä muodossa, kun se on nyt luettavissa.

## 2 Kouluruokailun historiaa

Kuten työssä jo aiemmin ilmeni, oli yläasteikäisten opiskelijoiden toiveena ollut saada tietoa suomalaisen kouluruokailun perinteistä. Suomi oli maailman ensimmäinen maa, joka alkoi järjestää opiskelijoilleen ilmaista kouluruokailua. Siten asialla on maassamme pitkät perinteet. Kouluruoan historia osuudessa koetetaan havainnollistaa kouluruoan historian kulkua ja keskeisiä tapahtumia aikajanan avulla. Aikajanassa on vuosilukuja ja kuvasyboleja. Symboli kuvastaa jotakin ajanjaksolle tyypillistä piirrettä. Vuosilukua klikkaamalla pääsee tutustumaan aikakauden historiaan kouluruokailun näkövinkkelistä.

Ajatuksena oli kertoa tärkeimpiä tapahtumia suomalaisen kouluruokailun historiasta. Faktoja höystettiin humoristisella kerrontatyylillä, jotta ne saataisiin eroamaan tavallisista historiaa kuvaavista teksteistä. Kun kohderyhmänä ovat yläasteikäiset nuoret, ei kouluruoka aiheena ole varmasti kaikista houkuttelevin Internetistä löytyvä vaihtoehto. Tämän takia tekstissä täytyy olla yllättäviäkin elementtejä, jotka saavat mielenkiinnon pysymään yllä. Aikakausten hengen hahmottamiseksi tekstiin on lisätty maailmanhistoriallisesti keskeisimpiä tapahtumia tekstissä esiintyviltä vuosikymmeniltä.



Kuvio 5: Aikajana

Vuosilukua klikkaamalla pääset kouluruokailun historiaan.

Alla pääset tutustumaan aikajanaan linkitettävään tekstikokonaisuuteen

### 1600-1700-luku

Kinkereistä se kaikki alkoi..

**T**iesitkö että Suomalaisen kouluruokailun juuret ulottuvat satoja vuosia taaksepäin. Jo 1600-luvulla kinkereille osallistuville koulupojille alettiin tarjota ruokaa kinkeritaloissa. Nuoret koulupojat kiertelivät kinkereillä keräämässä niin sanottua teinirahaa, jonka hankkimista varten oli kullekin kiertokoululle määrätty oma teinipitäjänsä. Teinirahoilla tuettiin köyhiä oppilaita, kouluja sekä opettajien palkanmaksua. Suurten kirkkopyhien aikaan nuoret pojat tekivät laulukiertoja talosta taloon. Vastapalveluksena isäntäväki antoi ruokaa ja muita hyödykkeitä kuten olutta, lampaanlihaa, leipää, kynttilöitä, villoja ja pellavaa. (Lintukangas ym. 2007, 152 - 153.)

### 1800-luku

Oppilasasunnoissa soppakattila käy kuumana..

**S**uomalaisen yhteiskunnan kehitys jatkui hurjaa vauhtia 1800-luvulla ja teollinen vallankumous toi mukanaan niin sosiaalisia kuin taloudellisiakin muutoksia. Yhä useampi polle sai jäädä rouskuttelemaan ruohoa höyrykoneiden korvatessa hevosvoimat. (Maailmanhistoria 2010.) Samoin kinkerit alkoivat olla menneen talven lumia viimeistään vuonna 1866 voimaan astuneen kansakouluasetuksen myötä (Kirjastovirma 2010). Kansakoulujen perustaminen vaikutti positiivisesti myös kouluruokailun kehittymiseen. Opinahjojen lisääntymisen myötä alettiin perustaa myös oppilasasuntoja, joissa oli päivittäin tarjolla lämmin keittoruoka. Kaikille keittolounas ei kuitenkaan kelvannut, ja varakkaammilla opiskelijoilla olikin tapana tuoda omat ruokatarpeensa kouluun. (Lintukangas ym. 2007, 153.)

### 1900-luku

Saunaan syömään ja sassiin!

**A**luksi kouluruokailu oli tarkoitettu vain kaikkein köyhimmille. Koska minkäänlaisia koulukeittiöitä ei 1900-luvun alussa ollut, tavattiin ruoka valmistaa opettajan keittiössä tai saunassa. (Hyvönen & Jäppinen 1995, 16.) Yleistä oli, että maaseudulta tulevat opiskelijat nauttivat ennen kouluun lähtöä tukevan aterian, jotta jaksoivat kävellä kouluun. Eväänä oli yleensä voideltua ruisleipää sekä maitopullo. Ne opiskelijat joilla ei ollut varaa maitoon, saivat koulusta vettä juodakseen. Ja niin se vaan on, että jotkut asiat eivät muutu koskaan... Oli yleistä että eväät aiheuttivat koululaisten keskuudessa kateutta. Eväitä vertailtiin, toisten eväitä kadehdittiin ja toiset taas häpesivät omia eväitään niin, että ne yritettiin syödä salassa. (Mäkelä, Palojoki, Sillanpää 2003, 86 - 87.)

Vaikka 1900-luvun alussa kouluruoka oli tarkoitettu lähinnä köyhille opiskelijoille, arvostivat muutkin perheet kouluruokailun mahdollisuutta. Töissä käyvillä vanhemmilla ei ollut aikaa valmistaa kotona ruokaa, joten koulussa järjestetty ruokailu oli perheille suuri apu. (Mäkelä ym. 2003 88 - 89.) 1913 Suomen valtio alkaa tukea kouluruokailua, jotta ruokaa saataisiin tarjottua kaikille oppilaille (Lintukangas ym. 2007, 153).

### 1920-luku

Ah, lomaa joka päivä.

**V**uonna 1921 säädetyn oppivelvollisuuden myötä kuntien velvollisuudeksi tuli huolehtia omien koulujensa kouluruokailun järjestämisestä. Esimerkiksi vuoden 1923 ohjeen mukaan oppikoululaisten opetukseen oli sovitettava ainakin yksi puolen tunnin aamiaisaika. Aamiaislomasta vain osa tuli käyttää aterioimiseen ja toinen osa tuli viettää raikkaassa ulkoilmassa. (Lintukangas ym. 2007, 153.)

Kouluruokailun kehitys hidastui sotavuosina (1918 Suomen sota, 1939-1940 Talvisota, 1941-1944 Jatkosota) (Wikibooks 2010). Perheet oli sotavuosina velvoitettu luovuttamaan vilja- ja maitokuponkeja kouluruoan valmistusta varten. Tiukasta taloustilanteesta johtuen perheet eivät halunneet luovuttaa kuponkejaan, ja kouluruokailu väheni monilla paikkakunnilla. (Mäkelä ym. 2003, 88 - 89.)

### 1940-luku

Me ensin, muut perässä!

**V**uonna 1943 astui voimaan laki kouluruoan maksuttomuudesta, näin ollen Suomesta tuli maailman ensimmäinen maa joka alkoi tarjota opiskelijoilleen maksutonta kouluruokaa vuoden jokaisena koulupäivänä. Lakiin tehtiin myöhemmin vielä lisäyksiä. Ateria tuli tarjota kotien yleisenä ruoka-aikana, ja oppilaat velvoitettiin kasvattamaan ja keräämään ruokatarvikkeita koulun keittolaa varten kouluajan ulkopuolella. (Lintukangas ym. 2007, 154 -156.)

### 1950-1960 luku

Opettajat osaksi ruokailua

**1**950 ja 1960 luvun vaihde oli muutosten aikaa. Venäläinen kosmonautti Juri Gagarin päräytti Telluksen ympäri ja San Franciscossa hipit viettivät ikuista kesää kukkien ja rakkauden ympäröimänä (Wikibooks 2010). Huonosti eivät olleet asiat Suomessakaan. Vuonna 1957 kansakoululaki velvoitti koulut tarjoamaan riittävän aterian jokaisena koulupäivänä. Muutaman vuoden jälkeen lakia tarkennettiin ja uusien säädösten mukaan kouluateria oli riittävä, kun se kattoi kolmanneksen lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Niinpä kelpasi pikku ritvojen ja raimo-

jenkin istua pulpetissa! Kun masu oli täynnä, oli keskittyminenkin helpompaa! 1960-luvulla opettajatkin alkoivat olla tuttu näky kouluruokailussa. Vuodesta 1964 alkaen opettajat velvoitettiin itse osallistumaan ja valvomaan kouluruokailua. (Lintukangas ym. 2007, 155.)

### 1980-luku

Permis päässä lukiolounaalle

**O**lkatoppaukset ojossa oli hyvä astella lounastauolle lukiossa. Vuonna 1988 lukiolaisetkin saivat oikeuden maksuttomaan kouluateriaan. 80-luku toi mukanaan uusia tuulia. Sitä mukaan kun trumpettihousut vaihtuivat trikoisiin ja suoratukan tilalle tuli kotipermanentti, vaihtui meininki ruokalassakin. Riittävän energian saannin lisäksi kouluruokailun tarkoituksiksi tuli kehittää suomalaisten ruokatottumuksia sekä opettaa asiallisia ruokailutapoja (Lintukangas ym. 2007, 156). Kiitos tämän säädöksen ruokaloissamme on tänä päivänä karjalanpaistin lisäksi tarjolla myös tuulahduksia muista ruokakulttuureista. Ruokalistalta löytyy esimerkiksi Itämaista broileripataa, Tomaatti-basilikakastiketta ja kasvis-tofucurrya (Helsinki 2010). Kauas on tultu siitä kun oppilaat söivät koulun pihalla saunassa valmistettua puuroa. Valitettavan harva nykyään enää vaan muistaa näitä lähtökohtia, ja ehkä siksi ei osata arvostaa sitä, mitä meillä juuri tällä hetkellä on.

### 1990-luku

Jotain uutta jotain vanhaa

**1**990-luvulla Suomineito kompasteli laman kourissa, Neuvostoliitto hajosi ja Internet sekä kännykkäkulttuuri nousivat koko kansan tietoisuuteen (Wikibooks 2010). 1990-luku oli muutosten aikaa myös kouluruokailua koskevissa säädöksissä. Koulutoimen säätelyä purettiin laajalti, jolloin myös kouluruokailua koskevat säädökset vähenivät. Säädökset ruokailun ajankohdasta ja aterian riittävydestä kumottiin. Samoin säädös opettajien velvollisuudesta ohjata ja valvoa ruokailua sai uuden muodon. Uuden säädöksen mukaan kouluruokailu oli järjestettävä ohjatusti ja tarkoituksenmukaisesti jokaisena työpäivänä. Aterian tuli olla maksuton ja määrältään riittävä. Onneksi jokin säädöksistä säilyi sentään ennallaan. Lounastauon keston tuli edelleen olla vähintään 30 minuuttia. (Lintukangas ym. 2007, 156.) Huh, koska milloin muuten sitä olisi kerinnyt vaihtaa tuoreimmat kuulumiset Backstreet boyseista tai ihaila ruokalan jonossa kiemurtelevaa eriväristen nappiverkkareiden kirjoja!

## 2000-luku

Terveellisiä elämäntapoja ja imagon uudistamista

**T**erveelliset elämäntavat, sekä ravitsemus nousevat entistä enemmän esille niin mediassa kuin tavallisten pulliaisten elämässäänkin. Kauppojen hyllyt pursuvat erilaisia terveysvaikutteisia tuotteita ja kouluissa käydään kiivasta keskustelua niin limsa-automaattien kohtalosta kuin kalapuikkojenkin riittävästä määrästä. Vuonna 2004 opetussuunnitelmaan tulee laatia suunnitelma, jossa kuvataan kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet (Lintukangas ym. 2007, 157). Vaikkakin kouluruokailussa huomioidaan entistä laajemmin muita ruokailuun kuuluvia tekijöitä, eivät sanat hyvistä tavoista, terveellisestä ravitsemuksesta ja elämäntavoista aina tavoita kohderyhmäänsä. 2000-luvulla opiskelijat ovat tyytymättömiä kouluruokaansa, ja yhä useampi korvaa ravitsemussuositusten mukaisen ateriansa ostetulla välipalalla. Kouluruoan arvostus laskee kuin lehmän häntä. Laurea-ammattikorkeakoulussa ei tätä laskusuhdannetta suostuta seuraamaan hiljaa vierestä. Asialle on tehtävä jotain!

## Vuonna 2008

**L** Laureassa starttaa DeLi-hanke, jonka tarkoituksena on saada kouluruoka taas maistumaan opiskelijoille sekä saada koko kouluruokailukonseptin imago kohoamaan. Herätkää Suomen kirkassilmäiset silkohapset, safka on ilmaista ja vielä ravitsemussuositusten mukaista! Miksi tuhlata viikkorahoja patukoihin, puteleihin ja pasteijoihin? Ensinnäkin ne ovat epäterveellisiä ja toiseksi luulisi, että rahalle voisi olla parempaakin käyttöä. Esimerkiksi kolme kertaa viikossa nautittu 0,5l limupullo á 1,45 € maksaa vuodessa 226,20 €. Jos taas ruokatunnilla maistuu mieluummin suklaapatukka tai pasteija á 0,65 € tulee tuostakin herkusta kolme kertaa viikossa nautittuna 101,40 € vuodessa. Mikäli koko combo tuntuu järkevämmälle vaihtoehdolle kuin ruokalassa odottava makarooniloora ilmaisten juomien ja salaatin kera, its up to you! Kannattaa silti pitää mielessä, että sekin satsi tulee kolmesti viikossa nautittuna kustantamaan 327,60 € vuodessa.

**A**rvon nuori, ei kuitenkaan syytä huoleen. Olet jo oikeilla jäljillä! kouluruoka.fi-sivustolla vierailu on hyvä alku asennemuutokselle kouluruokailua kohtaan. Toivon että edellä mainitut faktat ovat avanneet silmiäsi ja saaneet sinut ajattelemaan kouluruokailua positiivisemmassa valossa. Ilmainen kouluruoka ei ole itsestään selvyyttä. Se on harvinainen etuoikeus eikä mikään peikko, jota pitää pöräyttää skootterilla karkuun lähimmälle kioskille. Onhan totta, että keittiön marjaleenan voi olla turha hakea Michelin-tähteä keitoksilleen, mutta faktaa on myös se, että suomalainen kouluruoka on ravitsemussuositusten mukaista, yleisesti ottaen maukasta ja

kaikenlisäksi ilmaista. Uljaat nuorikot ja vienot rusoposkiset neidot, mars matkaan ja kohti kouluruokalaa!

### 3 Vanhan ajan kouluruokailu

Marja Pohjalainen kertoo suomalaisesta kouluruokailusta 1940-luvun alussa

Kouluruokailun historiaan tutustumisen myötä heräsi ajatus siitä, että opiskelijoista voisi olla mielenkiintoista kuulla, minkälaista vanhanajan kouluruokailu ihan oikeasti oli. Tekijän mielestä se antaa hyvää perspektiiviä nykypäivän negatiivisesti sävyttyneeseen kouluruokaa ja sen laatua koskevaan keskusteluun. Nykyään tarjolla olevat kaksi erilaista pääruokavaihtoehtoa salaatteineen ja useine leipä- ja juomavaihtoehtoineen eivät tunnu riittävän. Ehkä olisi hyvä tutustua aikaan ennen viiden viikon kiertävää ruokalistaa ja muita ylellisyyksiä.

Vanhan ajan kouluruokailu osiossa haastateltiin 78-vuotiasta entistä kasakoulun opettajaa Marja Pohjalaista. Tarkoituksena on saada kuvaa millaisia ruokia 1940-luvulla kansakoulussa tarjottiin, miten ruokailuun suhtauduttiin ja minkälaisia muistoja Marjalla kouluruokailuun liittyy. Marjalle lähetetty kysymysrunko on nähtävänä liitteessä numero kaksi.

Marjan vastaukset

Vastaaja: Marja 78 vuotta, opettaja ja eläkeläinen  
Kansakoulussa vuosina 1939 - 1945

**M**arja kävi koulunsa Hämeessä Tyrvännön pitäjän Retulan kansakoulussa. Koulu oli hänen aikanaan 1-opettajainen niin sanottu supistettu koulu. Ensimmäisen- ja toisen luokan oppilaat kävivät koulua vain hetken syksyllä ja keväällä, kun taas ja kolmos-kuudesluokkalaiset kävivät koulua koko lukuvuoden. Marja muistelee, että ensimmäiset kouluvuodet taisivat mennä omien eväiden varassa. Myöhemmin koulussa alettiin tarjota ruokaa, ja se valmistettiin koulun pihassa olevassa saunarakennuksessa. Tavallisesti tarjolla oli joku viljoista valmistettu puuro, marjapuuro tai perunasoppa, joka valmistettiin suuressa muuripadassa. Joskus perunasopan seassa oli lanttua, porkkanaa ja jopa lihaakin, vaikka sota-aikana sen määrä oli vaatimaton. Ruokajuomana oli kotoa lasipullossa tuotua maitoa tai mehua. Vaatimattomat ruokailuvälineet oli järjestetty koulun puolesta. Oppilaat eivät ottaneet ruokaa itse, vaan keittäjä jakoi ruoan. Itse ruokailu tapahtui samassa piharakennuksessa kuin ruoan valmistuskin. Kouluruoasta ei valitettu, koska monilla oli sota-aikana muutenkin pulaa syötävästä, Marja kertoilee. Ennen ruokailua luettiin yhteinen ruokarukous. Koulussa tarjottavan puuron tai vellin lisäksi monilla oppilailta oli mu-

kana myös omat eväät. Yleensä eväät koostuivat leivästä, jossa oli vähän voita välissä, muistelee Marja. Lempiruokana mieleeni on jäänyt marjapuuro.

#### Muistoja liittyen kouluruokailuun

Ravitsemustilanne oli usean koululaisen kohdalla aika puutteellinen, ja tämän vuoksi tilannetta pyrittiin parantamaan kouluissa tarjoamalla opiskelijoille kalanmaksäöljyä. Se oli kamalan makuista, muistelee Marja. Toinen muisto liittyy koulussa mukana kulkeneeseen maitopulloon. Minulla oli kouluun viiden kilometrin kävelymatka, ja mikäli maitopulloon oli jäänyt kotimatkan ajaksi maitoa, kirnuuntui se kotiin kävellessä voiksi. Usein kotiin päästyäni maitopullossa olikin pieni voipallo.

#### 4 Kouluruokailu ympäri maailman

Niin kuin jo aiemmin on mainittu, oli Suomi maailman ensimmäinen ilmaista kouluruokaa tarjoava valtio. Nykyään ruokaloistamme löytyy perunamuusin ja lihapullien lisäksi myös etnisiä ruokalajeja ympäri maailman. Erilaiset vuodenajat, juhlapäivät, ruokavaliot ja uskonnot huomioidaan ruokalistojen suunnittelussa. Mutta kuinka asiat ovat ulkomailla? Onko ilmainen kouluruoka itsestäänselvyys, mitä muualla syödään ja mitä ulkomaalaiset opiskelijat ajattelevat suomalaisesta kouluruoasta. Tekijä ajatteli ottaa asiasta selvää. Toiveena on, että nämä haastattelun myötä esiin tulevat esimerkit avaavat suomalaisten opiskelijoiden silmiä sille, kuinka etuoikeutetussa asemassa olemme saadessamme hyvää, monipuolista, ravitsemussuosituksia täyttävää ja vieläpä ilmaista kouluruokaa. Ulkomaalaisille opiskelijoille lähetetty kysymysrunko on nähtävänä liitteessä numero kolme.

Kouluruokailu ulkomailla vastaukset:

Vastaaja: Victoria

Maa: Liettua

Liettualaista kouluruokakulttuuria:

Liettuasta kotoisin oleva Victoria kertoo, että oppilaille on mahdollisuus maksulliseen kouluruokailuun. Ruoka maksaa noin 50 senttiä ruokalajista riippuen. Tyypillisesti koulussa tarjottavat lounasvaihtoehdot koostuvat enimmäkseen välipala-tyyppisistä tuotteista, kuten hedelmistä, kekseistä, jäätelöstä ja juustokakuista. Ruokaisampana vaihtoehtona tarjotaan erilaisia keittoja, salaatteja ja liharuokia. Ruokajuomaksi oppilaat voivat valita mehua, teetä, kahvia, kaakota tai compottia. Victoria kertoo olevansa kasvissyöjä ja koululounaat koostuivatkin useimmiten salaatista, koska lämminruoka on vain harvoin Victorian mieleen. Latviassa kouluruokailuun ei ole sidottu traditioita kuten esimerkiksi ruokarukous ennen ateriana. Jotain ruokailuun liittyviä toistuvia käytöstapoja kuitenkin löytyy. Victoria mainitsee aloittavansa ateriansa aina lasillisella mehulla ja vasta sen jälkeen hän siirtyy nauttimaan pääruoasta. Joskus Victoria valmistaa kouluun omat eväät, jotka koostuvat juustoleivästä, hedelmistä, salaatista ja mehusta.

Hauska muisto liittyen kouluruokailuun:

Victoria kertoo, että kouluruoan saannissa on joskus esiintynyt ongelmia. Kerran nälkäiset oppilaat oli lähetetty läheiselle kioskille hankkimaan ateriansa, koska ruoantoimittajat olivat estyneet toimittamasta lounastarpeita koululle. Toisella kerralla kouluun tuli sähkökatkos, jonka vuoksi ruokala jouduttiin sulkemaan. No, onneksi lähellä oli se kioski! 😊  
Lopuksi Viktoria kertoo mitä hän epäilee suomalaisten koululaisten syövän kouluissaan. Varmaan jotain terveellistä, hän sanoo.

Vastaaja: Marek

Maa: Slovakia

Slovakiassa oppilaille on järjestetty kouluruokailu, josta valtio maksaa osan ja oppilaiden maksettavaksi jää noin 0.80 €. Koulussa tarjotaan keittolounaan lisäksi yhtä lämmintä ruokaa. Useimmiten keitto on kasviskeittoa kuten kaali- tai tomaattikeittoa. Lämminruoka koostuu usein sianliha-, tai kanakastikkeesta, jota tarjotaan riisin tai perunan kera. Kerran viikossa on tarjolla myös yksi lämmin kasvisruokavaihtoehto, esimerkiksi papukastiketta. Joskus lounaslinjastossa on kakkua, pannukakkuja tai pizaa. Ruokajuomaksi oppilaat saavat valita vettä, mehua, erilaisilla aromeilla maustettua vettä, kahvia tai teetä. Slovakiassa on tapana lukea ruokarukous ennen aterian alkua. Marek kertoo lempiruokakseen pienet ja paksut pannukakut,

jotka tarjotaan herkullisen hillon kera. Oppilailla on harvoin eväitä mukanaan, kertoo Marek.

Hauska muisto liittyen kouluruokailuun:

Perunamuusi ei kuulunut suosikki ruokiini ja niinpä sille tuli keksittyä muuta käyttöä. Ka-  
sasimme siitä ystäväni kanssa perunamuusipyramideja!

Marek epäilee suomalaisten koululaisten syövän riisiä ja liharuokia kastikkeessa. Joskus var-  
maan tarjotaan paikallisia herkkuja ja suomalaisia perinne ruokia, hän pohtii.

Nimi: Stefano

Maa: Italia

Koulussani ei tarjottu lounasta, eikä kouluni lähistöllä ollut kauppaa tai kioskia, josta olisi  
saanut ostettua välipalaa. Yläasteella tunnit olivat vain aamupäivällä, ja tuona aikana meillä  
oli yksi noin kymmenen minuutin tauko. Silloin oppilaat saivat syödä tuomiaan eväitä. Äitini  
valmisti evääni; usein täytettyjä leipiä, koska se oli helppoa ja nopeaa syötävää. Kotona syö-  
minen on paljon tärkeämpi traditio kuin koulussa syöminen. Italialaiset pitävät yhdessä syö-  
misestä, ja niinpä kaikki perheen jäsenet yrittävät kerääntyä syömään yhtä aikaa niin usein  
kuin mahdollista. Suomalaiset syövät luultavasti alkupalaksi leipää ja salaattia ja pääruoksi  
kouluissa tarjotaan jotakin muuta, miettii Stefano

Nimi Scott

Maa: Yhdysvallat

Yhdysvalloissa opiskelijat voivat ostaa lounastauolleen aterian. Hintaa aterialle kertyy noin  
1,10 \$ joka vastaa noin 0,90 €. Lounas vaihtoehtoja on useita. Pääruokavaihtoehdot vaihtuvat  
päivittäin, mutta pääruoan kanssa tarjottavat lisukkeet säilyvät useimmiten samoina. Tavan-  
omaisia yläasteella tarjottavia pääruokia ovat erilaiset pizzat, joiden lisukkeena on esimerkik-  
si grillattua maissia. Lukion ruokalassa tarjotaan Taco Bell-ketjun tuotteita, kuten tacoja,  
tortilloja, burritoja ja wrappeja. Tämän lisäksi tarjolla on myös hedelmiä. Scottin mielestä  
ruoka on liiaksi pikaruokatyypistä, ja valitettavan usein ruoka on kypsennetty uppopaista-  
malla rasvassa. Scott harmittelee, kevyiden ruokavaihtoehtojen maksavan enemmän, ja siksi  
terveellisiä vaihtoehtoja on vähemmän tarjolla. Normaalisti oppilaat juovat ruokansa kanssa  
kevytmaidon, mutta tarjolla on myös erilaisia virvoitusjuomia, teetä, kahvia ja energiajuomia  
kuten Gatoradea. Ruokailuun ei liity sen kummempia traditioita, yleensä ruokatunti merkitsee  
vain kavereiden kanssa hengailua. Niinä harvoina kertoina kun Scott vie eväät mukanaan kou-  
luun, on hän normaalisti itse valmistanut evänsä, paitsi silloin jos äiti on ollut supermukava  
ja valmistanut Scottille jotakin. ☺ Normaalisti syön kyllä kouluruoan, mutta joskus tuon mu-  
kanani kalkkunaleivän, omenan ja pikkupussin sipsejä, kertoilee Scott. Scott tunnustaa myös  
jättäneensä ruokatunnin joskus väliinkin, ja nälän kurniessa tuli helposti napattua loppupäi-

västä burrito ranskalaisilla ja limpparilla. Se ei ehkä ole se terveellisin vaihtoehto, sanoo Scott.

Hauska muisto liittyen kouluruokailuun:

Scott kertoo toimineensa Amarin apulaisena ruokatunnilla. Scott oli ollut lounastamassa kaverinsa kanssa, ja samaan seurueeseen oli liittynyt toinenkin Scotin ystävä. Scott oli esitellyt kaverinsa toisilleen, ja niin yhä tänäkin päivä roihuava rakkaustarina oli saanut alkunsa. Kannattaa siis käydä syömässä, elämäsi rakkaus voi odottaa ruokalassa!

Luulen että suomalaiset koululaiset syövät kouluissaan kalaa, marjoja ja säilöttyjä ruokia.

Luulen, että Suomen kouluissa syödään terveellisemmin kuin täällä, kiteyttää Scott mielipiteensä.

Nimi: Kathleen

Maa: Filippiinit

Kathleen on kotoisin Filippiineiltä ja kertoo, että Filippiiniläisissä kouluissa on mahdollisuus maksulliseen kouluateriaan. Hintaa aterialle kertyy noin 20 Filippiinien pesoa joka vastaa noin 0,35 €. Kouluissa tarjotaan ruoaksi erilaisia täytettyjä leipiä ja virvoitusjuomia. Useimmiten koululaiset tuovat kuitenkin kotoa omat eväät. Itselläni on tapana valmistaa ennen kouluun lähtöä eväsleivät ja ruokajuomana juon mehua. Leivät ovat mielestäni hyviä eväitä, koska ne on helppo syödä. Filippiiniläiset ovat erittäin uskavaisia ja me rukoilemme aina ennen ateriaa.

Hauska muisto kouluruokaan liittyen:

Minä ja ystävämme keksimme kouluajanamme mielestämme hyvän tavan säästää rahaa.

Aloimme jakaa eväitämme koulussa, jotta meille jäisi enemmän rahaa shoppailuun! ☺

Luulen, että suomalaiset opiskelijat syövät kouluissaan lounaaksi suomalaisia täytettyjä leipiä, sanoo Kathleen.

## 5 Julkisuuden henkilöiden muistoja kouluruoasta

Yhtenä yläasteikäisten opiskelijoiden toiveena oli saada julkisuuden henkilöiden haastatteluja liittyen kouluruokailuun. Idea oli loistava, koska idoleiden mielipiteillä on tunnetusti iso vaikutus nuorien ajatusmaailmaan, kuten yhteisöllisyyttä käsitellessä luvussa kolme todettiin. Julkisuudenhenkilöille lähetetty haastattelurunko on nähtävillä liitteessä numero neljä.

Julkisuuden henkilöiden vastaukset:

Vastaaja: Hanna Partanen, TtM, Laillistettu Ravitsemusterapeutti

Iloisen, rempseän ja monille tv:stäkin tutun ravitsemusterapeutti Hanna Partasen parhaat kouluruokamuistot liittyvät ihanaan jälkiruokaan ja herkulliseen puuroon. Hannan lempiruokaa koulussa oli ohrapuuro ja marjakeitto. Koulussa keitetty ohrapuuro päihitti kotona keitetyn, koska koulun keittäjillä oli aikaa haudutella puuro herkulliseksi. Mukavin kouluruokamuisto liittyy kerran lukukaudessa tarjottuun jälkiruokaan. Joskus ala-asteella saimme kerran lukukaudessa jälkiruoksi Saarioisten marjajäädykepurkin, joka oli todella hyvää! Tein erilaisia marjajäädykkeitä joulupöytään useamman vuoden ajan jälkiruoksi sen innoittamana, Hanna kertoilee.

Miksi koulussa kannattaa syödä?

Hannan vastaus asiaan kuuluu näin: Koulussa kuuluu syödä, jotta jaksaa! Tutkimusten mukaan muisti paranee, ja sitä kautta myös koulumenestys paranee. Lisäksi se on ilmaista! Ilmaisen kouluruoan arvon ymmärtää todella vasta sitten, kun joutuu yliopistossa maksamaan itse lounaansa vähistä rahoistaan.

Vastaaja: Irina, Laulaja

Kurkistetaanpa mitä asioita liittyy ihanan ja karismaattisen naispoppari Irinan kouluruokamuistoihin. Ja nyt arvon opiskelijat, ottakaapa mallia Irinasta ja avatkaa makunystyränne tälle aivan liian vähän arvostetulle terveelliselle herkulle.

Tykkäsin tosi paljon pinaattikeitosta kananmunan kera, Irina muistelee. Olen aina tykännyt pinaattikeitosta ja muistakin pinaattiruoista, siksi teen itsekin kyseisiä ruokia suhteellisen usein kotona. Koulussa keitto oli ihanan paksua ja kananmuna kruunasi kokonaisuuden. Santasasin lähes poikkeuksetta pinaattikeittopäivinä!

Irinan parhaat kouluruokamuistot liittyvät jouluruokailuihin. Sali oli koristeltu, oli kynttilöitä ja herkut pöydässä. Tämän lisäksi koulussa vietetyt nälkäpäivät ovat jääneet positiivisesti mieleen. Pitkään hautunut puuroa olisi voinut syödä vaikka kuinka paljon, ja näin me taisim-

me ystävieni kanssa tehdäkin. Tosin ennen sitä iskimme äidiltä saadut rahat keräyslippaisiin. Maininnan arvoinen ruokalaji on myös kasvislasagne, jota tarjottiin jyvaskyläläisessä koulussa, jossa olin koulunkäyntiavustajana. Kun pesti loppui, kävin jututtamassa emäntiä ja sain reseptin itselleni.

Miksi koulussa kannattaa syödä?

Irinan vastaus päivän polttavaan aiheeseen kuuluu näin: Kouluruokaan voi suhtautua monella tavalla. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että kunnan monipuolinen ruoka on aina parempi vaihtoehto kuin vaikka suklaapatukka. Kouluruoka ei välttämättä aina muistuta ravintolaruokaa saati sitten äidin tekemää ruokaa, mutta hyvää se kuitenkin on - välillä jopa erityisen herkullista. Negatiivinen asenne vaikuttaa makuaistiin eli avoimella mielellä sinne ruokalaan vaan!

Vastaaja: Sami Garam, Kokki-Yrittäjä

Katsotaanpa minkälaisia muistoja Aku Ankaakin stadin slangiksi kääntäneellä gourmet-virtuoosi Sami Garamilla on kerrottavanaan.

Kouluaikoina Samin lempiruokia olivat ohrapuuro, maksalaatikko sekä siskonmakkarakeitto. Suosion takan oli oikeanlainen valmistuspa, jossa sanonta ”hiljaa hyvä tulee”, on varsin osuva. Nämä kaikki olivat selkeästi suurten valmistusastioiden ruokia, muhimalla maustuneita, perustelee Sami. Tavallista kotiruokaa, jota ei voi hevin pilata, hän kiteyttää.

Mukavin kouluruoka muisto liittyy näkkileipäklubiin. Kuudennella luokalla oma opettajamme oli sairaana, ja vietimme täyden ruokatunnin ja vähän ylikin ruokalassa syöden näkkileipää. Sijainen ei löytänyt meitä, mutta ei myöskään moittinut. Olimmehan olleet vain syömässä, Sami muistelee.

Miksi koulussa kannattaa syödä?

No niin, Suomen nuoriso, sirkeät silkohapset, kuunnelkaapa mitä Samilla on sanottavaa:

Kouluruoka on hyvää, terveellistä ja monipuolista suomalaista ruokaa. Kun kerran päivässä noin puoliltapäivin syö kunnolla, jaksaa sitten ahertaa pitkälle iltapäivään. Sitä oppii paljon paremmin, kun on energiaa, mutta myös jaksaa myös paljon paremmin chillailta ja pitää kavereiden kanssa hauskaa, kun on syönyt hyvin. Siinä sivussa pysyy vielä paremmassa kunnossakin, Sami sanoo.

## 6 Ravitseminen ja terveys

Terveelliseen ruokavalioon ja hyviin elämäntapoihin keskittyvän osion on tarkoitus antaa hyödyllistä tietoa tärkeimmistä ravinto-aineista, oikeanlaisesta ravitsemuksesta sekä kannustaa opiskelijoita liikkumaan ainakin kerran päivässä. Terveellisestä ravitsemuksesta ja erilaisista ravintoaineista löytyy tietoa vaikka millä mitalla, mutta näin alkuun haluttiin keskittyä vain kaikkein tärkeimpiin tekijöihin. Tarkoituksena on, että materiaalista saa sisäistettyä helposti pääkohdat siitä, minkälaisen tekijöiden ympärille terveellinen ruokavalio koostuu. Selkeä ilmaisu on nuorille kirjoittaessa valttia. Selkeästi selitettynä ja hyvin perusteltuina vaikeat ja ehkä vähän tylsätkin käsitteet jäävät paremmin mieleen, eivätkä tunnu niin pakkopullalta. Tekijä uskoo, että esimerkkien kautta nuoren olisi helpompi soveltaa tietoja käytännön elämässä.

Ensin esiteltävässä ravintoaineista kertovassa osiossa käsitellään monipuolisen ravintoaineiden saannin tärkeyttä. Rasvaton ruokavalio ei olekaan terveellinen, vaikka joku niin saattaa nykyään erehtyä luulemaan. Kaupat pullistelevat purkkeja ja purnukoita, joiden etiketit kiljuvat: 0 % rasvaa, kevyt, hiilihydraatiton yms. Tällaiset viestit saavat helposti nuoren pään sekaisin. Asiaa ei auta yhtään se, että moni murrosikäinen on valmiiksi epävarma vartalostaan. Kouluruoka.fi-sivustolta löytyvät ravintoaineista kertovat tietoiskut on tarkoitettu korjaamaan näitä harhaluuloja.

Terveysosiossa tuodaan esille muutamia käsitteitä, joihin törmäämme lähes päivittäin. Tuskin monikaan ylä-asteelainen tietää, mitä lyhenteet GDA tai BMI tarkoittavat. Osiossa halutaan selvittää nuorille käsitteet sekä niiden tarkoitus. Maassamme on paljon nuoria, joilla on ongelmia ylipainon tai syömishäiriön kanssa, ja osaltaan nuo ongelmat heijastuvat myös kouluruokailuun. Tekijä toivoo kouluruoka.fi-sivustolla esitettyjen faktojen avaavan nuorten silmiä ymmärtämään kuinka tärkeä merkitys oikeanlaisella ravitsemuksella on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Suomen kouluissa tarjottava kouluruoka täyttää suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaiset kriteerit, ja jokaisella koululaisella on mahdollisuus koota lautasmallin mukainen ateria aivan ilmaiseksi. Konkreettisilla esimerkeillä ja laskelmilla on tarkoitus havainnollistaa nuorille, että syömättä jättämisellä tai kouluruoan korvaamisella erilaisin välipaloin ei voita mitään.

Terveysosioissa nuoret voivat laskea halutessaan kehonsa painoindeksin ja peilata sitä kautta omia ruokailutottumuksiaan. GDA merkintä selvitetään siksi, että siitäkin saa paljon hyödyllistä tietoa ruokien ravintosisällöstä tavalla, jota ei ehkä muuten tulisi ajatelleeksi. Kaupasta ostettu kolmioleipä ei välttämättä olekaan se paras välipalavaihtoehto, vaikka leipä sinänsä mielletään helposti terveelliseksi välipalaksi.

Kouluruoka.fi-sivuston ravitsemus- ja terveystieto tulee saamaan lisää jatkoa myöhemmin syksyllä sitä mukaa, kun projektissa mukana olevat opiskelijat saavat aihetta käsittelevää materiaalia valmiiksi.

## 6.1 Ravitsemus

*”Popsi, popsi porkkanaa, hampaita se vahvistaa.*

*Haukkaa, haukkaa hedelmää, vitamiinit sulle jää!”* Jep jep, tämä tiedettiin jo päiväkodissa, mutta kuinka moni muistaa pitää kiinni tästä ohjenuorasta nykyisin..?

**R**avintoaineiden tasapainoinen saanti on terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Monipuolisesti syömällä saadaan sopivasti energiaa ja vitamiineja, jotka tukevat fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Monipuolinen ravitsemus suojaa siis sairauksilta, pitää mielen vireänä ja kehosi kunnossa.

Ravitsemussuositusten tarkoituksena on väestön terveyden edistäminen sekä ravitsemustilan parantaminen. Ravinnon koostumuksen pitää taata riittävä ravintoaineiden saanti elintoimintojen ylläpitämiseksi, kasvun turvaamiseksi ja ravitsemusperäisten sairauksien ehkäisemiseksi. (Parkkinen & Sertti 2008, 19 - 21.)

Vaikka hyvän ravitsemuksen ohjeet ovat suuntaviivoiltaan maailmanlaajuisesti yleispäteviä, tarvitaan myös kansallisia suosituksia. Ruokatottumukset, elintarvikevalikoimat ja ravitsemusperäiset sairaudet vaihtelevat eri maissa. Me suomalaiset olemme tunnettuja siitä, että makkara ja olut maistuvat kesät talvet, mutta harva enää kuokkii päivät pellolla tai soittelee pokasahaa metsän siimeksessä iltaisin. Ajan myötä elintavat muuttuvat, samoin myös ravitsemussuositukset. Nykyään suomalaisen ravitsemuksen ongelmakohdat syntyvät liiallisesta energian saannista kulutukseen nähden. Samoin käytämme liikaa kovia rasvoja ja suolaa, mikä näkyy niiden aiheuttamina terveydellisinä ongelmina. (Parkkinen & Sertti 2008, 19 - 22.) Jotta armaat kansalaisemme saataisiin tietoisiksi näistä ravitsemuksellisista riskeistä, on maassamme otettu käyttöön havainnollistavat kuvat siitä, miten päivittäiset ateriat tulisi oikeaoppisesti koota. Tätä havainnollista kuvaa kutsutaan lautasmalliksi, ja veikkaan, että jokainen on kyseiseen kuvaan joskus elämässään törmännyt.

**S**uomalaisen lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes tulisi koostua liha-, kala- tai munaruoosta ja toinen neljännes perunasta, riisistä tai pastasta. Juomaksi nautitaan lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Ateriaan kuuluu lisäksi pehmeällä rasvalla voideltu leipäviipale sekä annos marjoja tai hedelmiä. (Parkkinen & Sertti 2008, 22.)

## 6.2 Energiaravintoaineet

**E**nergiaravintoaineiden rasvan, hiilihydraattien ja proteiinien suhteiden tulisi suositusten mukaan rakentua siten, että hiilihydraattien osuus kokonaisenergiasta olisi 50 - 60 %, rasvan 25 - 35 % ja proteiinin 10 - 20 %. Kun keskimääräinen energian tarve vuorokaudessa on 8,4 MJ (2000 kcal), tarkoittaa se ruokavaliossa 250 - 300 g hiilihydraatteja, 55 - 80 g rasvaa ja 50 - 100 g proteiineja. (Parkkinen & Sertti 2008, 54.)

Pitää kuitenkin muistaa, että yksilölliset erot voivat olla suuria. Samankokoisen miehen ja naisen energian kulutus voi olla erilainen, koska miehet ovat tavallisesti naista lihaksikkaampia. Vaikkakin lehdet ja tv-ohjelmat pursuavat nykyään kaikenlaisia ohjeistuksia ruoan ja liikunnan suhteen, on terveystieteiden viidakossa kahlatessa hyvä muistaa pitää maalaisjärki päässä. Karkkipussi silloin tällöin ei pilaa elämääsi. Jokapäiväiset ja usein toistuvat valinnat määräävät ruokavalion laadun, satunnaiset poikkeukset eivät hetkauta sitä suuntaan taikka toiseen. Ruokailu on muutakin kuin ravintoaineita; ruoan ja ruokailun on tarkoitus tuoda myös mielihyvää.

### 6.2.1 Rasvat

Rasvat ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Niitä tarvitaan esimerkiksi rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E ja K) kuljettamiseen, solukalvojen rakennusaineiksi, hormonituotantoon ja lisäksi ne ovat tärkeä energian varastoimisen muoto. Päivittäisestä energiantarpeesta 25 - 30 % pitäisi tulla rasvoista. Hyviksi rasvoiksi kutsutaan mono- ja monitydyttämättömiä rasvoja. Rasvat tunnustaa helposti pehmeästä tai nestemäisestä rakenteesta. Tyydyttämättömiä rasvoja saa esimerkiksi manteleista, kaloista ja soijapapuöljystä. Tyydyttyneet rasvat ovat rakenteeltaan kovia. Ne nostavat kolesterolipitoisuutta, eivätkä sen takia ole suositeltavia. Tyydyttyneitä rasvoja on esimerkiksi voissa, juustoissa, valmisruoissa ja leivonnaisissa. Rasvat ovat tärkeä osa ruokavaliotasi, joten älä karsi niitä pois. Rasvan laatuun kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota, ja pyrkiä korvaamaan tyydyttyneet rasvat monitydyttämättömillä. (Parkkinen & Sertti 2008, 73 - 77.)

#### Piilorasvat

Ruokavaliomme mukana saamastamme rasvasta 2/3 osaa saadaan piilorasvana (Mtt 2010). Piilorasva on pääosin kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa, jota emme voi elintarvikkeista silmillä havaita. Yleisiä piilorasvan lähteitä ovat juustot, jäätelöt, leikkeleet ja leivonnaiset. (Parkkinen & Sertti 2008, 73.)

## 6.2.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit tuottavat suurimman osan eli noin 50 - 60 prosenttia päivittäisestä energiamme. Hiilihydraatteja esiintyy elintarvikkeissa kolmessa eri muodossa; sokereina, tärkkelyksenä ja ravintokuituna. Glukoosi eli rypälesokeri on useimpien hiilihydraattien rakennusosa ja siksi ravintomme yleisin hiilihydraatti. Sakkaroosi on niin sanottua tavallista sokeria. Sakkaroosia löytyy niin luonnontuotteista kuin tehdasvalmisteisista elintarvikkeista, mm. makeisista, virvoitusjuomista ja leivonnaisista. Fruktoosi on hedelmäsokeria, jota nimensä mukaisesti esiintyy hedelmissä ja marjoissa. Fruktoosi nostaa verensokeria tasaisemmin kuin glukoosi ja sakkaroosi. Galaktoosi on laktoosin rakenneosia, ja sitä esiintyy vapaana vain vähälaktoosisissa elintarvikkeissa. Tärkkelykseksi kutsutaan kasvien, erityisesti viljan ja perunan, sisältämiä glukoosiyksiköitä. Näistä glukoosiyksiköistä käytetään yleisnimitystä polysakkaridit. Tärkkelys on tärkeä teollisuuden käyttämä saostusaine. Ravintokuidut ovat kasvinkunnasta peräisin olevia hiilihydraatteja, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Ravintokuidut ovat tärkeitä toimivan ruoansulatuksen ja tasaisen verensokerin kannalta. (Parkkinen & Sertti 2008, 63 -67.) Vilja, pavut, herneet ja peruna sisältävät niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja. Ne sulavat kehosamme pidempään, ja siksi pitävät meidät kauemmin kylläisinä. Jalostettuja hiilihydraatteja on vaaleasta jauhosta tehdyissä tuotteissa kuten ranskanleivässä, leivonnaisissa, sekä riisissä. Tällaiset hiilihydraatit nostavat verensokeria nopeasti, mutta eivät pidä nälkää poissa kovinkaan kauan. Näiden tuotteiden tilalle kannattaa valita mahdollisimman paljon kokojyvätuotteita. Kokojyvätuotteista saat kuituja, ja pysyt kylläisenä pidempään. Samalla keskittymiskyky pysyy parempana, kun verensokerisi ei ala heitellä. (Heller 2006, 84 - 85.)

### Piilosokerin piina

Piilosokeriksi kutsutaan elintarvikkeiden sisältämää sokeria, joka ei näy ruuassa kiteinä. Sokeri on ikään kuin sulanut tuotteeseen, ja siksi sitä ei voi silmin havaita. Piilosokerin kanssa kannattaa olla tarkkana, koska sen avulla saa helposti turhaa energiaa sekä hammaspeikolle liikaa murkinaa. (Lastenhampaat 2010.)

Tiesitkö että 0,5 l Coca-Colaa sisältää 53 g lisättyä sokeria, mikä vastaa 21 sokeripalaa á 2,5 g. Kaupoissa myytävät karkkipussit ovat usein 300 - 400 g suuruisia. Tämä tarkoittaa, että yksi 400 g karkkipussi voi vastata parhaimmillaan 236 g lisättyä sokeria eli 95 sokeripalaa. Voisitko kuvitella syöväsi 95 sokeripalaa? (Partanen 2009, 102.)

### 6.2.3 Proteiinit

Proteiinit ovat kehon rakennusaineita. Ne ylläpitävät solujen toimintaa ja muodostavat aineenvaihduntaa sääteleviä entsyymejä ja hormoneja. Proteiinit osallistuvat kehon puolustusmekanismien ylläpitoon sekä nestetasapainon säätelyyn ja rasva-aineiden kuljetukseen. Ylimääräisistä proteiineista keho muodostaa energiaa. Päivittäisestä energian saannista proteiinien tulisi kattaa noin 10 - 20 prosenttia. Proteiinin lähteitä on lukemattomia. Niitä on runsaasti eläinkunnan ruoka-aineissa kuten lihassa, kalassa ja kananmunissa. Myös kasvikunnan tuotteet kuten viljat, herneet, pavut ja pähkinät ovat erittäin proteiinirikkaita. Maitotuotteista juustot, rahkat ja raejuustot sisältävät runsaasti proteiineja. (Parkkinen & Sertti 2008, 83 - 87.)

#### Ravitsemussuositusten seitsemän teesiä

1. Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä useita kertoja päivässä.
2. Syö täysjyväleipää ja puuroa
3. Käytä leivälle kasvisrasvaveitettä ja suosi kasvisöljyjä
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
5. Nauti rasvatonta maitoa ja piimää päivittäin, mutta juo janoosi vettä
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
7. Liiku päivittäin ainakin puolituntia

### 6.3 Erikoisruokavaliot

Tietoa erikoisruokavalioiden osuudesta käsittelee nimensä mukaisesti yleisimpiä erikoisruokavaliota sekä uskonnon vaikutusta ruokailuun. Suomi muun maailman mukana globalisoituu yhä enemmän, ja sen mukana saamme uusia tuulia kulttuuriimme. Kouluissa globalisoituminen ja eri uskontojen vaikutukset näkyvät esimerkiksi koulun ruokalistassa. Nykyään makkarakastikkeen lisäksi tarjolla on niin falafel-pyöryköitä kuin intialaista lihapataakin. Jos päivän listalla on porsaanleikettä, on tämä huomioitu menussa valmistamalla toistakin lämmintä ruokaa ilman sianlihaa. Erikoisruokavaliot ovat hyvin yleisiä nykypäiviä, ja siksi yleisempien suuntausten tunteminen on mielestäni tärkeää.

Tietoa erikoisruokavalioista

**E**rikoisruokavaliot ovat tulleet tutuksi varmasti lähes jokaiselle meistä. Kauppojen hyllyjä tiiraillessa ei voi välttyä huomaamasta laktoosittomia maitotuotteita. Ravintolassa voi tilata gluteenitonta pastaa tai vaikka soijajäätelöä. Kouluruokaloissakin on huomioitu erilaiset kasvisruokavaliot samoin kuin eri uskontojen asettamat ehdot ruoanvalmistuksessa käytettäville raaka-aineille. Erikoisruokavalioiden takana voi olla eettisiä, ekologisia, uskonnollisia tai terveydellisiä syitä. Alla tutustutaan muutamiin yleisiin erikoisruokavalioihin ja niiden erityispiirteisiin.

### 6.3.1 Laktoosi-intoleranssi

**P**rööts prötötötö tööö!! Uups, kauniina kesäpäivänä nautittu herkullinen jätskituutti, aiheuttaa ei niin herkullisen jälkireaktion. Peräpää pututtaa kuin mökin laiturissa lilluvan veneen kaksitahtimoottori, ja masu paisuu niin, että shortsien nappi on vähällä kimmahda otsaan. Ikävää, mut ällös huoli kuomasein, et ole asiasi kanssa yksin! Suomessa noin 17 prosenttia väestöstä potee samoja oireita (Parkkinen & Sertti 20). Laktoosi-intoleranssi on sairautena harmiton, mutta oireiltaan epämiellyttävä. Maitotuotteiden mukana elimistöön kulkeutuva laktoosi ei pilkkoudu, ja siitä johtuen laktoosi-intoleranssia sairastava henkilö saa oireiksi mahakipuja, ilmavaivoja ja ripulia. (Ihanainen, ym. 2008, 136.)

Laktoosi-intoleranssista kärsivän henkilön suolistossa laktoosia pilkkovan proteiinin, laktaasientsyymin, aktiivisuus on heikentynyt lapsuuden jälkeen, ja näin ollen suoliston bakteerit alkavat pilkkoa laktoosia. Bakteerien pilkkoessa laktoosia muodostuu kaasua, joka laajentaa suolta saaden aikaan ilmavaivoja. Suolistoon imeytyy myös enemmän vettä, joka aiheuttaa löysän vatsan. Laktoosi-intoleranssin oireet ilmenevät heti maitotuotetta nauttiessa, tai viimeistään kolmen tunnin sisällä ruokailusta. (Parkkinen & Sertti. 2008, 162.)

Laktoosi-intoleranssia voi omatoimisesti hoitaa välttämällä laktoosia sisältäviä tuotteita. Oireiden helpottamiseksi voi nauttia esimerkiksi apteekista saatavia laktaasikapseleita. Tämän lisäksi kaupoissa on nykyään kattava valikoima laktoosittomia ja vähälaktoosisia tuotteita, joilla tavalliset maitotuotteen on helppo korvata. (Parkkinen & Sertti. 164 - 165.) Lopuksi on hyvä muistuttaa, että mikäli vahingossa sattuisikin täyttämään lasinsa väärästä maitopurkista ruokalassa, ei syytä huoleen. Laktoosin nauttiminen ei ole vaarallista.

### 6.3.2 Keliakia

**N**o maistuukos, pulla, piirakka tai vehnänen nisu? Iiiik, olkaa hiljaa, mun vatsa ei kestä viljaa!! Henkilöt, jotka sairastavat keliakiaa, saattavat kokea edellä mainitun tilanteen tutuksi. Juhlissa on pöytä koreana, mutta Martta, 80 vuotta, ei meinaa ymmärtää, että kaikki eivät voi nauttia vehnäsistä, vaikka ne hyviä ovatkin!

Keliakikon suolisto ei kestä viljatuotteita. Viljan sisältämä gluteeni saa ohutsuolen limakalvon tulehtumaan. Tulehduksen seurauksena suolenpinnalla oleva suolinukka vaurioituu ja ravintoaineiden imeytyminen suolistosta häiriintyy. Imeytymishäiriön tyypillisimpiä oireita ovat ripuli, vatsakivut, anemia, laihtuminen ja huonovointisuus. (Parkkinen & Sertti 167.) Keliakia on yleinen sairaus, jota Suomessa sairastaa noin yksi neljästä tuhannesta ihmisestä (Poliklinikka 2008).

Keliakiaa voidaan hoitaa noudattamalla gluteenitonta ruokavaliota. Ruokavaliossa täytyy olla ehdottoman tarkka, koska jo pienikin määrä viljatuotteita vaurioittaa suolinukkaa. Gluteenia sisältäviin viljoihin lukeutuvat vehnä, ruis sekä ohra. Ne voidaan kuitenkin korvata käyttämällä esimerkiksi maissia, riisiä, hirssiä tai kauraa. Kannattaa myös muistaa, että monet lihatuotteet ja alkoholijuomat sisältävät gluteenia. (Parkkinen & Sertti 168 - 167.) Kaupoissa on nykyisin kattavat valikoimat erilaisia gluteenittomia tuotteita, joten Marttakin saa pyöräytettyä puustit vaikka maissi- ja riisijauhon seoksesta ja voileipäkakun gluteenittomista leikkeistä.

### 6.3.3 Kasvisruokavalio

**N**o niin te armaat opiskelijat, jotka palasitte kesälomalta kauhusta kankeina kouluun kulttuuranne eduskunnan ”kerranviikossa kasvisruokaa” aloitteen läpimenosta. Voitte jatkossakin ruokailla turvallisesti ja iloisin mielin. Kasvisruoka on nimittäin erittäin terveellistä sekä maukasta! Avatkaa aistinne uusille mauille ja nauttikaa, koska nakkikastiketta saa kotonakin!

### 6.3.4 Laktovegetarismi

Kasvisruokailijat eivät syö eläinperäisiä ruokia eettisistä, ekologisista tai terveydellisistä syistä. Kasvisruokavaliosta on olemassa useita eri variaatioita, joista yleisin on laktovegetarismi. Siinä syödään viljan, papujen, vihannesten ja juuresten lisäksi maitotuotteita. Laktovegetaarinen ruokavalio on helppo koota ravitsemuksellisesti monipuoliseksi. (Ihanainen, ym. 2008, 160.)

Oikein koostettuna laktovegetaarinen ruokavalio ei juuri poikkea asiantuntijoiden suosittelema sekaruokavaliosta. Laktovegetaarisen ruokavaliosta sisältämät ruoka-aineet sisältävät

riittävästi elimistön tarvitsevia vitamiineja ja kuitua. Monipuolisuus on kuitenkin erittäin tärkeää, sillä muuten voi helposti ilmetä puutteita esimerkiksi raudasta, B-vitamiineista ja D-vitamiinista. (Ihanainen ym. 2008, 161 - 163.)

Laktovegetaarinen ruokavalio koostuu:

- täysjyvävalmisteista, perunoista, kasviksista ja sienistä
- marjoista ja hedelmistä
- palkokasveista, siemenistä ja pähkinöistä
- maitovalmisteista
- ravintorasvoista

Juomaksi laktovegetaristit nauttivat vettä, marja- ja hedelmäjuomia, sekä yrttiteetä. Maitotuotteista käytetään yleisimmin nestemäisiä maitovalmisteita ja juustoja. Liha, kala ja kananmuna voidaan korvata pavuilla, herneillä, linsseillä, soijalla, soijavalmisteilla, siemenillä ja pähkinöillä. Laktovegetaristit käyttävät kasvien ja hedelmien lisäksi runsaasti pastaa, riisiä ja marjoja. Mukavaa vaihtelua ja hyvää makua ruokiin saa myös hyödyntämällä siemeniä, pähkinöitä tai esimerkiksi sieniä. (Ihanainen ym. 2008, 161 - 162.)

Muita kasvisruokasuuntauksia ovat esimerkiksi Lakto-ovovegetarismi ja Vegaani-ruokavalio. Lakto-ovovegetarismi on muuten samanlainen laktovegetaarisen ruokavalion kanssa, mutta siinä käytetään myös kananmunaa. Vegaanit eivät taas syö mitään eläinkunnasta peräisin olevaa. Tämä tarkoittaa sitä, ettei ravinnoksi nautita minkäänlaisia liharuokia, linturuokia, kalaa, tai mereneläviä. Samoin vältettävien ruokien listalla ovat kananmuna, hunaja ja erilaiset maitotuotteet, koska ne ovat eläinperäisiä tuotteita. (Ihanainen ym. 2008, 161 - 165.)

## 6.4 Ruoka ja uskonto

Uskonto on rikastanut eri kulttuureja jo tuhansien ja tuhansien vuosien ajan. Samoin se on vaikuttanut ruokakulttuurin kehittymiseen. Mitä globaalimmaksi maailmamme muuttuu, sitä useammin törmäämme eri uskontojen tuomiin piirteisiin jokapäiväisessä elämässämme. Yksi osoitus siitä näkyy koulujemme ruokalistoissa, joissa eri uskonnot on huomioitu hyvin.

### 6.4.1 Muslimit

Muslimien pyhä kirja Koraani kieltää muslimeja syömästä sian lihaa, verta tai lihaa, jota ei ole teurastettu Islamilaisten sääntöjen mukaisesti. Huumaavien aineiden kuten alkoholin nauttiminen on kiellettyä. Muslimit paastoavat islamilaisen kuuvuoden yhdeksäntenä kuukautena, ja tätä paastokuukautta kutsutaan ramadaniksi. Sekä miehet että naiset paastoavat, mutta lapset, sairaat, raskaana olevat ja imettävät naiset on vapautettu paastosta. Paasto kestää aa-

munsarastuksesta auringonlaskuun, ja sinä aikana muslimit eivät saa syödä eivätkä juoda. Myös seksuaalinen kanssakäyminen on kielletty. Ramadan päättyy suureen juhlaan. (Parkkinen & Sertti 2008, 13.)

#### 6.4.2 Juutalaiset

Juutalaisten ruokasäädökset ovat peräisin Vanhasta Testamentista sekä sitä selittäivistä kirjoituksista. Juutalaiset syövät kosher-ruokaa, joka käännettynä merkitsee puhdasta ruokaa. Juutalaisessa ruokakulttuurissa ruoat jaetaan kolmeen ryhmään: lihaisiin ruokiin, maitoisiin ruokiin ja parve-ruokiin joita ovat esimerkiksi marjat, hedelmät ja siipikarjan munat. Juutalaisten ruokia koskevat säännöt kohdistuvat suurimmaksi osaksi eläinkunnan tuotteisiin, erityisesti lihaan. Lihan lisäksi muutkin kielletyistä eläimistä peräisin olevat tuotteet, kuten rasva ja sitä sisältävät tuotteet, ovat epäpuhtaita ja siksi kiellettyjä. Kosher-lihassa ei saa olla verta, ja sen vuoksi veriruokat ovat kiellettyjä. Ruokia, jotka sisältävät lihaa tai maitotuotteita, ei tule nauttia samalla aterialla. Liha ja maitotuotteiden syöntijärjestys on määrätty, ja lihan syömisen jälkeen tulee odottaa 3-6 tuntia ennen maitotuotteita sisältävien ruokien nauttimista. Sen sijaan maitoruokien syömisen jälkeen voi syödä liharuokia, kunhan ensin pitää pienen tauon ja syö jotakin neutraalia kuten kasviksia, hedelmiä, leipää, kananmunaa tai tiettyjä kaloja. Ruokasäännöksiä tarkasti noudattavissa kodeissa liha- ja maitotuotteita säilytetään ja käsitellään erillään. Niille on varattu eri keittoastiat, astiastot ja ruokailuvälineet. Jopa astiat pestään ruokailun jälkeen eri altaissa. (Parkkinen & Sertti 2008, 14.)

#### 6.5 Terveys

Tämä kappale käsittelee asiakokonaisuuksia, jotka on jäsentää laittaa terveystieteen alle luvussa neljä esitellyn sivustokartan mukaan. Vaikkakin ravitsemus ja terveys kulkevat vahvasti käsi kädessä, on tällä jaottelulla pyritty jäsentämään ja helpottamaan eri aihealueiden löytämistä kouluruoka.fi-sivustolta.

##### 6.5.1 Terveen elämän teesit!

**P**itämällä mielessä seuraavat asiat olet oikeilla jäljillä matkalla kohti terveellisiä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia!

- Syö monipuolisesti! Lautasmalli toimii hyvänä apuna terveellisen ateriankokonaisuuden valinnassa.
- Syö säännöllisesti. Noin 4 tunnin välein nautittu ateria tai välipala pitää nälän poissa!
- Kohtuus kaikessa. Syö vain sen verran kuin kulutat!

- Muista kouluruoka! Hyviä makuja, arvokkaita ravintoaineita ja mukava tauko opiskelujen ohessa!
- Juo vettä, pysy virkeänä! Vettä tulisi nauttia päivän aikana 2-3 litraa.
- Liiku joka päivä reippaasti ainakin 30 minuutin ajan.
- Nosta sykettä, hengästy ainakin kerran päivässä!
- Hyötyliiku. Pyöräile tai kävele kauppaan ja kavereille!
- Lihaksille töitä ainakin kolme kertaa viikossa. Kuormita lihaksiasi, tanssi, skeittaa tai venyttele!
- Nautiskele! Syö hyvässä seurassa ajan kanssa! Salli itsellesi herkkuhetkiä silloin tällöin!  
(Ruokatieto 2010.)



Kuvio 6: UKK-instituutin liikuntapiirakka osoittaa minkälaista liikuntaa ja kuinka paljon viikossa olisi hyvä harjoittaa (UKK-instituutti 2010).

### 6.5.2 Perusaineenvaihdunta

Ihminen tarvitsee energiaa niin perusaineenvaihduntaan, liikkumiseen kuin ravintoaineiden käsittelyyn ruoan jälkeen. Energian tarpeeseen vaikuttavat perusaineenvaihdunnan lisäksi, myös liikuntatottumukset ja esimerkiksi työn ruumiillinen rasittavuus. Kun energian saanti

vastaa kulutusta, paino pysyy vakiona. Liiallinen energian saanti johtaa lihomiseen, liian vähäinen taas laihtumiseen tai pitkään jatkuessaan jopa vajaaravitsemukseen. (Parkkinen & Sertti 2008, 49.)

Päivittäisestä energian tarpeesta on laskettu viitearvot niin naisille kun miehillekin, jotta ravitsemussuositusten mukaisten elintapojen noudattaminen olisi helpompaa.

Ihmisen energian tarvetta ja saantia mitataan jouleina. Joulen lyhenne on J.

<p>1 kJ = 1000 J (kJ = kilojoule) 1 MJ = 1000 kJ (MJ = megajoule)</p>
---

<p>Aikuisen naisen keskimääräinen energian tarve vuorokaudessa 7,5-8,8 MJ (1800-2100 kcal) Aikuisen miehen keskimääräinen energian tarve vuorokaudessa 9,2-10,9 MJ (2200-2600 kcal)</p>
---

Kuvio 7: Energian tarve (Parkkinen & Sertti 2008, 50).

### Laske oma perusaineenvaihduntasi

Tällä taulukolla voit helposti laskea arvion kokonaisenergian kulutuksestasi vuorokaudessa (MJ/vrk). Jos haluat, voit muuttaa tuloksen kilokaloreiksi (kcal) kertomalla tuloksen 1000:lla ja jakamalla sen jälkeen 4,2:lla. Laske taulukon avulla ensin perusaineenvaihduntasi, ja kerro tulos fyysisen aktiivisuuden tasolla.

#### Perusaineenvaihdunta x fyysinen aktiivisuuden taso

Ikä (v)	Pojat/Miehet (MJ)	Tytöt/Naiset (MJ)
< 3	0,249 x paino - 0,13	0,244 x paino - 0,13
4 < 10	0,095 x paino + 2,11	0,085 x paino + 2,03
11 < 18	0,074 x paino + 2,75	0,056 x paino + 2,90
19 < 30	0,064 x paino + 2,84	0,0615 x paino + 2,08
31 < 60	0,0485 x paino + 3,67	0,0364 x paino + 3,47
61 < 75	0,0499 x paino + 2,93	0,0386 x paino + 2,88
> 75	0,035x paino + 3,43	0,0410x paino + 2,61

Fyysisen aktiivisuuden tasot
1,4 Kevyt työ, ei liikuntaa vapaa-aikana
1,6 Kevyt työ, vähän liikuntaa vapaa-aikana
1,8 Kevyt työ, säännöllisesti liikuntaa vapaa-aikana

Kuvio 8: Perusaineenvaihdunta (Parkkinen & Sertti 2008, 51).

### 6.5.3 Painoindeksi

Paino puhuttaa paljon nykypäivänä. Olisi hyvä muistaa, että jokainen ruumiinrakenne on yksilöllinen, ja siksi itseään ei tulisi verrata liikaa muihin. Kehotyypimme määrittelee minkälaisen ruumiinrakenteen omaamme, eikä ole olemassa oikeaa tai väärää ruumiinrakennetta. On olemassa niin pyöreähköjä kuin hoikkiakin ihmisiä, ja he kaikki ovat normaalipainoisia. Normaalipaino on niin sanottu terveellinen paino, joka turvaa osaltaan hyvinvointiamme. Painoa voidaan tarkastella laskennallisen painoindeksin eli BMI:n avulla (body mass index). Tulee muistaa, että painoindeksi on vain tekninen apuväline, ja painoon liittyvää terveyden tilaa on tarkasteltava kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi urheilijoilla painoindeksi on usein suurentunut, mutta tämä ei johdu ylipainosta vaan lihasmassan kasvusta. (Parkkinen & Sertti 2008, 55 - 56.)

$$\frac{\text{Paino kg}}{\text{Pituus m}^2} \quad \text{Painoindeksin laskeminen}$$

Esimerkiksi 65 kg / 1,65 x 1,65 m = 23,9 kg/m<sup>2</sup> eli henkilö on normaalipainoinen.

### Painoindeksi taulukko

Painoindeksi	Painon arviointi
< 18,5	Paino normaalia pienempi. Sairastuvuusriski on suurentunut.
18,5 < 24,9	Normaalipaino. Sairastuvuusriski on pienin.
25 < 29,9	Lievä lihavuus. Sairastuvuusriski on suurentunut hieman. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla.
30 < 34,9	Merkittävä lihavuus. Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut. Laihtuminen 5-10 % kehon painosta on hyödyllistä terveydelle.
35 < 39,9	Vaikea lihavuus. Riskit edellistä suuremmat. Laihtuminen 10-20 % kehon painosta on hyödyllistä terveydelle.
> 40	Sairaallinen lihavuus. Laihtuminen 10-20 % kehon painosta on erittäin hyödyllistä terveydelle.

Kuvio 9: Painoindeksi

### 6.5.4 GDA

(Guideline Daily Amount) Viitteellinen päiväsaanti merkintä.



Kuvio 10: GDA (Mylyllyparas 2010).

**M**oni on saattanut huomata ruokapakkauksiin ilmestyneet ”viitteellinen päiväsaanti”-merkinnät. Merkintä kertoo, paljonko tietty annos kyseistä tuotetta sisältää energiaa ja ravintoaineita, ja mikä niiden osuus on viitteellisestä päiväsaannista. Vertailuarvona käytetään 2000 kilokaloria vuorokaudessa. Se vastaa normaalipainoisen, kevyttä työtä tekevän ja kohtuullisesti liikuntaa harrastavan naisen päivittäistä energian tarvetta. (Parkkinen & Sertti 2008, 37.) Pakkausmerkintöjä seuraamalla voi helposti mieltää, kuinka paljon esimerkiksi annos muroja antaa energiaa, ja mitä se merkitsee koko päivän energian ja ravintoaineiden saannin kannalta.

## 6.6 Tietoiskuja

Kuten työssä on aiemmin tullut ilmi, on produktissa käsitellyt asiat pyritty esittämään siten, että ne jäisivät helposti mieleen. Aiemmin tekstin tehokeinoina mainittiin esimerkiksi väri-käskieli, yllättävät kielikuvat ja selkeät asiakokonaisuudet. Tietoiskujen avulla on tarkoitus nostaa esiin tärkeitä asioita, joita harvemmin tulee mietittyä tai tiedostettua. Tarkoituksena on, että tällaisilla tietoiskuilla saadaan heräteltyä niitäkin nuoria, jotka eivät muuten jaksaisivun sisältöön pahemmin tutustua. Huomion kiinnittävä tietoisku voi saada nuoren syventymään asiaan tarkemmin, tai ainakin herättää ajatuksia niin, että asia jää paremmin mieleen. Tietoiskut on tarkoitus sijoittaa sinne tänne sivuston marginaaleihin, jolloin ne saisivat hyvää näkyvyyttä.

Esimerkkejä tietoiskuista

Tiesitkö että 0,5 l Coca-Colaa vastaa 21 sokeripalan syömistä? (Partanen 2009, 102).

Mikäli kouluruoka tulee korvattua kolmesti viikossa 0,5l virvoitusjuomalla á 1,45 € ja pastejalla tai makeisilla á 0,65 €, kustantaa tämä lysti vuodessa yhteensä 327,6€

Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja sekä kakkostyyppin diabetesta.

Pyri päivittäin liikkumaan reippaasti vähintään puolen tunnin ajan. Jo 30 minuutin päivittäisellä liikuntasuorituksella on suotuisia terveysvaikutuksia! (Fagerholm, Nappa, Palssa, Pietiläinen & Rantala 2008, 163.)

Pyri hengästymään ja nosta sykettä päivittäin. Kuormita lihaksia ainakin kolmesti viikossa! (Ruokatieto 2010.)

Suomi oli maailman ensimmäinen maa, joka alkoi tarjota opiskelijoilleen ilmaista kouluruokaa. Suomessa ilmaista kouluruokaa on tarjottu vuodesta 1943 lähtien. (Lintukangas ym. 2007, 154.)

Nuoruusiän tupakointi altistaa keskivartalolihavuuteen ja naisilla myös ylipainoon. Keskivartalolihavuus voi suurentaa riskiä sairastua kakkostyyppin diabetekseen sekä muihin sydän- ja verisuonitauteihin. (Ruokatieto 2008.)

Kuitua pitäisi saada noin 25-30 g päivässä. Vaihda siis leivät, murot ja riisit kokojyvätuotteisiin ja herkuttele hedelmillä ja kasviksilla! (Salo 2005, 66.)

Kalsium on tärkeä luuston rakennusaine. Sen lisäksi kalsiumia tarvitaan säätämään sydämen ja lihasten toimintaa sekä veren hyytymistä. 10 - 18-vuotiaan nuoren tulisi saada kalsiumia noin 900 mg päivässä. Tavoitteeseen pääset juomalla kolme lasia maitoa ja syömällä pari juustoviipaletta päivittäin. (Tohtori 2010.)

Tiesitkö että kasvien eri värit kertovat niiden sisältämistä ravintoaineista. Esimerkiksi vihreä väri kertoo viherhiukkasista. Vihreät kasvit sisältävät rautaa ja paljon C-vitamiinia ja ne ehkäisevät syöpää. Punainen väri kertoo karotenoideista, joista tunnetuin on lykopeeni. Lykopeeni suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta sekä eturauhassyövältä. (Salo 2005, 72.)

Kysely Marja Pohjalaiselle vanhanajan kouluruokailusta



Kysely

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Leppävaaran campus  
Vanha maantie 9  
02650 Espoo

**Perustiedot:**

Nimi

Ikä

Ammatti

Minä vuosina olet ollut peruskoulussa/kansakoulussa?

**Kysymykset:**

Millaista kouluruokaa kansakouluajanasi tarjottiin?

Mitä ruoan kanssa juotiin?

Saiko ruokaa ottaa itse vai annosteltiin se?

Miten oppilaat suhtautuivat ruokaan? (arvostettiin kouluruokaa vai pidettiin sitä samantekevänä)

Liittyikö ruokailuun jotain tapoja esim. ruokarukous, käsienvesu yms?

Syötiinkö ruoka ruokalassa vai luokassa?

Olivatko ruokailuasiat koulusta vai tuotiinko ne kotoa?

Otettiin kotoa omia eväitä mukaan kouluun?

Minkälaisia eväät olivat?

Paras kouluruoka?

Joku mukava kouluruoka muisto?

Kiitoksia vastauksista!

Ystävällisin terveisin:

Sara Liski

Laurea-ammattikorkeakoulu

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen ko.

sara.liski@laurea.fi

0503404686

Kysely ulkomailta asuville opiskelijoilla



Inquiry

Laurea University of Applied Sciences  
Leppävaaran campus  
Vanha maantie 9  
02650 Espoo

Hi! I'm doing research about school meals in different countries. It would be great if you could answer a few questions concerning school meals when you were in elementary school.

Name:

Country where you are originally from:

Did you have lunch at school?

How much did the meal cost?

What kind of meal options you typically had on your lunch?

What kind of drink options you had on your lunch?

What was your favorite food at school and why?

Did you have some kind of traditions in connection with lunch (praying for example?)

If you had your own lunch box, who made your lunch (mum, your self, somebody else)?

What you usually had for lunch?

Tell some nice or funny memory from your lunch break?

What kind of food you think Finnish students are eating for lunch?

Thank you very much for your answers!☺ I'm going to use your answers to find out what kind of school meals people have in different countries. All the answers will be published on a

Finnish website [www.kouluruoka.fi](http://www.kouluruoka.fi). The website is made for students and it will be opened for users in autumn 2010.

Best Regards:

Sara Liski

Laurea University of Applied Sciences

Hospitality Management

[sara.liski@laurea.fi](mailto:sara.liski@laurea.fi)

0503404686

Kyselyrunko julkisuudenhenkilöille



Kysely

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Leppävaaran campus  
Vanha maantie 9  
02650 Espoo

**Kysely koskien Laurea-Ammattikorkeakoulun kouluruoan imagonkohotuskampanjaa.**

Kampanjan taustaa:

Laurea-ammattikorkeakoulussa vuonna 2008 käynnistyneen suomalaisen kouluruoan imagonkohotuskampanjan tarkoituksena on nostaa kouluruoan arvostusta ylä-asteikäisten nuorten piirissä, sekä tehdä nuoret tietoisiksi monipuolisen ravitsemuksen lähtökohdista. Kouluruoan suosio on laskenut viime vuosina ja nuorten tietämys terveellisistä elämäntavoista on valitettavan heikko. Olemme Laurea-ammattikorkeakoulussa kokeilemassa aivan uudenlaista konseptiä, saadaksemme nuoret suhtautumaan aikaisempaa positiivisemmin koulussa tarjottavaan ruokaan, sekä terveellisiin elämäntapoihin.

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat suunnitelleet [www.kouluruoka.fi](http://www.kouluruoka.fi) nimisen Internet-sivuston, joka tulee aukeamaan käyttäjilleen syksyllä 2010. Kouluruoka.fi-sivuston sisältö perustuu yläasteikäisten nuorien toiveisiin. Työkaluina kehittämistyössä sivustoilla toimivat blogit, pelit ja kilpailut, joiden kautta nuoret saadaan aivan oivaltamaan terveellisen ruuan tärkeys, sekä kouluruokailun tarjoama mahdollisuus hyvän olon luomiseksi.

Yläasteikäisten nuorten toiveena oli saada idoleidensa haastatteluja liittyen omiin kouluruokamuistoihin. Olisi mahtavaa jos voisitte vastata alla oleviin kouluruokailua koskeviin kysymyksiin, koska mielipiteillänne on todella suuri vaikutus 13 - 16-vuotiaiden nuorten ajatusmaailmaan. Vastauksenne tullaan julkaisemaan [www.kouluruoka.fi](http://www.kouluruoka.fi)-sivustolla syksyllä 2010.

**Vastaajan nimi:**

**Ammatti:**

**Kysymykset:**

Kysymys 1. Mikä oli mieliruokasi koulussa?

Perustele miksi ruoka oli lempiruokasi?

Kysymys 2. Kuvaile mukavin kouluruokamuistosi.

Kysymys 3. Perustele miksi koulussa kannattaa syödä?

Kiitoksia vastauksestanne!

Ystävällisin terveisin:

Sara Liski

Palveluiden tuottamisen ja johtamisen ko.

Laurea-ammattikorkeakoulu

sara.liski@laurea.fi

0503404686

Palautekysely Auli Guilandille liittyen kouluruoka.fi-sivustolle tuotettuun materiaaliin.

1. Vastaako opiskelijan kouluruoka.fi-sivustolle tuottama materiaali tehtävänannon mukaisia odotuksia? (Tarkoituksena tuottaa materiaalia joka tähtää kouluruoan imagon kohottamiseen sekä terveellisten elämäntapojen tietoiseksi tekemiseen)
2. Vastaako opiskelijan valmistaman materiaalin sisällöllinen kattavuus sille asetettuja odotuksia?
3. Täyttääkö lopputulos opiskelijan itselleen työssään asettamat tavoitteet?  
(Tavoitteenani oli kohottaa kouluruoan imagoa tarjoamalla yläasteen opiskelijoille tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja hyvistä elämäntavoista nuorten kielellä ja esimerkein, jotka koskettavat 13 - 16-vuotiaiden nuorten elämää. Materiaalin tavoitteena on saada nuoret ymmärtämään, että kouluruokailu on tärkeä osa terveellistä ravitsemusta ja elintapoja ja näin ollen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia)
4. Pysyikö opiskelija tuottamansa sisällön kanssa tarkoituksenmukaisten aihealueiden parissa?
5. Onko opiskelijan tuottama verkkoteksti selkeää, vaivattomasti luettavaa, sekä helposti ymmärrettävissä?
6. Ovatko tekstissä käytetyt esimerkit ja värikäskieli mielestäsi asiayhteyteen sopivia tehokeinoja?
7. Pystyikö opiskelija opinnäytetyöprosessin aikana itsenäiseen ja innovatiiviseen työkentelyyn?
8. Pysyikö opiskelija sovitussa aikataulussa?
9. Miten yhteydenpito ja yhteistyönne projektin aikana mielestänne sujui?
10. Vapaata palautetta.

Kiitoksia vastauksestanne!

Palautekysely ylä-asteenopiskelijoille liittyen kouluruoka.fi-sivustolle tuotettuun materiaaliin

### Tausta tiedot

1. Vastajan sukupuoli  
 Nainen  
 Mies
2. Vastajan ikä  
.....
3. Käytkö päivittäin kouluruokailussa  
 Kyllä  
 Ei

### Kysymysrunko A

1. Miltä kouluruokailua ja terveellisiä elämäntapoja käsittelevä Internet-sivusto mielestäsi kuulostaa?

- Todella kiinnostavalle
- Mahdollisesti kiinnostavalle
- En usko että vierailisin sivustolla
- Ei kiinnosta yhtään

2. Onko kouluruokailua ja terveellisiä elämäntapoja käsittelevälle Internet-sivustolle mielestäsi tarvetta?

- On
- En osaa sanoa
- Ei

3. Minkälaisia aihealueita uskot kouluruoka.fi-sivuston käsittelevän? Mainitse kaksi asiaa.

.....  
.....  
.....

### Kysymysrunko B

1. Miltä kouluruoka.fi-sivuston idea kuulostaa:
  - Todella kiinnostavalle
  - Mahdollisesti kiinnostavalle
  - Ei kiinnosta yhtäänvapaasana .....
  
2. Sivuston kielellinenasu oli: (voit valita useamman vaihtoehdon)
  - Selkeää
  - Helposti luettavissa
  - Helposti ymmärrettävää
  - Epäselvää
  - Tekstiä oli vaikea lukea
  - Tekstiä oli vaikea ymmärtäävapaasana.....
  
3. Tekstissä käytetyt esimerkit ja värikäskieli: (voit valita useamman vaihtoehdon)
  - Tekivät lukemisesta hausempaa
  - Helpottivat asian ymmärtämisessä
  - Herättelivät ajattelemaan käsiteltyjä asioita
  - Alkoivat ärsyttää
  - Tekivät asian ymmärtämisestä vaikeaa
  - Tekivät lukemisesta vaikeaavapaasana.....
  
4. Sivustolla käsiteltävät aihealueet ovat: (voit valita useamman vaihtoehdon)
  - Kiinnostavia
  - Hyödyllisiä minulle
  - Tärkeää tietoa antavia
  - Tylsiä
  - Jo ennestään tuttuja
  - Mielestäni täysin turhiavapaasana.....
  
5. Mielestäni kiinnostavin asiakokonaisuus oli:
  - Kouluruokailunhistoria
  - Kouluruokailu ympärimaailman
  - Julkisuudenhenkilöiden kouluruokamuistot
  - Ravitsemusosio
  - Terveysosio
  - Tietoiskut

6. Mielestäni mielenkinnottomin asiakokonaisuus oli
- Kouluruokailunhistoria
  - Kouluruokailu ympärimaailman
  - Julkisuudenhenkilöiden kouluruokamuistot
  - Ravitsemusosio
  - Terveysosio
  - Tietoiskut
7. Kouluruoka.fi-sivuston aiheet saivat minut ajattelemaan kouluruokailua
- Tärkeänä osana terveellisiä elämäntapoja
  - Harvinaisena etuoikeutena maailmanlaajuisesti
  - Hengähdystaukona koulupäivän keskellä
  - Itsestäänselvyytenä
  - Täysin turhana asiana
8. Kouluruoka.fi-sivustolla käsitellyt aiheet (voit valita useamman vaihtoehdon)
- Herättivät minussa ajatuksia
  - Antoivat minulle uutta tietoa asioista
  - Saivat minut miettimään omaa ravitsemustani
  - Eivät herättäneet ajatuksia
  - Aiheet olivat ennestään tuttuja
  - Mielestäni täysin turhia
- vapaasana.....
9. Aiotko vierailla kouluruoka.fi-sivustolla
- Kyllä
  - Ehkä
  - En