

”PAREMPAA RUOKAA!”

- KYSELY 8.-LUOKKALAISTEN KOULURUOKAILUSTA

Liisa Heiskanen
Marja Mustonen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto



Tiivistelmä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Liisa Heiskanen & Marja Mustonen	
Työn nimi "Parempaa ruokaa!" – Kysely 8.-luokkalaisten kouluruokailusta.	
Päiväys 18.05.2011	Sivumäärä/Liitteet 55/2
Ohjaaja(t) Ingrid Antikainen, THM, lehtori	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Hatsalan klassillinen koulu, Kuopio/Kirsi Santala, kouluterveydenhoitaja	
<p>Tämän opinnäytetyön aiheena oli 8.-luokkalaisten kouluruokailu. Tarkoituksena oli selvittää koululaisten ruokailutottumuksia, niihin liittyviä tekijöitä ja ehdotuksia siitä, miten koululaiset haluaisivat parantaa kouluruokailua. Tutkimus oli määrällinen tutkimus, ja aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kyselytutkimus tehtiin marras-joulukuussa 2010 Kuopion Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisille.</p> <p>Koulun ja keittiön henkilökunta havaitsi syksyllä 2009, että erään 8. luokan koululaisista vain osa syö koululounaan. Havaittiin myös, että koululounaalle osallistuvista koululaisista useat söivät vain joitain osia siitä. Koulussa oli 165 8.-luokkalaista, joista 91 oli tyttöjä ja 74 poikia. Kyselyyn vastasi tytöistä 58 % ja pojista 51 %. Yksi ei ilmoittanut sukupuoltaan. Kyselylomakkeet sisälsivät väittämiä, joiden otsikot olivat: oma terveyteni, ruokailutottumukseni, syöminen kotona ja mielipiteeni kouluruokailusta. Viimeinen kysymys oli, miten koululaiset haluaisivat parantaa kouluruokailua.</p> <p>Kyselyyn osallistuneista 8.-luokkalaisista 60 % (n = 54) kävi päivittäin koulun tarjoamalla lounaalla. Kouluruoan kaikkia osia näistä söi 40 %. Kaverin ja opettajan osallistumisella kouluruokailuun oli jonkin verran merkitystä. 15 % koululaisista söi omasta mielestään terveellisesti ja monipuolisesti. Vain pieni osa 8.-luokkalaisista piti kouluruokaa aina maukaana. 40 % koululaisista jätti aamupalan syömättä. 54 %:n mielestä kotona syötiin monipuolista ja terveellistä ruokaa. Kukaan vastanneista ei syönyt koulun tarjoamaa välipalaa päivittäin. 24 %:n mielestä välipala ei ollut tarpeeksi vaihteleva. 12 % korvasi koululounaan syömällä välipalan.</p> <p>Tämän tutkimuksen tuloksena saatiin koululaisilta kehittämisehdotuksia kouluruokaan, koulun tarjoamaan välipalaan, ruokailuympäristöön ja -aikaan. Tavoitteena on, että saadut kehittämisehdotukset ja muut tulokset lisäävät kouluyhteisön jäsenten ja kodin yhteistyötä.</p>	
Avainsanat Kouluruokailu, ravitsemuskasvatus, nuoret, kouluterveydenhoitaja, 8.-luokkalaiset	
Julkinen <input checked="" type="checkbox"/>	Salainen <input type="checkbox"/>

Abstract

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Liisa Heiskanen & Marja Mustonen			
Title of Thesis "Better food!" – A query of school meals service of the 8 th graders.			
Date	18.05.2011	Pages/Appendices	55/2
Supervisor(s) Senior lecturer Ingrid Antikainen			
Project/Partners Hatsala Classic School, Kuopio/Kirsi Santala, School Health Nurse			
<p>This thesis studied the school meals service of the 8th graders. The aim was to study eating habits of the students and factors associated to it including propositions how students would like to improve the school meals service. This was a quantitative study and the material was collected by a query. The query was performed between November and December 2010 to the 8th graders of Hatsala classical school in Kuopio.</p> <p>The school and the meals service staff noticed in the autumn of 2009 that only some students of one 8th grade class ate the school lunch. They also noticed that many of those students who attended the school lunch ate only parts of it. There are 165 8th graders students in Hatsala classical school and 91 of those 165 students are girls and 74 boys. The girls' response rate was 58 % and boys' 51 %. One of the students did not tell his/her sex. The query was subheaded into claims which were: my own health and eating habits, eating at home and my opinion on the school meals service. The last question was open and students could propose how they would improve the school meals service.</p> <p>Approximately 60 % (n = 54) of the 8th graders who responded query, attended the lunch served by the school daily. 40 % of the 8th graders eat all parts of the school lunch. Lunch together with a friend or the teacher has some influence. Only 16 % of the 8th graders think that they are in a good health. 15 % of the students think that they eat in a healthy way and with a large variety of foods. Only few of them think that the school lunch is always tasty. 40 % of the students do not eat breakfast in the morning. 54% of students agree that they eat in a healthy way and large variety of foods at home. None of the students eat snack served by the school daily. Related to the snacks, 24 % think that there are not enough alternatives. 12 % of them replace the school lunch by eating snacks.</p> <p>The results of this thesis were also propositions by the students how to improve the school meals service, snack served by the school, lunch serving milieu and the schedule of the lunch break. This thesis can be utilized to gain co-operation between the members of the school community and home.</p>			
Keywords School meals service, nutritional education, adolescents, school health nurse, 8 th graders			
Public <input checked="" type="checkbox"/>		Secure <input type="checkbox"/>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	YLÄKOULULAINEN NUORI JA KOULURUOKAILU.....	7
2.1	Kouluruokailun historiaa	7
2.2	Kouluruokailu Suomessa 2000-luvulla	7
2.3	Kouluruokailu ulkomailla	10
2.4	Ruokailu 8.-luokkalaisen kasvun ja kehityksen tukena.....	11
2.5	Kodin rooli koululaisen ruokailutottumuksissa	13
2.6	Koulun rooli koululaisen ruokailutottumuksissa	15
2.7	Kouluterveydenhoitajan rooli koululaisen ravitsemuskasvatuksessa.....	17
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
4.1	Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat	22
4.2	Kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu	22
4.3	Tutkimusaineiston analyysi	23
4.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	24
5	TUTKIMUSTULOKSET	27
5.1	Tulokset kouluruokailusta	27
5.2	Tulokset kouluruoasta.....	28
5.3	Tulokset välipalasta	29
5.4	Tulokset omasta terveydestä	30
5.5	Tulokset ruokailutottumuksista.....	31
5.6	Kodin tulokset.....	32
5.7	Tulokset muista asioista	33
5.8	Tulokset parannusehdotuksista	34
6	POHDINTA.....	36
6.1	Tulosten tarkastelua	36
6.1.1	Käsitykset kouluruokailusta	36
6.1.2	Mielipiteet kouluruoista	39
6.1.3	Välipalan tarpeellisuus.....	41
6.1.4	Käsitykset omasta terveydestä	42
6.1.5	Ruokailutottumuksien muuttaminen.....	43
6.1.6	Kodin vaikutusmahdollisuudet	44
6.1.7	Muiden asioiden vaikutukset.....	45
6.2	Tulosten hyödyntäminen.....	46
6.3	Jatkotutkimusaiheita	48
6.4	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	49

LÄHTEET	51
---------------	----

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake I
- Liite 2. Kyselylomake II

1 JOHDANTO

Noin 900 000 suomalaista lasta ja nuorta syö päivän tärkeimmän aterian, lounaan, koulussa. Kuitenkin tutkimusten mukaan vain 13 % yläasteikäisistä koululaisista syö kouluaterian kaikki osat. Huolestuttavaa on koululaisten lisääntynyt epäterveellisten välipalojen napostelu. Epäterveellisillä ruokailutottumuksilla on välittömiä vaikutuksia koululaisten terveyteen, esimerkiksi lihavuuden yleistymiseen ja hammasterveyden heikkenemiseen. Jos huonoja terveystottumuksia ei pystytä muuttamaan, lisääntyy koululaisten vaara sairastua myöhemmin elämässä muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin. (Aro 2002, 21.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa kouluruokailusta ohjeistetaan, kuinka monta prosenttia koululaisen energiantarpeesta kouluaterian tulisi täyttää. Ohjeissa sanotaan myös, mitä eri ruoka-aineryhmiä tulisi olla edustettuina, esimerkiksi monipuolisesti kasviksia ja marjoja, kalaa vähintään kerran viikossa ja runsaskuituista ja vähäsuolaista leipää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 8–9.)

Säännöllisesti tehtävien kouluterveyskyselyjen mukaan 1990-luvun puolivälin jälkeen nuorison terveydentila on kehittynyt negatiiviseen suuntaan. Ylipaino, tietokoneella istuminen, vähentynyt liikunta ja huono kunto lisäävät riskiä sairastua myöhemmin esimerkiksi tyyppin 2 diabetekseen. Lapsuuden aikainen lihavuus saa jo lapsella aikaan ahtauttavia muutoksia verisuonissa. Liikunta- ja ruokailutottumukset opitaan varhain, ja siksi vanhempien esimerkki mutta myös kouluruokailun laadukkuus auttavat nuoria tekemään terveellisiä valintoja. (Vakkila 2005, 22–23.)

Kaltiala-Heinon (2009, 24) mukaan kouluruokailun väliin jättävät nuoret eivät yleensä syö kunnolla kotonakaan ja kärsivät usein mielenterveyden häiriöistä, kuten masennuksesta tai ahdistuneisuudesta. Kouluterveydenhoitajan tulisi tehdä yksilöllinen tilanearvio havaitessaan ruokailut välttävän koululaisen.

Syksyllä 2009 Kuopiossa Hatsalan klassillisen koulun erään 8. luokan kouluavustaja, opettaja ja kouluateriat valmistavan Kuopion Aterian henkilökunta kiinnittivät huomiota siihen, että kyseessä olevan luokan koululaisista vain osa syö kouluruoan. Useat muutkin kouluruokailuun osallistuvista koululaisista syövät ainoastaan osan tarjotusta ateriasta. Ruokaa jää paljon syömättä: Hatsalan 500 oppilaan koulussa syödään kouluruokaa saman verran kuin toisessa 400 oppilaan alakoulussa, minne menee samaa

ruokaa kuin Hatsalassa tarjotaan (Mielonen 2010). Kouluterveydenhoitajan mukaan kouluruoan väliin jättäminen aiheuttaa koululaisissa usein iltapäivällä väsymistä, levottomuutta ja päänsärkyä. (Santala 2010.) Tutkimuskohde, Hatsalan klassillinen koulu, on kuvataide- ja liikuntapainotteinen yläkoulu.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miksi osa Hatsalan klassillisen koulun 8. luokan oppilaista ei syö kouluateriaa tai syö vain osan siitä. Mikä vaikutus heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä on kodilla, kavereilla, koulun tarjoamilla resursseilla ja tarjoiltavalla ruoalla?

Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Hatsalan klassillisen koulun kouluruokailun kehittämisessä. Vanhempien toivotaan saavan tietoa lastensa ravitsemuskäyttäytymisestä. Yhdessä kouluhenkilöstön kanssa vanhemmat voivat kannustaa koululaisia ymmärtämään kouluruokailun tärkeyden hyvän terveyden ylläpitämisessä. Kouluruoan valmistava Kuopion Ateria painottaa asiakaskeskeisyyttä, jossa koko toiminnan kehittämisen lähtökohtana ovat asiakkaiden tarpeet (Kuopion Ateria 2010). Tämä tutkimus tuottaa uutta tietoa yhden asiakasryhmän mielipiteistä Kuopion Aterian tarjoilemasta kouluruoasta. Tutkimuksesta saadut mielipiteet välitetään Kuopion Aterialle.

Kiinnostus erittäin ajankohtaiseen aiheeseen heräsi, koska koululaiset viettävät yhä enemmän aikaa tietokoneen äärellä, korvaavat usein terveellisen kouluruoan epäterveellisillä välipaloilla, liikkuvat ja nukkuvat vähän. Ylipaino on yhä suurempi ongelma jo nuoruusiässä. Terveystieteiden tärkein tehtävä on terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäiseminen, joten aihe liittyy olennaisesti tutkijoiden tulevaan ammattiin. 8.-luokkalaiset ovat tärkeässä iässä, jolloin yritetään saada heidät omaksumaan terveelliset elämäntavat. Terveellisillä elämäntavoilla voitaisiin ennaltaehkäistä aikuisiän sairauksia. Koska murrosikä on suurta itsenäistymisen aikaa, koululaiset haluavat ottaa yhä enemmän vastuuta omista asioistaan, mutta silti he tarvitsevat tietoa, tukea ja esimerkkejä kotoaan ja koulusta.

Tutkimuksen teossa syvennetään aiemmin opittua ravitsemustietouden ohjausta ja kouluterveydenhoitajan osuutta yläkouluikäisten terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Koululaisten ikä, koulun henkilökunta ja vanhemmat huomioidaan, kun yritetään löytää keinoja kaikkien aterian osien nauttimiseen kouluruokailussa. 8.-luokkalaisilla on nyt mahdollisuus vaikuttaa Hatsalan klassillisen koulun kouluruokailuun. Moniammatillista yhteistyökykyä osoitetaan ottamalla huomioon kouluterveydenhoitajan, keittiöhenkilökunnan, opettajien ja rehtorin näkemykset.

2 YLÄKOULULAINEN NUORI JA KOULURUOKAILU

2.1 Kouluruokailun historiaa

Jo vuonna 1860 kansakouluja perustettaessa monissa kunnissa alettiin järjestää jonkin tasoista kouluruokailua. Se houkutteli lisää lapsia kouluun, sillä monet tulivat köyhistä oloista. Koululaiset saivat lämpimän keittoruoan päivittäin, varakkaat koululaiset toivat omat ruokansa kouluun mukanaan. Koulujen ruokalat saivat monet ruokatarpeensa lahjoituksina kylien suurimmista taloista. (Lintukangas ym. 2007, 153.) Kouluruokailun kehittyminen on lueteltu seuraavassa:

- Koulukeittoyhdistys perustettiin vuonna 1905 parantamaan oppilaiden ravitsemuksellista tilannetta, koska vähävaraisten lapset kärsivät puutteellisesta ravitsemuksesta.
- Vuonna 1923 annettiin ensimmäiset ohjeet oppikoululaisten ruokailusta. Siinä suositeltiin muun muassa, että opettajan tulee valvoa, että kukaan koululaisista ei jää ruokailematta ilman pätevää syytä, ja koululaisten tulisi ehdottomasti syödä ennen kouluun tuloa.
- Vuonna 1943 säädettiin laki, jonka mukaan saman vuoden syyslukukauden alusta lähtien vähävaraisten koululaisten tuli saada ilmainen kouluateria, muut koululaiset saivat sen maksua vastaan.
- Vuodesta 1948 lähtien kaikki kansakoululaiset saivat ilmaisen kouluaterian.
- Vuoden 1957 alusta tuli kaikkien kansa-, kansalais- ja kunnallisten keskikoululaisten saada joka koulupäivä riittävä kouluateria.
- Jo vuonna 1967 säädettiin, että kouluruoan tulisi tyydyttää n. kolmanneksen koululaisten ravinnon tarpeesta.
- Vuonna 1984 peruskouluasetus määräsi, että kouluateria-aika on kestoltaan vähintään 30 minuuttia ja opettajien tuli valvoa kouluruokailua. (Lintukangas ym. 2007, 153–157; Sillanpää 2003, 86, 89, 91.)

Nyt kouluruokailu on ollut peruskouluissa vuodesta 1998 lähtien osa koulun oppilashuoltoa ja perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kouluruokailu on osa koulun oppilashuoltoa ja perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Hatsalan klassillisessa yläkoulussa oppilashuoltoryhmä kokoontuu joka toinen viikko. Koulussa toimii myös oma vanhempainyhdistys, joka rahallisesti tukee muun muassa koululaisten välipaloja. (Kuopion kaupunki 2010.)

2.2 Kouluruokailu Suomessa 2000-luvulla

Kouluruokailusta on tehty 2000-luvulla paljon tutkimuksia ja kyselyjä. Koulun tulee määrittellä omat kouluruokailua koskevat tavoitteensa, joiden tulisi huomioida tapa-

terveys- ja ravitsemuskasvatus. Laadukkaan ja säädösten mukaisen kouluruokailun järjestäminen on kunnan ja koulun omalla vastuulla. (Lintukangas ym. 2007, 3.)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (STAKES) Peruseräraportin 2000–2002 mukaan suurimmat erot eri kuntien välillä ovat koko kouluaterian kokonaisuudessaan ja perheen kanssa yhteisen aterian syövien koululaisten joukossa. Tutkimuksen tuloksena tytöt syövät poikia harvemmin kouluaterian kokonaisuudessaan. Kouluruokailuun osallistuvat pääasiassa ydinperheistä tulevat koululaiset, joiden vanhemmat ovat koulutettuja eikä perheessä ole työttömyyttä. Kuntien ominaisuuksilla ei katsota olevan vaikutusta elinoloihin, vaan koululaisten ja heidän perheidensä olosuhteilla. (Karvonen, Rimpelä & Luopa 2003, 3, 63, 69; Urho & Hasunen 2003, 3, 53.) Ylipainoa on enemmän vähemmän koulutetulla väestöllä johtuen arvoista, asenteista, tiedollisista ja taidollisista tekijöistä (Arffman 2009c, 231).

Juntusen tutkimuksen (2005, 230) mukaan yläasteella kuopiolaisista koululaisista 93 +/- 6,1 % (vaihteluväli 80–100 %) söi koululounaan. Kaikkia lounaan osia heistä söi 76 +/- 12,9 % (vaihteluväli 50–95 %).

Lapsille suunnatut ruokamainokset koskevat yleensä paljon rasvaa tai sokeria sisältäviä ruokia. Mainonnan on todettu vaikuttavan lasten ruokamieltymyksiin. Liikkuminen on vähentynyt koulussa ja koulun ulkopuolella. Ylipainoisten nuorten osuus on lisääntynyt viimeisten 25 vuoden aikana 7 prosentista noin 20 prosenttiin. (Epäterveellisen ruoan markkinointi lapsille – kasvava huolenaihe Euroopassa 2005, 24.) Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen (LATE) mukaan kansainvälistä BMI-luokitusta käyttäen 28 % 8.-luokkalaisista pojista ja 25 % tytöistä on ylipainoisia tai lihavia (Mäki & Laatikainen 2010, 56).

Yleensä urheilijat mieltävät kouluateriat terveellisiksi, mutta ne eivät aina täysin vastaa urheilijoiden tarpeita. Yli kolmannes urheilijoista haluaa tietää enemmän koululounaan sisällöstä ja ravitsemuksellisesta koostumuksesta. Välipalatarjontaa urheilijat pitävät tärkeimpänä lisäpalveluna. Noin kahden euron hintaa pidettiin sopivana monipuoliselle välipalapaketille. (Karttunen 2007, 46, 48.)

Välipaloja hankitaan makumieltymysten mukaan sieltä, mistä niitä helpoimmin saadaan. Niitä ostetaan koulun välipalatarjonnasta, automaattista, koulun ulkopuolelta tai tuodaan kotoa. Viidennes tytöistä ja kolmannes pojista ei nauti ollenkaan välipaa.

Koulujen välillä on suuria eroja ympäristöissä. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 28.)

Nuoret käsittävät terveyden tarkoittavan sairauden ja oireiden puuttumista, kuntoa ja fyysistä jaksamista (Välimaa 2004, 18, 19). Nuoret arvioivat oman terveytensä erittäin hyväksi tai melko hyväksi (Välimaa 2004, 21–23; Mäki & Laatikainen 2010, 77). Oireista päänsärkyä esiintyy sekä pojilla että tytöillä. Sitä on kuitenkin enemmän tytöillä kuin pojilla, 15-vuotiailla pojilla vähemmän kuin 13-vuotiailla. (Välimaa 2004, 28, 29.) Uusimman kouluterveyskyselyn (THL 2010) mukaan 87 % 8.-luokkalaisista pojista ja 81 % tytöistä pitää terveydentilaansa erittäin hyvänä tai melko hyvänä. Päänsärkyä on viimeisen puolen vuoden aikana ollut kerran viikossa noin joka viidennellä pojalla ja joka neljännellä tytöllä. LATE-tutkimuksen mukaan 42 % 8.-luokkalaisista tytöistä ja 20 % 8.-luokkalaisista pojista kärsii päänsärystä vähintään kerran viikossa (Mäki & Laatikainen 2010, 79).

Ojalan (2004, 88–90, 254, 255) tutkimuksen mukaan sekä pojilla että tytöillä vihanneksen syöminen on vähentynyt vuosien kuluessa. Tytöt syövät poikia useammin vihanneksia ja hedelmiä. Hedelmien säännöllinen päivittäinen syönti on harventunut sekä tytöillä että pojilla. Hedelmiä ja kasviksia suomalaiset nuoret nauttivat vähemmän kuin muissa maissa (Hoppu ym. 2008, 93; Currie, Gabhainn, Godeau ym. 2008). Erityisesti poikien kasvisten ja hedelmien syönti on vähäistä ja vähenee iän karttuessa (Hoppu ym. 2008, 93).

WHO:n tutkimuksen mukaan 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten maidon kulutus on vuosien saatossa ollut vähenemään päin. Pojat juovat hieman tyttöjä enemmän maitoa. Enemmän kuin kerran päivässä tapahtuva maidon juonti on molemmissa ryhmissä harventunut. Maitolaadussa on siirrytty vähemmän rasvaiseen maitoon. (Ojalan 2004, 92, 93, 256, 257.)

Pikaruokien, erilaisten sokeripitoisten juomien ja makeisten kulutus on noussut (Epäterveellisen ruoan - - 2005, 24). Hampurilaisia ja hot dogeja koululaiset syövät enenevässä määrin. Pojat syövät niitä enemmän kuin tytöt. Pizzaa suurin osa nuorista syö harvemmin kuin kerran viikossa, pojat vähän useammin kuin tytöt. Perunalastujakin pojat syövät useammin kuin tytöt, eniten 11-vuotiaat pojat. (Ojala 2004, 95–98, 258–260.) Tutkimuksen mukaan lähes joka kymmenes 13- ja 15-vuotias syö karkkeja päivittäin. Yhtä usea juo limsaa päivittäin. Yleisimmin karkkeja syödään 2–4 päivänä viikon aikana. Yleisimmin pojat juovat limsaa muutaman kerran viikossa, tytöt noin kerran viikossa. (Ojalan 2004, 99; Honkala & Honkala 2004, 227–229, 281.)

Kavereiden ja idoleiden vaikutukset voivat ylittää koululaisen ruokailutottumuksiin. Nuorisolla on oma ruoka- ja juomakulttuuri, jossa ei ruokailutottumusten pitkäaikaisia, terveydellisiä vaikutuksia ajatella. Jo ensimmäisten kouluvuosien aikana vanhemmat antavat lapsille liikaa vastuuta selviytyä eri asioista, kuten ruokailusta. Lisäksi lapsi viettää paljon aikaa yksin tai kavereidensa kanssa. Lapsi tarvitsee kuitenkin huolenpitoa aikuisuuteen saakka ja aikuisen on huolehdittava, että lapsi saa riittävästi ja monipuolista ruokaa. (Lyytikäinen 2001, 144–146, Arffman 2009b, 94–96.)

2.3 Kouluruokailu ulkomailla

Muuallakin kuin Suomessa on kiinnitetty huomiota kouluruokailuun. Koulussa ruokailu ei ole itsestäänselvyys, eikä kouluruokailun maksuttomuus. Koululaisten ruokailutottumukset voivat vaihdella hyvinkin paljon.

Brasiliassa yritetään edistää lasten koulunkäyntiä tarjoamalla ilmainen kouluruoka ja -tarvikkeet koulun puolesta. Silti köyhimmissä perheissä lapsi saattaa joutua lähtemään työhön koulun asemasta. (Väkiparta 2011, 38.)

USAssa koulun ruokalistat vaihtelevat suuresti alueittain. Kouluaterian tulisi myös siellä kattaa kolmanneksen koululaisten proteiinin-, A- ja C-vitamiinin, raudan, kaliumin ja kaloreiden tarpeesta. Mutta yli viidesosa kouluista tarjoaa ”roskaruokaa” ja useimmissa kouluissa on myyntiautomaatteja esim. makeisille. Joissakin osavaltioissa ne on pyritty kieltämään ja on yritetty valjastaa lähituottajia yhteistyöhön saamaan kouluille lisää tuoreita vihanneksia ja hedelmiä. (BBC News 2005.)

Ukrainan kouluissa tyypillinen kouluateria koostuu kolmesta ruokalajista ja hedelmäjuomasta. Mutta ruoan koostumus vaihtelee runsaasti alueittain, eikä ateria ole myöskään kovin terveellinen. Usein ruoan laatu on huonoa ja köyhyys ja korruptio vaikuttavat myös kouluruokailuun. (BBC News 2005.)

Iso-Britanniassa tasapainoinen ateria koostuu kolmasosasta hedelmiä ja vihanneksia, kolmasosasta viljatuotteita ja perunaa. Loppu kolmasosa koostuu lihasta tai kalasta, maidosta ja muista maitotaloustuotteista sekä loput ruokaan lisätystä sokerista ja rasvasta. (Karttunen 2007, 31.)

Ranskassa alle 15-vuotiaiden ylipainoisuus (15 %) on huolestuttavasti lisääntynyt. Sen on ennustettu lisääntyvän 25 %:iin vuoteen 2020 mennessä. Monilla kouluilla onkin sen vuoksi jo omat ravitsemusasiantuntijansa, jotka yhdessä vanhempien kanssa huolehtivat, että koululounas on tasapainoinen ja terveellinen. Koululounas on maksullinen ja vähävaraisten vanhempien täytyy maksaa vain osa kustannuksista. Tyypillisen pariisilaisen koulun ruokalistalla tarjotaan kerran viikossa ranskalaisia lohilasagnen kera. Pizza tarjoillaan terveellisen salaatin kanssa. (BBC News 2005.)

Norjassa koululaiset tuovat omat lounaansa kouluun mukanaan. Lounas on usein voileipä juustolla tai salamilla. Monilla kouluilla myydään alennettuun hintaan lisäksi maitoa, jugurttia tai hedelmää. Ateria syödään luokissa ja sen kesto on 30 minuuttia. Useimmat opettajat rohkaisevat koululaisia pidättäytymään syömästä epäterveellisestä ja juomasta runsaasti sokeria sisältäviä juomia. Limsa-automaatteja löytyykin Norjassa todella harvasta koulusta. (BBC News 2005.)

Karttusen (2007, 28) mukaan Ruotsissa elintarvikevirasto on antanut ohjeet kouluruoasta: koulussa on oltava tarjolla ainakin kahta lounasvaihtoehtoa, salaatissa on oltava vähintään viittä eri raaka-ainetta, tarjolla on oltava leipää, kevytrasvalevitettä, maitoa ja vettä päivittäin. Koululounaan maksaa kunta oppivelvollisuuskouluissa. Kuntien ei ole pakko noudattaa ohjeita sanatarkasti. Mallilautanen koostuu neljänneksestä lihaa, vihanneksia ja perunaa on molempia puolet loppuosasta lautasta, jolloin molempien osuudeksi tulee noin 38 % (Livsmedelverket).

2.4 Ruokailu 8.-luokkalaisten kasvun ja kehityksen tukena

8. luokka on voimakasta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen aikaa, johon ravitsemuksella on suuri vaikutus. Kasvun nopeus, järjestys ja ajoitus vaihtelevat perimän mukaan, mutta enemmistöllä murrosikä tapahtuu aika yhteneväisesti. 14 vuoden iässä pojat kasvavat fyysisesti nopeasti, jopa 12 cm vuodessa. Tyttöjen fyysinen kasvu ajoittuu pari vuotta aikaisemmaksi ja on hieman hitaampaa. Pituuskasvuun perimän ja psykososiaalisten kasvuolosuhteiden lisäksi vaikuttaa ravinnon laatu. Esimerkiksi tytöt ovat usein omasta mielestään liian lihavia ja rasvaa heillä kerääntyy etenkin raajoihin. Jatkuva laihduttamisen tarve voi johtaa syömishäiriöihin ja vanhempana lisääntyvään riskiin sairastua osteoporoosiin. Monet pojat puolestaan haluavat treenatut lihakset ja lihasmassaa näyttääkseen maskuliinisemmilta. (Aalberg & Siimes 2007, 15–17, 23, 26, 34.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan koululounaassa tulee huomioida täysjyvävalmisteet, vähärasvaisuus ja rasvan laatu, vähäsuolaisuus, marjojen, kasvien ja hedelmien vaihteleva ja runsas käyttö, sekä kalan ja lihan monipuolinen valikoima. Kouluaterian energiasisällön tulee olla 590–680 kcal 11–14-vuotiaille tytöille ja 675–770 kcal samanikäisille pojille. Leipävaihtoehtoina kouluaterialla näkkileivän ohella pitää olla pehmeää täysjyväleipää tai kuidun saannin turvaamiseksi täysjyväpuuroa. Vilja on lihan ohella tärkeä raudan lähde. Pojat tarvitsevat rautaa lihasten kasvuun ja tytöt kuukautisten aiheuttamaan hemoglobiinin laskuun. Suomalaisista naisista jopa puolella on piilevä raudan puute. (Lintukangas ym. 2007, 93–95, Parkkinen & Serti 2006, 22–26.)

Suosituksien mukaan maitovalmisteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia. Parasta leivän päälle on kasvimargariini, jota käytetään myös ruoanvalmistukseen ja leivontaan rypsiöljyn lisäksi. 6–8 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaleta juustoa vuorokaudessa turvaa kalsiumin saannin nuorella. Lihassa, kalassa ja makkarassa huomioidaan vähärasvaisuus, kalaa tulee olla tarjolla viikoittain. Vuodenajan mukaan valitaan kasvikset, marjat ja hedelmät. Niitä käytetään runsaasti ja vaihtelevasti sellaisenaan tai ruoan aineksina. Täysjyväpastaa ja -riisiä voidaan käyttää perunan ohella täydentämään ateriaa. (Lintukangas ym. 2007, 93–95, Parkkinen & Serti 2006, 22–26.)

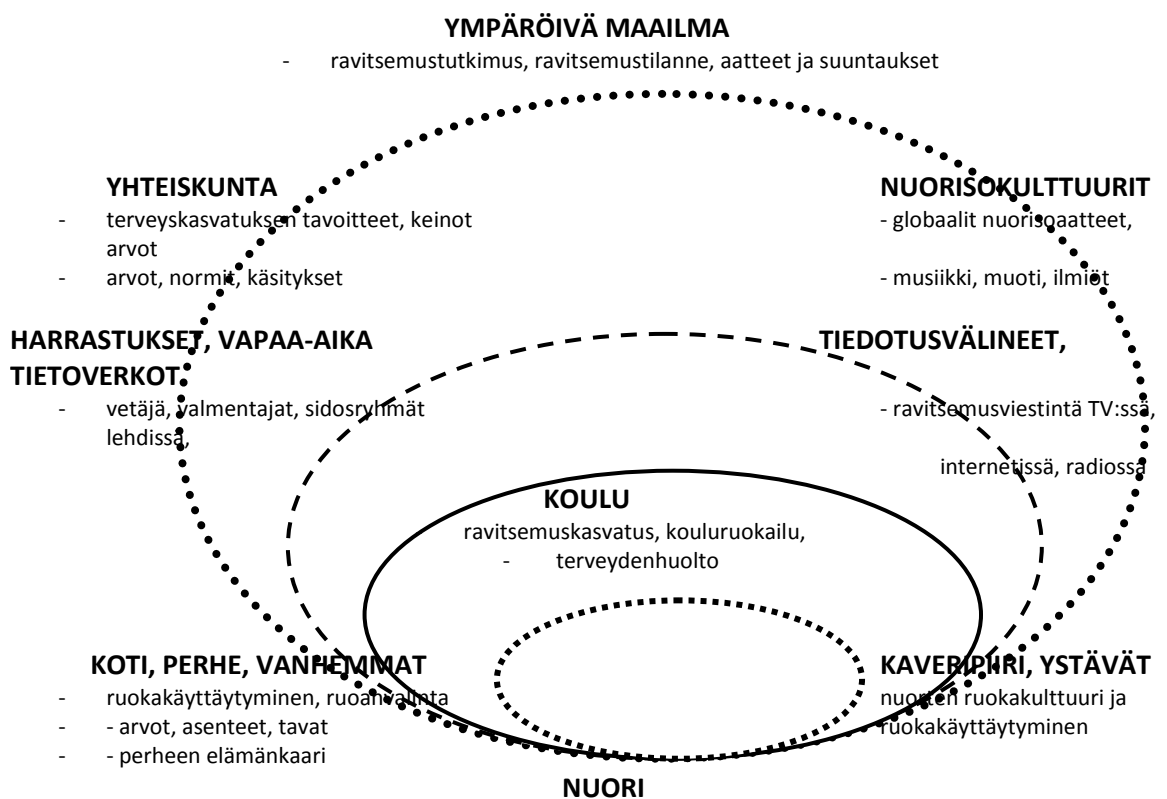
Energiantarve on suurimmillaan murrosikässä, nopean kasvun ja kehityksen aikana, joten tasapainoisen ja monipuolisen ravinnon riittävä saaminen on olennaisen tärkeää. Siitä voidaan huolehtia seuraamalla, että murrosikäinen syö monipuolisesti. Lautasmallin esillä pitäminen kouluruokalan tarjoilulinjan alkupäässä auttaa koululaista valitsemaan täysipainoisen aterian. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 379–380.)

Palojoen (2003, 142) mukaan vain alle prosentilla kouluikäisistä on vakavia syömishäiriöitä, mutta lievät pulmat ovat yleisiä. Niihin kuuluvat valikoiva syöminen, kouluruokailusta poisjäänti, ruokailun ajoittainen laiminlyönti, tarpeeton laihduttaminen ja erilaiset ruokavaliokokeilut.

Janson ja Danielsson (2005, 82, 132) väittävät, että elimistö ei ehdi reagoida makeiden juomien kaloripitoisuuteen, koska ne menevät ruoansulatuskanavassa niin nopeasti eteenpäin. Nälän tunne jatkuu siis entisenlaisena, mutta energiaa on tullut kehoon. Liiallinen energia varastoituu rasvaksi kehoon.

Palojoen (2003, 140) mukaan nuoren ruokailutottumukset kehittyvät toisaalta kotona perheenjäsenten välisessä vuorovaikutuksessa, toisaalta koulussa ja vapaa-ajalla kavereiden kanssa. Nuoren oma identiteetti kehittyy kokeillen, etsien, opettelemalla ja luomalla omia tottumuksia. (Kuvio 1.)

Nuoren omat valinnat ja käsitykset muotoutuvat eri tahoilta saatavien informaatioiden, arvojen, asenteiden ja roolimallien mukaan. Ruokaan ja ruokailuun vaikuttavat myös tunteet. Sen vuoksi vain tiedon avulla ei ole helppoa muuttaa ruokamieltymyksiä. Hyvänmakuinen terveellinen ruoka miellyttää, mutta hyvänmakuinen epäterveellinen ruoka saattaa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. (Palojoki 2003, 133.)



KUVIO 1. Nuoren elämän sosiaalisia ulottuvuuksia ja ravitsemusviestinnän lähteitä Palojoki (2003, 140) kuvaa Mustosta (2000) mukaellen

2.5 Kodin rooli koululaisen ruokailutottumuksissa

Yhteisillä aterioilla opitaan vuorovaikutus perheen jäsenten välillä, perheen sisäinen ruokakulttuuri ja traditiot. Ne vaikuttavat nuorten ruokailutottumusten kehittymiseen. Vanhempien oma suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteeseen vaikuttaa siihen,

miten nuori opettelee, etsii, kokeilee ja luo omia ruokailutottumuksiaan. (Palojoki 2003, 139–140; Lintukangas 2007, 35.)

Vanhemmuuteen kuuluu käsite hoiva, johon sisältyy esim. huolenpitoa, hoitoa ja välittämistä. Se luo turvallisuuden tunteen ihmiselle läpi elämän. Vaikka osaa nuorten väsymyksestä, lihavuudesta ja masennuksesta voidaan pitää yhteiskunnasta johtuvana, vaikuttaa kotoa saatu hoiva niihin suuresti. Äidin asemaa korostetaan ruokakulttuurin edistäjänä, koska hän yleensä valitsee ja valmistaa ruoan. (Hermanson & Martsola 2006, 103, 105, 111.)

Säännöllinen ateriaritmi auttaa ihmistä jaksamaan päivittäisissä toiminnoissaan ja pitämään elimistön ravintotasapainon kunnossa. Kolme ravitsevampaa ateriaa ja kaksi tai kolme välipalaa niiden lomassa on sopiva määrä myös hampaiden kannalta. (Parkkinen & Sertti 2006, 33; Hujala 2009, 89.) Parkkisen ja Sertin (2006, 60) mukaan vanhempien ja huoltajien oma paino ja liikunnallisuus vaikuttavat lasten energian saantiin ja kulutukseen. Myös kiire, stressi ja epäsäännöllinen ruokailurytmi voivat vaikuttaa elimistöön energiaa sitovasti. Ruokaa käytetään väsymystä torjumaan, stressiä lievittämään, itsensä hemmotteluun tai lohdutukseksi.

Perheen yhteisillä aterioilla opitaan sosiaalisia taitoja, jotka eivät pääse kunnolla kehittymään, jos nuoret viettävät paljon aikaa mm. virtuaalimaailmassa (Hermanson & Martsola 2006, 112, 113). Janson ja Danielsson (2005, 82, 132) puhuvat Nintendo-ilmiöstä, jolla he tarkoittavat ala-asteen viimeisillä luokilla alkavaa tietokone- ja tv-pelien pelaamisen lisääntymistä. Heidän mukaansa ilmiö lisää lasten lihavuutta, koska liikuntamäärät samalla vähenevät.

Tutkimusten mukaan nuoret toivovat vanhemmiltaan puhtaita vaatteita, ruokaa, normaalia perushoivaa ja yhdessäoloa kavereiden kanssa saatujen virikkeiden ja elämysten vastapainoksi. Nuori kaipaa vanhempiensa tukea, vaikka käyttäytyminen osoittaisi päinvastaista. Koti ja koulu luovat pysyvyyttä nuoren elämään, jos se muutoin sisältää paljon virtuaalisia ja satunnaisia kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. (Hiila 2005, 5–6.)

Vanhempien tulee kysellä koululaisen ruokailusta säännöllisesti. Vanhemmille on tärkeää tiedottaa kouluruokailun ja ravitsemuskasvatuksen toteuttamisesta koulussa. (Lintukangas 2007, 35.) Jos kotona opitaan valikoimaan syömiset, siihen voi olla vaikea puuttua koulussa. Koululainen voi pitää jotain kouluruokaa sopimattomana itselleen ja jättää sen silloin syömättä. Vanhempien tehtävä on kasvattaa lapsiaan käyt-

täytymään sellaisissa tilanteissa sopivalla tavalla, kannustaen maistamaan uusia ruokia pienin annoksin. (Sillanpää, 2003, 75.)

2.6 Koulun rooli koululaisen ruokailutottumuksissa

Koulun opetussuunnitelmasta löytyvät kouluruokailun ravitsemus-, terveys- ja tapakasvatuksen tavoitteet, joihin koko koulu yhteisön tulisi yhdessä pyrkiä. Koululaisten työteho, terveys ja hyvinvointi ovat suuresti riippuvaisia hyvästä kouluateriasta. Henkilökunta ja asiakkaat arvioivat kouluruokailua säännöllisesti. Toimintaa voidaan kehittää saatujen tulosten perusteella. Koska kouluruokailu on osa opetusta, tehdään myös tässä yhteistyötä kotien kanssa. Yhteinen ruokailutilanne tukee ravitsemuskasvatuksen lisäksi myös tapa-, vuorovaikutus- ja ympäristökasvatusta. Ruokailun tulee olla ohjattua ja ohjausta voi antaa sekä opettaja että ruokapalveluhenkilöstö. Tavoitteena on saada koululaiset syömään kaikkia aterian osia, jotta aterista tulisi täysipainoinen. (Lintukangas ym. 2007, 11, 14–15, 20–21.)

Ravitsemustietoutta opettaessa korostuu opettajan vaikutus. Toisaalta sama opetus vaikuttaa joihinkin nuoriin ärsyttävästi, toiset saattavat olla siihen tyytyväisiä. Ravitsemuskasvatuksessa pyritään ottamaan huomioon oppijoiden toiveet, tarpeet ja kokemukset sekä analysoimaan heidän aiemmat käsityksensä. Koululaisten arkikäsitelmiin on suhtauduttava kriittisesti, koska ne saattavat sisältää virheellisiä tai epätasällisia tietoja. Nuorten omaan ruokakulttuuriin kuuluvat kotiruoka, hampurilaispaikkojen tarjonta, kasvikset, hedelmät, jäätelö, pulla ja karkit. Koululaisten mukaan ravitsemusviestinnän välittämiin ruokakulttuureihin kuuluvat kala, ruisleipä, kasvikset, salaatti ja hedelmät. (Palojoki 2003, 122, 143.)

Suurin osa yläkoululaisista pitää terveyden edistämiseen, sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon liittyvää opetusta jonkin verran tai vain vähän tärkeänä, vaikka terveys on koululaisten tärkein arvostuksen kohde. Opetusmenetelmillä on merkitystä, kun halutaan saada terveystietoa kiinnostavammaksi. Yksi ehdotus on, että koulun keittiöhenkilökunta järjestää kouluruokailun ajaksi tietoiskuja ravinnon merkityksestä elimistölle. Tärkeitä koululaisten valintoihin vaikuttavia tekijöitä ovat koti, kaverit ja media. Moniammatillinen yhteistyö, yhteistyö kodin ja koulun välillä sekä niiden kehittäminen ovat ratkaisevassa asemassa koululaisten terveyden edistämiseksi. (Jakonen 2005, 3, 137, 173.)

Yläkoulussa koululaisten oman vastuun lisääminen omasta hyvinvoinnistaan korostuu, etenkin terveystiedon ja kotitalouden tunneilla sitä voidaan harjoitella esim. antamalla koululaisten suunnitella ruokalista. Terveystottumusten vaikutusta myöhemään elämään pitää korostaa. (Lintukangas 2007, 23–26.)

Tikkasen (2009, 20, 21) mukaan lautasmallin mukaisen aterian valitsemiseen vaikuttavat **positiivisesti** vanhemmat, jaksaminen, oikean ruokavalion oppiminen, kouluruoasta pitäminen, kouluruoka muistuttaa kotiruokaa ja itse valitusta kouluruoasta jää osa syömättä. Siihen eivät vaikuta ruoan terveellisyys koululaisen käsityksen mukaan, ilmainen kouluruoka tai nautitun ruoan määrä.

Kouluterveyskyselyn mukaan vain 6–7 % 8.-luokkalaisista on osallistunut kouluruokailujärjestelyihin ja 4–5 %:n mielestä heidän mielipiteensä vaikuttavat koulutyön kehittämiseen (THL 2010). Koulussa voi olla oma ruokalatoimikunta, jossa on myös oppilaiden edustaja mukana etsimässä ratkaisuja kouluruokailun suosion lisäämiseksi (Lyytikäinen 2001, 158).

Kun opettajat ohjaavat koululaiset ruokasaliin, lisääntyy ruokailijoiden määrää. On tärkeää, että koululaisilta kysytään mielipiteitä kouluruoasta säännöllisin väliajoin ja seurataan ehdotusten toteutusta ja vaikutuksia. (Hoppu ym. 2008, 19, 95.)

Yläasteikäiselle kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle on tarpeen syödä välipala koulupäivän kuluessa, koska koulupäivä kestää yleensä kello 15:een tai jopa 16:een asti iltapäivällä. Kouluruokailuvuoro on voinut olla jo kello 11:n aikoihin. Välipalaa tarjotaan kouluilla koulun, oppilaiden tai muiden tahojen järjestämänä, välipala-automaatista tai mahdollisuutena asioida koulun ulkopuolella (Juntunen 2005, 231). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2010) mukaan 38 % 8.-luokkalaisista pojista ja 31 % tytöistä hankkii välipalan kaupasta, huoltoasemalta tai kioskilta. Välipalojen laatuun pitää kiinnittää huomiota, koska **epäterveellisten** välipalojen on havaittu aiheuttavan esim. ylivilkkautta. Niiden saatavuuteen on myös hyvä puuttua, että ne eivät vähennä kouluaterian nauttimista. (Lintukangas 2007, 24–25.) Sekä pojista että tytöistä noin puolet eivät syöneet välipalaa koulussa ollenkaan (THL 2010).

Kouluruokailun suunnittelun pohjana tulee olla uusimmat ravitsemussuositukset ja Kouluruokailu – terveyttä ja tapoja -julkaisu, käytössä jokin atk-ohjelma ravitsemuksellisen laadun arviointiin, useus-menetelmä, elintarvikkeiden menekki ja jäteruuan määrä, tyytyväisyyskyselyt ja arvioinnit ruoan mausta, rakenteesta, ulkonäöstä ja lämpötilasta, ruokalistan kohtuullinen kiertoaika. Terveydelliset ja eettiset ruokavaliot

huomioidaan tarpeen mukaan. Koko ruokailun ajan kaikille ruokailijoille tulee olla saatavilla valittavana jokaista aterian osuutta, porrastetut ruoka-ajat rauhallista ruokailua varten, hyvä ohjaus jakelussa, oppilaiden mahdollisuus ottaa itse sopiva annos, kauris tarjoilu, ruokasalin viihtyisyys ja malliannos ohjaamaan ravitsemuskäyttäytymistä ja annostelua. (Dahlstedt 2001, 21–27.)

Kouluruokailun tietopaketissa kerrotaan tavoitteet, koulun odotukset kodeille, ruokien hankinta- ja tuotantotavat, ruuan ravintosisällöt, mahdolliset tuoteselosteet ja kouluruokailuteema sekä sen muutokset. Tavoitteina ovat myönteinen suhtautuminen kouluruokailuun kotona ja koulussa (Dahlstedt 2001, 21–27). Tietopaketissa on hyvä esitellä ravitsemussuositusten 7 teesiä eli väittämää (Väisänen & Tiainen 2009, 74–75):

1. Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä useita kertoja päivässä.
2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa.
3. Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyjä.
4. Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
5. Nauti päivittäin rasvatonta maitoa tai piimää, mutta janoon vettä.
6. Valitse vähärasvaisia elintarvikkeita.
7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.

2.7 Kouluterveydenhoitajan rooli koululaisen ravitsemuskasvatuksessa

Kouluterveydenhoitajan tehtäviin kuuluu laaja terveystarkastus peruskoulun 8. luokalla (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 28.5.2009/380, 9 § kohta 4). Terveystarkastuksessa mitataan oppilaan pituus ja paino, jotka merkitään pituuspainotaulukkoon. Siitä saadaan selville, kuinka paljon koululaisen pituuspaino- poikkeama on keskiarvosta prosentteina.

Kouluterveyskyselyn mukaan lähes 90 % 8.-luokkalaisista on helppo päästä tarvittaessa terveydenhoitajan vastaanotolle. Viimeisen lukuvuoden aikana kouluterveydenhoitajan vastaanotolla on käynyt 2 kertaa tai useammin 48 % pojista ja 63 % tytöistä. (THL, 2010.)

Kouluterveydenhoitajan tehtävä koulussa on terveydellisten ongelmien ehkäisy ja varhainen puuttuminen ongelmiin. Hän on nuoren kehityksen kulun asiantuntija yhdessä koululääkärin kanssa. Hän tekee yhteistyötä huoltajien kanssa sekä yksilö-

että yhteisötasolla. Terveystieteillä tulee olla hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot. (Haarala ym. 2008, 379.)

Terveystieteen työssä korostuu näyttöön ja tutkimukseen perustuva hoitotyön hyväksikäyttö, esimerkiksi Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), entisen Stakein, teettämien kouluterveyskyselyjen tutkimukset. Oppilaskohtainen terveystuho on etusijalla. 8.-luokkalaisten vanhemmilta ja opettajilta saatu tieto yhdistetään määrällä- ja seurantatutkimuksissa saatuihin terveystuhoon tietoihin, joiden pohjalta arvioidaan terveystuho, tehdään suunnitelmat ja laaditaan tavoitteet. (Terho ym. 2002, 18–21.)

Kouluterveydenhoitajan keskeisiin työtehtäviin kuuluu yksilö- ja ryhmäohjaus (taulukko 1), neuvonta, terveystarkastukset, seurantatutkimukset sekä vastaanotto toiminta. Hän on usein mukana myös erilaisissa työryhmissä asiantuntijana edistämässä ja suunnittelemassa kouluyhteisön terveystuho osana moniammatillista työryhmää. (Haarala ym. 2008, 25.)

TAULUKKO 1. Ravitsemusviestinnän ja terveystuhoon eri muodot Nupposen (2001) mukaan

	Neuvonta	Opetus	Valistus
Osantajat	yksilö tai ryhmä	opiskelijat tai valmennusryhmä	yleisö
Vuorovaikutus	välitön	välitön	välitön tai media
Viestintä	kaksisuuntaista	pääasiassa kaksisuuntaista	pääasiassa yksisuuntaista
Painotus	ongelmanratkaisu	tietorakenteet, tiedot, taidot ja/tai arvostukset	herättäminen, virittäminen ja/tai informoiminen

Kouluterveydenhoitaja ottaa huomioon terveystuhoon koululaisten iän ja kehitystason. Hän on mukana laatimassa koulun opetussuunnitelmaa, jossa pyritään kehittämään koululaisten hyviä ruokatuhoja ja ehkäisemään ravinnosta johtuvien kansantautien syntyä. (Terho ym. 2002, 44.) Kouluterveydenhoitaja käyttää koulukohtaisia tietoja koululaisten terveystuhoon, joiden perusteella hän valitsee prioriteetit, tekee kehittämisehdotukset ja asettaa tavoitteet. Tärkeä painopiste terveystuhoon työssä on tällä hetkellä lihavuuden ehkäisy. (Haarala ym. 2008, 383, 389.)

Aikuisilla vartalon kokoa kuvataan painoindeksi- eli BMI-arvolla (= Body Mass Index). Alaikäisten 2–18-vuotiaiden lasten kohdalla voidaan käyttää kansainvälistä ikävakiota BMI-taulukkoa luokittelemaan lapsen ruumiinrakennetta (Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz. 2000, 4; Cole, Flegal, Nicholls, & Jackson 2007, 5). Suomessa vastaavan ikäisillä lapsilla käytetään pituuspainokäyrää, josta saadaan kunkin kokoiselle lapselle

prosenttimääräinen poikkeama keskikokoisesta samaa sukupuolta olevasta lapsesta. Molempien edellä mainittujen luokitusten tulkinta on esitetty taulukossa 2 seuraavalla sivulla. Parkkisen ja Sertin (2006, 58) mukaan lihavien tyttöjen osuus on noin 15 % ja lihavien poikien osuus noin 20 %. Uudemman LATE-tutkimuksen mukaan 8.-luokkalaisista lihavia tyttöjä on 4,4 % ja lihavia poikia 10,2 % (Mäki & Laatikainen 2010, 56).

TAULUKKO 2. Painon arviointi alaikäisellä (= alle 18-vuotias) painopituudella (Arffman 2009a, 125; Partanen 2009, 109) ja ikävakioidulla painoindeksillä BMI 14,5-vuotiailla nuorilla (Cole ym. 2000, 4; Cole ym. 2007, 5)

Painopituus	Ikävakioitu BMI	Luokitus	Riskit
< -30%	tytöt < 14,75 pojat < 14,35	Vajaaravitsemustila	Henkeä uhkaava
-20--30 %	tytöt 14,75–15,71 pojat 14,35–15,27	Vajaaravitsemustila	Sairastuvuusriski suurentunut
-15--20 %	tytöt 15,72–17,17 pojat 15,28–16,68	Alipainoinen	Sairastuvuusriski suurentunut
-15 --+20 %	tytöt 17,18–23,66 pojat 16,69–22,96	Normaalipaino	Pieni
+20--+40 %	tytöt 23,67–28,87 pojat 22,97–27,98	Ylipaino	Hieman suurentunut
>+40 %	tytöt > 28,87 pojat > 27,98	Lihavuus	Selvästi suurentunut

Lihavuutta ehkäistään opettamalla koululaiset omaksumaan terveelliset ruokailu- ja liikuntatottumukset. Riskiryhmään kuuluvia koululaisia seulotaan ja vähemmän liikunnallisia nuoria kannustetaan liikkumaan ainakin tunnin ajan päivittäin. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 383–384.) Liikuntaharrastuksen lisäksi säännöllinen ateriarytmi auttaa nuoria painonhallinnassa. Aikuiset voivat kannustaa nuoria järkeviin ruokavalintoihin, terveisiin elintapoihin ja itsensä hyväksymiseen. Ruokien energiasisältöjen laskemista eikä liiallista painontarkkailua suositella. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 73.)

Juntusen (2005, 104–105, 230) mukaan kouluterveydenhuolto motivoi nuorta painonhallintaan ja laihduttamiseen sekä antaa painonhallinta- ja laihdutusohjausta nuorelle, jos hänen suhteellinen painonsa on +20--+39 % (= lievä lihavuus). Merkittävässä (suhteellinen paino +40--+60 %) ja vaikeassa lihavuudessa (suhteellinen paino yli +60 %) motivointi ja hoitoon ohjaus tapahtuvat jokaiselle nuorelle.

Terveystenhoitajat toivovat lisää ravitsemuskoulutusta. Mattinen (2003, 13–14, 17, 28–29.) on tutkinut, mikä on ammattikorkeakoulun osuus terveydenhoitohenkilöstön antamassa ravitsemusohjauksessa Turun seudulla. Tutkimuksen mukaan hoitohenki-

löillä on ravitsemuskoulutuksen tarpeita, moniammatillista yhteistyötä kaivataan ja potilasasiakirjoihin kirjaamista on kehitettävä.

Halonen ja Miettinen ovat tehneet Kuopiossa kouluterveydenhoitajille suunnitellun PowerPoint(PP)-tiedoston ravitsemuskasvatusta silmällä pitäen. PP-esityksen taustatiedot ovat ko. opinnäytetyön tekstiosassa. (Halonen & Miettinen 2006, 2, 25).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisilta heidän ravitsemustottumuksiaan, niihin vaikuttavia asioita ja keinoja, miten he söisivät kouluruokaa paremmin. Tutkimuksen päätavoitteena oli kerätä tietoa koululaisilta kouluruokailun kehittämiseksi koulussa. Lisätavoitteena oli saada tietoa nuorten ruokailutottumuksista ravitsemuskasvatuksen lisäämiseksi ja ruokailutapojen parantamiseksi kotona ja koulussa.

Tutkimuksen avulla haluttiin saada vastaukset seuraaviin tutkimusongelmiin:

- 1) Missä määrin Hatsalan koulun 8.-luokkalaiset osallistuvat kouluruokailuun?
- 2) Mitkä asiat vaikuttavat kouluruokailuun osallistumiseen?
- 3) Syövätkö 8.-luokkalaiset kaikkia kouluruoan osia?
- 4) Miten 8.-luokkalaiset kokevat tämän hetkisen terveytensä?
- 5) Millaisena 8.-luokkalaiset pitävät tämän hetkisiä ruokailutottumuksiaan?
- 6) Mitä mieltä 8.-luokkalaiset ovat kouluruoasta?
- 7) Ruoka-asiat kotona?
- 8) Mikä merkitys välipalalla on 8.-luokkalaiselle?
- 9) Miten 8.-luokkalaiset haluaisivat kehittää kouluruokailua?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

Tämä tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa esitetään syy-seuraussuhteita. Määrällinen tutkimus pyrkii tarkkaan valitun kohdejoukon avulla tuomaan esille tutkimustuloksen määrällisesti mitattavassa muodossa ja selittämään kyseisen ilmiön tarkemmin. Tutkimuksessa tuodaan esille myös johtopäätöksiä aikaisemmista tutkimuksista ja määritellään sen hetkisen tutkimuksen keskeiset käsitteet sekä esitetään hypoteesit eli oletukset tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi, Remes & Saja-vaara 2001, 129–131; Vehkalahti 2008, 11–13.) Tämän tutkimuksen vaiheisiin kuuluvat suunnittelu, aineistonkeruu, sisällön tarkistus, analyysi ja tutkimusraportin kirjoittaminen.

Lähteitä etsittiin kirjastojen ja Internetin hakukoneiden avulla. Aikarajaksi laitettiin vuosi 2000. Sitä vanhempia lähteitä ei katsottu eikä otettu mukaan tähän tutkimukseen.

4.2 Kohderyhmä ja tutkimusaineiston keruu

Tämän tutkimuksen kohderyhmä oli Hatsalan klassillisessa koulussa syksyllä 2010 8. luokalla aloittaneet koululaiset, joita oli 165. Heidät valittiin kohderyhmäksi kokonaisuudessaan koulun toivomuksesta. Koulun rehtorilta saatiin lupa kyselyn tekemiseen.

Syksyllä 8.-luokkalaiset ovat käyneet yhden lukuvuoden yläkoulua ja ovat jo omaksuneet tietyt tavat kouluruokailussa. Toisaalta heillä on yläkoulua jäljellä vielä kolme lukukautta, joten tässä vaiheessa on tärkeää puuttua epäkohtiin ja yrittää saada heidät ymmärtämään, miten tärkeä osa kouluruoalla on terveyden edistämässä ja sairauksien ennaltaehkäisemisessä.

Määrällisen tutkimuksen aineisto kerätään yleensä kyselyllä ja oletetaan samalla, että tutkimuksen kohdejoukko edustaa kaikkia, tässä tapauksessa, Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisia. Samalla pyritään saamaan tietoa, jota voidaan yleistää ja verrata suureen kohdejoukkoon. (Alkula, Pöntinen, & Ylöstalo 2002, 45–46, 137.)

Tämä tutkimus tehtiin strukturoituna kyselynä. Strukturoidulla kyselyllä tarkoitetaan lomakekyselyä, jossa annetaan valmiit vastausvaihtoehdot (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 96). Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella (liite 1), jonka aiheet perustuvat mm. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositukseen (esimerkiksi kysymykset ruokailuajoista ja -ympäristöstä) sekä tämän tutkimuksen tietoperustaan. Lomake sisälsi 48 väittämää ja yhden avoimen kysymyksen. Kyselylomakkeen alussa oli kolme monivalintakysymystä, joilla selvitettiin vastaajan taustatiedot eli sukupuoli, pituus ja paino. Sen jälkeen kysymyslomake sisälsi Likert-asteikkoon sijoitettuja väittämiä eli vastaaja valitsi 5 vaihtoehdosta omaa mielipidettään lähimmän vastausvaihtoehdon väittämiin. Likert-asteikolla tarkoitetaan asteikkoa, joka muodostuu mitattaessa esimerkiksi kuinka paljon toista vastaajaa enemmän joku on jotain asiaa vastaan tai sen puolesta (Alkula ym. 2002, 134). Tässä tutkimuksessa vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, lähes samaa mieltä, en osaa sanoa, lähes eri mieltä ja täysin eri mieltä. Lomakkeen lopussa kysyttiin, miten kouluruokailua tulee parantaa.

Tutkijat lähettivät tutkimussuunnitelman sähköpostina Hatsalan klassillisen koulun rehtori Helena Tuomaiselle etukäteen tutustuttavaksi tutkimusluvan saamista varten. Hän antoi tutkijoille tutkimusluvan. Rehtori oli antanut kyselytutkimuksen opettajille terveystiedon tunneilla tehtäväksi (liite1). Tästä kyselystä palautui 71 vastauslomaketta. Muokattu kysely tehtiin yhdelle tai kahdelle luokalle (liite 2). Siitä palautui tutkijoille yhteensä 21 vastauslomaketta.

4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Määrällisen tutkimuksen analyysi etenee vaiheittain alkaen aineiston keruulla, jatkuen sen kuvaamiseen, luokitteluun, yhdistämiseen ja selittämiseen tai ymmärtämiseen (Hirsjärvi ym. 2001, 209). Hatsalan klassilliselta koululta saaduista kyselykaavakkeista tiedot siirrettiin Excel-taulukkoon ja siitä SPSS-ohjelmaan (Statistical Package for the Social Sciences), tilastolliseen analyysiin tarkoitettuun sovellusohjelmaan. Apua sen käyttämiseen saatiin lehtori Kinnuselta. SPSS-ohjelman avulla saatiin kyselystä eroteltua tyttöjen ja poikien vastaukset taulukointia varten.

Tämän tutkimuksen aineistosta tarkistettiin ensin, oliko joitain vastauslomakkeita hylättävä virheellisyyksien tai tietojen puuttumisen vuoksi. Tässä tutkimuksessa väittämäkysymyksissä korvattiin vastaamatta jätetyt kohdat vastausvaihtoehdolla c = en

tiedä. Koska yksi vastaaja jätti ilmoittamatta sukupuolensa, jäivät kyseisen henkilön vastaukset pois luokittelusta sukupuolen mukaan.

Tutkimuksessa verrattiin tyttöjen vastauksia poikien vastauksiin. Saatuja tuloksia verrattiin soveltuvin osin myös aikaisempiin tutkimuksiin. Yhtenä sellaisena tutkimuksena tässä käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemää kouluterveyskyselyä vuodelta 2010. Vastaukset jaoteltiin tutkimusongelmien mukaan.

Tarkoituksena oli löytää syy Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisten ruokailukäyttäytymiseen. Sen perusteella etsitään keinoja, miten koulun henkilökunta, vanhemmat ja koululaiset itse voivat vaikuttaa monipuolisen kouluruoan nauttimiseen.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Jokaisessa tutkimuksessa on ratkaistava tiettyjä eettisiä kysymyksiä. Miksi tutkimukseen ryhdytään, tiedon hankintatavat, vastaajien nimettömyys ja vapaaehtoinen osallistuminen. (Hirsjärvi ym. 2001, 26–27.) Tässä tutkimuksessa aineisto käsiteltiin luotamuksellisesti, kenenkään nimeä tai muuta henkilöä tunnistavaa asiaa ei tule esille. 8.-luokkalaisilta kysyttiin pituus ja paino jonkinlaista ravitsemuksellista tilaa kuvaamaan.

Koulun rehtorilta kysyttiin lupa kyselyn tekemiseen. Tutkijoille selvisi vain se, että vastauksia saatiin 92 8.-luokkalaiselta 165:stä. Koululaisille kerrottiin kyselykaavakkeessa, että vastaaminen on vapaaehtoista.

Määrällisen tutkimuksen luonteenpiirteisiin kuuluu tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin esittäminen. Validiteettia tarkastellaan miettimällä, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli aiottukin. Vastaajat ovat voineet käsittää kysymykset toisin kuin tutkijat ovat tarkoittaneet. Määrällistä tutkimusta pidetään joskus pinnallisena, koska tutkijat eivät usein pääse lähelle tutkittavia. Näin vaarana on tehdä vääriä tulkintoja vastauksista. (Heikkilä 2008, 16.) Kun tarkastellaan tutkimusongelman kysymyksiä (ks. luku 3), verrataan niitä saatuihin tutkimustuloksiin (ks. luku 5), on tässä tutkimuksessa validiteetti osunut hyvin kohdalleen.

Kyselytutkimuksen haittapuolena on se, miten huolellisesti ja rehellisesti vastaajat jaksavat vastata kysymyksiin. Tämän opinnäytetyön yhtenä heikkoutena on se, että kyseessä oleva suppea ikäryhmä. 8. luokalla olevat koululaiset ovat iältään lukuvuo-

den alussa 13- tai 14-vuotiaita ja lukuvuoden lopussa 14- tai 15-vuotiaita. Lisäksi he ovat yleisesti ottaen terveitä eikä heille ole vielä ehtinyt kehittyä mitään elintasosairauksia. Se taas vaikuttaa siten, että heidän on aika vaikeaa kuvitella sairastuvansa myöhemmin elämäntapojensa vuoksi. Tutkijat eivät voineet myöskään vaikuttaa siihen määrään oppilaita, jotka jäivät tutkimuksen ulkopuolelle olemalla poissa oppitunnilta tai eivät halunneet osallistua tutkimukseen.

Yksi hyvä puoli strukturoidussa tutkimuksessa on se, että jokainen vastaaja saa eteensä samanlaisen tutkimuskyselyn. Siihen eivät ainakaan tutkijoiden ulkoiset ominaisuudet pysty vaikuttamaan, kuten asia voisi olla suullisessa haastattelussa.

Reliabeliteetti yritetään selvittää arvioimalla, ovatko tehdyn tutkimuksen mittaustulokset samansuuntaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa. Tutkimustuloksista pyritään sulkemaan pois sattumanvaraisuus. (Hirsjärvi ym. 2001, 145, 213; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.) Kuten pohdinnan tulosten tarkastelusta (luku 6.1) käy ilmi, tässä tutkimuksessa on käytetty monia sellaisia kysymyksiä suoraan tai muunneltuina, joita on käytetty aikaisemmissakin eri tutkimuksissa.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta ja toimivuutta testattiin tekemällä ensin koekysely Vehmersalmen yläkoulun 8. luokalle. Kyselylomakkeesta tehtiin mahdollisimman selkeä ja siinä esitettiin sellainen määrä väittämiä, että vastaajat eivät ehtisi väsyä vastaamiseen, mikä olisi voinut vaikuttaa vastauksien luotettavuuteen. Toinen tutkija perusteli tutkimusta koululaisille mahdollisimman innostavasti, jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Vastaamiseen annettiin aikaa 15 minuuttia, jota koululaiset pitivät sopivana, kuten myös väittämien lukumäärää.

Koekyselyn jälkeen tarkasteltiin, oliko kyselyssä korjattavaa, ennen kuin jatkettiin kyselyn tekemistä Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisille. Koekyselyn perusteella väittämiä muokattiin jonkin verran. Muutokset on esitetty seuraavassa:

Alkuperäinen kysymys

4. Tunnen olevani hyvin levännyt aamuisin.
5. Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan.
9. Tunnen olevani huippukunnossa.
11. Painoni on noussut, yritän siksi välttää kokonaista ruokailua.
12. Pidän vihanneksista keitettyinä.

Muokattu muoto

4. Tunnen oloni levänneeksi aamuisin.
5. Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.
9. Tunnen olevani hyvässä kunnossa.
11. Painoni on noussut, siksi en syö kaikkia aterian osia (pääruokaa, leipää, maitoa, salaattia).
12. Käytän energiajuomia päivittäin.

Alkuperäinen kysymys

14. Haluan käydä syömässä koulun ulkopuolella, koska siellä on parempaa ruokaa.
22. En syö kotona mitään aamulla ennen kouluun tuloa.
27. Minulla on tapana syödä runsas iltapala ennen nukkumaan menoa.
28. Käyn kouluruokailussa päivittäin.
31. Ruokailuympäristö on sopivan viihtyisä.
36. Lounaslista koulussa on mielestäni tarpeeksi vaihteleva.
44. Rehtorin syöminen kouluruokalassa saa minutkin syömään kouluruokaa.
47. Lähden kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitunnilla, koska en halua pahoittaa hänen mieltään.

Muokattu muoto

14. Käyn syömässä koulun ulkopuolella.
22. Syön aamupalan ennen kouluun tuloa.
27. Minulla on tapana syödä iltapala ennen nukkumaan menoa.
28. Syön kouluruokalassa päivittäin.
31. Ruokailuympäristö koulussa on viihtyisä.
36. Kuuden viikon ruokalista on mielestäni kylliksi monipuolinen.
44. Kouluruoka on hyvää silloin, kun rehtori-kin syö sitä.
47. Lähden kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitunnilla.
52. En pidä kuorituista keitetyistä perunoista.

Alkuperäisessä muodossa kyselyä oli ehditty tehdä usealle luokalle. Muutettuun kyselylomakkeeseen vastasi 21 oppilasta, siksi vain tämän joukon vastausten tulkinta ei ole yksiselitteinen. Näitä vastauksia on yksinkertaisesti liian vähän. Tätä vastausjoukkoa ei saa yleistettyä.

Kyselyyn vastasi Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisista yhteensä 92 koululaista, joista 38 oli poikia, 53 tyttöä ja yksi henkilö, joka ei ilmoittanut sukupuoltaan. Kaiken kaikkiaan 56 % koulun 165 8.-luokkalaisesta osallistui kyselyyn. Poikia 8.-luokkalaisista on 74, joten heidän vastausprosenttinsa oli 51 %. Tytöistä (91) vastasi 58 %. Pidämme saatua tulosta hyvänä. Suurin osa kysymyksistä oli täysin samantyyppisiä molemmissa ryhmissä.

Muutetuista väittämistä näkyvät taulukossa molemmat versiot, joista versioon I vastasi 71 ja versioon II 21 koululaista. Väittäjä n:o 44 rehtorin osallistumisesta oli eri muodossa II-kyselyssä, joten se jätettiin arvioimatta, koska opettajaa koskeva väittäjä oli jo kyselyssä mukana.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Tulokset kouluruokailusta

Tytöistä 75 % syö kouluruokalassa (taulukko 3) päivittäin, pojista 37 %. Kaksi kolmasosaa 8.-luokkalaisista on sitä mieltä, että kouluruokailuun on varattu riittävästi tai lähes riittävästi aikaa. 62 %:n mielestä ruokailu on ajoitettu sopivasti tai lähes sopivasti. Puolet koululaisista pitää ruokailuympäristöä täysin tai lähes täysin viihtyisänä. 23 % koululaisista arvostaa sitä, että opettaja osallistuu kouluruokailuun. Puolet tytöistä ja 47 % pojista osallistuu aina tai lähes aina kouluruokailuun, jos kaverikin osallistuu. 2 % tytöistä ja 21 % pojista lähtee ruokavälitunnilla kaverinsa mukaan koulun ulkopuolelle joko muuten vain tai ollakseen pahoittamatta tämän mieltä.

TAULUKKO 3. Kouluruokailu

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I Käyn kouluruokailussa päivittäin. II Syön kouluruokalassa päivittäin.											
Tyttö	n=53	40	75,5	9	17,0	3	5,7	1	1,9	0	0
Poika	n=38	14	36,8	14	36,8	2	5,3	3	7,9	5	13,2
Yhteensä	n=91	54	59,3	23	25,3	5	5,5	4	4,4	5	5,5
Mielestäni ruokailuun on varattu riittävästi aikaa koulussa.											
Tyttö	n=53	23	43,4	14	26,4	6	11,3	5	9,4	5	9,4
Poika	n=38	15	39,5	7	18,4	6	15,8	3	7,9	7	18,4
Yhteensä	n=91	38	41,8	21	23,1	12	13,2	8	8,8	12	13,2
Ruokailu on ajoitettu sopivaan kellonaikaan.											
Tyttö	n=53	16	30,2	17	32,1	7	13,2	11	20,8	2	3,8
Poika	n=38	13	34,2	10	26,3	7	18,4	3	7,9	5	13,2
Yhteensä	n=91	29	31,9	27	29,7	14	15,4	14	15,4	7	7,7
I Ruokailuympäristö on sopivan viihtyisä. II Ruokailuympäristö koulussa on viihtyisä.											
Tyttö	n=53	9	17,0	18	34,0	10	18,9	12	22,6	4	7,5
Poika	n=38	6	15,8	12	31,6	8	21,1	6	15,8	6	15,8
Yhteensä	n=91	15	16,5	30	33,0	18	19,8	18	19,8	10	11,0
Arvostan sitä, että opettajani osallistuu kouluruokailuun											
Tyttö	n=53	11	20,8	9	17,0	26	49,1	2	3,8	5	9,4
Poika	n=38	10	26,3	3	7,9	14	36,8	3	7,9	8	21,1
Yhteensä	n=91	21	23,1	12	13,2	40	44,0	5	5,5	13	14,3
Osallistun kouluruokailuun, jos kaverinkin osallistuu.											
Tyttö	n=53	19	35,8	8	15,1	8	15,1	3	5,7	15	28,3
Poika	n=38	8	21,1	10	26,3	7	18,4	4	10,5	9	23,7
Yhteensä	n=91	27	29,7	18	19,8	15	16,5	7	7,7	24	26,4
I Lähden kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitunnilla, koska en halua pahoittaa hänen mieltään. II Lähden kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitunnilla											
Tyttö	n=53	1	1,9	5	9,4	4	7,5	1	1,9	42	79,2
Poika	n=38	8	21,1	3	7,9	3	7,9	4	10,5	20	52,6
Yhteensä	n=91	9	9,9	8	8,8	7	7,7	5	5,5	62	68,1

Tytöistä 43 % kertoo syövänsä kaikkia kouluaterian (taulukko 4) osia, pojista 34 %. Lähes kaikkia aterian osia syö tytöistä 34 % ja pojista 40 %. 10 % koululaisista syö kaikkia aterian osia, jos niistä on malli tarjottimella esillä, jonka lisäksi 11 % on lähes samaa mieltä asiasta. Jokainen vastanneista osaa sanoa mielipiteensä siitä, välttävätkö he painon nousun takia kokonaista ruokailua tai kaikkien aterian osien syömistä.

TAULUKKO 4. Kouluateria

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön kaikkia aterian osia (lämmintä ruokaa, salaattia, leipää ja juomaa).											
Tyttö	n=53	23	43,4	18	34,0	3	5,7	6	11,3	3	5,7
Poika	n=38	13	34,2	15	39,5	1	2,6	7	18,4	2	5,3
Yhteensä	n=91	36	39,6	33	36,3	4	4,4	13	14,3	5	5,5
Syön kouluruoan kaikkia osia, jos niistä on malli tarjottimella esillä.											
Tyttö	n=53	3	5,7	5	9,4	17	32,1	6	11,3	22	41,5
Poika	n=38	6	15,8	5	13,2	12	31,6	2	5,3	13	34,2
Yhteensä	n=91	9	9,9	10	11,0	29	31,9	8	8,8	35	38,5
I Painoni on noussut, yritän siksi välttää kokonaista ruokailua. II Painoni on noussut, siksi en syö kaikkia aterian osia (pääruokaa, leipää, maitoa, salaattia).											
Tyttö	n=53	4	7,5	5	9,4	0	0	6	11,3	38	71,7
Poika	n=38	2	5,3	3	7,9	0	0	9	23,7	24	63,2
Yhteensä	n=91	6	6,6	8	8,8	0	0	15	16,5	62	68,1

5.2 Tulokset kouluruoasta

25 % tytöistä ja 16 % pojista pitää kouluruokaa (taulukko 5 seuraavalla sivulla) aina tai lähes aina maukkaana. Salaatteja syö mielellään 64 % tytöistä ja 24 % pojista ja lähes mielellään 21 % tytöistä ja 45 % pojista. Marjoja söisi useammin 62 % tytöistä ja 34 % pojista, jos niitä olisi tarjolla. Koulun lounaslistaa piti tarpeeksi vaihtelevana tai 6 viikon ruokalistaa tarpeeksi monipuolisena 15 % koululaisista. 43 % tytöistä ja puolet pojista kokee saaneensa riittävästi opetusta kouluruokailun merkityksestä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn. Hampurilaispaikan ruoan makua pitää 40 % tytöistä ja 58 % pojista parempana kuin kouluruoan. 28 % tytöistä ja puolet pojista on tottunut maustetumpiin ruokiin kuin koulussa. Kolme poikaa kolmestatoista pitää kuori-
tuista, keitetyistä perunoista.

TAULUKKO 5. Kouluruoka

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mielestäni kouluruoat ovat maukkaita.											
Tyttö	n=53	3	5,7	10	18,9	11	20,8	19	35,8	10	18,9
Poika	n=38	2	5,3	4	10,5	10	26,3	8	21,1	14	36,8
Yhteensä	n=91	5	5,5	41	15,4	21	23,1	27	29,7	24	26,4
Syön salaatteja mielelläni.											
Tyttö	n=53	34	64,2	11	20,8	4	7,5	3	5,7	1	1,9
Poika	n=38	9	23,7	17	44,7	4	10,5	4	10,5	4	10,5
Yhteensä	n=91	43	47,2	28	30,8	8	8,8	7	7,7	5	5,5
Söisin marjoja useammin kuin koulussa on tarjolla.											
Tyttö	n=53	33	62,3	13	24,5	5	9,4	0	0	2	3,8
Poika	n=38	13	34,2	9	23,7	9	23,7	2	5,3	5	13,2
Yhteensä	n=91	46	50,5	22	24,2	14	15,4	2	2,2	7	7,7
I Lounaslista koulussa on mielestäni tarpeeksi vaihteleva. II Kuuden viikon ruokalista on mielestäni kylliksi monipuolinen.											
Tyttö	n=53	10	18,9	15	28,3	9	17,0	13	24,5	6	11,3
Poika	n=38	4	10,5	9	23,7	10	26,3	6	15,8	9	23,7
Yhteensä	n=91	14	15,4	24	26,4	19	20,9	19	20,9	15	16,5
Olen saanut riittävästi opetusta kouluruokailun merkityksestä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn.											
Tyttö	n=53	23	43,4	15	28,3	9	17,0	3	5,7	3	5,7
Poika	n=38	19	50,0	8	21,1	7	18,4	2	5,3	2	5,3
Yhteensä	n=91	42	46,1	23	25,3	16	17,6	5	5,5	5	5,5
Hampurilaispaikassa ruoan maku on minusta parempi kuin kouluruoan.											
Tyttö	n=53	21	39,6	12	22,6	10	18,9	7	13,2	3	5,7
Poika	n=38	22	57,9	6	15,8	8	21,1	1	2,6	1	2,6
Yhteensä	n=91	43	47,2	18	19,8	18	19,8	8	8,8	4	4,4
Olen tottunut maustetumpiin ruokiin kuin koulussa.											
Tyttö	n=53	15	28,3	16	30,2	11	20,8	7	13,2	4	7,5
Poika	n=38	19	50,0	5	13,2	11	28,9	2	5,3	1	2,6
Yhteensä	n=91	34	37,4	21	23,1	22	24,2	9	9,9	5	5,5
II En pidä kuorituista keitetyistä perunoista.											
Tyttö	n=8	3	37,5	3	37,5	1	12,5	1	12,5	0	0
Poika	n=13	5	38,5	1	7,7	2	15,4	2	15,4	3	23,1
Yhteensä	n=21	8	38,1	4	19,0	3	14,3	3	14,3	3	14,3

5.3 Tulokset välipalasta

Kukaan kyselyyn vastanneista 8.-luokkalaisista ei nauti koulun tarjoamaa välipalaa (taulukko 6 seuraavalla sivulla) päivittäin. 40 % koululaisista ei osaa sanoa, miten vaihteleva koulun tarjoama välipala on. Kukaan pojista ei tuo aina omaa välipalaa kouluun, 13 % tytöistä tuo oman välipalankouluun päivittäin. 57 % 8.-luokkalaisista ei tuo milloinkaan omaa välipalaa kouluun. 41 % koululaisista ei korvaa syömättä jätettyä kouluruokaa syömällä välipalan.

TAULUKKO 6. Välipala

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nautin koulun tarjoaman välipalan päivittäin.											
Tyttö	n=53	0	0	0	0	3	5,7	10	18,9	40	75,5
Poika	n=38	0	0	2	5,3	3	7,9	8	21,1	25	65,8
Yhteensä	n=91	0	0	2	2,2	6	6,6	18	19,8	65	71,4
Välipalat ovat mielestäni tarpeeksi vaihtelevia koulussa.											
Tyttö	n=53	8	15,1	13	24,5	23	43,4	4	7,5	5	9,4
Poika	n=38	2	5,3	10	26,3	13	34,2	1	2,6	12	31,6
Yhteensä	n=91	10	11,0	23	25,3	36	39,6	5	5,5	17	18,7
Tuon oman välipalan kouluun.											
Tyttö	n=53	7	13,2	3	5,7	6	11,3	9	17,0	28	52,8
Poika	n=38	0	0	4	10,5	7	18,4	3	7,9	24	63,2
Yhteensä	n=91	7	7,7	7	7,7	13	14,3	12	13,2	52	57,1
Korvaan syömättömän kouluruoan syömällä välipalan.											
Tyttö	n=53	6	11,3	6	11,3	11	20,8	8	15,1	22	41,5
Poika	n=38	5	13,2	6	15,8	12	31,6	0	0	15	39,5
Yhteensä	n=91	11	12,1	12	13,2	23	25,3	8	8,8	37	40,6

5.4 Tulokset omasta terveydestä

Omaa terveyttään (taulukko 7, jatkuu seuraavalla sivulla) arvioidessaan pojista 20 % ei tunne itseään hyvin levänneeksi eikä 23 % lähes hyvin levänneeksi aamuisin, tytöistä 29 % ja 25 %. Liikuntaa harrastaa ainakin puolet 8.-luokkalaisista vähintään kolme kertaa viikossa. Lähes puolet tuntee olevansa jokseenkin hyvässä kunnossa. Kolmasosa vastanneista ei osannut arvioida kuntoaan. 34 % tytöistä on kiinnostunut ruoan vaikutuksesta terveyteen, pojista 21 %. Ummetusta ei esiinny 68 %:lla tytöistä eikä 58 %:lla pojista. Peilikuvaansa täysin tai lähes tyytyväisiä on 58 % tytöistä ja 63 % pojista. Täysin tyytymättömiä omaan peilikuvaansa on 11 % 8.-luokkalaisista.

TAULUKKO 7. Oma terveys

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I Tunnen olevani hyvin levännyt aamuisin.											
Tyttö	n=45	2	4,4	15	33,3	5	11,1	10	22,2	13	28,9
Poika	n=25	1	4,0	8	32,0	5	20,0	6	24,0	5	20,0
Yhteensä	n=70	3	4,3	23	32,9	10	14,3	16	22,9	18	25,7
II Tunnen oloni levänneeksi aamuisin.											
Tyttö	n=8	0	0	1	12,5	0	0	5	62,5	2	25,0
Poika	n=13	3	23,1	5	38,5	2	15,4	0	0	3	23,1
Yhteensä	n=21	3	14,3	6	28,6	2	9,5	5	23,8	5	23,8

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan. II Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.											
Tyttö	n=53	24	45,3	12	22,6	10	18,9	4	7,5	3	5,7
Poika	n=38	25	65,8	5	13,2	6	15,8	1	2,6	1	2,6
Yhteensä	n=91	49	53,8	17	18,7	16	17,6	5	5,5	4	4,4
I Tunnen olevani huippukunnossa. II Tunnen olevani hyvässä kunnossa.											
Tyttö	n=53	6	11,3	13	24,5	22	41,5	9	17,0	3	5,7
Poika	n=38	9	23,7	16	42,1	8	21,1	1	2,6	4	10,5
Yhteensä	n=91	15	16,5	29	31,9	30	33,0	10	11,0	7	7,7
Olen kiinnostunut ruoan vaikutuksesta terveyteeni.											
Tyttö	n=53	18	34,0	17	32,1	14	26,4	2	3,8	2	3,8
Poika	n=38	8	21,1	13	34,2	8	21,1	5	13,2	4	10,5
Yhteensä	n=91	26	28,6	30	33,0	22	24,2	7	7,7	6	6,6
Minulla on joskus ummetusta (=vatsa ei toimi päivittäin).											
Tyttö	n=53	3	5,7	2	3,8	3	5,7	9	17,0	36	67,9
Poika	n=38	1	2,6	5	13,2	1	2,6	9	23,7	22	57,9
Yhteensä	n=91	4	4,4	7	7,7	4	4,4	18	19,8	58	63,7
Kun katson itseäni peilistä, olen tyytyväinen näkemääni kuvaan itsestäni.											
Tyttö	n=52	8	15,4	22	42,3	6	11,5	8	15,4	8	15,4
Poika	n=38	11	28,9	13	34,2	6	15,8	6	15,8	2	5,3
Yhteensä	n=90	19	21,1	35	38,9	12	13,3	14	15,6	10	11,1

5.5 Tulokset ruokailutottumuksista

Ruokailutottumuksia (taulukko 8, jatkuu seuraavalla sivulla) on käsitelty osittain muissakin taulukoissa. Yli puolet 8.-luokkalaisista syö omasta mielestään täysin tai lähes täysin terveellisesti ja monipuolisesti. Makeisia syö 21 % tytöistä ja 13 % pojista vain viikonloppuisin. 58 % tytöistä ja 68 % pojista pitää jollakin tavalla keitetyistä vihanneksista. Toiselta osalta kyselyyn vastanneista tiedusteltiin, käyttävätkö he energiajuomia päivittäin. Kukaan vastanneista tytöistä ei käytä energiajuomia päivittäin, pojista yksi. Ruoan riittävyttä pitää tärkeimpänä 25 % tytöistä ja 37 % pojista.

TAULUKKO 8. Ruokailutottumukset

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön mielestäni terveellisesti ja monipuolisesti.											
Tyttö	n=53	7	13,2	27	50,9	10	18,9	7	13,2	2	3,8
Poika	n=38	7	18,4	21	55,3	5	13,2	3	7,9	2	5,3
Yhteensä	n=91	14	15,4	48	52,7	15	16,5	10	11,0	4	4,4

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Syön makeisia vain viikonloppuisin.											
Tyttö	n=53	11	20,8	12	22,6	5	9,4	17	32,1	8	15,1
Poika	n=38	5	13,2	8	21,1	6	15,8	8	21,1	11	28,9
Yhteensä	n=91	16	17,6	20	22,0	11	12,1	25	27,5	19	20,9
I Pidän vihanneksista keitettyinä.											
Tyttö	n=45	14	31,1	12	26,7	7	15,6	4	8,9	8	17,8
Poika	n=25	7	28,0	10	40,0	5	20,0	0	0	3	12,0
Yhteensä	n=70	21	30,0	22	31,4	12	17,1	4	5,7	11	15,7
II Käytän energiajuomia päivittäin.											
Tyttö	n=8	0	0	0	0	0	0	0	0	8	100
Poika	n=13	1	7,7	1	7,7	2	15,4	2	15,4	7	53,8
Yhteensä	n=21	1	4,8	1	4,8	2	9,5	2	9,5	15	71,4
Tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi.											
Tyttö	n=53	13	24,5	16	30,2	15	28,3	7	13,2	2	3,8
Poika	n=38	14	36,8	14	36,8	7	18,4	2	5,3	1	2,6
Yhteensä	n=91	27	29,7	30	33,0	22	24,2	9	9,9	3	3,3

5.6 Kodin tulokset

Aamupalan syö kotona (taulukko 9, jatkuu seuraavalla sivulla) 15 % tytöistä ja kolmannes pojista aina ennen kouluun tuloa. Sitä ei syö 40 % 8.-luokkalaisista. Tytöistä 68 %:n ja pojista 63 %:n mielestä huoltajat ovat ainakin jonkin verran kiinnostuneita heidän kouluruokailustaan. Ainakin puolet 8.-luokkalaisista ajattelee, että heidän huoltajansa eivät ole huolissaan heidän ruokailustaan. 60 % koululaisista syö päivittäin tai lähes päivittäin samaan aikaan aterian yhdessä perheensä kanssa. 3 %:n mielestä kotona ei syödä terveellisesti ja monipuolisesti. 13 % 8.-luokkalaisista ei osannut ilmaista mielipidettään asiasta. Ilta-aterian syö yleensä ennen nukkumaan menoa 43 % tytöistä ja 79 % pojista (täysin tai lähes samaa mieltä).

TAULUKKO 9. Kotona

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I En syö kotona mitään aamulla ennen kouluun tuloa. [Käännetty vastaamaan II-muotoa.] II Syön aamupalan ennen kouluun tuloa.											
Tyttö	n=53	8	15,1	10	18,9	4	7,5	10	18,9	21	39,6
Poika	n=38	12	31,6	3	7,9	4	10,5	4	10,5	15	39,5
Yhteensä	n=91	20	22,0	13	14,3	8	8,8	14	15,4	36	39,6
Huoltajani (esim. isä, äiti) ovat kiinnostuneita kouluruokailustani.											
Tyttö	n=53	17	32,1	19	35,8	9	17,0	4	7,5	4	7,5
Poika	n=38	15	39,5	9	23,7	11	28,9	1	2,6	2	5,3
Yhteensä	n=91	32	35,2	28	30,8	20	22,0	5	5,5	6	6,6

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Huoltajani ovat olleet huolissaan ruokailustani.											
Tyttö	n=53	5	9,4	7	13,2	7	13,2	5	9,4	29	54,7
Poika	n=38	3	7,9	4	10,5	8	21,1	4	10,5	19	50,0
Yhteensä	n=91	8	8,8	11	12,1	15	16,5	9	9,9	48	52,7
Syön joka päivä samaan aikaan aterian yhdessä perheeni kanssa.											
Tyttö	n=53	15	28,3	15	28,3	8	15,1	13	24,5	2	3,8
Poika	n=38	8	21,1	17	44,7	7	18,4	3	7,9	3	7,9
Yhteensä	n=91	23	25,3	32	35,2	15	16,5	16	17,6	5	5,5
Kotonani syödään monipuolista ja terveellistä ruokaa.											
Tyttö	n=53	28	52,8	14	26,4	9	17,0	1	1,9	1	1,9
Poika	n=38	21	55,3	13	34,2	3	7,9	0	0	1	2,6
Yhteensä	n=91	49	53,8	27	29,7	12	13,2	1	1,1	2	2,2
Minulla on tapana syödä [I runsas] iltapala ennen nukkumaan menoa.											
Tyttö	n=53	12	22,6	11	20,8	11	20,8	11	20,8	8	15,1
Poika	n=38	16	42,1	14	36,8	4	10,5	1	2,6	3	7,9
Yhteensä	n=91	28	30,8	25	27,5	15	16,5	12	13,2	11	12,1

5.7 Tulokset muista asioista

Muissa asioissa (taulukko 10, jatkuu seuraavalla sivulla) makua pitää tärkeimpänä kaikessa ruokailussa 34 % tytöistä ja 40 % pojista, lähes tärkeimpänä kolmannes 8.-luokkalaisista. 47 % tytöistä ja 34 % pojista ei osta ollenkaan ruokaa koulun ulkopuolelta. 42 %:n mielestä kouluterveydenhoitaja on puhunut ruoan vaikutuksesta koulussa jaksamiseen. Päänsärkyä on joskus koulussa 34 %:lla tytöistä ja 21 %:lla pojista. Koulupäivän lopussa 17 % 8.-luokkalaisista ei jaksu keskittyä oppitunteihin. Pojista 32 % (n = 25) ja tytöistä 16 % (n = 45) haluaa syödä koulun ulkopuolella, koska siellä on heidän mielestään parempaa ruokaa. 29 % (n= 21) 8.-luokkalaisista käy syömässä koulun ulkopuolella.

TAULUKKO 10. Muut asiat

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Maku on tärkeintä kaikessa ruokailussa.											
Tyttö	n=53	18	34,0	18	34,0	9	17,0	7	13,2	1	1,9
Poika	n=38	15	39,5	12	31,6	4	10,5	6	15,8	1	2,6
Yhteensä	n=91	33	36,2	30	33,0	13	14,3	13	14,3	2	2,2
Ostan ruokaa koulun ulkopuolelta.											
Tyttö	n=53	3	5,7	6	11,3	8	15,1	11	20,8	25	47,2
Poika	n=38	8	21,1	10	26,3	3	7,9	4	10,5	13	34,2
Yhteensä	n=91	11	12,1	16	17,6	11	12,1	15	16,5	38	41,7

		Täysin samaa mieltä		Lähes samaa mieltä		En osaa sanoa		Vähän eri mieltä		Täysin eri mieltä	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kouluterveydenhoitaja on kertonut ruoan vaikutuksesta koulussa jaksamiseen.											
Tyttö	n=53	23	43,4	15	28,3	7	13,2	4	7,5	4	7,5
Poika	n=38	15	39,5	13	34,2	4	10,5	1	2,6	5	13,2
Yhteensä	n=91	38	41,7	28	30,8	11	12,1	5	5,5	9	9,9
Joskus minulla on päänsärkyä koulussa.											
Tyttö	n=53	18	34,0	13	24,5	6	11,3	6	11,3	10	18,9
Poika	n=38	8	21,1	9	23,7	7	18,4	6	15,8	8	21,1
Yhteensä	n=91	26	28,6	22	24,2	13	14,3	12	13,2	18	19,8
En jaksa keskittyä oppitunteihin loppupäivästä koulussa.											
Tyttö	n=53	12	22,6	10	18,9	10	18,9	12	22,6	9	17,0
Poika	n=38	3	7,9	12	31,6	11	28,9	6	15,8	6	15,8
Yhteensä	n=91	15	16,5	22	24,2	21	23,1	18	19,8	15	16,5
I Haluan käydä syömässä koulun ulkopuolella, koska siellä on parempaa ruokaa.											
Tyttö	n=45	7	15,6	7	15,6	12	26,7	5	11,1	14	31,1
Poika	n=25	8	32,0	5	20,0	6	24,0	5	20,0	1	4,0
Yhteensä	n=70	15	21,4	12	17,1	18	25,7	10	14,3	15	21,4
II Käyn syömässä koulun ulkopuolella.											
Tyttö	n=8	2	25,0	0	0	1	12,5	0	0	5	62,5
Poika	n=13	4	30,8	2	15,4	3	23,1	1	7,7	3	23,1
Yhteensä	n=21	6	28,6	2	9,5	4	19,0	1	4,8	8	38,1

5.8 Tulokset parannusehdotuksista

Viimeisenä kohtana 8.-luokkalaisilta kysyttiin parannusehdotuksia kouluruokailuun. Kysymykseen oli vastattu hyvin. Monilta nuorilta tuli useita ehdotuksia. Tyhjäksi kysymyksen oli jättänyt 19 vastaajaa eli noin joka viides.

Avoimessa kysymyksessä sisällön analyysi on tehty luokittelemalla vastaukset neljään luokkaan. Kouluruokaa koskevia ehdotuksia tuli eniten. Muut luokitellut ehdotukset liittyivät ruoka-aikaan, välipalaan ja ympäristöön. Taulukossa 11 (seuraavalla sivulla) on koottuna esimerkkejä ehdotuksista. Kaikkiaan ehdotuksia tuli 175. Joitakin ehdotuksia toistui useissa vastauksissa.

Ruokalistaan toivotaan muutosta. Ehdotuksia tuli teemaviikosta ja -päivistä (esim. ”Kreikka-päivä”) sekä uusien ruokien valinnasta nykyiselle ruokalistalle. Poistettavaksi ruoaksi ruokalistalta halutaan mm. kaalilaatikko. Ruokaehdotuksina ovat: ”hampurilaisia joskus”, ”ranskalaisia”, ”nugetteja”, ”kebab”, ”joskus pizzaa” ja ”ulkomaalaisia ruokia”. Ehdotetaan myös, että toiveruokapäivä olisi useammin. Muutamat koululaiset toivovat ”enemmän puuroja” ja ”enemmän keittoja”. Yksi toivoo: ”Ei makkaraa aina-

kaan” ja toinen: ”Makkaraa enemmän”. ”Enemmän eri ruokalajeja” toivotaan myös. Yksi toivomus on, että ”ei niin usein samoja ruokia”.

TAULUKKO 11. Nuorten parannusehdotuksia kouluruokaan

Kouluruoka	Ruokailuaika	Välipala	Ympäristö
”parempaa ruokaa” ”mausteita” ”lisää eksoottisia ma- kuja” ”monipuolisempaa ruokaa” ”parempaa perunaa” ”useammin jälkiruokia” ”monipuolisempi ruo- kalista” ”jotkut ruoat pois ruo- kalistalta, koska lähes kukaan ei pidä niistä (esim. kaalilaatikko)”	”aikaistamalla ruokai- lua” ”pidempi ruokailuaika” ”samalla välkällä pitäi- si päästä käymään vessassa” ”useampia ruokailu- vuoroja” ”enemmän aikaa ruo- kailulle, jotta kerkeää jutella kavereiden kanssa” ”aina ei kerkeä syödä kunnolla, kun on pitkät jonot”	”halvempia väli- paloja” ”runsaampia väli- paloja” ”enemmän he- delmiä” ”enemmän marjoja”	”selkänöjälliset tuolit” ”hygieenisempää” ”sisustakaa ruokala, jotta siellä viihtyy” ”nykyinen ruokala on laitosmeininkiä” ”parempi sisustus”

Perunasta toivotaan, että ”perunat voisivat olla vähemmän kumisia”, laadukkaampia perunoita” ja ”kumiperunat pois”. Toivotaan myös ”oikeita perunoita”.

Salaateista halutaan parempia vaihtoehtoja, monipuolisempia, enemmän erilaisia ja vaihtelevampia salaatteja. Jonkun mielestä ”olisi kiva, jos leivän päälle saisi ottaa kurkkua, tomaattia tms. useammin”. Joku toivoo ”enemmän tuoreita tuotteita”.

Leivästä mielittää ”parempaa leipää”, ”leipävalinnat laajemmaksi” ja ”monipuolisempia leipiä”. Joku ehdottaa ”enemmän hyvää seesamleipää”. Yksi koululainen haluaa ”useammin vaaleaa leipää”.

Jälkiruoista oli useita mainintoja. Jotkut haluaisivat niitä ”lisää”, jotkut ”useammin”, jopa päivittäin. Toivotaan, että ”olisi jokin hedelmä ruoalla tai jälkiruoka”.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelua

6.1.1 Käsitteet kouluruokailusta

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella Hatsalan koululla kyselyyn vastanneista 8.-luokkalaisista tytöistä 76 % ja pojista 37 % syö kouluruokalassa säännöllisesti päivittäin. Tämän kyselyn perusteella tytöt osallistuvat melko hyvin kouluruokailuun, mutta pojista vain reilu kolmannes syö säännöllisesti päivittäin koulun tarjoaman lounaan. Tyttöjen tulokset ovat paremmat kuin vuoden 2010 kouluterveyskyselyssä (58 %), poikien huonommat (61 %) tai LATE-tutkimuksessa (tytöt 73 % ja pojat 85 %). Jälkimmäisessä tutkimuksessa ei ollut eroteltu paikkaa, jossa lounas syödään (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95).

Kouluruokailussa lähes päivittäin käyvistä (25 %) voisi päätellä, että he syövät koululounaan vain silloin, kun se on maultaan mieluista. 8.-luokkalaisista 12 % korvaa syömättä jääneen kouluruoan syömällä välipalan koulussa, ja 13 % lähes samaa mieltä olleista korvaa koululounaan välipalalla ainakin joskus.

Huoli Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisten kouluruokailusta oli herännyt syksyllä 2009. Nämä koululaiset ovat tällä hetkellä 9. luokalla, joten mieleen nousee ajatus, olisivatko heidän tuloksensa olleet erilaiset. Tällä hetkellä vaikuttaa siltä, että 8.-luokkalaisia poikia olisi saatava enemmän motivoitua osallistumaan kouluruokailuun. Olemme samaa mieltä Kaltiala-Heinon (2009, 24) kanssa siitä, että kun huomataan kouluruokailua jatkuvasti välttävä oppilas, siihen pitää puuttua. Yksi mahdollisuus puuttua asiaan on ilmoittaa kotiin huoltajille ja sopia heidän kanssaan, miten nuorta kannustetaan osallistumaan kouluruokailuun. Toinen mahdollisuus puuttua asiaan on ottaa yhteyttä eri opettajiin ja sopia heidän kanssaan, että he johdattelisivat koko luokan kouluruokailuun.

Tässä tutkimuksessa ei kysytty vastaajien perhetaustaa. Kokonaisesta perheestä, jossa on hyvin koulutetut vanhemmat, tulevat koululaiset osallistuvat kouluruokailuun parhaiten (Karvonen ym. 2003, 63).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan koululounas tulee sopeuttaa koululaisten normaaliin päivärytmiin. Ryhmille on annettava riittävästi aikaa syödä rauhassa. Tämän tutkimuksen mukaan 70 % tytöistä ja 58 % pojista on sitä mieltä, että Hatsalan klassillisessa koulussa on varattu riittävästi tai lähes riittävästi aikaa ruokailuun. Joka neljäs tytöistä ja joka viides pojista ei miellä koululounaan olevan ihan sopivaan aikaan koulupäivästä. Luokkien ruokailun aikatauluttaminen voidaan ottaa tarkkailun alle: olisiko mahdollista muuttaa ruokailuaikoja siten, että ne sopisivat paremmin kunkin luokan päivittäiseen rytmiin?

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksissa korostetaan myös melutonta ja viihtyisää ruokailuympäristöä. Ruokailuympäristöä pitää Hatsalan klassillisessa koulussa viihtyisänä 17 % tytöistä ja 16 % pojista. Koska kyseessä on kuvataide- ja liikuntapainotteinen koulu, kuvataiteisiin suuntautuneet koululaiset voisivat ideoida, miten lisätä ruokasalin viihtyisyyttä. Melu vähenee sillä, että ruokalassa ei ole yhtä aikaa paljon koululaisia.

Liikuntaan suuntautuneet voisivat tehdä liikuntaan ja terveelliseen ravintoon liittyviä teemapäiviä tms. vaikka kuukausittain. Runsaasti liikuntaa harrastavat voisivat antaa omia vinkkejään koulun tarjoamaa välipalaa varten. Näinkin koululaiset pääsisivät itse vaikuttamaan ja toteuttamaan ideoitaan tärkeästä aiheesta.

Tähän tutkimukseen osallistuneista Hatsalan yläkoulun 8.-luokkalaisista yli 80 % on normaalipainoisia (taulukko 12). Nuorella, joka ei ilmoittanut sukupuoltaan, BMI oli 22,03. Onpa hän tyttö tai poika, hän on normaalipainoinen. Vastaaajista 10 ei ilmoittanut painoa, pituutta, molempia tai ilmoitti ne tutkijoiden mielestä mahdottomina arvoina. Se, miksi tähän on otettu kansainvälinen ikävakioitu BMI, johtuu sen helpommas- ta käytettävyydestä. Arvot olemme ottaneet 14,5-vuotiaiden kohdalta, koska se mielestämme vastaa puolen vuoden ikähaarukalla mitattuna parhaiten kyselyyn osallistuneita 8.-luokkalaisia marras-joulukuun vaiheilla.

Taulukko 12. Ikävakioitu BMI Hatsalan yläkoulun 8.-luokkalaisilla. Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz. 2000; Cole, Flegal, Nicholls, & Jackson. 2007.

	Alipainoiset		Normaalipainoiset		Ylipainoiset		Lihavat	
	Pojat < 16,69 Tytöt < 17,18		Pojat 16,69–22,96 Tytöt 17,18–23,66		Pojat 22,97–27,98 Tytöt 23,67–28,87		Pojat >27,98 Tytöt >28,87	
14,5-vuotiaat	n	%	n	%	n	%	n	%
Pojat n = 36	1	3	31	86	3	8	1	3
Tytöt n = 45	6	13	37	82	2	4	0	0

Kuopiossa kouluterveydenhuolto motivoi ylipainoisia nuoria painonhallintaan ja laihtuttamiseen sekä antaa painonhallinta- ja laihdutusohjausta (Juntunen 2005, 104–105, 230). Mielestämme ohjauksen tehoa tulisi seurata ylimääräisillä mittauksilla. Me olisimme mitanneet ylipainoiset nuoret uudelleen alkuvuodesta ja antaneet samalla ravitsemus- ja liikuntaohjeita. Mittaukset olisimme uudistaneet sen mukaan, kuinka olisimme kunkin nuoren kanssa sopineet, kuitenkin ainakin kertaalleen ennen kesäloman alkua. Silloin olisi hyvä aika vielä muistuttaa kesällä liikkumisen, levon ja monipuolisen ruokavalion tärkeydestä sekä ylimääräisten naposteltavien välttämisestä.

Opettajan osallistuminen kouluruokailuun ei merkinnyt mitään tai vain vähän 13 %:lle tytöistä ja 29 %:lle pojista. Olemme päätelleet, että koululaisten mielestä ruoka on hyvän makuista, jos opettajakin osallistuu kouluruokailuun. Sekin, että opettaja ohjaa itse oppilaat kouluruokalaan, lisää kouluruokailijoiden määrää (Hoppu ym. 2008, 94). Kouluruokailun lounaslippu maksaa Kuopiossa opettajille 4,01 € ja kouluruokailua valvovat opettajat saavat sen verotusarvolla (Tuomainen 2011). Ilmainen ateriatuotus saisi useamman opettajan mukaan kouluruokailuun, mikä toimisi koululaisille mallina ja lisäisi koululaisten luottamusta hyvää kouluruokaa kohtaan. Eettisesti ei ole oikein, jos kouluterveydenhoitaja tai opettajat, jotka puhuvat terveellisen kouluaterian merkityksestä, kävisivät lounaalla lasten nähden koulun ulkopuolella.

Noin puolelle tytöistä ja pojista kaverin osallistuminen vaikuttaa kouluruokailuun osallistumiseen (täysin tai lähes samaa mieltä). Suurin osa tytöistä (79 %) ja pojista (53 %) ei lähde ruokavälitunnilla koulun ulkopuolelle. Tutkimuksemme mukaan pojista joka viides käy ruokavälitunnilla koulun ulkopuolella päivittäin kaverinsa kanssa, mikä on meistä huolestuttavaa. Tässä tutkimuksessa ei etsitty syytä siihen, miksi näin tapahtuu. Hatsalan koululta on matkaa ABC-huoltoasemalle kävellen noin 200 metriä. Sieltä on saatavana erilaista syötävää ja juotavaa. Koululaiset ostavat kaikenlaista päätellen matkan varrelle heitetyistä roskista, joita löytyy varsinkin alikulkutunnelista. Jos kouluruokailu koetaan myös sosiaalisesti virkistäväksi tauoksi keskellä koulupäivää, ei ehkä koulun ulkopuolelle suuntaudu monenkaan koululaisen matka. Tässä kehityksen vaiheessa ikätovereiden merkitys ja vaikutus on suuri.

Hatsalan klassillisessa koulussa **kouluaterian kaikkia osia** (pääruokaa, salaattia, maitoa tai piimää ja leipää) **syö 43 % tytöistä ja 34 % pojista**, mikä on huolestuttavaa. Kouluterveyskyselyssä (THL 2010) pääruokaa syö 88 % 8.-luokkalaisista tytöistä ja 94 % pojista. Yli puolet tytöistä ei juo maitoa tai piimää koululounaalla. Leipää syö 76 % tytöistä ja 70 % pojista. Pojilla ja tytöillä kuidun saanti jää alle suositusten ja tyttöjen tulisi juoda enemmän maitoa ruokajuomana (Hoppu ym. 2008 41, 76).

Hatsalan klassillisen 8.-luokkalaisten toivovat vastaustensa perusteella ”leipävalinnat laajemmiksi” ja ”monipuolisempia leipiä”. Hopun ym. (2008, 100) tutkimuksessa mainitaan, että koulujen pienet määrärahat vaarantavat laatua ja houkuttelevuutta kouluruokailussa. Nykyiset määrärahat eivät riitä, jos kaikki koululaiset söisivät malliannoksen mukaisen aterian. Pienikin lisä määrärahoissa vaikuttaisi positiivisesti. Kuntien päättäjien tulee tutustua siihen, mitä kouluruokailuun varatulla määrärahalla todella saa.

Hatsalassa vain 15 % tytöistä ja 29 % pojista on täysin samaa mieltä siitä, että he söisivät kaikkia aterian osia, jos niistä olisi malli tarjottimella esillä. 68 % koululaisista on täysin eri mieltä siitä, että painonnousu on syy, jonka takia he eivät syö aterian kaikkia osia tai välttävätkö kokonaista ruokailua. Malliannoksen merkitystä voidaan käsitellä esimerkiksi kotitaloustunnilla. Meidän mielestämme jakelulinjaston alkupäähän voitaisiin asettaa ruoka-annos ja muut aterian osat tarjottimelle malliksi ohjaamaan terveellisen ravintokokonaisuuden valintaa.

Tässä tutkimuksessa ei kysytty, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että kouluruoka jätetään syömättä. Sillanpään (2003) mukaan aikoinaan 1940-luvulla inhoa kouluruokaa kohtaan ovat herättäneet mm. keittolan ympäristö, rivissä seisovat koululaiset, epämiellyttävä haju, tietyn ruokalajin ulkonäkö, tunne ja maku suussa. Voisi kuvitella, että samat asiat vaikuttavat negatiivisesti myös nykyajan kouluissa.

6.1.2 Mielenpitoet kouluruoista

Kouluruokia pitää maukkaina vain 6 % Hatsalan 8.-luokkalaisten koululaisista. Vuoden 2010 kouluterveyskyselyyn verrattuna (4 % tytöistä ja 7 % pojista) nyt saatiin samanlainen tulos. Hampurilaispaikan ruokaa pitää maukkaampana (täysin tai lähes samaa mieltä) 67 % koululaisista (Hatsala), yli puolet on tottunut myös kouluruokaa maustetumpaan ruokaan. Hatsalan 8.-luokkalaisten vastasivat parannusehdotuksiin haluavansa ”parempaa ruokaa, maustetumpaa ruokaa, lisää eksoottisia makuja, mausteita ja monipuolisempaa ruokaa”. Jopa kolmannes pojista haluaa käydä syömässä koulun ulkopuolella.

Hatsalan koulun oppilaat osallistuivat muiden Kuopion peruskoulujen (kyselyyn vastasi 1359 peruskoululaista) kanssa vuoden 2009 loppupuolella Kuopion Aterian tekemään asiakastytytyväisyyskyselyyn. Siinä Kuopion Ateria sai ruoan maukkuudesta

arvosanan 4,17 (arviointiasteikko 1–6). Koulukohtaisia tuloksia tutkijoilla ei ollut saatavilla. Tämän tutkimuksen ja uusimman kouluterveyskyselyn tulosten perusteella 8.-luokkalaiset koululaiset eivät pidä kouluruokaa maukkaana.

Salaatteja kertoo syövänsä mielellään (täysin tai lähes samaa mieltä) 85 % tytöistä ja 68 % pojista. Kouluterveyskyselyyn (2010) verrattuna Hatsalan koulussa 8.-luokkalaiset syövät salaattia paremmin kuin yleensä saman ikäiset muualla Suomessa (76 % tytöistä ja noin puolet pojista). Tässä tutkimuksessa toivottiin salaatteihin enemmän vaihtelua. Hoppu ym. (2008, 26) totesivat tutkimuksessaan, että yläkoululaiset pojat syövät liian vähän hedelmiä ja kasviksia.

Hatsalan klassillisen koulun lounaslistaa pitää tarpeeksi vaihtelevana (täysin samaa mieltä) 15 % 8.-luokkalaisista. Jotkut koululaiset ehdottavat, että tuoretuotteita olisi useammin, esimerkiksi tomaattia ja kurkkua leivän päälle. Perunat olivat eniten yksittäisesti kommentoitu ruokalaji parannusehdotuksissa. Uskomme, että pienillä muutoksilla ruokatarjoilussa voidaan saada aikaan merkittäviä ja positiivisia muutoksia koululaisten ruokavalintoihin kouluruokailussa, kun koululaisten omia ehdotuksia toteutetaan.

Esimerkiksi USA:ssa on luotu yhteistyötä paikallisten maatalojen ja koulujen välillä (*United States Department of Agriculture, Food and Nutrition, 2000*). Samaa ideaa voisi kokeilla Kuopiossakin. Koululaiset saavat tuoreita tuotteita, kuten hedelmiä ja vihanneksia, lähitaloilta ja samalla kannatetaan suomalaista lähiruokaa. Tietenkin Suomessa tuoreiden kotimaisten hedelmien ja marjojen ja joidenkin kasvien saanti rajoittuu tiettyihin vuodenaikoihin. Biologian ja kotitaloustunnin kasvisopetuksesta tekisi mielenkiintoista vierailu tällaiselle lähitalolle, joka tuottaisi vihanneksia ja perunaa koululaisten syötäväksi.

Kouluruokailun terveydellisestä merkityksestä on saanut riittävästi (täysin tai lähes samaa mieltä) opetusta 70 % 8.-luokkalaisista. Opetuksen tarkoitus on, että koululaiset soveltaisivat saatua tietoa käytäntöön. Tärkeää onkin koulun puolelta luoda koululaisille sellainen oppimisympäristö, jossa he uskaltavat esittää kysymyksiä ja omia ajatuksiaan niistä asioista, jotka kokevat itse tärkeinä. Ravitsemus- ja terveystieteiden tutkimus tulee toteuttaa moniammatillisena yhteistyönä opettajien, kouluterveydenhoitajan ja keittiöhenkilökunnan kanssa. Jokaiselta luokka-asteelta, jos ei luokalta, tulisi olla koululaisten oma edustaja välittämässä koululaisten omia toiveita ja terveisiä. Mattisen (2003) tutkimuksessa kävi ilmi, että hoitohenkilökunta tarvitsee lisää ravitsemus-

koulutusta. Kuopion yliopistossa on ravitsemustieteen laitos, jota voisi hyödyntää kouluruokailua suunniteltaessa.

Mielestämme opettajien olisi kunnioitettava sitä ruokaa, jota koulussa tarjotaan. Epävarma nuori voi ottaa opettajastaan mallia esimerkiksi silloin, kun ruokalasta tulee vähän ”erikoinen” ruoan tuoksu. Hän katsoo mallia opettajasta, aikooko tämä itse syödä sitä, vai lähteekö hän opettajien huoneeseen syömään omia eväitään. Koulun keittiöhenkilökunta ei pidä siitä, että ruokalan ohi marssii osa koululaisista ja opettajista käymättäkään ruokalassa ruokavälitunnilla. Nykyisin harvalla keittiöhenkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa tarjottuun ruokaan, koska se tuodaan useimmiten jostain keskuskeittiöstä.

6.1.3 Välipalan tarpeellisuus

Vain hyvin pieni osa (2 %) Hatsalan 8.-luokkalaisista nauttii koulun tarjoamaa välipalaa päivittäin (täysin tai lähes samaa mieltä). Kouluterveyskyselyn (2010) mukaan n. puolet Suomen 8.-luokkalaisista ei syö tai juo muuta koululounaan lisäksi. Tytöistä 31 % ja pojista 38 % hankkii välipalansa koulun ulkopuolelta. Neljännes tytöistä ja kymmenesosa pojista tuo välipalan kotoa. Hatsalan 8.-luokkalaisista tytöistä hieman pienempi osa (19 %) ja pojista suunnilleen sama määrä tuo oman välipalan kouluun verrattuna koko maan tuloksiin. Hatsalan koulussa neljäsosa 8.-luokkalaisista korvaa koululounaan välipalalla (täysin tai lähes samaa mieltä). Välipalaan Hatsalan 8.-luokkalaiset toivoivat ”halvempia välipaloja”. Välipalojen toivotaan olevan myös runsaampia, mutta se ei saa tarkoittaa sitä, että välipalaa käytetään lounaan korvikkeena. Huonot ruokailutottumukset aiheuttavat verensokerin nopeiden heilahduksien lisäksi myös hammasterveyden heikentymistä ja lihomista (Hoppu ym. 2008, 1).

Välipalat auttavat pitämään kiinni säännöllisestä aterioinnista. Meidän mielestämme kouluun voisi suunnitella erillistä välipalataukoakin etenkin pitkiin koulupäiviin ja silloin kun luokan koululounas on ajoitettu aamupäivälle. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2008) kouluruokailusuositusten mukaan koululaisille tulisi tarjota ravitseva välipala, etenkin kun oppitunnit kestävät enemmän kuin 3 tuntia koululounaan jälkeen.

Nuorten ruokailutottumuksiin voidaan vaikuttaa yksinkertaisilla menetelmillä. Esimerkiksi kun makeisia ei myydä koulussa, niiden syönti vähenee. Terveellisten välipalojen syönti puolestaan lisääntyy, jos niitä on tarjolla. Joissakin koulussa ei saa poistua kesken koulupäivän koulun alueelta, jolloin terveellisten valintojen tekeminen on hel-

pompaa. (Hoppu ym. 2008, 95.) Tämän tutkimuksen perusteella Hatsalassa halutaan ”enemmän hedelmiä ja marjoja” osaksi kouluruokaa tai välipalaa, mikä on positiivista.

Tässä kyselyssä ei puututtu millään tavalla 8.-luokkalaisten rahan käyttöön. Nyt on tullut mieleemme, että olisi pitänyt kysyä, miten maksullisuus vaikuttaa välipalan nauttimiseen. Olisimme voineet esittää väitteen: Säästän välipalaan saamani rahan parempaa käyttöä varten. Omasta mielestämme välipalan maksullisuus on suurin syy sen vähäiseen suosioon Hatsalan klassillisessa koulussa. Tätä ajatusta tukee Hoppu ym. (2008, 23) tutkimuksessaan, jonka mukaan **kolmasosalla** koululaisista on käytössään **alle 5 euroa tai ei rahaa ollenkaan**. Jos 14-vuotias saa vanhemmiltaan välipalarahaa (1 €), hän keksii sille muuta käyttöä: kenties se säästetään iltaa tai viikonloppua varten.

Koululainen itse saa päättää, mitä rahalla ostaa, ja vanhempien tehtävänä on kannustaa käyttämään se terveellisiin valintoihin. Myös mainosten vaikutuksia koululaisien ruokailutottumuksiin olisi voinut selvittää, koska koululaiset viettävät aikaisempaa enemmän television ja tietokoneen äärellä.

6.1.4 Käsitteet omasta terveydestä

Hatsalan 8.-luokkalaisista 34 % tytöistä ja 44 % pojista tuntee olonsa levänneeksi tai hyvin levänneeksi aamuisin. Kouluterveyskyselyn (2010) mukaan Suomen 8.-luokkalaisista noin 30 % menee nukkumaan koulupäivinä klo: 23–23:30 ja 8 % pojista sekä 14 % tytöistä kokee lähes päivittäin öisiä heräilemisiä tai vaikeuksia saada unta, mikä on huolestuttavaa.

Hatsalassa liikuntaa harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa (täysin tai lähes samaa mieltä) 68 % tytöistä ja 79 % pojista. Vaikuttaneeko asiaan Hatsalan koulun liikuntapainotteisuus, koska koko maan tasolla kouluterveyskyselyssä (2010) vain 25 % tytöistä ja 20 % pojista kertoi harrastavansa vapaa-ajalla liikuntaa 2–3 kertaa viikossa? Tässä tutkimuksessa ei eritelty koulu- ja vapaa-ajanliikuntaa, joten ei ole varmaa, sisältyikö Hatsalan kyselyn vastauksiin myös koululiikunta. Vaikka Hatsalan 8.-luokkalaisista suurin osa ilmoittikin liikkuvansa aktiivisesti, vain 11 % tytöistä ja 28 % pojista tuntee olevansa hyvässä tai erinomaisessa kunnossa. 7 % heistä ei ole ollenkaan kiinnostunut ruoan vaikutuksesta terveyteensä, eikä ummetus vaivaa joskus kuin pientä osaa vastaajista. Yli puolet tytöistä on täysin tai lähes täysin tyytyväisiä peilikuvaansa, samoin ajattelee 63 % pojista.

Kouluterveyskyselyssä (2010) koko Suomen 8.-luokkalaisten terveydentilaa tiedustellessa tulokset olivat huomattavasti Hatsalan tuloksia paremmat. Tytöistä 81 % ja pojista 87 % koki terveydentilansa erittäin hyväksi tai melko hyväksi. Jos nuoret käsittävät terveyden Välimaan (2004, 19) selvityksen mukaan fyysisenä jaksamisena ja sairauden tai oireiden puuttumisena, suurin osa Hatsalan 8.-luokkalaisista oireilee jollain lailla. Hatsalan tulokset ovat huolestuttavat ja asiaa tulisi selvittää tarkemmin ja puuttua niihin.

6.1.5 Ruokailutottumusten muuttaminen

8.-luokkalaisista tytöistä 64 % ja pojista 74 % syö mielestään terveellisesti ja monipuolisesti (täysin tai lähes samaa mieltä). Tässä tutkimuksessa ei kysytty koululaisilta tarkennusta, mitä tarkoittaa heidän mielestään terveellinen ja monipuolinen ruokavalio. Kauppisen (2008, 63) tutkielmassa nuoret käsittivät terveellisen ravinnon hedelmänä, vihanneksina ja salaattina. Saman tutkimuksen mukaan nuoret vastasivat voivansa parantaa ruokailutottumuksiaan lisäämällä ruokavalioonsa enemmän edellä mainittuja, terveellisenä pitämiään tuotteita, ja vähentämällä karkkien ja herkkujen syöntiä. Tämän tutkimuksen mukaan tytöistä 43 % ja pojista 34 % (täysin tai lähes samaa mieltä) syö makeisia vain viikonloppuisin. Pojista 74 % pitää tärkeimpänä, että ruokaa on riittävästi.

Ruoan vaikutuksesta terveyteensä on kiinnostunut 66 % Hatsalan kyselyyn vastanneista tytöistä ja 55 % pojista. Tämän tutkimuksen mukaan olisi selvästi tehtävä lisää töitä sen puolesta, että yläkoululaiset sisäistäisivät, miten suuri merkitys jokapäiväisillä ruokailutottumuksilla ja muilla valinnoilla on sekä tämän hetkiseen jaksamiseen että heidän terveyteensä ja sairauksien ehkäisyyn tulevaisuudessa.

Energiajuomakysymykseen vastasi 20 Hatsalan koululaista. Kaikki tytöt kielsivät juovansa energiajuomia päivittäin ja seitsemän poikaa 13 vastanneesta. Tulos on erinomainen tytöillä, mutta energiajuomien käyttö on selvästi lisääntynyt kuopiolaisilla nuorilla ja sillä korvataan jopa koululounas tai käytetään koululounaalla ruokajuomana (Santala 2010). Tässä tutkimuksessa energiajuomakysymykseen vastasi vain pieni osa kaikista vastanneista (18 %), joten tulosta ei voi pitää kovin luotettavana. Vaikka energiajuomapurkeista löytyy merkintä, että niitä ei suositella alle 16-vuotiaille, saa niitä edelleen myydä Suomessa myös lapsille. Ruotsissa on paikoin asetettu jopa 18 vuoden ikäraja energiajuomien myynnille. Amerikkalaisessa koulu-

terveyteen liittyvässä julkaisussa (Pennington, Johnson, Delaney & Blankenship 2010, 352–359) mainitaan useita energiajuomiin liittyviä haittavaikutuksia, esimerkiksi keskittymisvaikeudet, suolisto-oireet ja unettomuus. Niinkin pahoja oireita kuin mm. kouristuksia ja akuuttia maniaa on ilmennyt energiajuomia runsaasti juovilla nuorilla. Julkaisussa korostetaan kouluterveydenhoitajan roolia energiajuomien sivuvaikutusten ja terveyshaittojen tiedottamisessa.

Meidän mielestämme energiajuomien negatiivisista vaikutuksista tulisi koululaisia valistaa enemmän ja esittää terveellisiä vaihtoehtoja tilalle. Myös koulun vanhempainilloissa tulisi kouluruokailun ohella ottaa puheeksi vanhempien kanssa energiajuomat ja niiden lisääntynyt käyttö nuorilla. Tähän keskusteluun pitäisi saada pohjaksi koulun terveydenhoitajan, opettajien ja keittiöhenkilökunnan havainnot ja selvittää huoltajilta, millainen käsitys heillä on lastensa energiajuomien käytöstä. 14-vuotiaat koululaiset ovat hyvin alttiita mainoksille ja energiajuomia mainostetaan usein trendikkäinä jonkin urheilulajin ohella. Kouluterveydenhoitajan, opettajien ja huoltajien on vaikea saada koululaiset pitämään terveellisiä valintoja muodikkaina, jos tämän oma urheilijaidoli suosii energiajuomia. Esimerkiksi Norjassa ei saa televisiomainoksia kohdistaa lapsiin. (Epäterveellisen ruoan - - 2005, 24)

6.1.6 Kodin vaikutusmahdollisuudet

Kunnollinen aamupala mahdollistaa koulussa jaksamisen lounaaseen saakka ilman merkittävää vireystason laskua. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että 40 % Hatsalan yläkoulun 8.-luokkalaisista ei syö aamupalaa (täysin eri mieltä) ennen kouluun tuloa. Kouluterveyskyselyn (2010) mukaan Suomen 8.-luokkalaisista tytöistä ja pojista yli 50 % syö aamupalan viitenä aamuna viikossa. 12 % Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisista ei syö iltapalaa. 66 % 8.-luokkalaisista tuntee, että heidän huoltajansa ovat kiinnostuneita heidän kouluruokailustaan (täysin tai lähes samaa mieltä) ja 21 %:n mielestä heidän huoltajansa ovat olleet huolissaan heidän ruokailustaan.

Perheen kanssa yhteisen aterian syö päivittäin (täysin tai lähes samaa mieltä) 60 % 8.-luokkalaisista. 84 % koululaisista pitää kotona tarjottavaa ruokaa terveellisenä ja monipuolisena. Kotona on mahdollisuus kiinnittää huomiota säännölliseen ateriaritmiin. Yhtenä keinona välttää koululaisen lihomista on totutella säännöllisyyteen. Tällöin on mahdollista estää liian suuren nälän tunteen syntyminen, jota saatetaan tyydyttää ahmimalla liian paljon ruokaa, joka taas johtaa varastorasvan kerääntymiseen.

Lapsuudessa luodaan tavat sille, mitä ja miten syödään. Olemme pohtineet myös sitä, antavatko vanhemmat nykyisin lasten valita ruoat, joita kotona syödään. Koti on mielestämme sellainen paikka, jossa tulisi lasta opastaa syömään mm. sellaisia ruokia, joita päiväkodeissa ja kouluissa tarjotaan. Näin lapsille olisi kodin ulkopuolella tarjottavat ruoat edes jollain tapaa tuttuja. Lapsia olisi mielestämme edelleen nykyisinkin kasvatettava syömään sellaisia ruokia, joista he eivät kovin paljon maultaan välitä.

Perheessä on alusta asti tärkeää pitää kiinni yhteisistä ruokailuajoista, jolloin rauhoitetaan yhdessäoloon, kun elämä on muuten hektistä. Säännölliset ateria-ajat, riittävä ja monipuolinen ruoka ja aikuisten läsnäolo muokkaavat lapsen ruokailutottumuksia positiiviseen suuntaan ja antavat perusturvallisuuden tunnetta. Heidät voi ottaa mukaan ruokakauppaan, ruoanlaittoon ja pöydän kattamiseen. Vanhemmat voivat kysellä lasten mielipidettä ruoista.

Kuten koulussa, myös kotona ruokailuhetki on osa tapakasvatusta. Nykyään näkee liian paljon, kuinka esimerkiksi pikaruokaloissa istutaan hattu päässä ja roskia heitetään lattialle tai maahan. Nopeasti ja helposti saatava valmisruoka korvaa usein itse tehdyn, vaikka itse tehty olisi halvempaa ja lisäaineettomampaa. Yksi tämän tutkimuksen tavoitteista on kannustaa huoltajat ja lapset keskustelemaan koko perheen ruokailutottumuksista ja ravinnosta.

Etenkin aamupalan merkityksen korostuminen ja kaikkien aterian osien syöminen koululounaalla nousivat esiin huomionarvoisina asioina tässä tutkimuksessa. Ruokailusta ei kannata tehdä liian suurta numeroa, ettei se johda syömishäiriöihin. Terveellinen ja monipuolinen ruoka on osa luonnollista jokapäiväistä elämää.

6.1.7 Muiden asioiden vaikutukset

70 % Hatsalan 8.-luokkalaisista pitää makua tärkeimpänä kaikessa ruokailussa. Ruoan laadun ohella ruoan maku merkitsee nuorelle paljon myös kouluruokailussa. Sen lisäksi se tulee tarjoilla sopivan lämpöisenä ja herkullisen näköisenä. Kuten tulokset osoittivat sekä Hatsalassa että koko Suomessa, enemmistö 8.-luokkalaisista pitää kouluruokaa **mauttomana**. 68 % Hatsalan tytöistä ja 44 % pojista (lähes tai täysin eri mieltä) ei kuitenkaan osta ruokaa koulun ulkopuolelta. Yleisin kommentoitu ruokalaji on perunat, joista halutaan ”vähemmän kumisia”, ”laadukkaampia perunoita” ja ”oikeita perunoita”.

Yläasteelle siirryttäessä yleensä vaihtuu koulun lisäksi myös kouluterveydenhuollon henkilöstö. Tässä kehityksen vaiheessa koululaiset tarvitsevat positiivista neuvontaa ja ohjausta, moralisointi ei tuota tulosta. Terveystarkastaja selvittää yksilöllisissä terveystarkastuksissa kultakin koululaiselta, mikä on tämän oma käsitys terveydestään, ja lähtee siltä pohjalta antamaan tarvittavaa ohjausta. Jos ongelmia esiintyy, on tärkeää saada muu perhe tietoiseksi asiasta, koululaisen luvalla, koska kodin tuki on merkittävä. Yksilökohtaisissa terveystarkastuksissa selvitetään myös liikunta- ja ravitsemustottumukset. Jos poikkeavaa tai epäselvää löytyy, keskustelee terveydenhoitaja niistä koululääkärin kanssa. (Terho ym. 2002, 148–149.)

Riittämätön lepo, uni ja liikunta sekä liiallinen ravitsemuksen määrä ovat lisänneet kouluikäisten lasten ylipainoa kaksinkertaiseksi vuodesta 1977. Terveystarkastajan työssä korostuu ennaltaehkäisy. Koko kouluyhteisö pitäisi saada mukaan suunnittelemaan yhdessä hyvinvointia ja terveyden edistämistä. (Haarala ym. 2008, 367, 383.) Koko Suomen 8.-luokkalaisista noin 55 % on sitä mieltä (täysin samaa tai samaa mieltä), että koululaisten mielipiteitä otetaan huomioon koulutyön kehittämisessä (THL 2010).

8.-luokkalaisista päänsärkyä oli viimeisen puolen vuoden aikana ollut noin kerran viikossa 18 %:lla pojista ja 25 %:lla tytöistä. 12 % tytöistä ja 5 % pojista kärsii päänsärystä lähes joka päivä. (THL 2010.) Hatsalan klassillisen koulun 8.-luokkalaisista noin 60 %:lla tytöistä ja 45 %:lla pojista on joskus päänsärkyä koulussa (täysin tai lähes samaa mieltä). 40 % 8.-luokkalaisista ei jaksaa keskittyä oppitunteihin loppupäivästä koulussa. Santalan (2010) mukaan koululounaan väliin jättäminen aiheuttaa usein päänsärkyä, levottomuutta ja väsymistä 8.-luokkalaisissa. Tässä tutkimuksessa suurin osa 8.-luokkalaisista osallistuu kouluruokailuun, mutta alle puolet syö aterian kaikkia osia, mikä selittää edellisten oireiden esiintyvyyttä. Kuitenkin yli 70 % 8.-luokkalaisista on täysin tai lähes samaa mieltä siitä, että kouluterveydenhoitaja on kertonut ruoan vaikutuksesta koulussa jaksamiseen.

6.2 Tulosten hyödyntäminen

Analyysin perusteella tehdään saaduista tutkimustuloksista raportti. Raportissa pyritään ottamaan huomioon 8.-luokkalaiset, heidän huoltajansa, kouluterveydenhoitaja, koulun rehtori, opettajat ja Kuopion Aterian henkilökunta, joka valmistaa kouluateriat. Varsinkin 8.-luokkalaisten omat parannusehdotukset tuodaan julki.

Kuopion Aterian keittiöhenkilökunta on kiinnostunut kehittämään kouluruokailua Hattalan klassillisessa koulussa. Keittiöhenkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa koulun ruokailutilan sisustamiseen, tarjolla olevien aterianosien järjestelyyn ja ruokalistaan. Kouluruokalassa järjestetään kerran kuudessa viikossa kysely, jossa koululaisilla on mahdollisuus toivoa mieliruokaa. (Mielonen 2010.) Eniten toivottua ruokaa tarjotaan toiveruokapäivänä (Kuopion Ateria 2010). Tämän tutkimuksen mukaan 8.-luokkalaiset haluavat, että toiveruokapäiviä tai teemaviikkoja olisi useammin.

Tulemme raportoimaan 8.-luokkalaisten ehdotukset Kuopion Aterian henkilökunnalle. Selkeimmin koululaisten omista ehdotuksista nousi esiin toive paremmasta ruoasta. Ehdotusten mukaan esimerkiksi mausteet ja valikoimien vaihtelevuus olisivat nuorten mieleen. Oma ehdotuksemme on, että kuuden viikon ruokalistalta karsittaisiin joitakin ruokia pois ja tilalle laitettaisiin koululaisten toiveruokia.

Raportissa tullaan ehdottamaan, että tarjoilun alussa olisi nähtävillä tarjotin, jolle olisi koottu kaikkea täysipainoiseen kouluateriaan kyseisenä päivänä kuuluvat aterian osat. Koululaisilta itseltään voisi useammin kysyä myös muita kouluruokailuun liittyviä asioita kuten tässä tutkimuksessa, esimerkiksi ruokailuympäristöstä ja sopivista lounasajoista. Tämän tutkimuksen vastaajista joku toivoi ”useampia ruokailuvuoroja” ja ”aina ei kerkeä syödä kunnolla, kun on pitkät jonot”. Ympäristöä kommentoitiin ”laitosmeiningillä” ja ”parempaa sisustusta” toivottiin.

Toivomme, että koululaiset olisivat kiinnostuneita tutkimustuloksista ja niistä keskusteltaisiin koulussa yhdessä opettajien, kouluterveydenhoitajan ja Kuopion Aterian henkilökunnan kanssa. Tarkoitus on, että koululaiset ja heidän vanhempansa saataisiin ymmärtämään kouluruokailun, terveellisten ruokailu- ja ravitsemustottumusten merkitys osana terveellisiä elämäntapoja. Ne ennaltaehkäisevät monien sairauksien syntymistä.

Yhteistyötahon rehtorin kanssa sovimme, minkälaisen tiedotteen voisimme laatia koululaisten koteihin jaettavaksi. Siinä käytetään hyväksi tämän tutkimuksen tuloksia.

Itse opinnäytetyön toivotaan hyödyttävän tulevia hoitoalan opiskelijoita yläasteikäisten nuorten ravitsemuksen huomioimiseksi. Kouluterveydenhoitajien ammattiin kuuluu puuttua koulussa esille tuleviin, koululaisten terveyttä koskeviin ongelmiin. Kouluruokailu on yksi niistä.

Toivomme, että edellä mainittujen asioiden tuloksena kouluruokailussa käyvien oppilaiden määrä lisääntyy, koululaisten päänsärky ja väsymys vähenevät. Yritämme saada Hatsalan klassillisen koulun henkilökunnan kanssa koululaiset ymmärtämään omien ruokailutottumustensa merkitys terveydelle.

6.3 Jatkotutkimusaiheita

Olisi mielenkiintoista tietää, onko tällä opinnäytetyöllä vaikutusta Hatsalan koulun kouluruokailuun ja miten paljon koululaisten ehdotuksia voidaan toteuttaa. Koululaisilta olisi hyvä saada palautetta, mitä ajatuksia kysely herätti heissä ja vaikuttiko se millään lailla heidän ruokailutottumuksiinsa. Kiinnostavaa olisi tietää, keskustellaanko tutkimuksen tuloksista vanhempainillassa tai kotona. Mukava olisi kuulla opettajien ajatuksia kouluruokailusta, jos vain 40 % Kuopion yläkoulujen opettajista osallistuu kouluruokailuun (Juntunen 2005, 230).

Interventiotutkimuksia kouluruokailusta on tehty ulkomailla useita, mutta erilaisuuden takia ne eivät ole toistettavissa samanlaisina Suomessa. Ainoa suomalainen interventiotutkimus on Kansanterveyslaitoksen julkaisema Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. (Hoppu ym. 2008, 4–6.) Ehdotamme, että Kuopiossa tehtäisiin interventiotutkimus lasten lihavuuden ehkäisystä ja hoidon hoitopolun toteutumisesta.

Tämän tutkimuksen tuloksien mukaan voisi tehdä laadullisen tutkimuksen laihoille koululaisille. Heiltä voisi selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän laihuuteensa. Syömishäiriöön liittyvän diagnoosin saaneet kuuluvat jonkin hoidon ja/tai seurannan piiriin, eikä heidän tutkimuksensa kuulu mielestämme kouluterveydenhoitajalle. Toki kouluterveydenhoitaja joutuu työssään seuraamaan koulua käyvän syömishäiriöisen koululaisen painon ja pituuden kehittymistä, mutta hän tekee sen yhteistyössä hoitavan tahon kanssa. Kouluterveydenhoitajan tärkeänä tehtävänä on seurata koululaisten ulkoisen olemuksen kehittymistä havaitakseen ajoissa tarpeen puuttua normaalista poikkeavaan kehitykseen.

Tähän aiheeseen tutustuessamme olemme homanneet, että tähän mennessä tutkimukset ovat olleet yhteen hetkeen liittyviä. Ravitsemuksesta olisi tärkeää tehdä myös pitkällä aikavälillä toistokyselyjä, jolloin saataisiin pitkittäistutkimustuloksia. Nykyisin tehtävät kouluterveyskyselyt keskittyvät aina saman ikäisille suunnattuihin kyselyihin. Niissä kohdejoukko muuttuu, mutta pitkittäistutkimuksessa olisi se hyvä puoli, että

saataisiin esille ennen pitkää ravitsemuksen vaikutukset terveenä pysymiseen ja sairauksien puhkeamiseen.

Meitä arveluttaa, minkä verran valmisruokiin lisätty natriumglutamaatti, yksi aromivahventeista, vaikuttaa makumieltymyksen muodostumiseen. Valmisruoista kiinnostaisi tietää, minkälaisessa suhteessa ruoassa on käytetty lihaa ja soijaa. Jos tummaa soijarouhetta liotuksen jälkeen maustaa samalla tavalla kuin jauhelihaa ja käyttää sen esimerkiksi makaronilaatikkoon ilman lihan lisäämistä, voiko syöjä edes aavistaa, ettei kyseisessä makaronilaatikossa ole ollenkaan aitoa lihaa? Minkälaisia lisäaineita kouluruoasta löytyy? Siinä ei pitäisi olla lisäaineita ollenkaan, vain mausteita ja suolaa.

Keitetty peruna on vaikea aines säilytettäväksi kypsänä, hajoamattomana vähänkin pitemmän aikaa. Ilman kuoria keitetyn perunan pinta kuivuu peittämättömänä. Voivatko edellä mainitut asiat aiheuttaa perunan kumimaisuuden, josta jotkut koululaiset eivät pidä? Suosittelemme käyttämään ilman kuoria keitettyjen perunoiden suojana jonkinlaista kantta, joka estää lämpimistä perunoista veden nopean haihtumisen ja siten perunan pinnan kuivumisen. Jos keitetyn perunan rakenne olisi sopiva eikä ”kumimaisuutta” esiintyisi, saattaisi useampi koululainen sitä nauttia.

Tätä tutkimusta tehdessämme on herännyt tietoisuus nuorten rahan käytöstä. Jossakin koululaisille tai muille nuorille tehtävässä kyselyssä olisi hyvä tutkia, kuinka paljon he saavat rahaa omaan käyttöönsä, kuinka usein ja mihin he sitä käyttävät, joutuvat käyttämään ja haluaisivat käyttää. Joidenkin tutkimusten mukaan kaikki koululaiset eivät saa ollenkaan rahaa omaan käyttöönsä viikoittain.

6.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Tämä tutkimustyö on avartanut meitä tulevina terveydenhoitajina tarkastelemaan ruoan ja ravitsemuksen olemusta tarkemmin. Tämä oppimisprosessi on hyödyttänyt meitä paljon. **Terveydenhoitajan on oltava aina valmiina puhumaan terveellisen ravitsemuksen puolesta.** Neuvoja on pyrittävä antamaan kulloisellekin ihmiselle hänen omien tarpeidensa mukaan. Tärkeää on saada koko perhe oivaltamaan terveellisen ravinnon merkitys. Meidän on huomioitava koko ihmisen elämän kaari sikiökaudesta vanhuuteen.

Meistä suurimpana hankaluutena on ollut se, että yleistä tietoa ravitsemuksesta löytyy erittäin paljon. Mielenkiintoisinta on ollut uuden tiedon esille tuleminen. Olemme seuranneet ravitsemukseen liittyvää keskustelua TV:stä ja lehtien palstoilta. Meistä on tullut pakostakin kriittisiä kuuntelijoita ja lukijoita, kun puhutaan ravinnosta, koska olemme kuulleet, etteivät kaikki alan tutkijatkaan ole yksimielisiä. Esimerkiksi kolesterolikeskustelu viime syksyn ja talven aikana on herättänyt meissä ristiriitaisia tunteita, kun emme ole tienneet, mikä olisi täysin oikea kanta.

Tutkimuksia juuri 8.-luokkalaisten kouluruokailusta, siihen osallistumisesta ja paranusehdotuksista löytyy, mutta ei siitä, miten ne toteutuvat käytännössä. Toivomme oman työmme hyödyntävän Hatsalan klassillisen koulun nykyisiä ja tulevia 8.-luokkalaisia. Olemme pyrkineet esittämään raportissa koululaisten toivomuksia. Tärkeimpänä ajatuksena on ollut se, miten nuoriin voidaan vaikuttaa.

Ravitsemuksesta on kirjoitettu ja kirjoitetaan lukemattomia kirjoja ja artikkeleita vuosittain Suomessa ja muualla. Niitä lukiessa on muistettava olla aina kriittinen. Olemme lukeneet ravitsemuksesta monista eri lähteistä, mutta emme ole vielä kyllästyneitä. Päinvastoin, olemme huomanneet, miten tärkeä asia terveellinen ravinto on.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. *Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Nemo.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 2002. *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. 4. Porvoo: WSOY.
- Arffman, S. 2009a. Lihavuus. Teoksessa S. Arffman, R. Partanen, H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.). *Ravitsemus hoitotyössä*. Edita Publishing Oy. Helsinki: Edita Prima Oy. 124–134.
- Arffman, S. 2009b. Murrosikäiset. Teoksessa: S. Arffman, R. Partanen, H. Peltonen, & L. Sinisalo (toim.). *Ravitsemus hoitotyössä*. Helsinki: Edita Prima Oy, 94–96.
- Arffman, S. 2009c. Ruoan valintaan vaikuttavat psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Teoksessa: S. Arffman, R. Partanen, H. Peltonen, & L. Sinisalo (toim.). *Ravitsemus hoitotyössä*. Helsinki: Edita Prima Oy, 228–232.
- Aro, A. 2002. *100 Kysymystä ravinnosta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- BBC News. 2005. School dinners around the world. BBC [viitattu 26.12.2010]. Saatavissa: http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/education/4298245.stm.
- Cole, T., Bellizzi, M., Flegal, K. & Dietz, W. 2000. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 320, 1–6 [verkkojulkaisu], [viitattu 3.4.2011]. Saatavissa: <http://www.bmj.com/content/320/7244/1240.full.pdf+html>.
- Cole, T., Flegal, K., Nicholls, D. & Jackson, A. 2007. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *British Medical Journal* 335 (7612), 194–197. *BMJ*, 1–8 [verkkojulkaisu], [viitattu 3.4.2011]. Saatavissa: <http://discovery.ucl.ac.uk/3698/1/3698.pdf>.
- Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E. ym. (toim.). 2008. *Inequalities in young people's health*. HBSC international report from the 2005/2006 survey. WHO.
- Dahlstedt, M-L. (toim.) 2001. *Kunnallisen ruokapalvelun laatutekijät – lasten päivähoidon, kouluruokailun ja kokopäivähoidon ruokapalvelun hyvän toteutuksen edellytykset*. 2001. Helsinki: Efektia Oy.
- Epäterveellisen ruoan markkinointi lapsille – kasvava huolenaihe Euroopassa. 2005. *Terveystieteiden tutkimus* 6, 24.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. *Terveystieteiden tutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Halonen, P. & Miettinen, T. 2006. *7.–9.-luokkalaisten nuorten ravitsemus. Eväitä elämään -ojausmateriaali Kuopion seudun terveystieteiden tutkimuskeskukselle*. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu: Sosiaali- ja Terveysala. Opinnäytetyö.
- Heinonen, L. 2004. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan – ongelmista onnistumisiin syömisen hallinnassa. 2. painos. Tampere: Suomen Diabetesliitto ry.
- Heikkilä, T. 2008. *Tilastollinen tutkimus*. 7. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermanson, E. & Martsola, R. (toim.) 2006. *Aikuinen vanhemmuus*. Helsinki: Kirjapaja.

Hiila, H. 2005. Nuoret tarvitsevat vanhempien läsnäoloa. Teoksessa J. Syrjälä (toim.). *Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun*. Helsinki: Väestöliitto, 5–7.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. *Tutki ja kirjoita*. 6.–7. painos. Vantaa: Tammi.

Honkala, S. & Honkala, E. 2004. Koululaisten suun terveystottumukset vuosina 1984–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.). *Koululaisten terveys ja terveystottumusten muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystottumusten tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 217–237, 280–282.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P., (toim.). 2008. *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Terveystottumusten ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Ravitsemusyksikkö. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. [Verkkojulkaisu], [viitattu 12.1.2011]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf.

Hujala, N. 2009. Pikkulapsivaiheesta murrosikään. Teoksessa: S. Arffman, R. Partanen, H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.). *Ravitsemus hoitotyössä*. Helsinki: Edita Prima Oy, 89–94.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. *Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Jakonen, S. 2005. *Terveystottumukset joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta*. Kuopion Yliopisto. Hoitotieteenlaitos. Väitöskirja.

Janson, A. & Danielsson, P. 2005. *Painonsa arvoiset – lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille*. Alkuperäisteos: Överviktiga barn – en handbok för föräldrar och proffs. 2003. Suomennos Riitta Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy.

Juntunen, K. 2005. Terve keveys – perusselvitys: Selvitys lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilasta Kuopion seudulla. Kuopio: Kuopion kaupunki. Sosiaali- ja terveyskeskuksen julkaisuja 2005:8.

Kaltiala-Heino, R. 2009. Koulu ja nuorten mielenterveys. *Neuvola ja kouluterveys* 3, 24.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Karttunen, S. 2007. *Ateriapalveluiden mallintamisen tarve urheilivalle nuorelle*. Kuopio: Savonia Ammattikorkeakoulu, Savonia Business. Opinnäytetyö.

Karvonen, S., Rimpelä, M. & Luopa, P. 2003. *Kuntien väliset erot lasten ja nuorten terveydessä ja terveystottumuksissa. Peruseräraportti 2000–2002*. Helsinki: STAKES.

Kauppinen, E. 2008. *”Jos heti lataa kaiken ja osoittaa sormella, ei ne nuoret tule mukaan.” Järjestöjen mahdollisuudet vaikuttaa nuorten ruokailutottumuksiin*. Helsinki: Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. 63. Kotitaloustieteen pro gradu-tutkielma.

Kuopion Ateria. 2010. *Kuopion Ateria – energiaa koulupäivään!* [Viitattu 28.9.2010.] Saatavissa: [http://www.kuopionateria.fi/ateria/ateria_liitepank.nsf/Files/-190310130915496/\\$FILE/Kouluruokailutiedote_2009_2_vers.pdf](http://www.kuopionateria.fi/ateria/ateria_liitepank.nsf/Files/-190310130915496/$FILE/Kouluruokailutiedote_2009_2_vers.pdf).

Kuopion kaupunki. 2010. *Koulukohtaiset opetussuunnitelmat. Hatsalan klassillinen koulu.* Päivitetty 6.5.2010. [Verkkajulkaisu], [Viitattu 25.7.2010]. Saatavissa: <http://opspro.peda.net/kuopio/viewer.php3?DB=kpopsHatsala>.

Kuopion lapsi- ja nuorisopoliittinen neuvottelukunta. 2006. *Kuopion lapsi- ja nuorisopoliittinen ohjelma 2006–2012.* Kuopion kaupunki. Erillisselvitykset. ER 2006:5.

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

Livsmedelverket. 2010. *Tallriksmodellen.* Päivitetty 11.3.2010, [Viitattu 3.4.2011]. Saatavissa: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>.

Lyytikäinen, A. 2001. Koulukäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.). *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa.* Helsinki: Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, 143–167.

Manninen, M., Pietinen, P., Puska, P., Pyykkö, M., Pöyry, M., Rauramo, U., Räsänen, L., Räsänen, M., Sarkomaa, S., Simell, O., Urjanheimo, E.-L. & Valsta, L. 2005. Julkilausuma kouluruokailun puolesta. *Terveystieteiden tutkimus* 8, 21.

Mattinen, A. 2003. *Ravitsemusohjaus hoitotyössä – ammattikorkeakoulun rooli terveydenhoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemushoidon osaamisessa.* Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Mielonen, H. 2010. Ravintolapäällikkö. Hatsalan klassillinen koulu Kuopio. Haastattelu 19.3.2010.

Mustonen, R. 2000. *Kasvattaako ravitsemuskasvatus - yhdeksäsluokkalaisten käsityksiä ravitsemustiedosta.* Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos, kotitalousopettajan koulutus. Syventävien opintojen tutkielma.

Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin.* Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten terveys. Teoksessa: Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.). *Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä.* Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 2/2010, 53–87.

Nupponen, R. 2001. Ravitsemuskasvatus terveyden edistämiseksi. Teoksessa: Fogelholm, M. (toim.) 2001. *Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämäntapa.* Helsinki: Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, 15–31.

Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa L. Kannas (toim.). *Koululaisten terveys ja terveystietoisuus muuttuvassa Suomessa.* WHO-

Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 79–111, 254–260.

Ovaskainen, M.-L. & Virtanen, S. 2010. Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa: P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M.-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen, T. Laatikainen & LATE-työryhmä (toim.). *Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä.* Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2010, 88–100.

Palojoki, P. 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa: J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää. *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin.* Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 109–151.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. *Avain ravitsemukseen.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Partanen, R. 2007. Kouluateria – hyvän ruokavalion malli. Teoksessa: Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M., Partanen, R. 2007. *Kouluruokailun käsikirja. Laatuvevittä koulutyöhön.* Helsinki: Opetushallitus, 91–125.

Partanen, R. 2009. Lasten ravitsemustilan arviointi. Teoksessa: Arffman, S, Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) 2009. *Ravitsemus hoitotyössä.* Helsinki: Edita Prima Oy, 109.

Partanen, R., Peltosaari, L. & Raukola, H. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Pennington N., Johnson M., Delaney E. & Blankenship MB. 2010. *Energy drinks: a new health hazard for adolescents.* The Journal of school nursing. Oct; 26(5):352–359.

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä. 2007. *Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi.* Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007. Kansanterveyslaitos. Terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Kroonisten tautien ehkäisyn yksikkö. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (STAKES). Kuntapalvelut tulosalue. Kuntien hyvinvointistrategiat ryhmä. Helsinki.

Rimpelä, M., Rigoff, A.-M., Kuusela, J. & Peltonen, H. (toim.) 2007. *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – perusraportti kyselystä 7.–9. vuosiluokkien kouluille.* Opetushallitus, Stakes. [Viitattu 2.8.2010] Saatavissa: http://www.oph.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/oph/embeds/46848_hyvvoinnined.pdf.

Santala, K. 2010. Kouluterveydenhoitaja. Hatsalan klassillinen koulu Kuopio. Haastattelu 19.3.2010.

Sillanpää, M. 2003. Lapset, ruoka ja valta. Teoksessa: J. Mäkelä, P. Palojoki & M. Sillanpää. *Ruisleivästä pestoon.* Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 74–107.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. *Kouluterveydenhuollon laatuselvitys* [verkkójulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8 [viitattu 14.12.2010]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>.

Terho, P., Ala-Laurila, E.-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Duodecim.

THL. 2010. *Kouluterveyskysely 2010* [verkkójulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 15.2.2011.] Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/ajankohtaista/index.htm>.

Tikkanen, I. 2009. Noudattavatko oppilaat lautasmaalia kouluruokailussa? *Ravitsemuskatsaus* 2, 20–21.

Tuomainen, H. Rehtori. Hatsalan klassillinen koulu. Kuopio. Re: Opettajien kouluruokailu [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Marja Mustonen. Lähetetty 8.4.2011 [viitattu 9.4.2011].

United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. 2000. *Small Farms/School Meals Initiative. Town Hall Meetings. A Step-by-Step Guide on How to Bring Small Farms and Local Schools Together* [verkkójulkaisu]. [Viitattu 20.3.2011.] Saatavissa: <http://www.fns.usda.gov/cnd/Lunch/Downloadable/small.pdf>.

Urho, U.-M. & Hasunen, K. 2004. *Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7.–9. luokkien oppilaiden kouluruokailusta*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 23.7.2010.] Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4017.pdf.

Vakkila, J. 2005. Lasten ja nuorten ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveydentilaan aikuisenakin. *Terveydenhoitaja* 8, 22-23.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 28.5.2009/380 [verkkójulkaisu], [viitattu 13.2.2011]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/-20090380>.

Vehkalahti, K. 2008. *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Opetus- ja kulttuuriministeriö [verkkosivut], [viitattu 24.7.2010]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf.

Väisänen, M. & Tiainen A.-M. 2009. Ravitsemussuositukset. Teoksessa: S. Arffman, R. Partanen, H. Peltonen & L. Sinisalo (toim.). *Ravitsemus hoitotyössä*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 62-82.

Väkiparta, K. 2011. Brasilian kouluissa suuret erot. *Opettaja* 42, 36-38.

Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984 – 2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) 2004. *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisuja 2, 55–78.

Hei 8.-luokkalainen nuori!

Olemme kaksi Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa. Teemme tutkimusta kouluruokailusta Teidän koulussanne. Haluaisimme mielipiteenne asioista, jotka vaikuttavat osallistumiseen kouluruokailuun. Vastauksenne ovat tärkeitä, koska niitä on tarkoitus käyttää kouluruokailun kehittämiseen Teidän koulussanne. Kysymykset on jaoteltu eri teemoihin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, nimeänne ei kysytä. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Terveisin Liisa Heiskanen ja Marja Mustonen.

Valitse itsellesi oikea vaihtoehto.

1. Sukupuoli: a) tyttö
 b) poika

Merkitse pituutesi ja painosi

2. Pituus: _____ cm
3. Paino: _____ kg (Paino kiloina)

**Vastaa seuraavien teemojen väittämiin merkitsemällä väittämän jälkeen mieli-
pidettäsi vastaava vaihtoehto A = Täysin samaa mieltä, B = Lähes samaa mieltä,
C = En osaa sanoa, D = Vähän eri mieltä, E = Täysin eri mieltä.**

Oma terveyteni ja ruokailutottumukseni

4. Tunnen olevani hyvin levännyt aamuisin.
5. Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.
6. Syön mielestäni terveellisesti ja monipuolisesti.
7. Olen kiinnostunut ruoan vaikutuksesta terveyteeni.
8. Syön makeisia vain viikonloppuisin.
9. Tunnen olevani hyvässä kunnossa.
10. Minulla on joskus ummetusta (=vatsa ei toimi päivittäin).
11. Painoni on noussut, siksi en syö kaikkia aterian osia (pääruokaa, leipää, maitoa, salaattia).
12. Käytän energiajuomia päivittäin.
13. Syön salaatteja mielelläni.

14. Käyn syömässä koulun ulkopuolella.
15. Maku on tärkeintä kaikessa ruokailussa.
16. Tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi.
17. Hampurilaispaikassa ruoan maku on minusta parempi kuin kouluruoan.
18. Olen tottunut maustetumpiin ruokiin kuin koulussa.
19. Juon virvoitusjuomia tai mehua päivittäin.
20. Syön mielelläni hedelmiä.
21. Kun katson itseäni peilistä, olen tyytyväinen näkemääni kuvaan itsestäni.

Kotona

22. Syön aamupalan ennen kouluun tuloa.
23. Huoltajani (esim. isä, äiti) ovat kiinnostuneita kouluruokailustani.
24. Huoltajani ovat olleet huolissaan ruokailustani.
25. Syön joka päivä samaan aikaan aterian yhdessä perheeni kanssa.
26. Kotonani syödään monipuolista ja terveellistä ruokaa.
27. Minulla on tapana syödä iltapala ennen nukkumaan menoa.

Mielipiteeni kouluruokailusta

28. Syön kouluruokalassa päivittäin.
29. Mielestäni ruokailuun on varattu riittävästi aikaa koulussa.
30. Ruokailu on ajoitettu sopivaan kellonaikaan.
31. Ruokailuympäristö on viihtyisä.
32. Mielestäni kouluruoat ovat maukkaita.
33. Söisin marjoja useammin kuin koulussa on tarjolla.

34. Syön kaikkia aterian osia (lämmintä ruokaa, salaattia, leipää ja juomaa).
35. Nautin koulun tarjoaman välipalan päivittäin.
36. Lounaslista koulussa on mielestäni tarpeeksi vaihteleva.
37. Välipalat ovat mielestäni tarpeeksi vaihtelevia koulussa.
38. Ostan ruokaa koulun ulkopuolelta.
39. Tuon oman välipalan kouluun.
40. Osallistun kouluruokailuun, jos kaverinikin osallistuu.
41. Arvostan sitä, että opettajani osallistuu kouluruokailuun.
42. Olen saanut riittävästi opetusta kouluruokailun merkityksestä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn.
43. Kouluterveydenhoitaja on kertonut ruoan vaikutuksesta koulussa jaksamiseen.
44. Rehtorin syöminen kouluruokalassa saa minutkin syömään kouluruokaa.
45. Korvaan syömättömän kouluruoan syömällä välipalan.
46. Joskus minulla on päänsärkyä koulussa.
47. Lähdän kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitunnilla, koska en halua pahoittaa hänen mieltään.
48. En jaksu keskittyä oppitunteihin loppupäivästä koulussa.
49. Seuraan opettajan esimerkkiä ruokailussa.
50. En ruokaile joka päivä samaan aikaan koulussa.
51. Syön kouluruoan kaikkia osia, jos niistä on malli tarjottimella esillä.

Avoin kysymys: **Vastaa seuraavaan kysymykseen kirjoittamalla parannusehdotuksia**

52. Miten haluaisit parantaa kouluruokailua?

Kiitos osallistumisestasi!

MIELIPITEESI RAVINNOSTA JA KOULURUOKAILUSTA

Hei 8.-luokkalainen nuori!

Olemme kaksi Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijaa. Teemme tutkimusta kouluruokailusta Teidän koulussanne. Haluaisimme mielipiteenne asioista, jotka vaikuttavat osallistumiseenne kouluruokailuun. Vastauksenne ovat meille tärkeitä, koska niitä on tarkoitus käyttää kouluruokailun kehittämiseen Teidän koulussanne. Kysymykset on jaoteltu eri teemoihin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, niimeänne ei kysytä. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Terveisin Liisa Heiskanen ja Marja Mustonen.

Valitse itsellesi oikea vaihtoehto.

1. Sukupuoli: poika tyttö

Merkitse pituutesi ja painosi

2. Pituus: _____ cm

3. Paino: _____ kg (Paino kiloina)

Vastaa seuraavien teemojen väittämiin merkitsemällä väittämän jälkeen mielpidettäsi vastaava vaihtoehto A = Täysin samaa mieltä, B = Lähes samaa mieltä, C = En osaa sanoa, D = Vähän eri mieltä, E = Täysin eri mieltä.

<u>Oma terveyteni ja ruokailutottumukseni</u>	A	B	C	D	E
4. Tunnen oloni levänneeksi aamuisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Harrastan aktiivista liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Syön mielestäni terveellisesti ja monipuolisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Olen kiinnostunut ruoan vaikutuksesta terveyteeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Syön makeisia vain viikonloppuisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Tunnen olevani hyvässä kunnossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Minulla on joskus ummetusta (=vatsa ei toimi päivittäin).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Vastaa seuraavien teemojen väittämiin merkitsemällä väittämän jälkeen mieli-
pidettäsi vastaava vaihtoehto A = Täysin samaa mieltä, B = Lähes samaa mieltä,
C = En osaa sanoa, D = Vähän eri mieltä, E = Täysin eri mieltä.**

A B C D E

11. Painoni on noussut, siksi en syö kaikkia aterian osia
(pääruokaa, leipää, maitoa, salaattia). A B C D E

12. Käytän energiajuomia päivittäin. A B C D E

13. Syön salaatteja mielelläni. A B C D E

14. Käyn syömässä koulun ulkopuolella. A B C D E

15. Maku on tärkeintä kaikessa ruokailussa. A B C D E

16. Tärkeintä on, että ruokaa on riittävästi. A B C D E

17. Hampurilaispaikassa ruoan maku on minusta parempi kuin
kouluruoan. A B C D E

18. Olen tottunut maustetumpiin ruokiin kuin koulussa. A B C D E

19. Juon virvoitusjuomia tai mehua päivittäin. A B C D E

20. Syön mielelläni hedelmiä. A B C D E

21. Kun katson itseäni peilistä, olen tyytyväinen näkemääni ku-
vaan itsestäni. A B C D E

Kotona

A B C D E

22. Syön aamupalan ennen kouluun tuloa. A B C D E

23. Huoltajani (esim. isä, äiti) ovat kiinnostuneita kouluruokailus-
tani. A B C D E

24. Huoltajani ovat olleet huolissaan ruokailustani. A B C D E

25. Syön joka päivä samaan aikaan aterian yhdessä perheeni
kanssa. A B C D E

26. Kotonani syödään monipuolista ja terveellistä ruokaa. A B C D E

27. Minulla on tapana syödä iltapala ennen nukkumaan menoa. A B C D E

**Vastaa seuraavien teemojen väittämiin merkitsemällä väittämän jälkeen mieli-
pidettäsi vastaava vaihtoehto A = Täysin samaa mieltä, B = Lähes samaa mieltä,
C = En osaa sanoa, D = Vähän eri mieltä, E = Täysin eri mieltä.**

<u>Mielipiteeni kouluruokailusta</u>	A	B	C	D	E
28. Syön kouluruokalassa päivittäin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Mielestäni ruokailuun on varattu riittävästi aikaa koulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Ruokailu on ajoitettu sopivaan kellonaikaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Ruokailuympäristö koulussa on viihtyisä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Mielestäni kouluruoat ovat maukkaita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Söisin marjoja useammin kuin koulussa on tarjolla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Syön kaikkia aterian osia (lämmintä ruokaa, salaattia, leipää ja juomaa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Nautin koulun tarjoaman välipalan päivittäin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. 6 viikon ruokalista on mielestäni kylliksi monipuolinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Välipalat ovat mielestäni tarpeeksi vaihtelevia koulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Ostan ruokaa koulun ulkopuolelta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Tuon oman välipalan kouluun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Osallistun kouluruokailuun, jos kaverinikin osallistuu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Arvostan sitä, että opettajani osallistuu kouluruokailuun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Olen saanut riittävästi opetusta kouluruokailun merkityksestä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Kouluterveydenhoitaja on kertonut ruoan vaikutuksesta kou- lussa jaksamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Kouluruoka on hyvää silloin, kun rehtorikin syö sitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Korvaan syömättömän kouluruoan syömällä välipalan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Vastaa seuraavien teemojen väittämiin merkitsemällä väittämän jälkeen mieli-
pidettäsi vastaava vaihtoehto A = Täysin samaa mieltä, B = Lähes samaa mieltä,
C = En osaa sanoa, D = Vähän eri mieltä, E = Täysin eri mieltä.**

A B C D E

46. Joskus minulla on päänsärkyä koulussa.
47. Lähden kaverini mukaan koulun ulkopuolelle ruokavälitun-
nilla.
48. En jaksakaan keskittyä oppitunteihin loppupäivästä koulussa.
49. Seuraan opettajan esimerkkiä ruokailussa.
50. En ruokaile joka päivä samaan aikaan koulussa.
51. Syön kouluruoan kaikkia osia, jos niistä on malli tarjottimella
esillä.
52. En pidä kuorituista keitetyistä perunoista.

Avoin kysymys: **Vastaa seuraavaan kysymykseen kirjoittamalla parannusehdo-
tuksia**

53. Miten haluaisit parantaa kouluruokailua?

Kiitos osallistumisestasi!

KOMMENTTISI ITSE KYSELYTUTKIMUKSESTA:
