



# Vehniän alakoulun oppilaiden kokemuksia kouluruokailusta

Hannele Pasanen

Opinnäytetyö, AMK restonomi  
Kesäkuu 2023  
Matkailu- ja ravitsemisala  
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

Pasanen, Hannele

### Vehniän alakoulun oppilaiden kokemuksia kouluruokailusta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2023, 61 sivua

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Restonomi. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### Tiivistelmä

Kouluruokailu on tärkeä osa kasvavien lasten ja nuorten ravitsemusta. Oppilaiden monipuolinen ja täysipainoinen ruoka auttaa jaksamaan koulupäivän aikana, sekä tukee oppimista. Kouluruoka on 70-vuotisen historiansa aikana muuttunut tarjonnaltaan monipuolisemmaksi, sekä ravitsemuksellisesti laadukkaammaksi. Vaikka lähes kaikki alakouluikäiset osallistuvat kouluruokailuun kaikkina koulupäivinä, eivät kaikki kuitenkaan nauti aterian kaikkia osia.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Vehniän koulu. Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää, noudattavatko Vehniän alakoulun oppilaat esikoululaisista kuudennen luokan oppilaisiin ravitsemussuosituksen mukaista lautasmallia, sekä onko koulun aikuisten ohjeistuksella ja esimerkillä tai kavereiden käytöksellä vaikutusta.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna ryhmissä esikoululaisille sekä ensimmäisen luokan oppilaille, sekä 2.–6.-luokan oppilaille paperisena kyselytutkimuksena. Haastattelut ja kyselytutkimus toteutettiin touko- kesäkuussa 2022.

Tutkimustulokset osoittivat, että Vehniän koulun oppilaat osallistuvat kouluruokailuun jokaisena koulupäivänä, mutta kaikki eivät syö kouluruokaa. Suurin osa piti kouluruokaa hyvänä ja terveellisenä. Kasvisruokien määrää tulisi ravitsemussuosituksen mukaisesti lisätä koulujen ruokalistoilta ja punaisen lihan käyttöä tulisi vähentää. Tutkimuksen perusteella oppilaat toivoisivat ruokalistalle enemmän liharuokia ja toisaalta vähentäisivät kasvisruokien määrää. Henkilökunnan ohjeistusta toivottiin lisää, kun taas kavereiden mielipiteillä kouluruoasta ei ollut merkitystä oppilaiden ruokailukäyttäytymiseen.

Tutkimuksen perusteella oppilaiden ohjeistusta oikeaoppisen lautasmallin koostamisessa tulee jatkossa lisätä. Ruokapalvelun ja koulun yhteistyötä voidaan lisätä keittiöhenkilökunnan pitämällä opetustuokioilla koulupäivän aikana, jolloin oppilaille voidaan kertoa ryhmissä ravitsemuksen merkityksestä ihmisen kasvuun ja kehitykseen.

### Avainsanat (asiasanat)

Ravitsemussuositukset, kouluruokailu, ruokalista, ravitsemuskasvatus, lautasmalli

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

.

**Pasanen, Hannele**

### **Vehniä primary school students' experiences of school meals**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2023, 61 pages.

Hospitality Management. Degree Programme in Service Business. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

School catering is an important part of children's and adolescents' alimentation. Students' diverse and rounded meal helps with getting through the day and supports learning. During its 70 years of history, selection on school caterings has become more varied and also better-quality regarding nutrition. Even through almost all of the primary school pupils participated in the school catering every day, not all of them ate all parts of the meals.

Mandator of the thesis was Vehniä's school. The purpose of the thesis was to clarify, if all of the preschoolers and the pupils from first to sixth grade in Vehniä's elementary school follow the plate model conformable with the nutritional recommendations, and also if the instructions and examples set by adults in school or behavior of friends has an influence.

The thesis was executed as qualitative research. Research was executed as a semi-structured interview in group for preschoolers and first grader's and as a survey for pupils from second to sixth graders. The interviews and survey were executed in May and June 2022.

Research results indicate that pupils in Vehniä's school participate in school caterings every school day, but not all eat school lunch. Most of the pupils found school lunches good and healthy. According to nutrition recommendations the amount of vegetable foods in the menu should be increased and usage of red meat decreased. According to the research pupils wished more meat courses and on the other hand would decrease the amount of vegetable foods. Pupils hoped for more guidance from the staff, whereas friends' opinions on school meals didn't have an account on the pupils' lunchroom behavior.

According to the research guidance for composing the right plate model should be increased in the future. Cooperation between food service and school could be increased by kitchen staff arranging teaching sessions, when groups of pupils could be told about the importance of nutrition's regarding the growth and development of humans.

### **Keywords/tags (subjects)**

Nutrition recommendations, school meals, menu, nutritional education, plate model

### **Miscellaneous (Confidential information)**

.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kouluruokailu Suomessa</b> .....	<b>6</b>
2.1	Kouluruoan historia .....	6
2.2	Kouluikäisten ravitsemussuositukset .....	7
2.3	Kouluikäisten ravitsemus .....	8
2.4	Koululaisten ruokakäyttäytyminen .....	9
2.5	Kouluruokailun järjestäminen .....	10
2.6	Ruokakasvatus.....	12
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen toteuttaminen</b> .....	<b>14</b>
3.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen tavoite .....	14
3.2	Aineiston keruumenetelminä haastattelu, kysely ja havainnointi .....	15
	<b>3.3 Aineiston analysointimenetelmä ja sen vaiheet</b> .....	<b>18</b>
3.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
<b>4</b>	<b>Tutkimustulokset</b> .....	<b>21</b>
4.1	Esikouluikäisten kokemuksia kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä .....	21
4.2	Alakouluikäisten huomioita kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä .....	24
4.3	2.–6. luokkalaisten huomioita kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä .....	27
4.4	Esimerkkejä annoskokojen havainnoinnista .....	49
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>52</b>
5.1	Johtopäätökset.....	52
5.2	Tulosten peilaaminen teoriaan .....	53
5.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	53
5.4	Pohdintaa .....	54
5.5	Kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita .....	54
	<b>Lähteet</b> .....	<b>56</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>59</b>
	Liite 1. Haastattelun ja kyselytutkimuksen kysymykset.....	59
	Liite 2. Esimerkkejä tiedonhaun luotettavuuden arvioinnista .....	61
	<b>Kuviot</b>	
	Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli .....	28
	Kuvio 2. Vastaajien ikä .....	29
	Kuvio 3. Vastaajien vuosiluokka .....	29

Kuvio 4. Kouluruuan maittavuus.....	30
Kuvio 5. Kouluruoan terveellisyys .....	30
Kuvio 6. Kouluruoan houkuttelevuus.....	31
Kuvio 7. Palaute kouluruoasta .....	31
Kuvio 8. Kouluruoan heittäminen roskiin .....	32
Kuvio 9. Liharuokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa .....	32
Kuvio 10. Kalaruokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa.....	33
Kuvio 11. Kasvisruokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa.....	34
Kuvio 12. Kasvisruoan syöminen koulussa.....	34
Kuvio 13. Salaatin syöminen koululounaalla .....	35
Kuvio 14. Kasvisten syöminen koululounaalla .....	35
Kuvio 15. Hedelmien syöminen koululounaalla.....	36
Kuvio 16. Leivän syöminen koululounaalla .....	36
Kuvio 17. Maito koululounaan ruokajuomana .....	37
Kuvio 18. Mieliruoat koulussa .....	37
Kuvio 19. Kylläisyyden tunne koululounaan jälkeen.....	38
Kuvio 20. Kavereiden ruokailu koulussa .....	39
Kuvio 21. Kavereiden vaikutus kouluruoan syömiseen .....	39
Kuvio 22. Kavereiden mielipiteen vaikutus kouluruoan syömiseen .....	40
Kuvio 23. Ruokarauha koululounaalla .....	40
Kuvio 24. Kiusaaminen koululounaalla .....	41
Kuvio 25. Malliannos koulun ruokalassa.....	41
Kuvio 26. Opettajan ohjeistus kouluruokailussa.....	42
Kuvio 27. Kouluavustajan ohjeistus kouluruokailussa .....	42
Kuvio 28. Kokin ohjeistus kouluruokailussa .....	43
Kuvio 29. Ohjeiden noudattaminen .....	43
Kuvio 30. Opettajan kannustus .....	44
Kuvio 31. Kouluavustajan kannustus .....	45
Kuvio 32. Kokin kannustus .....	45
Kuvio 33. Opettaja ruokarauhan ylläpitäjänä .....	46
Kuvio 34. Kouluavustaja ruokarauhan ylläpitäjänä .....	46
Kuvio 35. Kokki ruokarauhan ylläpitäjänä.....	47
Kuvio 36. Opettajan ruokailu samanaikaisesti oppilaiden kanssa .....	47
Kuvio 37. Neuvon kysyminen opettajalta .....	48

Kuvio 38. Neuvon kysyminen kouluavustajalta .....	48
Kuvio 39. Neuvon kysyminen kokilta .....	49
Kuvio 40. Esimerkki lautasmallista (Terveyttä ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset, VRN, 2014) .....	49
Kuvio 41. Esikoululaisen annos .....	50
Kuvio 42. Ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden annoksia .....	50
Kuvio 43. Kolmannen ja neljännen luokan oppilaiden annoksia .....	51
Kuvio 44. Viidennen ja kuudennen luokan oppilaiden annoksia .....	51

## **Taulukot**

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston analysoinnista.....	18
---	----

# 1 Johdanto

Hyvä ravitseminen on ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden perusta. Suomalaisten ravitsemukseen on kiinnitetty huomiota 1980-luvulta lähtien, jolloin ravitsemussuositusten perustana toimivat yhteis-pohjoismaiset ruokasuositukset. (Ravitseminen ja ruokasuositukset n.d.) Suomessa kaikille peruskou-lulaisille ja toisen asteen opiskelijoille tarjottava maksuton kouluruoka on avainasemassa luomassa pohjaa ihmisten hyvälle ravitsemuskasvatukselle. Tämän päivän suomalaisiin ravitsemussuosituk-siin perustuva kouluruokajärjestelmä on saanut alkunsa jo 1940-luvulla. Suomessa toimiva koulu-ruokajärjestelmä on maailmanlaajuisesti ainutlaatuinen muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta, ja sillä onkin ollut suuri vaikutus suomalaisten ravitsemukseen. (Kouluruokailun historiaa n.d.)

Suomessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa määritellään kuinka kouluruokailu tulisi järjes-tää. Kuntakohtaisiin opetussuunnitelmiin tulee myös kirjata, kuinka kouluruokailu järjestetään. Laukaan kunnan opetussuunnitelmaan on kirjattu perusopetuslain mukaisesti seuraavaa: ”*Oppi-laalle on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty, täysipainoinen, mak-suton ateria. Ruokailutilanteen on oltava ohjattu*” (Opetuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet n.d). Kouluruokailua määriteltäessä huomioidaan, että se sisältää kokonaisuudessaan aterian li-säksi ihmiset sekä kaiken ruokailuun liittyvän toiminnan. Globaalista näkökulmasta kouluruokailun järjestäminen on harvinaista. Suomessa kouluruokailu on lakisääteistä ja se kuuluu kuntien ruoka-palveluiden toimialaan. (Lintukangas ja Palojoki 2012, 10–11, 13–18, 20.)

Suunniteltaessa kouluruokailua tulee ottaa huomioon asiakaskunta ja heidän toiveensa, kuten missä tahansa muussa lounasruokalassa. Kouluruokailu on yksi osa opetusta, ja se sisältyy koulujen opetussuunnitelmaan. Oppilaiden osallistamista kouluruokailun suunnitteluun on haluttu lisätä, ja tämä tulisi ottaa huomioon oppilaitoksissa. Koulun sekä keittiön henkilökunnalla on oivallinen mahdollisuus esimerkiksi opastuksellaan, sekä yhdessä sovitulla tavoitteilla ohjata oppilaita kouluruokailussa. (Lintukangas ja Palojoki 2012, 10–12.)

Kouluruokailun merkitys oppilaiden oppimistuloksiin ja jaksamiseen on merkittävä. Lapsena opitut hy-vät ruokailutavat ohjaavat ravitsemusta myös myöhemmällä iällä, ja näin ollen edistävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Osalle oppilaista kouluruoka on ainoa lämmin ateria päivässä ja olisikin tärkeää, että jokainen opiskelija nauttisi monipuolisen lounaan koulupäivän aikana.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kuvaamaan ja ymmärtämään oppilaiden näkemyksiä kouluruokailun ravitsemuksellisuuden toteutumisesta, kouluruuan maistuvuudesta ja niistä tekijöistä, jotka eniten vaikuttavat lasten ruokailukäyttäytymiseen kouluruokailussa.

FinRavinto 2017-tutkimus osoittaa, että suomalaiset syövät liian vähän kasviksia. Kouluilla on oivallinen mahdollisuus olla edesauttamassa lasten kasvisten syönnin lisäämistä. Lounaalla tarjottava ravitsemussuosituksen mukainen ruoka, sisältäen erilaisia kasviksia tuoreena sekä kypsennettynä, totuttaa oppilaita uusiin makuihin. Kiertävän ruokalistan ansiosta ruoat toistuvat tasaisin väliajoin, jolloin totuttaminen tapahtuu huomaamatta. Aikuisilla on tärkeä rooli rohkaista oppilaita maistamaan kaikkea tarjolla olevaa ja esimerkiksi ohjata oppilaita terveellisiin ruokailutottumuksiin.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Vehniän koulu. Tutkimuksen kohteena oli alakoulun oppilaat esikoululaisista kuudennen luokan oppilaisiin. Toimeksiantajan valintaan vaikutti se, että opinnäytetyön tekijä työskentelee kyseisen koulun keittiössä.

Tutkimus kiinnosti opinnäytetyön tekijää siksi, että hän opiskelee Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Palveluliiketoiminnan linjalla restonomiksi. Opinnot painottuvat kestävään gastronomiaan. Julkiset ruokapalvelut palvelevat valtakunnallisesti lähes 900 000 asiakasta päivittäin, joten raaka-ainevalinnoilla ja asiakkaiden ruokailukäyttäytymisellä on suuri merkitys kestäväyyteen. Alakouluikäisten ohjaaminen kestävämpiin ja terveellisempiin ruokavalintoihin on tärkeää, jotta he osaisivat tulevaisuudessa tehdä vastuullisia valintoja itsenäisesti. Ravitsemussuositukset suosittelevat kasvisten lisäämistä ruokavalioon ja vähentämään punaisen lihan käyttöä. Tutkimuksen kautta saatiin tietoa lautashävikistä sekä oppilaiden suhtautumisesta kasviksiin ja kasvisruokiin suhteessa liharuokiin. Tutkimuksen perusteella alakouluikäiset tarvitsevat aikuisten tukea ja kannustusta ruoka-annoksen koostamisessa kouluruokailussa.

## 2 Kouluruokailu Suomessa

### 2.1 Kouluruoan historia

Kouluruoan ravintoarvot ovat kehittyneet vuosien saatossa. Vuodesta 1940 alkaen suomalainen ravitsemuspolitiikka on auttanut vähentämään koululaisten terveysuhkia ja parantamaan oppimiskykyä, sekä turvaamaan kaikille ilmaisella koululounaalla sen, että jokainen oppilas saa edes yhden lämpimän aterian päivässä. Viimeisen sadan vuoden aikana on suomalaisten ravitsemus muuttunut merkittävästi. 1900-luvun alussa koettiin nälänhätä, kun taas nykyisin eletään yltäkylläisyydessä ja kauppojen hyllyt notkuvat mitä erilaisempia elintarvikkeita. 1950-luvulla koulun ruokalistalla oli pääasiassa puurot ja keitot, kun taas nykypäivän koululainen saa kouluruoasta energian lisäksi kaikki tarvittavat ravintoaineet. (Voutilainen, Fogerholm & Mutanen 2016, 22–24.)

Suomessa säädettiin laki vuonna 1943, jonka mukaan kaikille Suomen peruskoululaisille tarjotaan maksuton koululounas. Lakia on noudatettu vuodesta 1948 lähtien. Alkuaikoina koululaiset osallistuivat kouluruoan hankintaan mm. keräämällä marjoja ja kasvattamalla juureksia. Suomessa siirryttiin peruskouluun vuonna 1977, jolloin kouluruokaa alettiin tarjota kaikille peruskoululaisille. Tänä päivänä tarjotaan koulupäivinä maksuton kouluruoka lähes 840 000 oppilaalle. (Kouluruokailun historia 2022.)

Globaalisti Suomen lisäksi ainoastaan Ruotsissa tarjotaan kouluissa maksuton lounas kaikille oppilaille. Ruotsissa koululounasta alettiin tarjota samoihin aikoihin Suomen kanssa vuonna 1946. Koulujen ruokalistoilta on tapahtunut vuosien mittaan suuria muutoksia. Alkuaikojen keitto- ja puuropainotteisesta tarjonnasta on siirrytty ajan saatossa monipuolisempaan ja täysipainoisempaan ruokatarjontaan. Kouluihin saatiin omat keittolat ja ruokailutilat 1960-luvulla sekä käyttöön otettiin haarukat ja veitset, jolloin ruokalistalle lisättiin laatikko- ja pataruokia. 1970-luvulla ruokien ravitsemusarvoihin alettiin kiinnittää huomiota ja samoihin aikoihin ryhdyttiin huomioimaan myös erityisruokavaliot kuten gluteeniton ja vähälaktoosinen ruokavalio. Suomalaisten matkustelun lisääntyessä 1980-luvulla ruokalistoilta ilmestyivät kansainväliset ruoat. Rahaa oli enemmän raaka-aineiden hankintaan, jolloin pystyttiin käyttämään lihaa ruokiin ja tarjoamaan koululounaalla jälkiruokia. 1990-luvulta lähtien oppilaat ovat saaneet annostella itse ruoka-annoksensa ja ruokalistasuunnittelussa alettiin huomioida erilaiset teemaviikot. (Sillanpää 2020.)

## 2.2 Kouluikäisten ravitsemussuositukset

Ravitsemustiede koostuu monialaisesta tieteestä: fysiologiasta, biokemiasta sekä yhteiskunta- ja käyttäytymistieteestä. Näillä eri tieteenaloilla pyritään selvittämään, mm. millainen merkitys ravinnolla on meidän terveytemme, ja millä perusteella teemme ruokavalintamme. Oma ruokavaliomme määrittyykin pitkälti oman ruokakäyttötymisemme ja mieltymystemme pohjalta. Ennen kuin voidaan määrittää, onko jokin ruoka-aine terveysvaikutteinen, on sitä tutkittava eri näkökulmista. Tulokset kootaan epidemiologisten, interventio-, eläin- ja solukokeiden perusteella. Jos kaikkien kokeiden tulokset ovat samansuuntaisia, voidaan tehdä johtopäätös, että esimerkiksi kasvien syönte lisää terveysvaikutuksia. (Voutilainen, Fogerholm & Mutanen 2016, 9–11.)

Hyvän ravitsemuksen tarkoitus on edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä sairauksia. Ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon, ja Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut kansalaisilleen ravitsemussuosituksia jo viidenkymmenen vuoden ajan. Suositusten pohjana on käytetty laajaa tutkimustietoa myös muualta maailmasta, ei ainoastaan Suomesta. Uudet ravitsemussuositukset on julkaistu Suomessa vuodesta 1980 lähtien, ja ne päivitetään kahdeksan vuoden välein. Suositukset mukautuvat ajan kuluessa saatavilla olevan ruoan ja muuttuvien ruokailutottumusten sekä elintapojen mukaan. Ravitsemussuositukset sisältävät myös fyysisen aktiivisuuden merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2011, 10.)

Pakollisen ravintoarvomerkinnän on sisällettävä seuraavat tiedot 100 g/100 ml kohti: energiasisältö (kJ ja kcal) ja rasvan, tyydyttyneiden rasvojen, hiilihydraatin, sokereiden, proteiinin ja suolan määrät grammoina (art. 30.1). Suola lasketaan ja määritetään natriumin kautta (suola = natrium × 2,5). Tällöin huomioidaan sekä aineosien kautta tuleva luontainen että ruokasuolasta peräisin oleva natrium. (Ravintoarvomerkinnät 2021). Pakollista ravintoarvomerkintää voidaan täydentää ilmoittamalla seuraavista yhden tai useamman määrät: kertatyydyttymättömät rasvat, monitydyttymättömät rasvat, polyolit, tärkkelys, ravintokuitu, liitteessä XIII mainitut vitamiinit/kivennäisaineet (Ravintoarvomerkinnät 2021).

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimassa Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuosituksessa (2017, 58) kerrotaan, että 6–9-vuotiaiden energiasisältö per ateria on 550 kilokaloria, 10–13-

vuotiaiden 700 kilokaloria ja 14–16-vuotiaiden 850 kilokaloria. Ruokaviraston nettisivujen Koululaiset (n.d.) mukaan on tarkemmin määritelty ero tyttöjen ja poikien päivittäisessä energiantarpeessa seuraavasti: ”10–13-vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiantarve on 2055 kcal (8,6 MJ) /vrk ja poikien 2220 kcal (9,8 MJ) /vrk sekä 14–17-vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiantarve on 2340 kcal (9,3 MJ) /vrk ja poikien 2820 kcal (11,8 MJ) /vrk”. Koululaiset (n.d.) tekstissä on mainittu, että urheilevan nuoren energian saanti on suosituksia suurempaa ja erityisesti hiilihydraatin ja vitamiinien saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuosituksessa (2017, 61) on kerrottu prosentteina mistä energia tulisi saada ja missä suhteessa. Viikkotasolla kouluaterian energiasta tulisi olla lähtöisin 30–40 % rasvasta, 13–17 % proteiinista ja 45–50 % hiilihydraattista. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 52, 61; Koululaiset n.d.)

Kouluruoka on vain yksi osa päivän aterioista, minkä tarkoituksena on kattaa kolmasosa päivittäisestä ravinnon saannista. Täysipainoiseen kouluruoka-annokseen sisältyy lämpimän pääruoan lisäksi runsaskuituinen ja vähäsuolainen leipä, jonka päällä vähintään 60 % rasvaa sisältävä levite, salaatti ja ruokajuomana vähärasvainen maito/piimä ja vesi. (Tietoa kouluruokailusta 2021; Syödään ja opitaan yhdessä kouluruokasuositus 2017, 52–56.)

Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut eri aikakausina mm. ruoan saatavuuden mukaan. Nykypäivän ruokailutottumuksemme ovat saaneet paljon vaikutteita ympäri maailmaa. Myös erilaiset trendit vaikuttavat ihmisten ruokakäyttäytymiseen. Ravitsemustutkimuksen tarkoituksena on helpottaa ja tukea kansalaisten hyviä ruokavalintoja. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat tekemään valintoja, ja siksi pakkausmerkintöihin on laadittu ohjeistus elintarvikelainsäädännöllä. (Haglund ym. 2011, 93.)

## 2.3 Kouluikäisten ravitsemus

Ihmisen ravinto koostuu erilaisista orgaanisista ja epäorgaanisista aineista, joista osa on välttämättömiä ja osa ei-välttämättömiä ravintoaineita. Sen lisäksi ravinnosta saadaan vieras-, haitta- ja lisäaineita. Välttämättömillä ravintoaineilla tarkoitetaan aineita, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan ja joiden puutos aiheuttaa ihmiselle puutosoireita sekä pitkään jatkuessa johtaa kuolemaan. Kasvun ja kehityksen kannalta on tärkeää saada ravinnosta välttämättömiä ravintoaineita. Ihmisen elimistö pystyy muodostamaan ei-välttämättömiä ravintoaineita edellyttäen, että ravinnosta saadaan tarpeeksi energiaa ja riittäviä rakennusaineita. (Mutanen & Voutilainen 2017, 16–17.)

Kouluruoka on tärkeä osa kouluikäisten ravitsemusta ja joillekin oppilaille päivän ainoa lämmin ateria (Koululaiset n.d.). Myös säännöllinen ateriarhythmi on olennaista oikeaoppisen ravitsemuksen tukena. Koululaisen tulisi syödä päivittäin 3–4 tunnin välein, jotta nälkä ei kasva liian suureksi. Päivän aterioihin kuuluvat aamupala, lounas, päivällinen sekä kaksi välipalaa. Liian pitkät ruokailuvälit tai liian vähäinen lounaan syöminen ajavat helposti epäterveellisten välipalojen ja napostelun tielle. Lapsena opitut hyvät ruokailukäytännöt auttavat jatkamaan oikeaoppisia ruokailutapoja läpi elämän ja näin ollen edistämään terveyttä. (Lyytikäinen & Raulio 2020.)

## 2.4 Koululaisten ruokakäyttäytyminen

Alakouluikäisistä lähes kaikki osallistuvat päivittäin koulussa ruokailuun. Yläasteelle siirryttäessä ruokailun suosio kuitenkin laskee. Tämä on haaste, ja vaikutusmahdollisuuksia pohditaan jatkuvasti. Myös aterian koostamisessa on parannettavaa, sillä vain osa oppilaista syö suositellun ateriakokonaisuuden kouluruokailussa. Suurin osa oppilaista syö pääruoan, mutta jättävät ottamatta salaatin tai leivän. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus 2017, 10.)

Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus (2017, 52) suosittaa kasvien, marjojen, pähkinöiden, kalan ja palkokasvien lisäämistä kouluruokaan ja vähentämään sokeria, eläinrasvaa, punaista lihaa ja suolaa. Voutilaisen, Fogerholmin ja Mutasen (2015, 25) mukaan oikeanlaisen ruoan valinta ei ole aina helppoa. He ovat maininneet vaikuttaviksi tekijöiksi mm. maun, kulttuurin, hinnan, mielihyvän ja arvot. Lisäksi Raulion, Tapanaisen, Nelimarkan, Kuusipalon ja Virtasen (2018, 22) koostama työpäpaperi ”Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus”, osoittaa myös, että kasvien syöntiä tulisi lisätä. Heidän mukaansa ”salaatin valitsi päivittäin 56 % kuudesluokkalaisista tytöistä ja 49 % pojista ja 37 % kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja 30 % pojista”. Toisaalta Lyytikäisen ja Raulion (2020) mukaan, tutkimukset osoittavat, että suurin osa suomalaisista koululaisista syö kasviksia suositusten mukaisesti. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 52; Voutilainen, Fogerholm & Mutanen 2015, 25; Raulio, Tapanainen, Nelimarkka, Kuusipalo & Virtanen 2018, 22; Lyytikäinen & Raulio 2020.) Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus osoittaa, että tytöt suhtautuvat salaatin syöntiin poikia myönteisemmin, mutta iän myötä myös heidän salaatin syöntinsä vähenee. Olisikin tärkeää löytää keinot, joilla voidaan tukea ja edistää myönteistä suhtautumista kasvien syöntiin.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan murrosikäisten koululaisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat vahvasti ulkoiset tekijät, kuten koti ja kaverit. Positiivinen kannustaminen kotona ja koulussa tukevat nuoren terveellisiä elintapoja. (Social determinants of health and well-being among young people 2012, 206–207.) Kodin ja koulun välinen yhteistyö on tärkeää jo pienten oppilaiden ruokakasvatuksen tukemisessa. Vanhempien terveelliset elämäntavat toimivat esimerkkinä lapsille. Isompien oppilaiden ohjailu voi olla haastavampaa, mutta kodin tuki ja ohjeistus oikeisiin valintoihin on edelleen tärkeää. (Tietoa kouluruokailusta 2021.)

Levomäki on osoittanut tutkimuksellaan, että koulun koolla ja sijainnilla on merkitystä oppilaiden ruokailukokemukseen koulussa. Verrattaessa kahta suurkaupunkikoulua ja maaseutukaupunkikoulua, saatiin selville suuri ero oppilaiden käyttäytymisessä. Maaseutukaupunkikoulujen oppilaat kokivat kouluruoan maittavuuden ja imagon paremmaksi kuin suurkaupunkikoulujen oppilaat. Ruokalistasuunnittelulla ja kouluruokalan ilmapiiriä sekä viihtyisyyttä parantamalla voidaan vaikuttaa ruoan maittavuuteen ja houkuttelevuuteen. (Levomäki 2011, 56–57.)

## **2.5 Kouluruokailun järjestäminen**

Suomessa opetussuunnitelman mukaan kouluruokailu on järjestettävä maksutta kaikille oppilaille jokaisena koulupäivänä. Kouluruoan täytyy olla monipuolinen ja noudattaa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokasuositusta. Oppilaan erityisruokavaliot tulee huomioida yksilöllisesti, mutta tasavertaisesti muihin oppilaisiin nähden. Koulussa ruokailulle tulisi varata riittävästi aikaa, ja sen tulisi olla oikea-aikaista sekä ohjattua. (Kouluruokailua toteutetaan opetussuunnitelman mukaisesti n.d.)

Pitkinä koulupäivinä oppilaille tarjotaan mahdollisuus maksuttomaan aamu- tai välipalaan. Jos koulussa tarjotaan oppilaille myös aamupala sekä välipala, tulisi niidenkin noudattaa ravitsemussuosituksia sekä suunnittelussa huomioida koko päivän ravinnonsaanti. Kouluruokailua järjestettäessä tulee myös huomioida erityisruokavaliot. Myös niiden suunnittelun pohjana käytetään ravitsemussuosituksia mahdollisuuksien mukaan. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 39–41.)

Kouluruokasuosituksissa otetaan kantaa ruoan ravintoarvojen lisäksi ruokailun järjestämiseen. Suosituksissa huomioidaan ruokailuympäristön viihtyisyys, tarkoituksenmukaisuus sekä otetaan

kantaa ruokailuaikoihin. Ruokailuympäristön viihtyisyydellä ja esimerkiksi riittävällä määrällä ruokailupaikkoja, pystytään edesauttamaan ruokailutilanteen mielekkyyttä. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus 2017, 31–32.)

Julkisilla ruokapalveluilla on suuri merkitys suomalaisten ruokakäyttäytymisessä ja ruokakasvatuksessa, ja siksi ei olekaan aivan samantekevää millaisista raaka-aineista ruoka valmistetaan. Kouluruokailun järjestäjän tulee noudattaa lainsäädäntöä. Eri lakipykälät määrittävät mm. kouluruokailun maksuttomuudesta sekä kouluruokailun merkityksestä ruoka-, terveys- ja tapakasvatuksessa. Kouluruokailun järjestäjän tulee myös huomioida erilaiset suositukset kuten ravitsemussuositukset. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 17.)

Kouluruokailun järjestäjällä on vastuu seurata kouluruoan ravitsemuksellista laatua. Ruokalistan ja ruokaohjeiden vakiointi helpottavat ravintoarvojen seurantaa. Nykyisin ruokapalveluille on tarjolla valmiita laskentaohjelmia, joiden avulla pystytään helposti seuraamaan ruoan ravintoarvoja viikko-, päivä- ja jopa aterialuekohtaisesti. Jos laskentaohjelmaa ei ole käytössä, voidaan ravintoarvoja seurata itsearviointityökalun avulla. Itsearviointiin apuna voidaan käyttää arkilounaskriteeristöä, joka löytyy osoitteesta <https://www.dropbox.com/s/ent8syj0g2udzsn/arkilounaskriteerit%20marraskuu%202015.pdf?dl=0>. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 70–71.)

Kouluruoan ravitsemusarvoista ja ravitsemussuositusten toteutumisesta on vastuussa ruokapalvelu. Jotta ravitsemussuosituksia voidaan noudattaa, niin että vaihteleva ja täysipainoinen koululounas toteutuu, tarvitsee ruokailun järjestäjä riittävät resurssit ja huolellista suunnittelua. Ravitsemussuositukset tulisikin ottaa huomioon jo kilpailutuksia tehtäessä. Ruoan monipuolisuus pystytään toteuttamaan ruokalistakierrolla, jossa vuorottelevat keitot, kastikkeet, laatikkoruoat ja kappaleruoat. Myös raaka-aineiden vaihtelevuus huomioidaan ruokalistasuunnittelussa sekä hyödynnetään sesongin mukaisia raaka-aineita, jolloin ne ovat tuoreita ja edullisempia. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 51.)

Ruokalistasuunnittelulla ja reseptiikan vakioinnilla pyritään takaamaan ravitsemussuositusten ja ravitsemuslaadun toteutuminen. Raaka-aineiden valinnassa huomioidaan ravitsemussuositukset ja se että punainen liha sekä runsassuolaiset elintarvikkeet korvataan kalalla, kasviksilla, pehmeätä rasvaa sisältävillä sekä vähäsuolaisilla tuotteilla. Ruokalista suunnitellaan yleensä noin viiden tai

kuuden viikon mittaiseksi kiertäväksi ruokalistaksi. Ruokalistalle pyritään lisäämään tuotteita sesongin, teeman tai juhlapyhien mukaan. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus 2017, 51–52.)

Erilaisten seurantajärjestelmien avulla voidaan havainnoida kouluruoan ravintoarvoja, hävikkiä ja ruokailuun osallistumista. Seurantajärjestelmien avulla voidaan puuttua epäkohtiin aiemmassa vaiheessa ja tehdä niiden pohjalta tarvittavia muutoksia esimerkiksi poistaa ruokalistalta epämieluisat ruoat. Lautashävikin seuranta sopii hyvin oppilaiden vastuullisuuden ja ympäristökasvatuksen tueksi. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus 2017, 69–75.)

## 2.6 Ruokakasvatus

Koulun opetussuunnitelmaan sisältyy yhtenä osa-alueena ruokakasvatus. Koulun ruokakasvatuksen apuna käytetään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemia ruokakolmiota sekä lautas-mallia. Ruokakolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat perustan terveyttä edistävälle ruokavaliolle, kun taas yläosassa olevia ruoka-aineita tulisi nauttia vain satunnaisesti. Lautasmallilla havainnollistetaan ruokien oikeaoppinen koostaminen lautaselle: yksi neljäsosa lautasesta täytetään proteiinin lähteellä, yksi neljäsosa energianlähteellä ja puolet lautasesta täytetään kasviksilla. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 27–29.)

Kouluruokasuositus (2017) sekä ravitsemusterapeutti Lyytikäinen ja elintarviketieteiden maisteri Raulio (2020) mainitsevat, että ruokailu tuottaa iloa oppilaille. Lyytikäisen ja Raulion mielestä yhdessä kavereiden kanssa syöty ruoka, sekä ruoka itsessään tuottavat iloa, kun taas kouluruokasuositus tuo esille ruoan tuoman kouluviihtyisyyden ja toimintakulttuuriin liittyvän ilon. Kaikki edellä mainitut ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että koulun ruokakasvatuksella on kauaskantoiset vaikutukset ihmisten terveyteen. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 8; Lyytikäinen & Raulio 2020.)

Ammattikeittiöosaajat ovat kehittäneet kouluille Kouluruokadiplomin, jonka tarkoituksena on olla yhtenä työkaluna tukemassa koulujen ruokakasvatusta. Päiväkodeille on olemassa vastaavanlainen Makuaakkoset- diplomi- työkalu. Kouluruokadiplomi on koulukohtainen, ja se auttaa koulua ravitsemuksellisesti, kasvatuksellisesti ja ekologisesti kestäväen kouluruokailun edistämiseksi. Kouluruokadiplomin saamiseksi koulun rehtori, ruokapalvelun vastaava tai esimies sekä mahdollisesti

oppilaiden vanhempia, koulun oppilaita ja koulun muuta henkilökuntaa kokoontuu ja käy yhdessä läpi Kouluruokadiplomin kysymykset. Kysymyksiä on yhteensä 45, ja ne löytyvät osoitteesta [www.kouluruokadiplomi.fi](http://www.kouluruokadiplomi.fi). Vastaukset perustuvat itsearviointiin, ja kysymyksiin vastataan kyllä tai ei. Diplomin hyväksytyyn suoritukseen vaaditaan 85 % kyllä vastauksia. Kysymysten aihealueita ovat:

1. Opetussuunnitelma ja sopimusasiat
2. Ruokailutilanne
3. Yhteistyö
4. Viestintä
5. Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu
6. Ruokaturvallisuus
7. Ruokakulttuuri ja ympäristö

(Kouluruokadiplomi 2015).

Kouluruokadiplomin suorittaminen lisää eri ryhmien kuten kodin, koulun ja ruokapalvelun yhteistä ruokakasvatusta sekä luo oppilaille myönteistä kuvaa kouluruokailusta. Kouluruokadiplomi on voimassa kolme vuotta, ja sen hinta on 95 €+ alv. (Kouluruokadiplomi 2015.)

Marttaliiton koordinaattori Katariina Silanen (2020) kertoo, kuinka ruokakasvatus lähtee kotoa jo lapsen ollessa pieni. Erilaiset maut ja värit arkiruoassa auttavat tottumaan uusiin makuihin. Silanen muistuttaa, että arkisen ruokailuhetken ei tarvitse olla juhlava, vaan tärkeintä on perheen yhdessäolo. Silanen kannustaa perheitä esimerkiksi yhteiselle mustikkaretkelle, jolloin lapsi oppii näkemään myös ruoan alkuperän. (Silanen 2020.)

Ruokaviraston sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) verkkosivuilla on kummassakin muistutettu aikuisten roolista koululaisten ruokakasvatuksessa. Lapsi ottaa mallia aikuisesta, ja aikuisten tulee koulussa kuten myös kotona opastaa ja kannustaa koululaista syömään terveellisesti ja monipuolisesti. THL painottaa myös aikuisten vastuuta tehdä lapselle mahdolliseksi ja helpoksi terveellisten valintojen tekeminen. Myös välipalan koostamisessa kannattaa käyttää apuna lautas-mallia. (Kouluikäiset n.d.; Koululaiset n.d.)

Kouluruokailu on sosiaalinen tapahtuma, jossa koululaiset saavat yhdessä oppia oikeaoppisia ruokailutapoja. Ruokailuhetkestä tulisi tehdä yhteinen rauhallinen ja mukava hetki. Opettajan ja muun henkilökunnan johdolla oppilaat saavat mallin terveellisistä ruokailutavoista. Koulun ja kodin yhteistyö on osa ruokakasvatusta, jossa osapuolet yhdessä tukevat terveyttä edistävää ruokavaliota. Säännöllisillä ruokailuajoilla tuetaan lasten oppimista ja jaksamista koulupäivän aikana. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus 2017, 9–11.)

### **3 Tutkimuksen toteuttaminen**

#### **3.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen tavoite**

Tämän työn menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan ihmisten käsityksiä aiheesta, joka on tutkinnan kohteena (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 164). Kanasen (2017, 33) mukaan että laadullinen tutkimus soveltuu tilanteisiin, joissa halutaan saada tutkittavasta ilmiöstä syvällinen näkemys ja mahdollisesti luoda teorioita ja hypoteeseja. Laadullisen tutkimuksen eräänlaisena etuna on se, että tutkittavasta ilmiöstä saadaan syvällinen näkemys. Laadullinen tutkimus perustuu usein vain muutamaaan havaintoyksikköön ja niiden avulla ei voida, eikä ole tarkoituskaan yleistää saatua tutkimustulosta.

Tämän työn tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus, koska sillä haluttiin saada selville oppilaiden kokemuksia ruokailutapahtumasta. Tutkimuksellinen pääpaino on oppilaskeskeisyydessä. Tutkimuksen kohteena olivat Vehniän alakoulun oppilaat, jolloin ikä ja rajattu kohderyhmä huomioiden tutkimusmenetelmäksi soveltui parhaiten laadullinen tutkimus oppilaiden kokemusten kuvaamiseen.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada selville oppilaiden näkemyksiä kouluruokailun ravitsemuksellisuuden toteutumisesta, kouluruuan maistuvuudesta ja niistä tekijöistä, jotka eniten vaikuttavat lasten ruokailukäyttäytymiseen kouluruokailussa. Tällä tutkimuksella haluttiin selvittää vaikuttaako kavereiden suhtautuminen kouluruoan houkuttelevuuteen alakouluikäisillä sekä mikä vaikutus koulun henkilökunnan kannustuksella on kouluruoan maittavuuteen. Vehniän koulun ruokapalveluissa ja keskusteluissa oppilaiden kanssa ruokailuun osallistuvien aikuisten kanssa olemme huomanneet, että osa koululaisista syö koulussa usein vain hyvin pieniä annoksia, joten heidän energiansaantinsa jää pieneksi. Tämän takia oppiminen ja keskittyminen oppitunneilla kärsivät.

Tutkimustulosten pohjalta on mahdollista muuttaa toimintatapoja kouluruokailussa, jotta ruoka olisi houkuttelevampaa oppilaiden mielestä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat

1. Kuinka alakouluikäiset suhtautuvat kouluruokaan?
2. Kuinka kavereiden suhtautuminen kouluruokaan vaikuttaa? (Mikä vaikutus kavereilla on alakouluikäisen suhtautumisella kouluruokaan?)
3. Vaikuttaako opettajien, ohjaajien ja keittiöhenkilökunnan ohjeistus ja esimerkki alakouluikäisten suhtautumiseen kouluruokaan?

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kuvaamaan ja ymmärtämään oppilaiden näkemyksiä kouluruokailun ravitsemuksellisuuden toteutumisesta, kouluruuan maistuvuudesta ja niistä tekijöistä, jotka eniten vaikuttavat lasten ruokailukäyttäytymiseen kouluruokailussa.

### **3.2 Aineiston keruumenetelminä haastattelu, kysely ja havainnointi**

Tutkimusmenetelmät eli metodit auttavat tutkimusongelman ratkaisemisessa. Tutkimusmenetelmien avulla kerätään myös tutkimuksen aineistoa ja ne ohjaavat tutkimusta eteenpäin. (Hirsjärvi ym. 2009, 183–184.)

Haastattelu on yksi käytetyimmistä laadullisen tutkimuksen aineiston keruumenetelmistä (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka, 2006; Puusa ja Juuti (2020, 103.) Haastattelu tehdään usein strukturoidun haastattelurungon mukaisesti, jossa haastateltava ja haastattelija käyvät nk. vuoropuhelua. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna ja valtaosa tiedonkeruusta tehtiin nk ryhmähaastatteluna.

Ennen haastattelujen toteuttamista Vehniän koulun rehtori tiedotti tutkimuksesta oppilaiden huoltajille Wilman välityksellä. Haastatteluajankohta sovittiin esikoululaisten, sekä ensimmäisen luokan opettajien kanssa. Teorian ja tutkimuskysymysten pohjalta suunniteltiin ryhmähaastattelun teemat. Haastattelun eräänlaisiksi teemojen mukaisiksi kysymyksiksi valittiin liitteestä 1. löytyvät 39 aiheeseen liittyvää kysymystä.

Tätä valintaa tukee Hirsjärvi ja Hurmeen (2008, 47–48) kuvaus teemahaastattelun tekemisestä. Teemahaastattelun teemat suunnitellaan aihepiiriin tutustumisen pohjalta. Tärkeää on myös, että kaikille haastateltaville käsiteltävät aiheet ovat samoja ja että haastattelussa voidaan liikkua jokaisessa haastattelussa joustavasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48).

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Vehniän alakoulun esikoululaiset sekä ensimmäisen luokan oppilaat. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi päättää tutkimuksen kohderyhmästä, kuten tutkimuskirjallisuudessa esimerkiksi Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2009, 86) toteavat, laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnan varaista otosta, eli aineisto tai tutkittavat valitaan kriteerien mukaan, jotka tutkija itse asettaa.

Vilka (2015, 135) korostaa miten tärkeää on muistaa kohderyhmää valittaessa se, mitä ollaan tutkimassa, ja valintakriteerinä voi olla henkilön asiantuntemus ja kokemus tutkimuksen kohteesta. Jotta aineisto olisi kattava, pitää aineiston määrän olla riittävä suhteessa tulkintoihin, joita analyysin pohjalta tehdään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tähän tutkimukseen haluttiin haastatella Vehniän alakoulun esikoululaisia ja ensimmäisen luokan oppilaita, jotta saataisiin mahdollisimman monipuolinen ja oppilaslähtöinen näkemys tutkivasta aiheesta. Haastatteluun osallistui 13 esikoululaista ja 18 ensimmäisen luokan oppilasta.

Teemahaastatteluun laadittiin taustamateriaaliksi haastattelurunko teemojen pohjalta, jotta kaikkien haastateltavien kanssa tuli käsiteltyä samoja aiheita. Huomioiden alakouluikäisten oppilaiden iän mukainen keskittymiskyky ja keskusteltava asia, ryhmähaastatteluihin varattiin aikaa yhden oppitunnin verran ja haastattelut kestivät noin 20 minuuttia.

Haastattelut ja kyselyt toteutettiin 31.5–3.6.2022. Haastateltavat oppilaat olivat haastattelijalle tuttuja, sillä tutkimuksen tekijä toimii Vehniän koululla kokkina. Lupa oppilaiden tutkimiseen ja haastattelun nauhoittamiseen koulupäivän aikana saatiin koulun rehtorilta perustuen koulun huoltajilta saatuihin tutkimuslupiin.

Koulun johdolle kerrottiin aineistonhankintaan ja tietoturvallisuuteen kuuluen mm. siitä mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet, mitä tietoa halutaan kerätä, ja missä ja miten kauan kerättyä aineistoa säilytetään, kunnes aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen Jamkin ohjeiden mukaisella tavalla.

Kaikille oppilasryhmille, esimerkiksi esikoululaisille, ei jokaista kysymysrungon kysymystä järjestelmällisesti esitetty, vaan haastattelut etenivät vapaasti keskustellen teema kerrallaan ja tarkentaen välillä kysymysten avulla. Haastattelut dokumentoin nauhoittamalla ne sekä puhelimen tallentimella ja tietokoneen nauhurilla. Nauhoitteet hävitettiin analysoinnin jälkeen.

Tutkimus toteutettiin luokassa, eräänlaisena ryhmähaastatteluna luokkatilassa oppilaiden ikä huomioiden. Haastatteluissa hyödynnettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelun etuna on sen puolistrukturoitu, vapaasti etenevä keskustelunomaisuus, joka sopii hyvin, kun tutkimuskohteena ovat alakouluikäiset lapset. Jokainen ihminen kokee asiat omalla tavallaan, joten selvittäessä suhtautumista johonkin tiettyyn teemaan sopii haastattelutavaksi teemahaastattelu. Puolistrukturoidun haastattelun kysymyksiin ei ole laadittu valmiita vastausvaihtoehtoja, joten jokainen haastateltava voi vastata ennalta suunniteltuihin kysymyksiin omin sanoin. Kysymykset on laadittu etukäteen ja haastateltavaksi on valittu henkilöitä, joiden tiedetään kokeneen tutkimuksen aiheena olevan tilanteen. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47–48, 128.)

Tutkimus toteutettiin siten, että opinnäytetyön tekijä haastatteli luokkatilassa 6.-8- vuotiaita esikoululaisia ja ensimmäisen luokan oppilaita käyttämällä teemahaastattelurunkoa ja nauhoittamalla keskustelun. Haastatteluhetkellä luokassa oli mukana myös oppilaiden opettaja. 2.–6. luokan oppilaat, jotka olivat 8.-13-vuotiaita, vastasivat luokassa paperilla kyselyyn, joka oli laadittu Google Formsiiin. Tutkimuksen menetelmänä käytettiin alakouluikäisille suunnattua kvalitatiivista teemahaastattelua sekä strukturoitua kyselykaavaketta. Teemahaastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Haastateltavat olivat esikouluikäisiä sekä ensimmäisen luokan oppilaita. Iältään he olivat 6–8- vuotiaita.

Tutkimuksen tekeminen aloitettiin suunnittelemalla ja perehtymällä tietoperustassa mainittuihin kouluruokaan, ravitsemukseen ja kouluruokailun teorioihin ja käsitteisiin yms. aihetta käsitteleviin tietolähteisiin. Tiedonhankintaa ja tietolähteiden luotettavuuden arviointia on kuvattu tarkemmin

muutamalla esimerkillä liitteessä 2. Tiedonhankinnan apuna käytettiin Finto.fi sivustoa, josta hakusanoilla ravitsemuskasvatus ja ravitsemustiede haettiin täsmällisempiä hakusanoja tutkimusta varten. Tutkimuksen tekijä laati tiedotteen haastateltavien huoltajille ja heille annettiin mahdollisuus kieltää oppilaan osallistuminen tutkimukseen. Vehniän koulun rehtori välitti tiedotteen huoltajille Wilman kautta. Strukturoitu kysely suunnattiin toisen luokan oppilaista kuudennen luokan oppilaisiin, koska he osaavat jo lukea ja kirjoittaa. Tutkimuksen aikana tutkimuksen tekijä teki myös havaintoja oppilaiden ruokailun yhteydessä.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat alakoulun oppilaat esikoululaisista kuudennen luokan oppilaisiin. Opinnäytetyöntekijällä on pitkä kokemus kouluruokailun toteuttamisesta ja hän on tällä hetkellä työssä tutkimuksen kohteena olevan alakoulun keittiössä. Alakoulussa on yhteensä 116 oppilasta. Haastattelut ja kyselytutkimukset toteutettiin 31.5-3.6.2022 koulupäivän aikana sekä havainnointia tehtiin toukokuussa 2022 työpäivän aikana. Tutkimukseen liittyvä aineistonkeruu tapahtui tammi- ja kesäkuun 2022 välisenä aikana.

### **3.3 Aineiston analysointimenetelmä ja sen vaiheet**

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin lähes sanatarkasti, jotta aineisto saatiin muutettua tekstimuotoon. (Kananen 2017, 134). Esikoululaisten ryhmähaastattelusta kertyi 11 sivua tekstiä ja 1. luokkalaisten 11 sivua. Litteroitu tekstiaineisto siirrettiin exceliin jossa aineistoa lähdettiin analysoimaan aineistolähtöistä sisällön analyysia ja sisällön erittelyä myötäillen (Tuomi & Sarajärvi (2009, 109).

Litteraatit luettiin useaan kertaan ja aloitettiin koodaaminen eri värejä hyödyntäen olennaisia ilmauksia aineistosta etsien. Aineistoa pelkistettiin Tuomen ja Sarajärven (2009, 109) mallin mukaan yksittäisiksi ilmaisuiksi ja ne koottiin taulukoon. Samalla myös tehtiin sisällön erittelyä siten, että laskettiin montako kertaa, oppilaat ottivat jonkin asian esiin ja mistä asioista he olivat samaa tai eri mieltä. Samaa aihetta kuvaavat oppilaiden ilmaukset ryhmiteltiin eli kerättiin yhdeksi luokaksi ja nimettiin luokkaa kuvaavalla ilmauksella. Näin muodostui aineiston alaluokat. Tuomen & Sarajärven (2009, 110) kertovat tämän työvaiheen olevan klusterointia eli ryhmittelyä. Taulukko 1. kuvaa esimerkkejä miten aineiston luokittelu eteni pelkistetyistä ilmauksista pääluokkaan saakka. Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston analysoinnista

Haastattelijan kysymykset	Alkuperäisilmaisu (esikoululaisten kommentteja)	Pelkistys	Luokittelu	Teemat
Onko ruoka (koulussa) hyvää?	aina, joskus	Esikoululaiset kertovat syövänsä aina tai joskus koulun ruokaa	Kouluruoka koetaan, että se on hyvää ja terveellistä	Kouluruoka maistuu hyvälle ja on terveellistä
Syöttekö kasvisruokaa koulussa?	joo..Mää tykkään siitä kasvis ööö kasvisekeitosta.määkin..Mää tykkään siitä kasvis ööö kasvisekeitosta.	kasvisruoka mainitaan useamman kerran ja siitä tykätään	Kouluruokailussa on sopivan usein kasvisruokia	Kasvisruuat ovat suosittuja ruokia
No huolehtiiko joku siellä ruokailun aikana, että ruokarauha säilyy?	joo. Ei	Ruokarauhasta huolehtivat tutut aikuiset koulussa opettajat ja kokki	Tutut aikuiset huolehtivat ruokarauhan säilymisestä	

Klusteroinnin jälkeen seuraava työvaihe aineiston käsittelyssä on abstrahointi. Se tarkoittaa teoreettisten käsitteiden muodostamista tutkimuksen kannalta olennaisen ja valikoidun tiedon perusteella. Abstrahointi eli käsitteellistäminen on etenemistä alkuperäisistä kielellisistä ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Abstrahointia jatketaan luokkia yhdistämällä niin pitkälle, kun se on aineiston kannalta tarpeellista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.) Analysointi jatkui alaluokkien muodostamisen jälkeen alaluokkien yhdistämisellä yläluokiksi ja pääluokiksi. Viimeisenä vaiheena analysoinnissa oli yläluokkien yhdistäminen pääluokiksi. Pääluokiksi muodostuivat: ruokailuympäristö, ruokalista ja ruoka-aineet sekä terveellisyys ja laatu.

### 3.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta varten tehdyt haastattelut ja kyselytutkimukset toteutettiin anonymisti, jotta vastajia ei pysty tunnistamaan joukosta. Aineisto säilytettiin tutkimuksen tekijän omalla kannettavalla tietokoneella, johon ei ulkopuolisilla ole pääsyä. Samoin kirjallinen aineisto säilytetään tutkimuksen tekijän kotona pois ulkopuolisten saatavilta. Tutkimukseen osallistuvat oppilaat saivat itse päättää haluavatko osallistua tutkimukseen, ja heidän huoltajilleen tiedotettiin tutkimuksesta hyvissä ajoin.

Tutkimustulosten luotettavuus voidaan kyseenalaistaa ihmisiä tutkittaessa, sillä olosuhteiden muuttuessa tutkimustulos saattaa muuttua. Samoin ennako-oletukset ja tutkimuksen tekijän tulkinta vaikuttavat tutkimuksen lopputulokseen. Luotettavan tutkimustuloksen kannalta on tärkeää

suunnitella tutkimuskysymykset ja tutkimustilanne tarkkaan. Tuloksen reliaabeliutta voidaan vahvistaa luokittelemalla tutkimuskysymykset ja vertaamalla kahdella eri tavalla saatuja tuloksia. Tutkimuksen validius perustuu siihen, että tutkija tekee tutkimuksen aiotusta aiheesta ja tutkimustulokset vastaavat tutkittavaa ongelmaa. (Hirsjärvi & Hurme 2022.)

## 4 Tutkimustulokset

### 4.1 Esikouluikäisten kokemuksia kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä

Tutkimus aloitettiin esikoululaisten ryhmähaastattelulla. Vehniän koulun esikoululaisten haastattelu suoritettiin 1.6.2022 oppitunnin aikana. Haastattelu sujui rauhallisesti ja hyvässä yhteisymmärryksessä. Haastattelijan ja haastateltavien välille oli muodostunut luottamus, sillä haastattelijana toimi koulun kokki, joka oli oppilaille entuudestaan tuttu. Oppilaat vastasivat kysymyksiin lyhyesti, mutta reippaasti.

Haastattelun aluksi selvitettiin haastateltavien taustatietoja muutamalla kysymyksellä. Luokan 15 oppilaasta oli paikalla 13. Kaikki kertoivat syövänsä pääsääntöisesti joka päivä kouluruokaa, ja haastattelupäivänä 11 oppilasta ilmoitti syöneensä sinä päivänä lounaan koulussa. Oppilailta tiedusteltiin heidän ikäänsä, ja haastatteluhetkellä he olivat kuusi- ja seitsemänvuotiaita. Ryhmässä oli 9 tyttöä ja 4 poikaa.

#### **Onko ruoka hyvää, terveellistä ja näyttääkö ruoka hyvältä?**

Oppilaiden kanssa keskusteltiin, onko kouluruoka heidän mielestään hyvää. Suurin osa kertoi ruoan olevan heidän mielestään hyvää. Samoin kysyttäessä onko ruoka heidän mielestään terveellistä, suurin osa mielsi kouluruoan terveelliseksi. Välipalat olivat jonkun mielestä joskus epäterveellisiä kuten jäätelö. Esikoululaiset kertoivat ruoan näyttävän houkuttelevalta, sitä heiltä tiedusteltaessa ja eräs esikoululainen määritteli hyvin, miten hänen mielestään houkutteleva näyttää hyvälle. Eräs esikoululainen kiteytti hyvin houkuttelevan ruuan:

*Se on hyvän näköistä ja itse haluaisi mennä sen luokse, kun se näyttää hyvälle*

#### **Palaute ruoasta ja ruokahävikki**

Esikoululaisten kanssa keskusteltiin palautteen antamisesta kouluruoasta ja heidän ikätasonsa huomioiden he mielsivät palautteen antamisen ruoasta kiittämiseksi. Lähes kaikki vastaajista kertoivat kiittävänsä ruoasta ja osa sanoi ”kiitos hyvästä ruoasta”. Keskustelussa ei käynyt ilmi, että kukaan oppilaista olisi antanut kokille muunlaista palautetta kouluruoasta.

Haastattelussa kävi ilmi, että esikouluikäiset syövät pääsääntöisesti kaiken lautaselleen ottamansa ruoan, jolloin biojätteeseen menevän lautashävikin määrä on vähäinen.

### **Mielipiteitä liha-, kala- ja kasvisruokien määrästä kouluruokailussa**

Esikoululaisilta kysyttiin mielipidettä, tarjotaanko heidän mielestään kouluruokailussa liha-, kala- ja kasvisruokia sopivasti, liikaa tai liian vähän. Liharuokien osalta suurin osa vastaajista sanoi liharuokia olevan ruokalistalla sopiva määrä. Uunimakkara oli monen oppilaan lempiruokaa. Kalaruokia he kertoivat olevan sopivasti tarjolla ja suurin osa vastaajista ilmoitti myös, että kasvisruokia oli sopivasti. Kasvisruoka kuitenkin jakoi hieman enemmän mielipiteitä, ja osa sanoi niitä olevan liikaa. Pinaattiletut olivat usean esikoululaisen mielestä lempiruoka koulussa, ja joidenkin mielestä koulun kasvissosekeitto on hyvää.

### **Syötkö koulussa salaattia, hedelmiä ja vihanneksia?**

Oppilaiden kanssa keskusteltiin heidän mielipiteistään koulun salaattista, hedelmistä ja vihanneksista sekä kuinka usein he syövät kouluruoalla salaattia, hedelmiä ja vihanneksia. Keskustellessa kävi ilmi, että salaattia syödään hyvin koululounaalla ja eräs oppilas koki koulun salaatin olevan parempaa kuin mikään muu.

*Koulun salaatti on kyllä vielä hyvempää, kun mikään muu*

Hedelmiä ja vihanneksia oppilaat syövät hyvin, ja ne koettiin myönteisenä asiana.

### **Leivän syönti ja ruokajuoman valinta kouluruoalla**

Haastattelussa kysyttiin esikoululaisilta syövätkö he kouluruoalla leipää. Leivänsyönti jakoi mielipiteitä tasaisesti, sillä osa sanoi syövänsä leipää joka päivä, ja osa söi leipää vaihtelevasti, silloin tällöin. Samoin ruokajuoman käytössä ilmeni vaihtelevuutta, sillä suurin osa kertoi juovansa kouluruoalla maitoa, osa joi ruokajuomana vettä, ja osa oppilaista joi joko maitoa tai vettä vaihtelevasti.

### **Mieliruoat koulussa sekä kylläisyyden tunne ruokailun jälkeen**

Oppilaat kertoivat mieliruokiaan olevan perinteiset uunimakkara (2) ja pinaattiletut (3) sekä toive-ruokaviikon ruuista hampurilaiset (7). Myös vaalea salaattinkastike oli jonkun mielestä herkullista. Esikoululaiset kertoivat myös tuntevansa pääsääntöisesti itsensä kylläiseksi kouluruokailun jälkeen ja joskus jäävänsä nälkäiseksi.

### **Kavereiden ruokailu koulussa**

Esikoululaisten kanssa keskusteltiin syövätkö heidän kaverinsa koulussa ruokaa. Oppilaiden käsitys kavereiden ruokailusta oli yhdensuuntainen, ja he olivat sitä mieltä, että heidän kaverinsa syövät kouluruokaa. Oppilailta kysyttiin syövätkö he koululounaan, jos kaveri sanoisi sen olevan pahaa. Haastateltavien kertoman mukaan kavereiden mielipide ruoasta ei vaikuttanut heidän omaan ruokailuunsa, ja että he syövät kouluruokaa siitä huolimatta, että kaveri ei sitä syö. Kysyttäessä ruokarauhasta vastasi osa oppilaista, että kaverit antavat ruokarauhan ja osa oli sitä mieltä, että ruokarauha ei toteudu, koska kaverit juttelevat ruokailun aikana. Haastattelulla haluttiin myös selvittää, onko ketään kiusattu kouluruokailussa eikä kukaan vastaajista kertonut, että häntä olisi kiusattu ruoan vuoksi.

### **Ohjaus oikeaoppisen ruoka-annoksen koostamiseen**

Oppilailta kysyttiin, ovatko he nähneet koulun ruokalassa malliannosta kouluruoasta. Suurin osa oppilaista muisti, että kouluruokailussa on päivän ruoka-annoksesta kuva sekä missä se sijaitsee. Heiltä kysyttiin myös opastaako kukaan aikuinen ruoka-annoksen koostamisessa. Oppilaat kertoivat, että opettaja ja kokki sekä koulun muut tutut aikuiset opastavat heitä ruokailun aikana, kuinka annos koostetaan. Esikoululaisilta myös kysyttiin, noudattavatko he annettuja ohjeita ja he kertoivat noudattavansa annettuja ohjeita. Haastattelussa myös selvisi, että oppilaiden annetaan itse ottaa ruokaa niin paljon kuin arvioivat jaksavansa syödä, ja heidän arviointikykynsä luotetaan eikä ruokaa tyrkytetä ottamaan enempää.

*Meille on sanottu, että ottakaa niin paljon, kun jaksatte*

### **Ruokarauhasta huolehtiminen sekä aikuisten läsnäolo ruokailun aikana**

Kysyttäessä huolehtiiko joku aikuinen ruokarauhan säilymisestä, vastasivat oppilaat, että opettaja ja koulun muut aikuiset huolehtivat ruokarauhasta. Esikoululaiset myös kertoivat, että opettaja ja kouluavustaja ruokailevat heidän kanssaan, jolloin he myös huolehtivat ruokailun sujumisesta. Oppilailta kysyttiin, voivatko he kysyä joltain aikuiselta ohjeita kouluruokailun aikana ja suurin osa kommentoi, että opettajalta ja kokilta voi kysyä ohjeita tarvittaessa.

## **4.2 Alakouluikäisten huomioita kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä**

Tutkimusta varten suoritettiin ryhmähaastattelu myös Vehniän koulun ekaluokkalaisille. Haastattelu suoritettiin 2.6.2022 oppitunnin aikana. Haastattelu sujui hyvin ja oppilaat suhtautuivat tilanteeseen myönteisesti, vaikka oppilaiden keskittyminen välillä hieman herpaantuikin. Haastattelija oli kaikille haastateltaville entuudestaan tuttu ja ilmapiiri oli rento. Haastattelun aikana myös opettaja sai osallistua keskusteluun ja rauhoittaa tilanteen, kun oppilaiden käytös alkoi käydä levottomaksi. Lopputulos oli kuitenkin hyvä ja kysymyksiin saatiin riittävästi vastauksia tutkimustulosta ajatellen.

Haastattelun aluksi selvitettiin haastateltavien taustatietoja. Haastatteluhetkellä luokan 18:sta oppilaasta kaikki olivat paikalla. Oppilailta kysyttiin heidän ikäänsä ja he kertoivat olevansa seitsemän- ja kahdeksanvuotiaita. Ekaluokkalaisista suurin osa oli tyttöjä, joita oli 11 ja poikia 7. Kaikki oppilaat kertoivat syövänsä koulussa päivittäin ruokaa.

### **Kouluruoan maittavuus ja terveellisyys**

Oppilailta kysyttiin, onko kouluruoka heidän mielestään hyvää aina tai joskus. Kysymys jakoi mielipiteitä ja suurin osa vastasi aina, osa oli sitä mieltä, että kouluruoka on joskus hyvää. Kenenkään mielestä kouluruoka ei ole pahaa. Ekaluokkalaisilta kysyttiin, onko kouluruoka heidän mielestään terveellistä ja millaista heidän mielestään on terveellinen ruoka. Oppilaiden mielestä koulussa tarjottava ruoka on terveellistä, ja he nimesivät terveellisiksi ruuiksi tai ruoka-aineiksi salaatin, kasvikset, porkkanan, ruuan missä ei ole hirveästi rasvaa, kalakeiton, kalan ja uunimakkaran.

### **Kouluruoan ulkonäkö, palautteen antaminen ruoasta ja ruokahävikki**

Ekaluokkalaisilta tiedusteltiin miltä kouluruoka näyttää heidän mielestään. Suurin osa vastaajista sanoi ruoan näyttävän hyvältä tai houkuttelevalta. Eräs oppilas pohti kasvislasagnen näyttävän pahalle, mutta ruoka kuitenkin maistuu hyvälle ja toisen oppilaan mielestä ”*Merellinen pastavuokaan ei näytä niin hyvälle kuin se maistuu*”. Muutama vastaajaa kertoi ruoan näyttävän joskus hyvälle ja joskus pahalle.

Haastateltavilta kysyttiin, ovatko he antaneet palautetta kouluruuasta ja heidän ikätasonsa huomioiden suurin osa mielsi palautteen antamiseen ruoasta kiittämiseksi. Useat oppilaat kertoivat kiittävänsä ruoasta, ja muutama oppilas kertoi sanovansa ”*kiitos hyvästä ruuasta*”. Eräs oppilas kertoi antaneensa palautetta myös, jos ruoka oli ollut hänen mielestään huonoa.

Haastattelulla haluttiin selvittää kuinka usein oppilailta jää syömättä ruokaa, joka päättyy biojätteeksi. Melkein kaikki vastaajat kertoivat, että heillä menee ruokaa biojäteastiaan ainakin joskus. Yksi vastaaja sanoi syövänsä aina kaiken ottamansa ruoan.

### **Liha-, kala- ja kasvisruokien määrä ruokalistalla**

Ekaluokkalaisista suurin osa oli sitä mieltä, että koulun ruokalistalla voisi olla enemmän liharuokia. Osa vastasi liharuokia olevan sopivasti ja kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että liharuokia pitäisi olla listalla vähemmän. Kukaan vastaajista ei haluaisi vaihtaa liharuokia kalaruokaiksi. Kasvisruoka jakoi oppilaiden mielipiteet tasaisesti kolmeen osaan. Osan mielestä kasvisruokia oli koulun ruokalistalla sopivasti, osan mielestä liikaa ja osan mielestä kasvisruokia voisi olla enemmän. Kysyttäessä syövätkö oppilaat koulussa kasvisruokaa, kun sitä on tarjolla, he vastasivat kyllä.

### **Kasvisten, hedelmien ja vihannesten syönti koulussa sekä leivän ja maidon käyttö**

Koululaisilta kysyttiin, syövätkö he kouluruoalla hedelmiä, vihanneksia ja kasviksia, kun niitä on tarjolla. Suurin osa oppilaista kertoi syövänsä salaattia koulussa päivittäin. Hedelmiä söi useampi oppilas kuin kasviksia ja hedelmiä toivottiin enemmän tarjolle. Joku vastaajista sanoi syövänsä myös kasviksia koululounaalla. Leipää oppilaat kertoivat syövänsä pääsääntöisesti koululounaalla; osa syö ruisleipää, ja osa näkkileipää sekä osa sanoi syövänsä leipää silloin tällöin. Ruokajuomana

vastaajat käyttävät vaihtelevasti maitoa ja vettä. Kymmenen vastaajista kertoi juovansa pääsääntöisesti maitoa ja kuusi sanoi juovansa välillä myös vettä.

### **Lempiruuat koulussa ja ruoan maistuvuus**

Ekaluokkalaiset nimesivät lempiruuikseen riisipuuron kanelilla ja sokerilla sekä uunimakkaran. Oppilailta kysyttiin, tuntevatko he itsensä kylläiseksi syötyään koulussa lounaan. Yhdeksän sanoi tulevansa kylläiseksi syötyään kouluruuan, ja loput vastaajista tulevat kylläiseksi harvemmin.

### **Kavereiden ruokailu koulussa**

Ekaluokkalaisten kanssa keskusteltiin, syövätkö heidän kaverinsa koulussa ruokaa. Oppilaiden käsitys kavereiden ruokailusta oli yhdensuuntainen, ja he olivat sitä mieltä, että heidän kaverinsa syövät kouluruokaa päivittäin. Heiltä kysyttiin myös, syövätkö he kouluruoan, jos kaveri ei sitä syö. Haastateltavista osa kertoi kavereiden mielipiteen ruoasta vaikuttavan heidän omaan ruokailuunsa, ja että he eivät itsekään syö kouluruokaa, jos kaveri ei sitä syö. Suurin osa kuitenkin sanoi syövänsä kouluruokaa siitä huolimatta, että kaveri ei sitä syö. Oppilailta kysyttiin syövätkö he koululounaan, jos kaveri sanoisi sen olevan pahaa, ja kaikki vastaajat sanoivat syövänsä ruokaa kaverin mielipiteestä huolimatta. Kysyttäessä ruokarauhasta vastasi suurin osa oppilaista, että kaverit antavat ruokarauhan ja osa oli sitä mieltä, että ruokarauha toteutuu silloin tällöin. Haastattelulla haluttiin myös selvittää, onko ketään kiusattu kouluruokailussa. Muutama vastaajista kertoi, että häntä oli kiusattu ruoan vuoksi. Eräs oppilas kertoi ruokailutilanteesta, jolloin häntä oli kiusattu

*Voi olla, vaikka siitä jos toinen ei tykkää siitä ruuasta mistä toinen tykkää, niin voi sanoa, että hyi älä syö sitä ruokaa, kun se on niin pahaa. Varsinkin kun mää tykkään salaattista, ja moni ei tykkää, niin ne alkaa siitä kiusaamaan*

### **Ohjaus oikeaoppisen ruoka-annoksen koostamiseen.**

Oppilailta kysyttiin, ovatko he nähneet koulun ruokalassa malliannosta kouluruoasta. Suurin osa oppilaista muisti, että kouluruokailussa on päivän ruoka-annoksesta kuva sekä missä se sijaitsee. Eräs oppilas muisti, että astioidenpalautuspisteessä on ohjekuva ja teksti ”Älä syötä roskista syö

*itse*”. Heiltä kysyttiin myös, opastaako kukaan aikuinen ruoka-annoksen koostamisessa. Oppilaat kertoivat, että opettaja ja kokki sekä koulun muut tutut aikuiset opastavat heitä ruokailun aikana, kuinka annos koostetaan. Ekaluokkalaisilta myös kysyttiin, noudattavatko he annettuja ohjeita ja he kertoivat noudattavansa ohjeita. Haastattelussa myös selvisi, että oppilaiden annetaan itse ottaa ruokaa niin paljon kuin arvioivat jaksavansa syödä, ja heidän arviointikykynsä luotetaan eikä ruokaa tyrkytetä ottamaan enempää. Eräs oppilas kertoi, kuinka häntä oli neuvottu ruokailun aikana, ” *Ottaa sen verran ruokaa mitä jaksaa syyä*”.

Toinen oppilas kertoi omasta kokemuksestaan ruokailuun ja opastukseen liittyen

*Ja mä noudatan, ku aikuiset on kuitenkin nii fiksuja ni mä tiedän, että ne koittaa vaa auttaa meitä*

### **Ruokarauhasta huolehtiminen sekä aikuisten läsnäolo ruokailun aikana**

Ekaluokkalaiset kertoivat, että opettaja ruokailee heidän kanssaan ja samaan aikaan pitää huolen ruokarauhasta. Jotkut oppilaat muistivat myös, että koulun ruokalassa on liikennevalot, jotka ilmaisevat onko ruokalassa liikaa melua. Haastattelijan kanssa keskusteltiin voisiko valot ottaa jälleen käyttöön, koska ne olivat olleet hetken pois käytöstä. Asia jätettiin pohdintaan ja päätettiin palata asiaan kesäloman jälkeen. Oppilailta kysyttiin, voivatko he pyytää apua ja neuvoa joltain aikuiselta ruokailun aikana. Oppilaat kertoivat, että he voivat kysyä neuvoa opettajalta ja kokilta.

### **4.3 2.–6. luokkalaisten huomioita kouluruokailuun vaikuttavista tekijöistä**

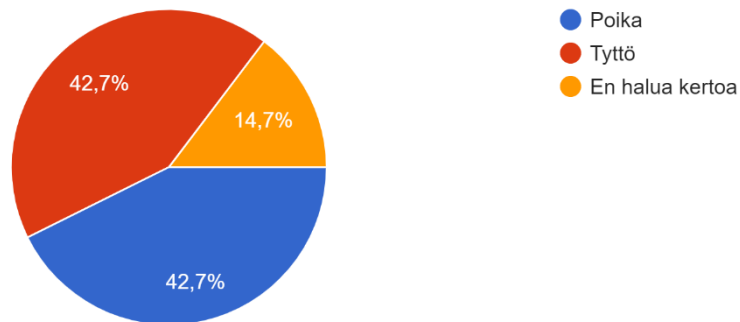
Kysely toteutettiin 31.5.2022 päivänä ja siihen osallistuivat Vehniän alakoulun 2.–6. luokan opiskelijat. Kyselyn kohdejoukkoon kuului yhteensä 116 opiskelijaa, joista kyselyyn vastasi 75 oppilasta. Vastausprosentiksi muodostui näin ollen 87 prosenttia. Opinnäytetyön tekijä ohjeisti opettajia, kuinka kysely tulee suorittaa ja opettajat ohjeistivat opiskelijoita. Opiskelijat vastasivat tunnilla kyselyyn (paperiversio) ja palauttivat kyselyn opettajalle, joka toimitti kyselylomakkeet opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyöntekijä syötti Google Forms -pohjalle tehtyyn kyselyyn oppilaiden vastaukset. Seuraavaksi käydään läpi kyselytutkimuksen taustatietoja ja tuloksia kysymyksittäin.

## Taustakysymykset

Vastaajista noin 43 % oli tyttöjä ja 43 % poikia, ja reipas 14 % ei halunnut kertoa sukupuoltaan.

Olen

75 vastausta

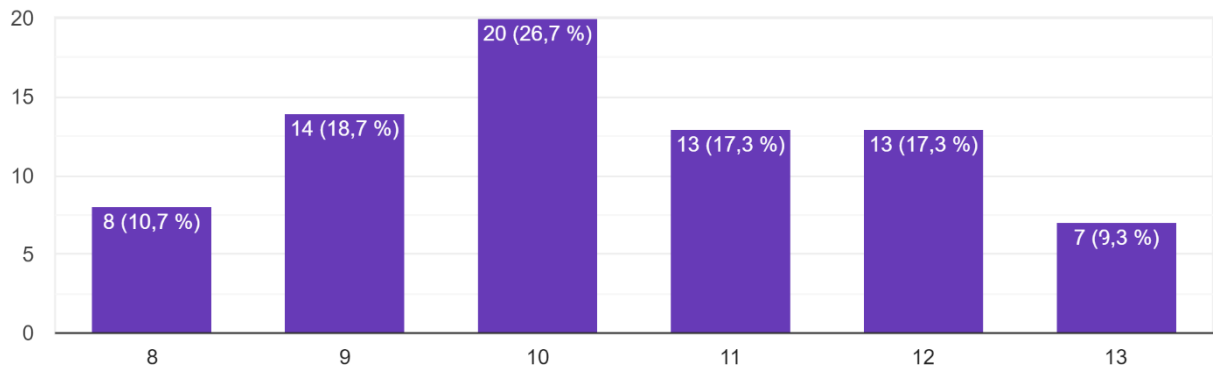


Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

Kyselyyn vastanneista 26,7 % oli 10 vuotta täyttäneitä, 19 % oli 9-vuotiaita ja 11- ja 12-vuotiaita oli kummassakin ikäryhmässä 17 % kun taas kahdeksanvuotiaita oli noin 11 % ja 13-vuotiaita reipas 9 %.

### Minkä ikäinen olet?

75 vastausta

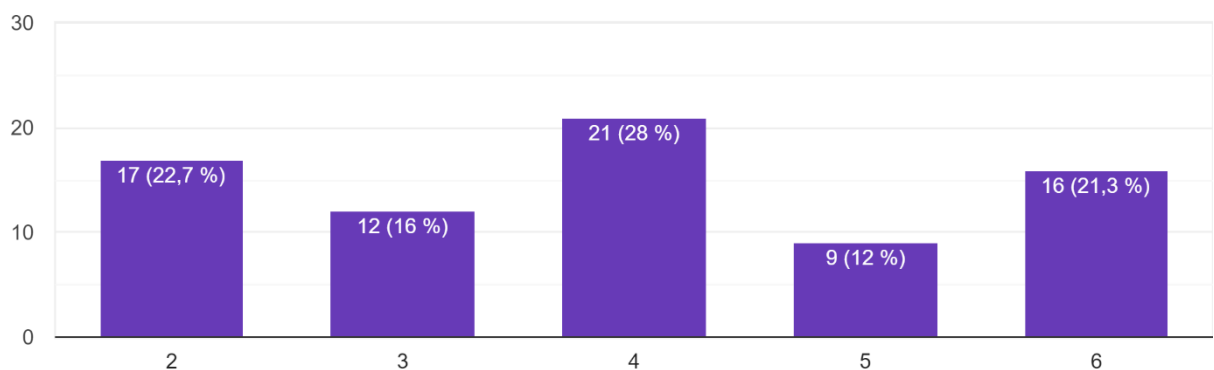


Kuvio 2. Vastaajien ikä

Tiedusteltaessa vastaajien vuosiluokkaa voidaan todeta, että eniten vastaajia oli neljännen (28 %), toisen (22,7 %) ja kuudennen luokan 21,3 % oppilaista.

### Millä luokalla olet?

75 vastausta

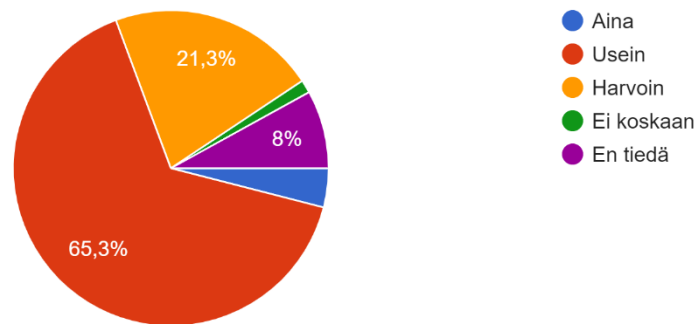


Kuvio 3. Vastaajien vuosiluokka

Tiedusteltaessa, onko kouluruoka hyvää, oppilaista reipas 65 % piti kouluruokaa useimmiten hyvänä. Sen sijaan 21,3 % koki, että kouluruoka on harvemmin hyvää.

### Onko kouluruoka mielestäsi hyvää?

75 vastausta

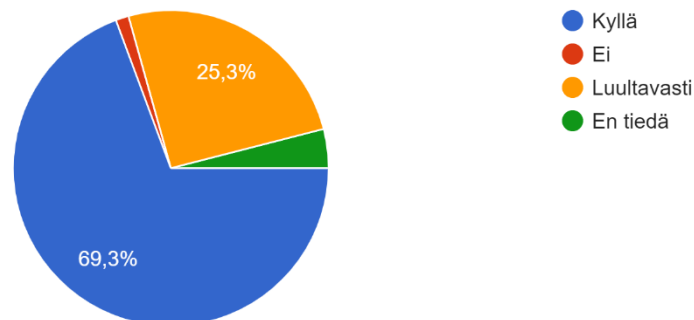


Kuvio 4. Kouluruuan maittavuus

Kysyttäessä vastaajilta, onko kouluruoka heidän mielestään terveellistä, reipas 69 % piti kouluruokaa terveellisenä, joskin 25,3 % piti kouluruokaa luultavasti terveellisenä.

### Onko kouluruoka mielestäsi terveellistä?

75 vastausta

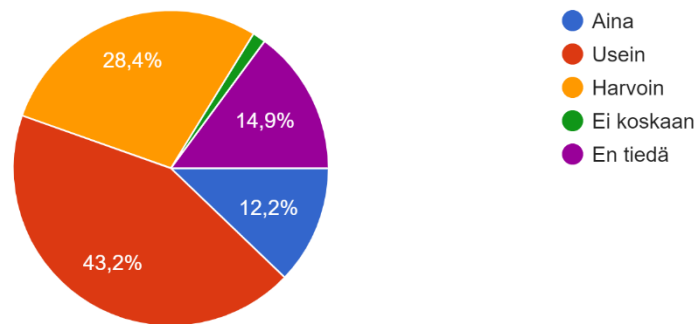


Kuvio 5. Kouluruoan terveellisyys

Kysyttäessä, näyttääkö kouluruoka houkuttelevalta, voidaan todeta että oppilaiden mielipiteet jakautuvat jonkin verran. 43,2% oppilaista piti kouluruokaa usein ja 12,2% aina houkuttelevana, kun taas 28,4 % koki kouluruuan olevan harvoin houkuttelevaa. 14,9% vastanneista oppilaista ei muodostanut kantaa asiaan.

Näyttääkö kouluruoka mielestäsi houkuttevalta?

74 vastausta

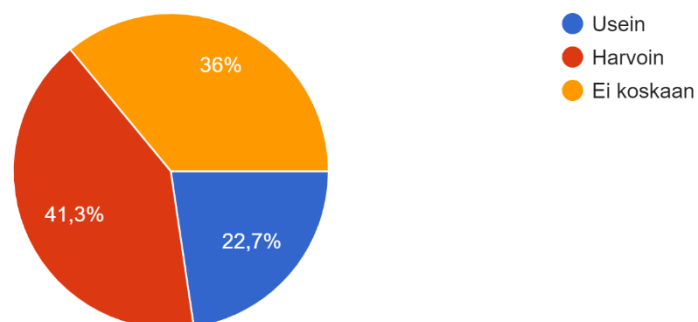


Kuvio 6. Kouluruoan houkuttelevuus

Haastateltavien mielipiteet jakoutuivat melko tasaisesti kysyttäessä, annatko palautetta kouluruoasta. Kyselyyn vastanneista 41,3 % kertoi antavansa harvoin palautetta kouluruoasta, 36 % ei antanut palautetta koskaan ja 22,7 % antoi palautetta usein.

Annatko kouluruoasta palautetta?

75 vastausta

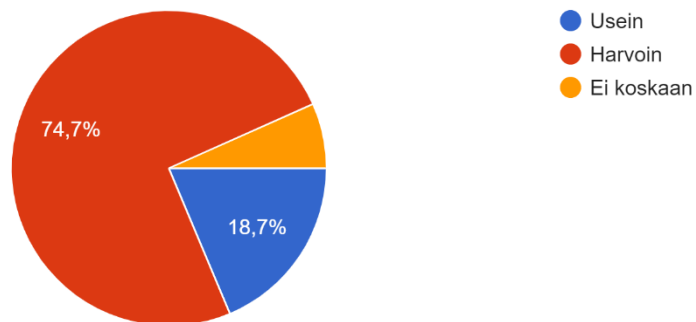


Kuvio 7. Palaute kouluruoasta

Tiedusteltaessa, heitättkö ruokaa roskeen, vastasi suurin osa 74,7 % oppilaista heittävänsä harvoin ruokaa roskeen. Toisaalta lähes 19 % vastasi heittävänsä usein ruokaa roskeen.

### Heitätkö ruokaa roskeen?

75 vastausta

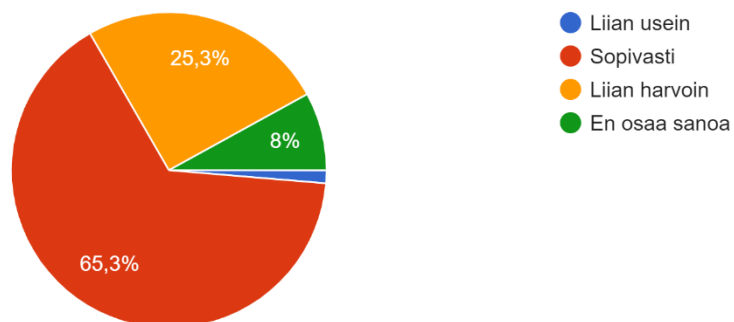


Kuvio 8. Kouluruoan heittäminen roskeen

Vastaajista 65,3 % koki, että koulussa tarjotaan sopivasti liharuokia, 25,3 % vastasi liharuokia tarjottavan heidän mielestään liian harvoin. Vain 1 % vastaajista koki, että liharuokia tarjotaan liian usein.

### Tarjotaanko mielestäsi koulussa liharuokia

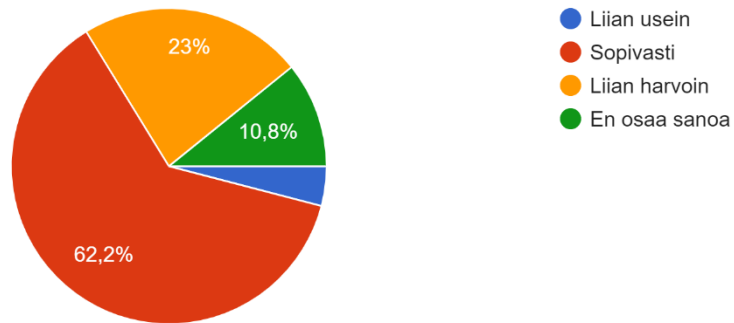
75 vastausta



Kuvio 9. Liharuokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa

Vastaajista suurin osa 62,2 % koki, että koulussa tarjotaan sopivasti kalaruokia, 23 % oppilaista vastasi, että kalaruokia tarjotaan heidän mielestään liian harvoin ja vain 4 % koki, että kalaruokia tarjotaan liian usein.

Tarjotaanko mielestäsi koulussa kalaruokia  
74 vastausta

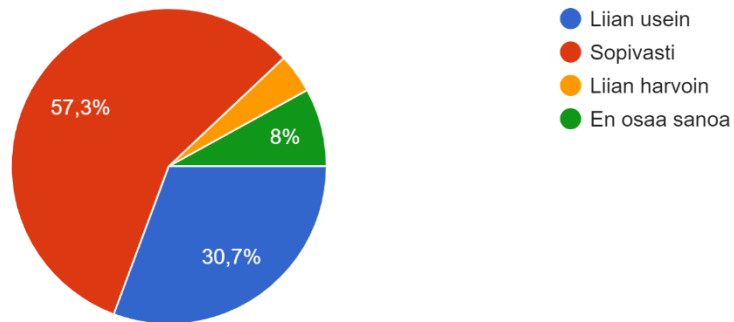


Kuvio 10. Kalaruokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa

Kysyttäessä mielipidettä koulun kasvisruoasta vastaajista 57,3 % koki, että kasvisruokaa tarjotaan koulussa sopivasti. Toisaalta 31 % vastaajista koki, että koulussa tarjotaan kasvisruokaa liian usein. Vain 4 % koki, että kasvisruokaa on tarjolla liian harvoin.

### Tarjotaanko mielestäsi koulussa kasvisruokia

75 vastausta

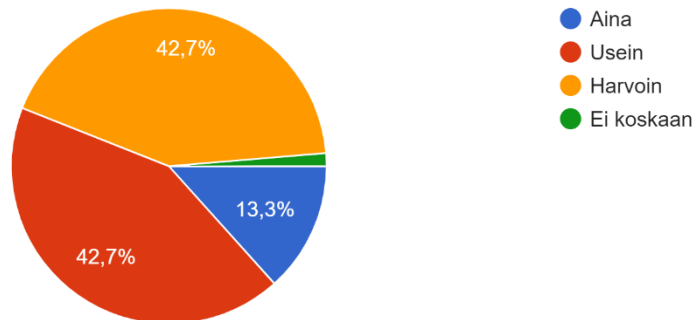


Kuvio 11. Kasvisruokien tarjonnan riittävyys kouluruokailussa

Tiedusteltaessa, syötkö koulussa kasvisruokaa, vastasi yhtä suuri osa 42,7 % syövänsä koulussa kasvisruokaa usein tai harvoin. 13,3 % vastaajista kertoi syövänsä aina koulussa kasvisruokaa.

### Syötkö koulussa kasvisruokaa?

75 vastausta

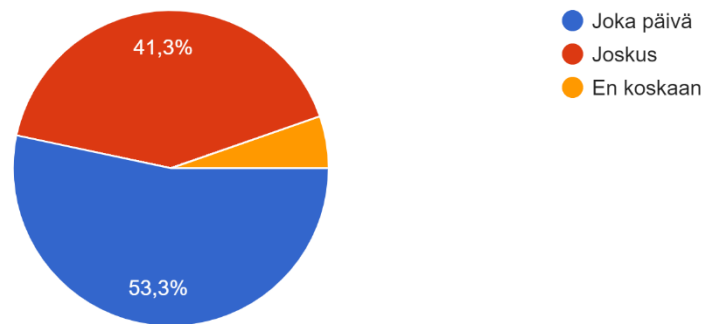


Kuvio 12. Kasvisruoan syöminen koulussa

Kysyttäessä, syötkö koulussa lounaalla salaattia, vastasi suurin osa 53,3 % syövänsä salaattia koulussa joka päivä ja 41,3 % söi joskus salaattia. Toisaalta 5 % ei syönyt koskaan salaattia koululounaalla.

### Syötkö koululounaalla salaattia

75 vastausta

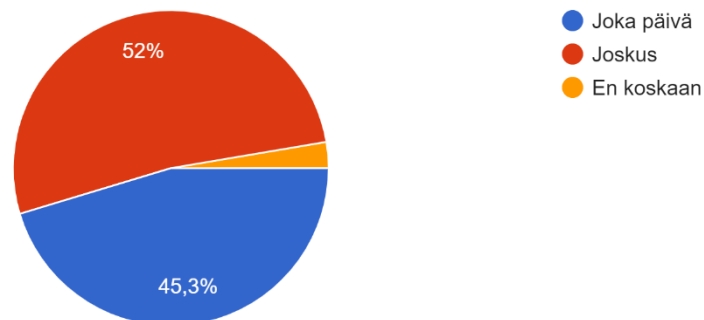


Kuvio 13. Salaatin syöminen koululounaalla

Tiedusteltaessa, syötkö koululounaalla kasviksia, vastasi 52 % oppilaista syövänsä kasviksia joskus, 45 % joka päivä ja vain 3 % haastateltavista ei syö kasviksia koskaan.

### Syötkö koululounaalla kasviksia

75 vastausta

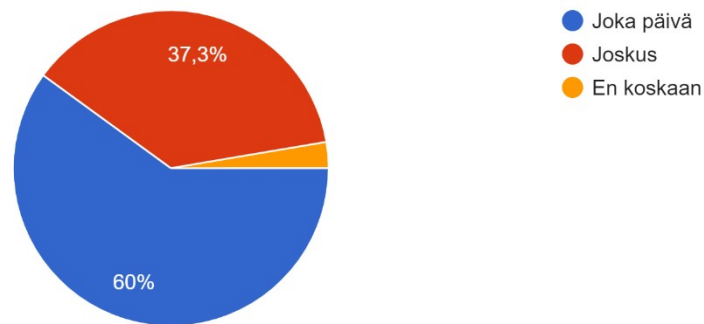


Kuvio 14. Kasvisten syöminen koululounaalla

Kyselyyn vastanneista oppilaista suurin osa 60 % vastasi syövänsä koululounaalla hedelmiä joka päivä, reilu 37 % kertoi syövänsä hedelmiä joskus ja loput vajaa 3 % ei syönyt koskaan hedelmiä koululounaalla.

### Syötkö koululounaalla hedelmiä

75 vastausta

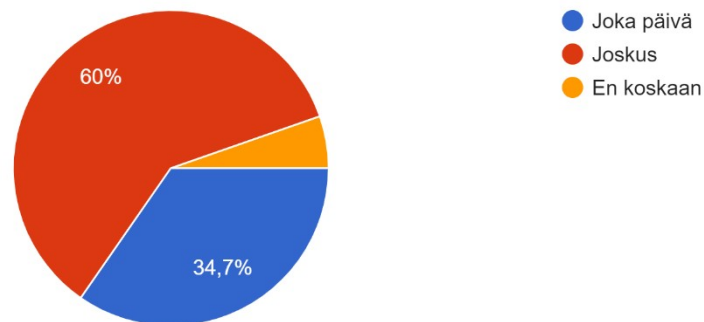


Kuvio 15. Hedelmien syöminen koululounaalla

Kysyttäessä, syötkö koululounaalla leipää, vastasi 60 % joskus, lähes 35 % joka päivä ja lähes 5 % en koskaan.

### Syötkö koululounaalla leipää

75 vastausta

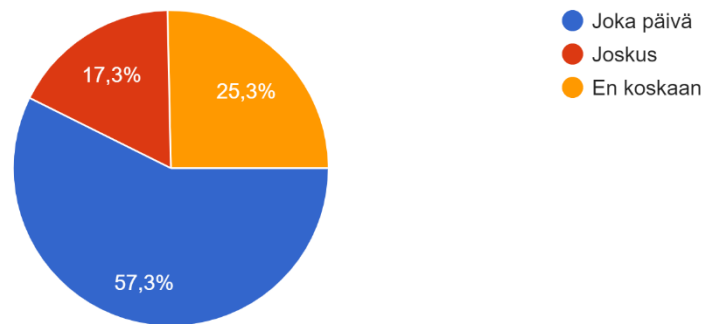


Kuvio 16. Leipän syöminen koululounaalla

Suurin osa kyselyyn vastanneista kertoi juovansa maitoa joka päivä koululounaalla. Kuitenkin reilu 25 % kertoi, ettei juo koskaan maitoa koululounaalla. Reilu 17 % vastaajista joi maitoa joskus.

## Syötö koululounaalla maitoa

75 vastausta

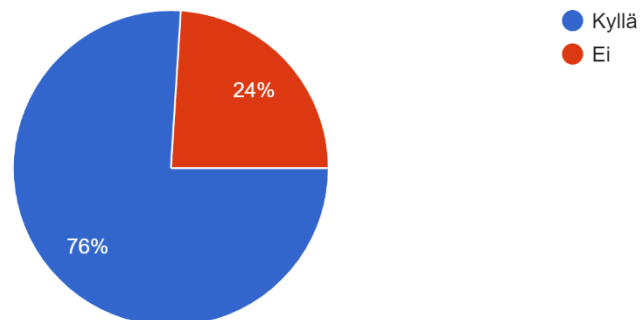


Kuvio 17. Maito koululounaan ruokajuomana

Kysyttäessä, tarjotaanko koulussa mieliruokiasi, koki 76 % vastaajista, että koulussa tarjotaan heidän mieliruokiaan ja 24 % että koulussa ei tarjota heidän mieliruokiaan.

## Tarjotaanko koulussa mieliruokiasi?

75 vastausta



Kuvio 18. Mieliruokat koulussa

Kyselyllä selvitettiin oppilaiden lempiruokat koulussa. Mieliruokien Top 10 lista sisältää perinteisiä kotiruokia

1. Uunimakkara
2. Spagetti
3. Pinaattiletut
4. Puuro
5. Kanapaukot
6. Kalakeitto
7. Merellinen pastavuoka
8. Kasvissosekeitto
9. Perunasose
10. Makaronilaatikko

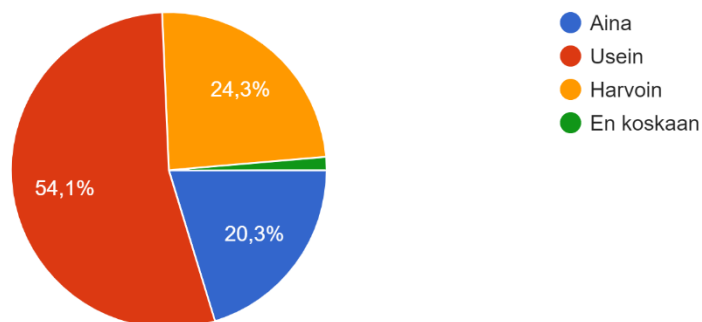
Muita koululaisten mainitsemia lempiruokia olivat:

Nuudeli, hampurilainen, sushi, lihakeitto, pinaattikeitto, tortillat, taco, jäätelö, porkkanapihvit, lihapullat, kalamureke, limekala, makaroni, kalapyörykät, letut, kala paistettuna, rahka, ranskalaiset, nakit, isoja kanankoipia, maksalaatikko, katkaravut, lasagne, italianpata, kanapasta

Tiedusteltaessa, oletko kylläinen nautittuasi koululounaan, koki 54 % vastaajista tuntevansa itsensä kylläiseksi usein, 24,3 % harvoin ja 20,3 % aina nautittuaan koululounaan.

Oletko kylläinen nautittuasi koululounaan?

74 vastausta

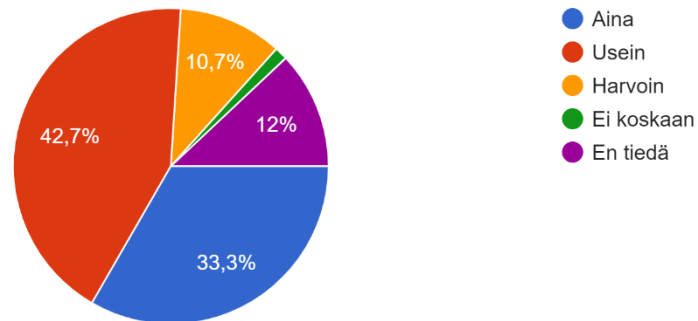


Kuvio 19. Kylläisyyden tunne koululounaan jälkeen

Kyselyyn vastanneista vajaa 43 % arvioi, että heidän kaverinsa syövät usein kouluruokaa. Toiseksi eniten vastaajista 33,3 % koki, että kaverit syövät aina kouluruokaa ja vajaa 11 % vastasi, että kaverit syövät harvoin kouluruokaa.

#### Syövätkö kaverisi kouluruokaa?

75 vastausta

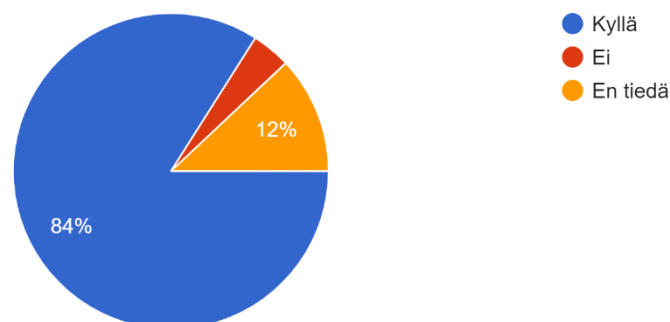


Kuvio 20. Kavereiden ruokailu koulussa

Kysyttäessä, syötkö kouluruokaa, vaikka kaverisi eivät sitä söisi, vastasi kyllä 84 % oppilaista, ei vastauksia oli 4 % ja 12 % vastasi en tiedä.

#### Syötkö kouluruokaa vaikka kaverisi eivät sitä söisi?

75 vastausta

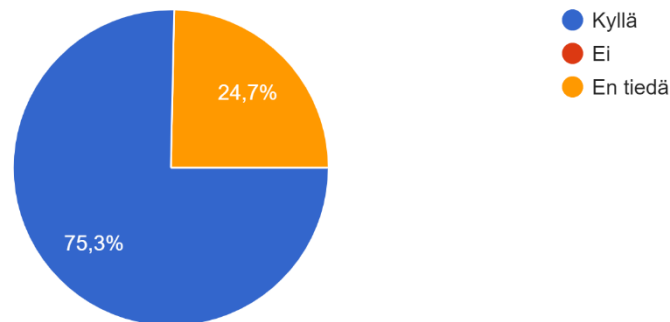


Kuvio 21. Kavereiden vaikutus kouluruoan syömiseen

Kysyttäessä, syötkö kouluruokaa, jos kaverisi sanoo sen olevan pahaa, arvioi suurin osa 75,3 % että söisi ruokaa ja 24,7 % ettei tiedä. Kysymykseen ei tullut yhtään ei vastausta.

Syötkö kouluruokaa jos kaverisi sanoo sen olevan pahaa?

73 vastausta

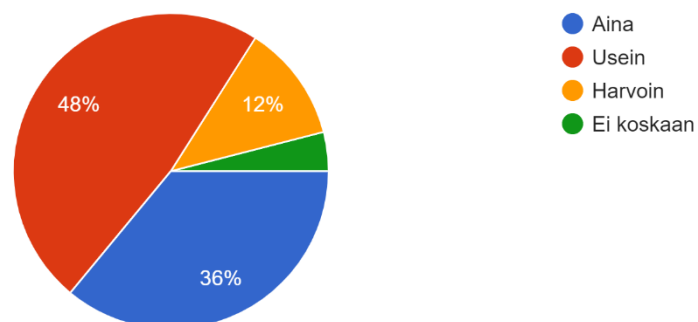


Kuvio 22. Kavereiden mielipiteen vaikutus kouluruoan syömiseen

Tiedusteltaessa, antavatko kaverisi sinulle ruokarauhan, koki vastaajista lähes puolet 48 %, että kaverit antavat ruokarauhan usein, 36 % koki, että ruokarauha on aina. Toisaalta 12 % koki saavansa ruokarauhan harvoin ja loput 4 % vastasivat, etteivät saaneet ruokarauhaa koskaan.

Antavatko kaverisi sinulle ruokarauhan?

75 vastausta

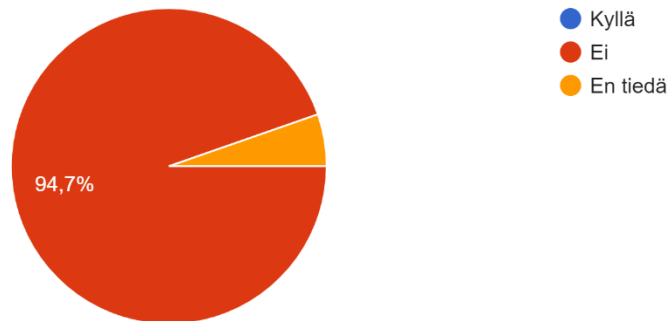


Kuvio 23. Ruokarauha koululounaalla

Kysymykseen, ovatko kaverisi kiusanneet sinua koska syöt kouluruokaa, vastaajista lähes 95 % koki, ettei heitä ollut kiusattu. Vastaajista noin 5 % vastasi en tiedä. Kyselyyn ei tullut yhtään kyllä vastausta.

Ovatko kaverisi kiusanneet sinua koska syöt kouluruokaa?

75 vastausta

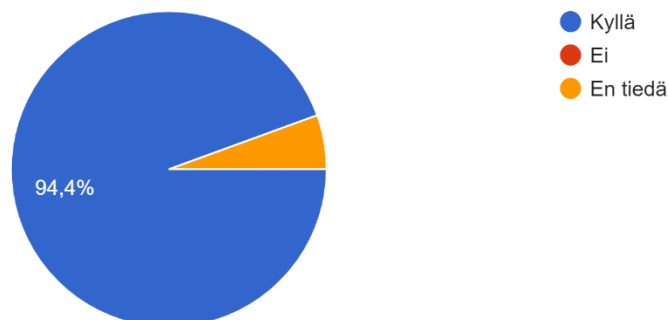


Kuvio 24. Kiusaaminen koululounaalla

Tiedusteltaessa, onko koulun ruokalassa esillä malliannosta lounaalla, oppilaista 94,4 % vastasi kyllä ja loput vastaajista noin 5 % vastasi, ettei tiedä.

Onko koulun ruokalassa esillä malliannos lounaasta?

72 vastausta

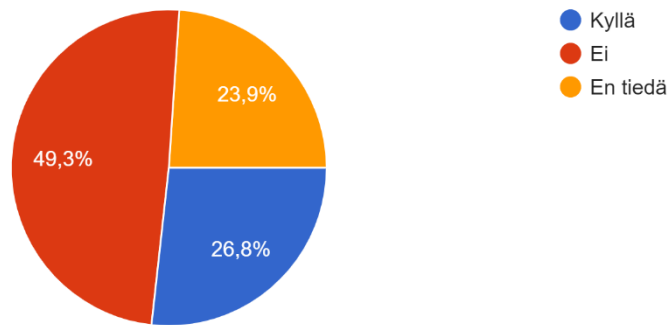


Kuvio 25. Malliannos koulun ruokalassa

Lähes puolet vastaajista 49,3 % koki, ettei opettaja ohjaa heitä kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti. 26,8 % oppilaista vastasi kyllä ja 23,9 % en tiedä.

Ohjaako opettaja sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti?

71 vastausta

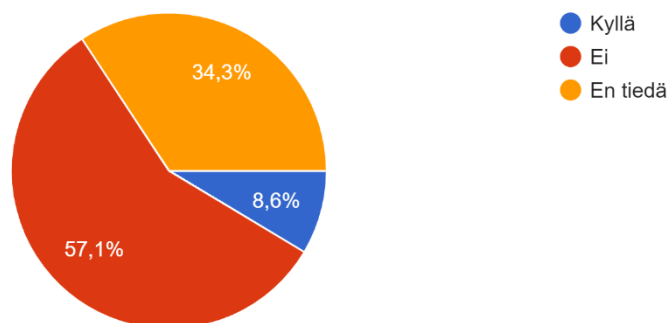


Kuvio 26. Opettajan ohjeistus kouluruokailussa

Vastaajista yli puolet noin 57 % koki, ettei kouluavustaja ohjaa heitä kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti, 34,3 % vastasi en tiedä ja lähes 9 % kyllä.

Ohjaako kouluavustaja sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti?

70 vastausta

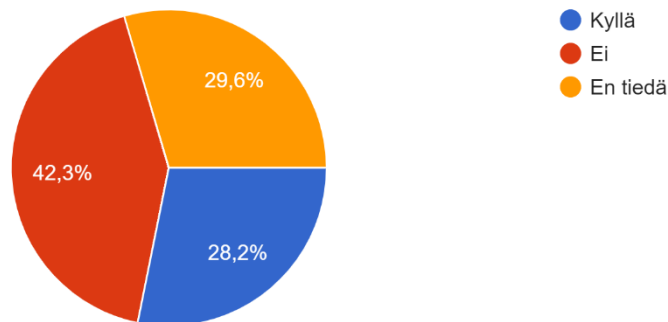


Kuvio 27. Kouluavustajan ohjeistus kouluruokailussa

Kysyttäessä, ohjaako kokki sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti, vastaajista reilu 42 % vastasi ei, noin 30 % en tiedä ja reilu 28 % kyllä.

Ohjaako kokki sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti?

71 vastausta

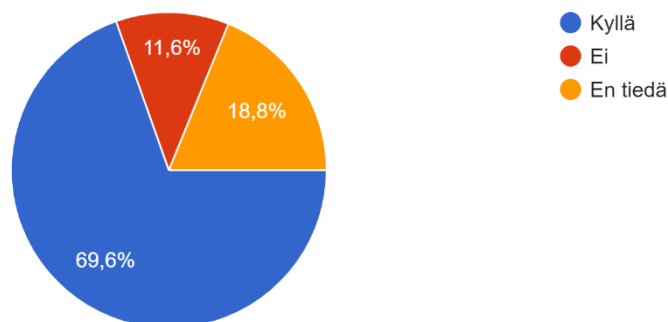


Kuvio 28. Kokin ohjeistus kouluruokailussa

Tiedusteltaessa jos sinua ohjataan, kuinka ruokaa otetaan oikein, niin noudatanko ohjeita, vastaajista lähes 70 % vastasi kyllä, noin 12 % ei ja lähes 19 % en tiedä.

Jos sinua ohjataan kuinka ruokaa otetaan oikein, niin noudatanko ohjeita?

69 vastausta

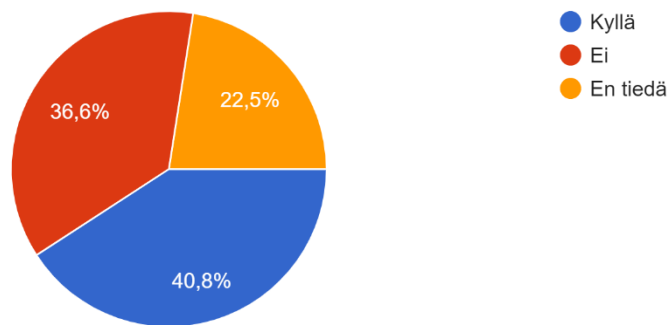


Kuvio 29. Ohjeiden noudattaminen

Kyselyllä haluttiin selvittää, kannustaako koulun henkilökunta ottamaan koulussa ruokaa. Tiedusteltaessa, kannustaako opettaja sinua ottamaan ruokaa, vastasi suurin osa 40,8 % oppilaista kyllä, 36,6 % koki, ettei opettaja kannusta heitä ottamaan ruokaa ja loput 22,5 % vastaajista ei tiennyt kannustaako opettaja ottamaan ruokaa.

Kannustaako opettaja sinua ottamaan ruokaa?

71 vastausta

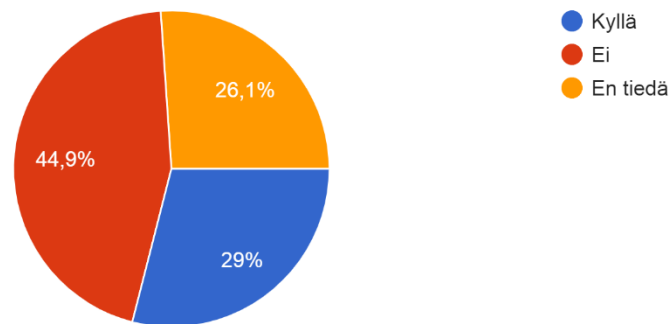


Kuvio 30. Opettajan kannustus

Kysyttäessä, kannustaako kouluavustaja ottamaan kouluruokaa, lähes 45 % koululaisista koki, ettei kouluavustaja kannusta ottamaan ruokaa, kun taas 29 % oppilaista vastasi, että kyllä kouluavustaja kannustaa heitä ottamaan kouluruokaa.

Kannustaako kouluavustaja sinua ottamaan ruokaa?

69 vastausta

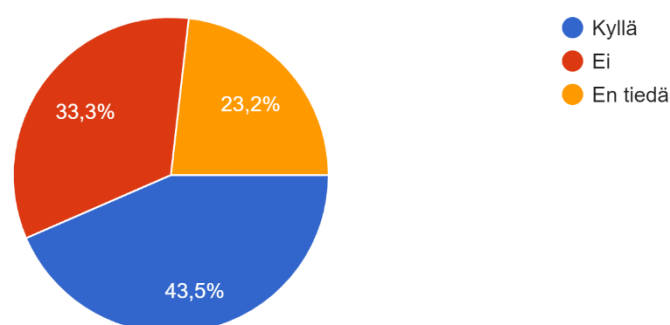


Kuvio 31. Kouluavustajan kannustus

Tiedusteltaessa, kannustaako kokki sinua ottamaan ruokaa, koki 43,5 % oppilaista, että kokki on kannustanut ottamaan ruokaa. 33,3 % oppilaista vastasi kysymykseen ei ja 23,2 % en tiedä.

Kannustaako kokki sinua ottamaan ruokaa?

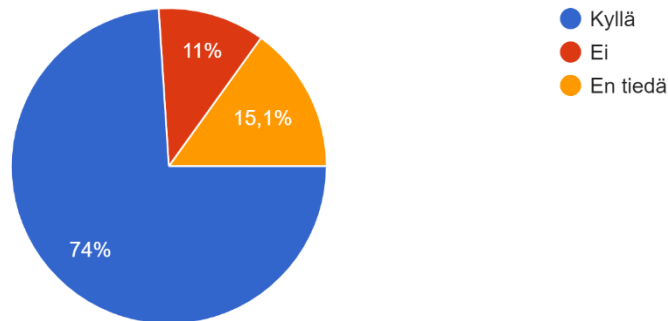
69 vastausta



Kuvio 32. Kokin kannustus

Kysyttäessä, huolehtiiko koulussa opettaja, että lounaalla on ruokarauha, arvioi 74 % että opettaja huolehtii ruokarauhasta sen sijaan 11 % koki, ettei opettaja huolehdi ruokarauhasta ja noin 15 % ei tiennyt.

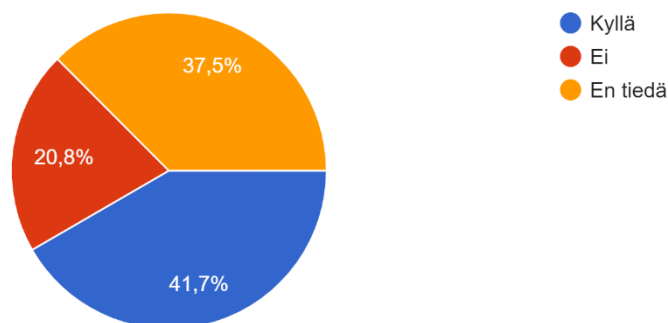
Huolehtiiko koulussa opettaja, että lounaalla on ruokarauha?  
73 vastausta



Kuvio 33. Opettaja ruokarauhan ylläpitäjänä

Tiedusteltaessa, huolehtiiko kouluavustaja, että lounaalla on ruokarauha, arvioi 41,7 % vastaajista, että kouluavustaja huolehtii ruokarauhasta koulun lounaalla, 37,5 % vastasi en tiedä ja lähes 21 % koki, että kouluavustaja ei huolehdi ruokarauhasta.

Huolehtiiko koulussa kouluavustaja, että lounaalla on ruokarauha?  
72 vastausta

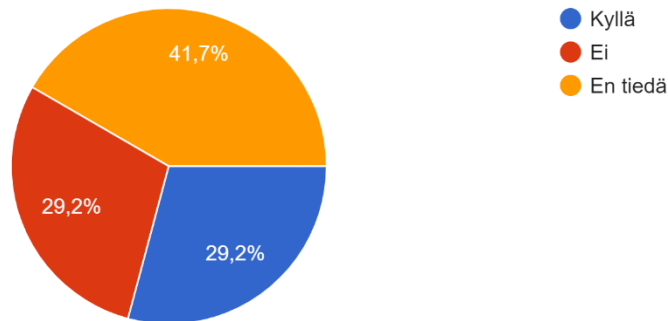


Kuvio 34. Kouluavustaja ruokarauhan ylläpitäjänä

Kysyttäessä, huolehtiiko koulun kokki lounaalla ruokarauhasta, koki suurin osa lähes 42 % oppilaista, ettei tiennyt huolehtiiko kokki ruokarauhasta, reilu 29 % vastaajista arvioi, että kokki huolehtii ruokarauhasta koululounaalla ja reilu 29 % koki, ettei kokki huolehdi ruokarauhasta.

Huolehtiiko koulussa kokki, että lounaalla on ruokarauha?

72 vastausta

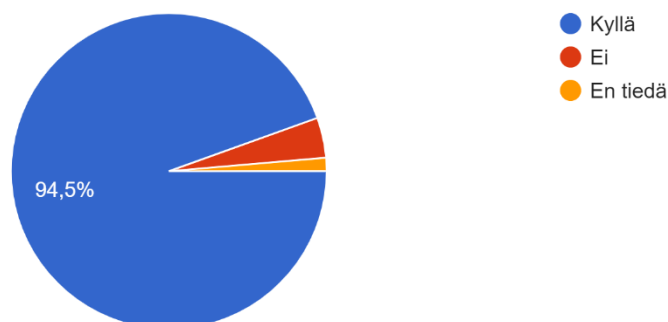


Kuvio 35. Kokki ruokarauhan ylläpitäjänä

Tiedusteltaessa, ruokaileeko opettaja oppilaiden kanssa samaan aikaan, saatiin lähes yksimielinen vastaus (94,5 %) kyllä opettaja ruokailee samaan aikaan oppilaiden kanssa.

Ruokaileeko opettaja samaan aikaan oppilaiden kanssa?

73 vastausta

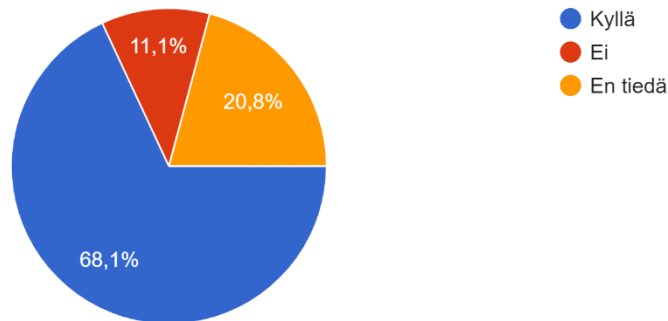


Kuvio 36. Opettajan ruokailu samanaikaisesti oppilaiden kanssa

Kysyttäessä, voitko kysyä neuvoa opettajalta, jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, vastasi suurin osa oppilaista (68,1 %) kyllä, opettajalta voi kysyä neuvoa, kun taas 11,1 % vastaajista koki, että opettajalta ei voi kysyä neuvoa kouluruokaan liittyen.

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa opettajalta?

72 vastausta

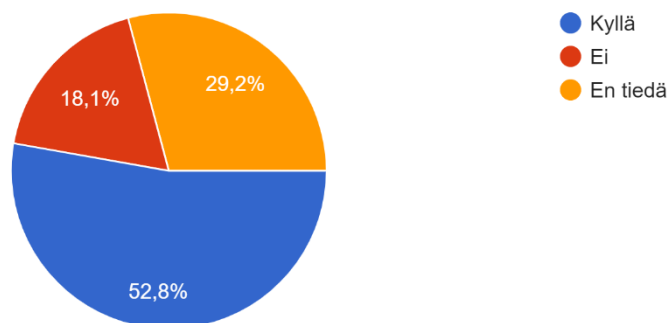


Kuvio 37. Neuvon kysyminen opettajalta

Tiedusteltaessa, voitko kysyä neuvoa kouluavustajalta, jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, vastaajista lähes 53 % koki, että voi kysyä neuvoa kouluavustajalta, reilu 18 % koki, ettei voinut kysyä neuvoa kouluavustajalta.

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa kouluavustajalta?

72 vastausta

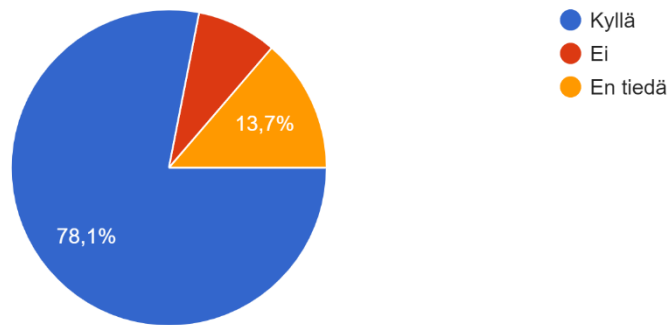


Kuvio 38. Neuvon kysyminen kouluavustajalta

Vastaajista reilu 78 % arvioi, että he voivat kysyä neuvoa kokilta, jos heillä on kysyttävää kouluruoasta ja 8 % oppilaista koki, ettei voi kysyä kokilta kouluruokaan liittyen.

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa kokilta?

73 vastausta



Kuvio 39. Neuvon kysyminen kokilta

#### 4.4 Esimerkkejä annoskokojen havainnoinnista

Vehniän alakoulun ruokalassa on päivittäin esillä kuva malliannoksesta, joka toimii esimerkkinä oppilaille, kuinka lautasmalli tulisi koota oikeaoppisesti. Alla kuva malliannoksesta, jonka on julkaissut Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



Kuvio 40. Esimerkki lautasmallista (Terveyttä ruoasta - suomalaiset ravitsemussuositukset, VRN, 2014)

Kouluruokailun aikana tehtiin havaintoja oppilaiden koostamista annoksista tutkimusta varten. Seuraavassa esimerkkejä kuvina lasten kokoamista annoksista. Ruokana oli Linssi-kasvislasagnette, lämmin porkkanaviipale, jäävuorisalaatti sekä kurkkusuikaleet.



Kuvio 41. Esikoululaisen annos



Kuvio 42. Ensimmäisen ja toisen luokan oppilaiden annoksia



Kuvio 43. Kolmannen ja neljännen luokan oppilaiden annoksia



Kuvio 44. Viidennen ja kuudennen luokan oppilaiden annoksia

Havaintojen perusteella annoskokojen sekä annosten koostamisen välillä on suurta vaihtelua luokka-asteesta riippumatta. Havainnointipäivänä tarjolla ollut kasvisruoka on kuitenkin suosittua oppilaiden keskuudessa, ja kokin tekemän kirjallisen seurannan mukaan menekki on vastaavaa liharuokiin verrattuna.

## 5 Pohdinta

### 5.1 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kuvaamaan ja ymmärtämään oppilaiden näkemyksiä kouluruokailun ravitsemuksellisuuden toteutumisesta, kouluruuan maistuvuudesta ja niistä tekijöistä, jotka eniten vaikuttavat lasten ruokailukäyttäytymiseen kouluruokailussa.

Tutkimuksen lähtökohtana olivat kolme kysymystä, joihin tutkimuksella haettiin vastauksia

1. Kuinka alakouluikäiset suhtautuvat kouluruokaan?
2. Kuinka kavereiden suhtautuminen kouluruokaan vaikuttaa? (Mikä vaikutus kavereilla on alakouluikäisen suhtautumisella kouluruokaan?)
3. Vaikuttaako opettajien, ohjaajien ja keittiöhenkilökunnan ohjeistus ja esimerkki alakouluikäisten suhtautumiseen kouluruokaan?

Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa oppilaista syö päivittäin kouluruokaa ja se miellettiin useimmiten hyväksi. Liha- ja kalaruokia koululaiset kokivat olevan sopivasti tarjolla, kun taas useat kokivat, että kasvisruokia on ruokalistalla liian usein. Suurin osa vastaajista mielsi kouluruoan terveelliseksi ja vain harva jätti syömättä lounaalla tarjottavat salaatit, hedelmät ja kasvikset.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että oppilaat syövät kouluruokaa, vaikka kaverit eivät sitä söisi tai sanoisivat sen olevan pahaa. Kukaan tutkimukseen osallistuneista ei kokenut, että heitä olisi kiusattu siksi että he syövät kouluruokaa.

Tutkimuksella saatiin selville, että suurin osa vastaajista koki, etteivät aikuiset ohjaa heitä ruokailun aikana, joskin suurin osa oppilaista arvioi, että he noudattavat ohjeita, jos heitä ohjeistetaan. Vastausten perusteella opettajat ruokailevat samaan aikaan oppilaiden kanssa ja huolehtivat samalla ruokarauhasta. Enemmistö vastaajista koki, että he voivat kysyä neuvoa joltain aikuiselta, jos heillä on kysyttävää kouluruoasta.

## 5.2 Tulosten peilaaminen teoriaan

Alakouluiässä kouluruokailu on ohjattua, ja pääsääntöisesti kaikki oppilaat osallistuvat kouluruokailuun päivittäin. Tämä tutkimus tukee aiempia tutkimuksia, sillä kaikki tutkimukseen osallistuneet ilmoittivat ruokailevansa koulussa päivittäin. Opettajan johdolla tapahtuva ohjattu ruokailu edesauttaa ruokailuun osallistumista, kun taas yläkoulussa ruokailu tapahtuu omaehtoisesti, jolloin ruokailusta poisjääntiin on matalampi kynnys.

Kouluterveyskysely 2019 ja 2021 (2021) mukaan Laukaan kunnan 4. ja 5. luokkalaisista vain 16 % syö kouluruoalla kaikki aterianosat päivittäin, kun taas pääruoan syö 80,1 % kaikkina koulupäivinä (Kouluterveyskysely 2021). Samoin Sunikka (2022) on havainnut tutkimuksessaan, että noin 80 % oppilaista ilmoitti osallistuvansa kouluruokailuun päivittäin, kun toisaalta vain noin 20 % syö koululounaalla kaikki aterianosat (Sunikka 2022).

Aiemmissä tutkimuksissa on osoitettu, että maaseutukoulujen oppilaat suhtautuvat myönteisemmin kouluruokaa kohtaan kuin suurkaupunkikoulujen. Tutkimus osoitti, että yli 80 % pienen maaseutukoulun kyselyyn vastanneista arvioi syövänsä kouluruokaa päivittäin (Levomäki 2011). Tähän tutkimukseen osallistuneista salaattia, kasviksia ja hedelmiä kertoi syövänsä joka päivä koululounaalla noin puolet oppilaista ja noin 40 %- 50 % joskus. Tämä tulos on samansuuntainen kuin aiemmissä tutkimuksissa, joiden mukaan alakouluikäiset syövät enemmän salaatteja kouluruoalla kuin yläkouluikäiset (Levomäki 2011).

## 5.3 Luotettavuus ja eettisyys

Laadullinen tutkimus pohjautuu erilaisten aineistojen analysointiin, joka kiinnitetään olemassa olevaan teoriaan (Juhila n.d). Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, joka perustuu teoriaan sekä haastattelujen ja kyselytutkimuksen analysointiin suhteessa teoriaan. Tutkimuksen aiheena oli alakouluikäisten kouluruokailu, joten teoriaosuudessa tarkasteltiin lasten ja kouluikäisten ravitsemukseen liittyviä aiheita. Vertailukohdaksi on hyvä valita teoria, joka on samansuuntainen kuin tutkimuksen aihe (Juhila n.d).

Ihmisiä tutkittaessa tulee huomioida, ettei tutkittavaan henkilöön kohdistu tutkimuksen seurauksena haittaa tai vahinkoa. Tutkimuksen aikana tulee huomioida hyvät toimintatavat, eikä tutkimuksella saa loukata tutkimukseen osallistuneita henkilöitä tai vääristellä tutkimustuloksia. (Vuori n.d.) Tämän tutkimuksen aikana huomioitiin tutkimukseen osallistuneiden ikätasoinen käyttäytyminen. Tutkimus toteutettiin anonymisti, jolloin tutkimukseen osallistuneita ei voi tunnistaa haastatteluiden tai kyselyiden perusteella. Ennen haastatteluja sekä kyselytutkimusta oppilaiden huoltajille ilmoitettiin tutkimuksesta Wilman välityksellä, jolloin heidän olisi ollut mahdollista kieltää huollettavansa osallistuminen tutkimukseen. Tutkimuksen aikana kerätty materiaali on säilytetty tutkimuksen tekijän kotona ulkopuolisilta suojatussa paikassa.

## **5.4 Pohdintaa**

Tarjotaanko koululounaalla alakouluikäisten lempiruokia, ja vaikuttaako kavereiden käytös oppilaiden ruokailukäyttäytymiseen? Vaikuttaako koulun ja keittiön henkilökunnan opastus sekä kannustus koululaisten ruokailuun? Tällä tutkimuksella haluttiin selvittää vastaus muun muassa näihin kysymyksiin. Oppilaiden ruokailutottumuksien selvittäminen alakoulun aikana auttaa kehittämään keinoja, kuinka koululaiset saataisiin nauttimaan kouluruoasta ja kuinka heidät saataisiin ohjattua tekemään terveellisiä valintoja ruokapöydässä jatkossakin.

Elintavat ja käytänteet sisäistetään jo varhaisessa lapsuudessa, joten alakouluiässä saatu ohjaus antaa pohjan terveempään elämään. Suomalaisten kansansairaudet ovat kansantaloudellisesti suuri menoerä, ja näiden sairauksien syntyyn voisimme pitkälti vaikuttaa ruokavalinnoilla, sekä elintavoillamme. Tästä syystä lasten ravitsemusta tulee tutkia lisää, ja kaikki ravitsemukseemme vaikuttavat tekijät tulee huomioida, ja tulokset hyödyntää.

## **5.5 Kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita**

Tutkimuksen perusteella selvisi, että aikuisten vaikutuksella oppilaiden ruokailuun on merkitystä ja koulun henkilökunta voisi kannustaa sekä tukea koululaisia enemmän koululounaalla. Useat vastaajat kokivat, että koulun henkilökunta ja kokki eivät ohjeista heitä, toisaalta he kertoivat noudattavansa ohjeita, joita heille annetaan. Tämän perusteella aikuisten kannustusta ja ohjeistusta tulisi lisätä, jotta oppilaat saataisiin maistamaan erilaisia ruokia sekä ohjattua oikeaoppisiin ruokailutottumuksiin ja tekemään terveellisempiä valintoja ruokapöydässä.

Tutkimus olisi hyvä tehdä uudelleen muutaman vuoden kuluttua, jotta saataisiin vertailutulos, kuinka ikä ja kehitys vaikuttavat lasten kokemuksiin sekä mielipiteisiin kouluruokailusta. Kouluruokailussa tulisi entisestään lisätä kasviksia ja vähentää punaisen lihan määrää, koska koulun ruokalistasuunnittelu sekä reseptiikkaa perustuvat ravitsemussuosituksiin. Jatkotutkimuksella voitaisiin havainnoida, onko oppilaiden mielipiteissä tapahtunut muutosta suhteessa kasvisten ja lihan määrään kouluruuassa.



0=601401&alue1\_0=601425&alue1\_0=601293&alue1\_0=601484&alue1\_0=601338&alue1\_0=601294&alue1\_0=601372&alue1\_0=601309&alue1\_0=601315&alue1\_0=601198&alue1\_0=601253&alue1\_0=601324&alue1\_0=601465&mittarit\_0=200537&mittarit\_1=200264&mittarit\_2=199869&vuosi\_0=v2019&sukupuoli\_0=143993#

Levomäki, A-R. 2011. Yläkoululaisten käsityksiä kouluruokailusta, tarkastelukohteena koululaisia kahdesta suur- ja kahdesta pienen maaseutukaupungin koulusta. Opinnäytetyö ylempi AMK. Laurea-ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 9.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201102132284>.

Lintukangas, S., & Palojoki, P. 2012. Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Kopijyvä Oy.

Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitseminen. Duodecim terveystieteiden tutkimus. Viitattu 29.1.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>.

Mutanen, M. & Voutilainen, E. 2017. Ravitsemustiede. Duodecim. 4.–7.p. Otavan kirjapaino.

Opetuksen järjestämistä ohjaavat velvoitteet. N.d. Perusopetuksen opetussuunnitelma. Laukaan kunta. Viitattu 22.5.2022. <https://peda.net/laukaa/pops/luku2/2-1>.

Puusa, A., & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Viitattu 12.10.2021. <https://janet.finna.fi/>.

Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 2018. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö: Koulujakelujärjestelmätuen alkukartoitus. Terveystieteiden tutkimus THL. Viitattu 29.1.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN\\_ISBN\\_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136807/URN_ISBN_978-952-343-150-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Ravintoarvomerkinnät. 2021. Ruokavirasto. Viitattu 9.10.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/yritykset/elintarvikeala/valmistus/elintarvikkeistaannettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinnat/>.

Ravitsemus- ja ruokasuositukset. N.d. Ruokavirasto. Viitattu 11.10.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>.

Ravitsemus suomessa: FinRavinto 2017-tutkimus. 2018. Julkari. STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. Viitattu 22.5.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3>.

Ruokavirasto. 2022. Lautasmalli. Viitattu 23.5.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>.

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. 2006. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Viitattu 11.10.2021. <https://janet.finna.fi/>.

Silänen, K. 2020. Kohtaamisia arjessa- blogi. Martat. Viitattu 14.1.2022. <https://www.martat.fi/blogit/iloa-ruoasta-yhdessa-oppien/>.

Sillanpää, P. 2020. Maksuton kouluruoka on suomalaisten koululaisten etuoikeus. Espoon kaupunginmuseon blogi. Viitattu 18.5.2023. <https://espoonkaupunginmu-seo.wordpress.com/2020/03/06/maksuton-kouluruoka-on-suomalaisten-koululaisten-etuoikeus/>.

Social determinants of health and well-being among young people. 2012. WHO. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Viitattu 7.10.2021. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Socialdeterminantsof-health-and-well-being-among-young-people.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Socialdeterminantsof-health-and-well-being-among-young-people.pdf).

Sunikka, V. 2022. Annosmallimateriaali ja ravitsemussuositusten mukaisen kouluruokailun edistäminen Hyvinkään kaupungin kouluissa. Viitattu 21.5.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060917223>.

Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokasuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki 2017.

Tietoa kouluruokailusta. 2021. Opetushallitus. Viitattu 9.10.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.p. Helsinki: Tammi 2009.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4.p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Voutilainen, E., Fogerholm, M. & Mutanen, M. 2016. Ravitsemustaito. 1.–3.p. Sanoma Pro Oy.

Vuori, J. N.d. Tutkimusetiikka ihmistieteessä. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 18.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menestelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/>.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelun ja kyselytutkimuksen kysymykset

#### Kyselytutkimus 2022

Kyselytutkimus Vehniän koulun oppilaille

Olen, Poika, Tyttö, En halua kertoa

Minkä ikäinen olet?

Millä luokalla olet?

Syötkö koulussa ruokaa joka päivä? Kyllä, Ei

Onko kouluruoka mielestäsi hyvää? Aina, Usein, Harvoin, Ei koskaan, En tiedä

Onko kouluruoka mielestäsi terveellistä? Kyllä, Ei, Luultavasti, En tiedä

Näyttääkö kouluruoka mielestäsi houkuttelevalta? Aina, Usein, Harvoin, Ei koskaan, En tiedä

Annatko kouluruoasta palautetta? Usein, Harvoin, Ei koskaan

Heitätkö ruokaa roskeen? Usein, Harvoin, Ei koskaan

Tarjotaanko mielestäsi koulussa liharuokia liian usein, Sopivasti, Liian harvoin, En osaa sanoa

Tarjotaanko mielestäsi koulussa kalaruokia liian usein, Sopivasti, Liian harvoin, En osaa sanoa

Tarjotaanko mielestäsi koulussa kasvisruokia liian usein, Sopivasti, Liian harvoin, En osaa sanoa

Syötkö koulussa kasvisruokaa? Aina, Usein, Harvoin, Ei koskaan

Syötkö koululounaalla salaattia Joka päivä, Joskus, En koskaan

Syötkö koululounaalla kasviksia Joka päivä, Joskus, En koskaan

Syötkö koululounaalla hedelmiä Joka päivä, Joskus, En koskaan

Syötkö koululounaalla leipää Joka päivä, Joskus, En koskaan

Syötkö koululounaalla maitoa Joka päivä, Joskus, En koskaan

Tarjotaanko koulussa mieliruokiasi? Kyllä, Ei, Mitä ne ovat?

Oletko kylläinen nautittuasi koululounaan? Aina, Usein, Harvoin, En koskaan

Syövätkö kaverisi kouluruokaa? Aina, Usein, Harvoin, Ei koskaan, En tiedä

Syötkö kouluruokaa, vaikka kaverisi eivät sitä söisi? Kyllä, Ei, En tiedä

Syötkö kouluruokaa, jos kaverisi sanoo sen olevan pahaa? Kyllä, Ei, En tiedä

Antavatko kaverisi sinulle ruokarauhan? Aina, Usein, Harvoin, Ei koskaan

Ovatko kaverisi kiusanneet sinua koska syöt kouluruokaa? Kyllä, Ei, En tiedä

Onko koulun ruokalassa esillä malliannos lounaasta? Kyllä, Ei, En tiedä

Ohjaako opettaja sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti?

Kyllä, Ei, En tiedä

Ohjaako kouluavustaja sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti? Kyllä, Ei, En tiedä

Ohjaako kokki sinua kouluruokailussa, kuinka ruokaa pitäisi ottaa lautaselle oikeaoppisesti?

Kyllä, Ei, En tiedä

Jos sinua ohjataan, kuinka ruokaa otetaan oikein, niin noudatatko ohjeita? Kyllä, Ei, En tiedä

Kannustaako opettaja sinua ottamaan ruokaa? Kyllä, Ei, En tiedä

Kannustaako kouluavustaja sinua ottamaan ruokaa? Kyllä, Ei, En tiedä

Kannustaako kokki sinua ottamaan ruokaa? Kyllä, Ei, En tiedä

Huolehtiiko koulussa opettaja, että lounaalla on ruokarauha? Kyllä, Ei, En tiedä

Huolehtiiko koulussa kouluavustaja, että lounaalla on ruokarauha? Kyllä, Ei, En tiedä

Huolehtiiko koulussa kokki, että lounaalla on ruokarauha? Kyllä, Ei, En tiedä

Ruokaileeko opettaja samaan aikaan oppilaiden kanssa? Kyllä, Ei, En tiedä

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa opettajalta? Kyllä, Ei, En tiedä

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa kouluavustajalta?

Kyllä, Ei, En tiedä

Jos sinulla on kysyttävää kouluruoasta, niin voitko kysyä neuvoa kokilta? Kyllä, Ei, En tiedä

## Liite 2. Esimerkkejä tiedonhaun luotettavuuden arvioinnista

### Lähteet

1. Aro, A., Mutanen, M & Uusitupa, M. 2017. Ravitsemustiede. 4. -7. p. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
2. Levomäki, A-R. 2011. Yläkoululaisten käsityksiä kouluruokailusta, tarkastelukohteena koululaisia kahdesta suur- ja kahdesta pienen maaseutukaupungin koulusta. Opinnäytetyö ylempi AMK. Lau-rea-ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 9.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201102132284>

Arvioitu lähde (käytä numeroa)	Mikä tyyppinen julkaisu?	Kuka julkaisija?	Onko puolueeton? Lyhyt perustelu.	Julkaisu-vuosi?	Mikä on kirjoittajan asiantuntemus? Arvioi 1–5. Lyhyt perustelu	Onko alkuperäinen lähde? Jos ei, mikä on.	Onko lähteen lähteissä epäluotettavia lähteitä? Lyhyt perustelu.	Kokonaisarviointi lähteestä 1–5. Lyhyt perustelu.
1	Kirja	Otavan kirjapaino	On. Kyseessä on oppikirja lääketieteen opiskelijoille.	2017	5. Kirjoittajat ovat lääketieteen dosentteja ja professoreita	On	Ei. Kirjassa ei ole lähteitä, vain kirjoittajia.	5. Kirjan on kirjoittanut useat asiantuntijat oppikirjaksi lääketieteen opiskelijoille.
2	Opinnäytetyö	Laurea-ammattikorkeakoulu	On. Kyseessä YAMK opinnäytetyö ei kaupallinen julkaisu.	2011	4. Koska kyseessä on ylempi AMK opinnäytetyö, on henkilöllä asiantuntemusta alasta ja käytän lähteenä hänen suorittamansa tutkimuksen tuloksia, jotka ovat toki osittain tutkijan omiin tulkintoihin perustuvia. Googlehaun perusteella kyseessä on opettaja.	Tutkimus tulokset ovat alkuperäisiä. Teoriaos uudessa käytetty muita lähteitä.	Lähteen lähteet vaikuttavat luotettavilta kuten Aromi lehti, Kansanterveyslaitoksen julkaisu ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta.	5. Pidän opinnäytetyötä luotettavana lähteenä jos haluan tarkastella tutkimuksella saatuja tuloksia.