



# Korkeakouluopiskelijoiden vastuullisuuskäyttäytyminen kampusruokailussa

Opiskelijaravintola Campusravita Oy kuluttajatutkimus

Eerika Pietilä  
Vera Sallinen

OPINNÄYTETYÖ  
Marraskuu 2024

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

PIETILÄ, EERIKA & SALLINEN, VERA:  
Korkeakouluopiskelijoiden vastuullisuuskäyttäytyminen kampusruokailussa  
Opiskelijaravintola Campusravita Oy kuluttajatutkimus

Opinnäytetyö 69 sivua, joista liitteitä 9 sivua  
Marraskuu 2024

---

Vastuullisuus on merkittävä arvo, joka korostuu niin yksilöiden kuin organisaatioiden toiminnassa. Vastuullisuus tarkoittaa kestävien ja eettisten periaatteiden noudattamista päätöksenteossa ja toiminnassa. Tavoitteena on vähentää kuluttajien toimesta syntyviä ympäristövaikutuksia, kuten hiilijalanjälkeä sekä ruokahävikkiä ja edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Campusravita Oy. Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajan käytännön työelämätarpeesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastuullisuuskäyttäytymistä opiskelijaruokailussa. Opinnäytetyössä selvitettiin, onko tämänhetkinen tarjonta Campusravita Oy:n tarjoamassa opiskelijaruokailussa opiskelijoiden mielestä vastuullista ja onko vastuullisuus tarpeeksi esillä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli ”Kuinka vastuullisuus ohjaa asiakkaan ruokavalintoja opiskelijaruokailussa?”.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin haastatteluja sekä sähköistä kyselylomaketta. Työn teoreettinen tausta muodostettiin perehtymällä vastuullisuuteen, kestävään kehitykseen, ruokahävikin vähentämiseen ja ympäristövaikutuksiin ravintolalalla. Yhtenä teoriaviitekehityksen osana tutkittiin Kelan asettamia vaatimuksia korkeakouluopiskelijoiden opiskelijaruokailulle. Tutkimuksellinen osuus opinnäytetyöstä toteutettiin syksyllä 2024.

Tutkimustuloksien mukaan suurin osa opiskelijoista ei ole kiinnostunut vastuullisista ruokailutottumuksista, mikä voi johtua tiedon puutteesta. Vastuullisuuden eri ulottuvuudet, kuten ympäristöstävällisyys, hävikin vähentäminen ja eettiset valinnat, eivät välttämättä ole opiskelijoille riittävän tuttuja. Tämän vuoksi on tärkeää lisätä tiedottamista ja tehdä vastuullisuudesta helpommin ymmärrettävää ja lähestyttävää. Kehittämisehdotukset toimeksiantajalle sisältävät viestinnän tehostamista vastuullisuudesta, kotimaisista raaka-aineista ja ruokahävikistä. Lisäksi esiin nousivat haasteet ruoan riittävydestä, ruoan maun ja ulkonäön tasalaatuisuudesta, ruokailuaikojen porrastuksesta sekä asiakaspalvelun laadusta.

---

Asiasanat: vastuullisuus, kestävä kehitys, ruokahävikki, opiskelijaruokailu

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Hospitality Management

PIETILÄ, EERIKA & SALLINEN, VERA:  
University Students' Sustainable Behaviour in Campus Catering  
A Consumer Study for Campusravita Oy

Bachelor's thesis 69 pages, appendices 9 pages  
November 2024

---

Sustainability is a significant value in both individual and organisational activities, emphasising ethical and sustainable practices that consider environmental and social impacts. This study, commissioned by Campusravita Oy, addresses the practical need to understand students' perceptions and practices related to sustainability in campus catering at Tampere University of Applied Sciences. The primary goal was to investigate the influence of sustainability on students' meal choices and whether the current offerings are perceived as sustainable.

The project was conducted as a study-based development initiative, using interviews and an online survey to gather data. The theoretical framework incorporated literature on sustainability, sustainable development, food waste reduction, and environmental impacts in the restaurant industry, along with national guidelines for university student meals set by Kela, Finland's Social Insurance institution. The data collection was conducted in the fall of 2024.

Findings indicate that most students have limited awareness or interest in sustainable dining practices, potentially due to a lack of accessible information. Key sustainability aspects, such as environmental impact, waste reduction, and ethical choices, are not widely recognised among students. Consequently, enhancing communication around sustainability, sourcing locally, and reducing food waste are recommended for Campusravita Oy. Additionally, the study suggests improvements in food availability, quality consistency, catering schedule management, and customer service to better meet students' expectations. These steps could make sustainability more relatable and engaging for the student population, ultimately fostering a more informed and proactive approach to sustainable choices in campus catering.

---

Key words: sustainability, sustainable development, food waste, campus catering

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	KESTÄVÄ KEHITYS JA VASTUULLISUUS .....	8
	2.1 Kestävä kehitys ja ruokailu .....	8
	2.2 Heikko ja vahva kestävyys .....	9
	2.3 Ilmastonmuutos ja ruokatuotannon vaikutukset .....	11
	2.4 Vastuullisuuden periaatteet .....	13
	2.5 Vastuullisuus – Kestävän tulevaisuuden kulmakivi .....	15
	2.6 Ruokahävikin vähentäminen .....	17
	2.7 Kestävät ruokailutottumukset .....	19
	2.8 Planetaarinen ruokavalio .....	20
3	KORKEAKOULUOPISKELIJAN RUOKAILU .....	22
	3.1 Korkeakouluopiskelijan ravitsemussuositukset .....	22
	3.2 Ruokailutottumuksien merkitys .....	24
4	ATERIATUKI KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE .....	26
	4.1 Opiskelijaruokailun tukeminen .....	26
	4.2 Ruokailutottumukset korkeakouluopiskelijan näkökulmasta .....	28
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	30
	5.1 Toimeksiantajan esittely .....	30
	5.2 Menetelmät .....	31
	5.3 Tulokset .....	33
	5.3.1 Asiakaskysely .....	33
	5.3.2 Haastattelut .....	41
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	52
	LÄHTEET .....	56
	LIITTEET .....	61
	Liite 1. Kyselyyn vastanneet opiskelijat vuosikursseittain (n=164) .....	61
	Liite 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden palveluiden käyttömäärä viikossa (n=164) .....	62
	Liite 3. Opiskelijoiden opiskelijaruokailuun vaikuttavat tekijät (n=164) .....	63
	Liite 4. Ohjaako vastuullisuus opiskelijoiden valintoja opiskelijaruokailussa (n=164) .....	64
	Liite 5. Löytyykö vastuullisia lounasvaihtoehtoja tarpeeksi (n=164) .....	65
	Liite 6. Opiskelijoiden vastaukset vastuullisuuden esiintyvyyteen opiskelijaruokailussa (n=164) .....	66
	Liite 7. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vastaukset vastuullisuus infojen järjestämiseen (n=164) .....	67
	Liite 8. Opinnäytetyön haastattelun esittely haastateltaville .....	68

Liite 9. Opinnäytetyön haastattelun rungon kysymykset .....	69
---	----

## 1 JOHDANTO

Vastuullisuus on noussut viime vuosina yhdeksi merkittävimmistä yhteiskunnallisista ja liiketoiminnallisista teemoista. Tämä on saanut myös yritykset omaksumaan vastuullisuuden keskeiseksi osaksi toimintaansa vastatakseen kuluttajien ja sijoittajien kasvaviin odotuksiin. (Elo 2023.) Monet yritykset ja julkiset toimijat ovat asettaneet tavoitteita hiilineutraaliudelle, resurssitehokkuudelle ja sosiaalisen vastuun edistämiseksi. Vastuullisuuden korostuminen näkyy myös lisääntyneessä sääntelyssä ja lainsäädännössä, jotka pyrkivät tukemaan vastuullisia käytäntöjä. (Valtioneuvosto 2022.)

Kuluttajien tietoisuus ja kiinnostus vastuullisuutta kohtaan ovat kasvaneet merkittävästi ja he odottavat yrityksiltä kestäviä ratkaisuja sekä vastuullista toimintaa. Tämä lisää yritysten ja organisaatioiden tarvetta kehittää toimintaansa kohti vastuullisempaa suuntaa. Kasvava kiinnostus vastuullisuutta kohtaan onkin lisännyt tarvetta tutkia, miten vastuullisuus vaikuttaa kuluttajien käyttäytymiseen ja valintoihin. (EY 2023.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Campusravita Oy. Opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantajan työelämän käytännöntarpeesta. Opinnäytetyön tutkimusaiheena oli vastuullisuus ja se, miten Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat vastuullisuuden näkyvyyden ja ruokavalinnat sekä vaihtoehdot opiskelijaruokailussa. Opinnäytetyön avulla selvitettiin, onko tämänhetkinen tarjonta Campusravita Oy:n tarjoamassa opiskelijaruokailussa opiskelijoiden mielestä vastuullista ja onko vastuullisuus tarpeeksi esillä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli ”Kuinka vastuullisuus ohjaa asiakkaan ruokavalintoja opiskelijaruokailussa?”. Tämän lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin, mitkä vastuullisuustekijät ovat opiskelijoille merkityksellisiä ja miten hyvin vastuullisuus näkyy opiskelijoiden mielestä opiskelijaruokailun tarjonnassa.

Opinnäytetyön teoriaviitekehys käsittelee muun muassa Kelan asettamia vaatimuksia korkeakouluopiskelijoiden opiskelijaruokailulle, kestävien ruokailutottumusten ja ruokahävikin vaikutuksia sekä vastuullisuuden merkitystä ja sen erillisiä ulottuvuuksia ruokapalveluiden kehittämisessä.

Tutkimuksessa tiedonkeruun apuna käytettiin haastattelua ja sähköistä asiakaskyselyä, joiden avulla saatiin mahdollisimman kattava ja monipuolinen kuva opiskelijoiden vastuullisuuteen liittyvistä näkemyksistä sekä ruokavalinnoista opiskelijaruokailussa. Opinnäytetyöstä saadut tulokset tarjoavat opinnäytetyön toimeksiantajalle arvokasta tietoa siitä, miten vastuullisuus näkyy opiskelijoiden päivittäisessä arjessa, miten vastuullisuus vaikuttaa opiskelijoiden ruokavalintoihin opiskelijaruokailussa sekä millä tavoin opiskelijaruokailua voitaisiin kehittää yhä asiakaslähtöisempään ja vastuullisempaan suuntaan.

## 2 KESTÄVÄ KEHITYS JA VASTUULLISUUS

### 2.1 Kestävä kehitys ja ruokailu

Kestävä kehitys on käsite, joka pyrkii yhdistämään taloudellisen kasvun, sosiaalisen hyvinvoinnin ja ympäristösuojelun niin, että nykyiset ja tulevat sukupolvet voivat elää terveellisessä ja tasapainoisessa maailmassa. Ruokailutottumukset ovat keskeisessä osassa kestävästä kehityksestä, sillä ne vaikuttavat suoraan ympäristöön, talouteen ja terveyteen. (Suomen YK-liitto n.d.)

Meneillään olevaa ilmastokriisiä ei voida pysäyttää ilman, että ruokajärjestelmää muutetaan. Opiskelijaruokailulla on suuri vaikutus ruokatuotannon aiheuttamiin kasvihuonekaasupäästöihin ja ympäristövaikutuksiin. Annettujen ruokailusuositusten avulla pystytään ohjaamaan opiskelijoita ilmasto- ja ympäristöystävällisiin valintoihin. (WWF n.d.) ”Ravitsemussuositusten tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio, joka on samalla myös ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä” (Ruokavirasto 2024).

Ekologinen jalanjälki mittaa ihmisen kulutuksen vaikutuksia ympäristöön ja erityisesti sitä, kuinka paljon luonnonvaroja kuluu ja kuinka paljon päästöjä syntyy eri elämänalueilla, kuten asumisessa, liikkumisessa ja ruokailussa. Ruokailu on yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka vaikuttaa ekologiseen jalanjälkeen. Eri ruokavaliot voivat aiheuttaa huomattavia eroja siinä kuinka paljon maata, vettä ja energiaa kuluu ja kuinka paljon kasvihuonekaasuja vapautuu ilmakehään. (Earth eclipse n.d.)

Lihantuotanto on yksi suurimmista yksittäisistä tekijöistä, joka kasvattaa ekologista jalanjälkeä. Erityisesti naudanlihan tuotanto vaatii paljon pinta-alaa ja vettä sekä tuottaa suuria määriä kasvihuonekaasuja, kuten metaania, joka on erittäin voimakkaasti ilmastonmuutosta kiihdyttävä kaasu. Kasvis- ja vegaaniruokavalioiden on todettu olevan ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja lihapainotteisiin ruokavalioiden verrattuna. Kasvisruokavalioiden suosiminen voi merkittävästi vähentää yksilön ekologista jalanjälkeä ja samalla tukea kestävästä kehityksestä. (WWF n.d.)

Ruokavaliossa kannattaa suosia paikallisia ja kausiluonteisia tuotteita. Paikallisesti tuotetun ruoan kuljettamiseen kuluu vähemmän energiaa, mikä pienentää hiilidioksidipäästöjä. Paikallisten tuotteiden suosiminen tukee myös paikallista-  
loutta ja vähentää ruokahävikkiä, koska tuotteet voidaan toimittaa tuoreina ja nopeasti. (WWF n.d.)

Ruokahävikki on merkittävä ongelma, joka vaikuttaa ekologiseen jalanjälkeen. Globaalisti jopa kolmasosa kaikesta tuotetusta ruoasta menee hukkaan mikä tarkoittaa, että valtavat määrät maata, vettä ja energiaa käytetään turhaan. Kotitaloudet voivat vähentää ruokahävikkiä suunnittelemalla ateriat huolellisesti ja käyttämällä jääkaapissa olevat tuotteet ennen uusien ostamista sekä hyödyntämällä ruoanjäämät uusien aterioiden valmistamisessa. Ruokahävikin vähentäminen ei vain pienennä ekologista jalanjälkeä vaan se säästää myös rahaa ja resursseja. (Kuluttajaliitto 2024.)

Kestävä kehitys ja ruokailu kulkevat käsi kädessä. Yksilöiden tekemillä ruokavaliinnoilla on suuri vaikutus ekologiseen jalanjälkeen ja siten ympäristön tilaan. Lihapainotteisen ruokavalion vähentäminen, kasviperäisten tuotteiden suosiminen, paikallisten ja kausituotteiden valinta sekä ruokahävikin minimoiminen ovat tehokkaita tapoja pienentää ekologista jalanjälkeä ja tukea kestävästä kehitystä. Jokainen ateria on mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti ympäristöön ja näiden valintojen avulla voidaan rakentaa kestävämpää tulevaisuutta sekä itsellemme, että tuleville sukupolville. (Ruokavirasto 2024.)

## **2.2 Heikko ja vahva kestävyys**

Heikko ja vahva kestävyys ovat kaksi keskeistä käsitettä, jotka kuvaavat erilaisia lähestymistapoja kestävyiden rakentamiseen ja käsittelyyn. Vahvan kestävyiden konseptin kautta voidaan tarkastella sitä, miten nämä kaksi erilaista tapaa vaikuttavat ympäristöön ja yhteiskuntaan pitkällä aikavälillä. (Mäkelä 2020, 11–13.)

Vahva kestävyys perustuu ajatukseen, että ekologiset resurssit ovat rajallisia ja usein myös korvaamattomia, mikä tarkoittaa, että ne eivät ole vaihdettavissa toi-

siin resursseihin, kuten taloudelliseen pääomaan. Tämä ajattelu painottaa luonnon kantokyvyn merkitystä ja vaatii ihmisiä kunnioittamaan ekologisia rajoja ja rajoittamaan taloudellista toimintaa luonnon resurssien kestäväällä käytöllä. (Ympäristöministeriö n.d.)

Vahva kestävyys edellyttää, että luonnon ekosysteemin toimivuus ja monimuotoisuus turvataan. Taloudelliset ja sosiaaliset tarpeet eivät voi ylittää ekologisia rajoja. Luontoa ei voi korvata teknologialla tai taloudellisilla investoinneilla, vaan tietyt luonnon elementit ovat elämän ja yhteiskuntien ylläpidon kannalta välttämättömiä. Siksi taloudellinen pääoma ei voi korvata luonnon pääomaa. Vahva kestävyys ottaa myös huomioon tulevien sukupolvien hyvinvoinnin ja pyrkii säilyttämään luonnon resurssit ja ekosysteemit mahdollisimman muuttumattomina. (Kestävä kehitys n.d.)

Vahva kestävyys korostaa siis sitä, että luonnonvarojen säästäminen ja ekologisten rajojen kunnioittaminen ovat välttämättömiä kestävä tulevaisuuden kannalta. Tämä ajattelutapa soveltuu erityisesti ekologisten kriisien käsittelyyn, kuten ilmastonmuutokseen ja lajikatoon, joissa tiettyjen ekosysteemien vaurioituminen voi olla peruuttamatonta. (Pukkala 2021.)

Heikko kestävyys lähtee puolestaan siitä oletuksesta, että erilaiset pääoman muodot, kuten taloudellinen, sosiaalinen ja luonnon pääomat ovat jossain määrin keskenään vaihdettavissa. Tämä tarkoittaa, että luonnon resursseja voidaan hyödyntää, jos samalla investoidaan ihmisten hyvinvointiin tai teknologian kehitykseen, joka voi kompensoida mahdollisia ympäristöllisiä menetyksiä. Heikko kestävyys nojaa oletukseen, että teknologiset innovaatiot voivat auttaa ratkaisemaan ympäristöongelmia ja, että taloudellinen kehitys voi kompensoida luonnon resurssien kulutusta. (Pukkala 2021.)

Luonnon pääomaa voidaan heikossa kestävyudessa ajatella korjattavan muilla pääoman muodoilla. Esimerkiksi jos luonnonresurssit hupenevat, taloudelliset investoinnit uusiin teknologioihin voivat tuottaa ratkaisuja, jotka lievittävät luonnon resurssien ehtymistä. Heikko kestävyys painottaa taloudellisen kasvun ja kehityksen merkitystä kestävä kehityksen saavuttamiseksi. (Pukkala 2021.) Talouskasvun katsotaan mahdollistavan sellaisten resurssien syntyminen, joilla luontoa

ja sen resursseja voitaisiin suojella. Heikon kestävyuden ajattelutavassa markkinamekanismien katsotaan ohjaavan resurssien käyttöä tehokkaasti ja pitävän yllä yhteiskunnan hyvinvointia luonnonvarojen kulutuksesta huolimatta. (Kestävä kehitys n.d.)

Vahva kestävyys tuo kestävään kehitykseen kriittisen ajattelun siitä, mikä on ihmisen ja luonnon välinen tasapaino. Ilmastonmuutoksen, luonnon monimuotoisuuden katoamisen ja luonnonvarojen ehtymisen ongelmat ovat nykyään niin suuria, että heikon kestävyuden ajattelu voi vaarantaa kriittisiä ekosysteemejä ja siten elinolosuhteita pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi metsien hakkuut voidaan perustella taloudellisella kehityksellä ja lisäinvestoinneilla (heikko kestävyys), mutta vahva kestävyys huomioi ekosysteemin merkityksen hiilinieluna, biologisena monimuotoisuutena ja luonnon kiertokulun ylläpitäjänä, mikä voi johtaa tiukempiin rajoituksiin hakkuumäärissä. (Pukkala 2021.)

Heikko ja vahva kestävyys eroavat siis erityisesti toisistaan siinä, miten ne suhtautuvat luonnon resurssien korvattavuuteen ja taloudelliseen kasvuun. Vahva kestävyys pyrkii säilyttämään luonnon monimuotoisuuden ja ekologisen kantokyvyn muuttumattomana ja korostaa, että teknologinen kehitys ei pysty täysin korvaamaan menetettyjä luonnon resursseja. Heikko kestävyys puolestaan katsoo, että taloudelliset ja teknologiset ratkaisut voivat osaltaan paikata luonnon resurssien kulutusta, mikä antaa enemmän liikkumavaraa taloudelliselle toiminnalle. Vahva kestävyys toimii nykyisin ympäristökriisien aikana varovaisempana ja pitkäjänteisempänä tapana rakentaa kestävää yhteiskuntaa. (Mäkelä 2020, 11–13.)

### **2.3 Ilmastonmuutos ja ruokatuotannon vaikutukset**

Ilmastonmuutos on yksi aikamme suurimmista haasteista ja sen vaikutukset ulottuvat kaikkiin elämän osa-alueisiin. Yksi merkittävästä ilmastonmuutoksen aiheuttajista on ruokatuotanto, erityisesti teollinen maatalous ja eläintuotanto. Ruokatuotannon ympäristövaikutukset ovat laaja-alaisia ja ne liittyvät muun muassa kasvihuonepäästöihin, maankäyttöön, vedenkulutukseen ja biodiversiteetin vähenemiseen. (WWF n.d.)

Maatalouden osuus Suomen kasvihuonekaasupäästöistä on noin 25 prosenttia ja se sisältää erilaisia päästöjä, kuten hiilidioksidia, metaania ja typpioksiduulia. Eläintuotanto, erityisesti naudanlihan ja maitotuotteiden tuotanto on suurin yksittäinen metaanipäästöjen lähde. Naudat tuottavat metaania ruoansulatuksensa aikana ja tämä kaasu on ilmastonmuutoksen kannalta merkittävä, koska se on hiilidioksidia paljon voimakkaampi kasvihuonekaasu. (Ulkopolitiikka 2019.)

Typpioksiduuli on toinen voimakas kasvihuonekaasu, joka liittyy erityisesti lannoitteiden käyttöön maataloudessa. Keinotekoiset lannoitteet, joita käytetään intensiivisessä viljelyssä vapauttavat ilmakehään typpioksiduulia mikä edistää ilmastonmuutosta. Lisäksi hiilidioksidipäästöt liittyvät maatalouskoneiden polttoainesten käyttöön sekä metsien raivaamiseen ja polttamiseen viljelysmaan lisäämiseksi. (Ilmasto-opas n.d.)

Maatalous on suurin ihmisen aiheuttama maankäytön muutos ja se liittyy läheisesti metsäkatoon ja luonnon ekosysteemin hävittämiseen. Metsien raivaaminen maatalousmaaksi erityisesti rehukasvien viljelyyn ja karjan laiduntamiseen on merkittävä tekijä ilmastonmuutoksen kannalta. Metsät toimivat hiilinieluinä eli ne sitovat hiilidioksidia ilmakehästä. Kun metsiä hakataan, hiilidioksidi vapautuu ilmakehään mikä pahentaa ilmastonmuutosta. (WWF n.d.)

Metsäkato vähentää myös biologista monimuotoisuutta, kun eläin- ja kasvilajit menettävät elinympäristönsä. Tämä voi johtaa ekosysteemin heikkenemiseen ja kyvyn heikentymiseen sopeutua ilmastonmuutoksen vaikutuksiin. Lisäksi monokulttuuriviljely, jossa kasvatetaan vai yhtä kasvilajia suurilla alueilla heikentää maaperän terveyttä ja tekee viljelykasveista herkempiä ilmastonmuutoksen aiheuttamille sään ääri-ilmiöille, kuten kuivuudelle ja tulville. (Ilmasto-opas n.d.)

Ilmastonmuutos pahentaa veden niukkuutta monilla alueilla mikä tekee vedenkäytön tehokkuudesta entistä tärkeämpää. Maatalous, joka käyttää vettä kestävämmästä voi johtaa pohjavesivarojen ehtymiseen ja makean veden ekosysteemien tuhoutumiseen. Tämä lisää entisestään paineita vesivaroihin ja heikentää maatalouden kykyä sopeutua ilmastonmuutokseen. (European Environment Agency 2021.)

Ruokahävikin vähentäminen on yksi merkittävimmistä tavoista pienentää ruokatuotannon ilmastovaikutuksia. Tämä voidaan saavuttaa paitsi tehostamalla sadonkorjuun jälkeistä käsittelyä sekä varastointia ja jakelua, myös kuluttajien arjessa. Huolellinen ateriasuunnittelu ja luovien keinojen hyödyntäminen ruokajäämien käytössä ovat keskeisiä toimia. Näin pystytään sekä vähentämään ruokahävikkiä, että säästää luonnonvaroja samalla, kun ruokaketjun hiilijalanjälkeä pienennetään. (Pekkinen ym. 2021, 2–29.)

Ilmastonmuutoksen hillitseminen edellyttää merkittäviä muutoksia ruokatuotannossa ja kulutuksessa. Kestävä maatalous, joka käyttää vähemmän resursseja ja vähentää päästöjä on avainasemassa. Tämä voi tarkoittaa siirtymistä enemmän kasvipohjaiseen ruokavalioon, joka on ympäristöystävällisempi kuin lihapainotteinen ruokavalio. Lisäksi kestävä maatalous painottaa monimuotoisia viljelykäytäntöjä, jotka parantavat maaperän terveyttä ja vähentävät riippuvuutta keinotekoisista lannoitteista. (WWF n.d.)

## **2.4 Vastuullisuuden periaatteet**

Vastuullisuus on toimintamalli, jonka avulla yritykset, yhteisöt ja yksilöt voivat edistää kestävästä kehitystä ja tukea yhteiskuntaa (United Nations n.d.). Se pohjautuu kolmeen keskeiseen ulottuvuuteen: ekologiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen vastuullisuuteen. Näiden periaatteiden avulla rakennetaan kestävä toiminnan kokonaisuus, joka ohjaa toimintaa niin ympäristön, ihmisten kuin talouden hyväksi. (Kestävä kehitys n.d.)

Ekologinen vastuullisuus tarkoittaa luonnon ja ympäristön huomioimista kaikessa toiminnassa. Se sisältää ilmastonmuutoksen hillitsemisen, luonnonvarojen kestävä käytön, biodiversiteetin suojelun ja päästöjen vähentämisen. Yritykset pyrkivät hallitsemaan ilmastovaikutuksiaan esimerkiksi siirtymällä uusiutuviin energialähteisiin ja edistämällä energiatehokkuutta sekä kiertotaloutta. Luonnonvaroja käytetään vastuullisesti vähentämällä materiaalikulutusta ja suosimalla kierrätettäviä, ympäristöystävällisiä materiaaleja. Näin suojellaan luonnon monimuotoisuutta ja vähennetään jätteen määrää. (Kestävä kehitys n.d.)

Sosiaalinen vastuullisuus kattaa ihmisoikeuksien kunnioittamisen, oikeudenmukaiset työolot sekä yhteisön hyvinvoinnin tukemisen. Tämä tarkoittaa esimerkiksi lapsityövoiman ja pakkotyön estämistä sekä syrjinnän ehkäisemistä erityisesti hankintaketjussa. Sosiaalisesti vastuullinen yritys tarjoaa työntekijöilleen turvalliset, terveelliset ja oikeudenmukaiset työolosuhteet, reilut palkat sekä mahdollisuuden järjestäytymiseen. Lisäksi yhteisön hyvinvointia tuetaan osallistumalla paikallisyhteisön kehittämiseen, esimerkiksi tukemalla paikallista työllisyyttä ja ympäristöhankkeita. (Elinkeinoelämän keskusliitto n.d.)

Taloudellinen vastuullisuus tarkoittaa vastuullista liiketoimintaa ja taloudenpitoa, joissa tavoitteena on kestävä kasvu ja taloudellinen vakaus. Tämä ilmenee vastuullisina investointeina, jotka tukevat ympäristönsuojelua, työllisyyttä ja innovaatioita. Yrityksen toiminta on läpinäkyvää ja eettisten periaatteiden mukaista, mikä sisältää esimerkiksi taloudellisen raportoinnin sekä verovelvoitteiden noudattamisen. Taloudellinen vastuullisuus on yhteistyötä eri sidosryhmien, kuten asiakkaiden, työntekijöiden ja sijoittajien, kanssa, mikä varmistaa kestäväen taloudellisen perustan ja luottamuksen säilymisen. (Kestävä kehitys n.d.)

Eettinen vastuullisuus tarkoittaa rehellisyyttä, läpinäkyvyyttä ja oikeudenmukaisuutta kaikissa toimissa. Tähän liittyvät eettiset koodit ja ohjeistukset, jotka ohjaavat esimerkiksi korruption ehkäisyä, tietosuojaa ja sidosryhmien kunnioittamista. Hyvä hallintotapa on vastuullisuuden perusta ja luo pohjan pitkäjänteiselle luottamukselle. Tämä toteutuu, kun organisaatio noudattaa selkeitä riskienhallintakäytäntöjä, johto on vastuullinen ja riippumaton sekä päätöksenteossa on läpinäkyvyyttä. (Global Compact Finland n.d.)

Kestävä kehitys edellyttää innovaatioita ja uudenlaisia ratkaisuja, jotka mahdollistavat ympäristöystävällisen toiminnan ja resurssien tehokkaan käytön (United Nations n.d.). Vastuullinen toiminta tukee kiertotaloutta, jossa tuotteita ja materiaaleja hyödynnetään mahdollisimman pitkään (Kestävä kehitys n.d.). Digitaalinen innovaatio tuo mahdollisuuksia resurssien säästöön ja ympäristövaikutusten vähentämiseen ja sitä kautta parantaa sekä ympäristön tilaa, että ihmisten elämänlaatua (United Nations n.d.).

Vastuullisuuden periaatteet tukevat kestäväää ja eettistä toimintaa monella tasolla (Kestävä kehitys n.d.). Organisaatiot voivat luoda kestäväää arvoa sitoutumalla ekologiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen vastuullisuuteen sekä hyvään hallintotapaan (Global Compact Finland n.d.). Näiden periaatteiden avulla organisaatiot voivat toimia vastuullisesti ja pitkäjänteisesti luoden lisäarvoa yhteiskunnalle ja omille sidosryhmilleen (United Nations n.d.).

## **2.5 Vastuullisuus – Kestävän tulevaisuuden kulmakivi**

Vastuullisuus on käsitteenä laaja, mutta sen merkitys nyky maailmassa on kiistanon. Vastuullisuus tarkoittaa toimimista tavalla, joka huomioi ympäristön, yhteiskunnan ja talouden kestävyden pitkällä aikavälillä, mutta se kattaa myös eettiset valinnat ja eläinten oikeudet. Yhteiskunnalliset ja ympäristölliset haasteet, kuten ilmastonmuutos, eriarvoisuus ja luonnonvarojen ehtyminen, korostavat vastuullisen toiminnan välttämättömyyttä niin yksilöiden kuin yritysten ja organisaatioiden tasolla. (Keuke Kasvun mahdollistaja n.d., 2–24.)

Erityisesti ravitsemusalalla vastuullisuuden merkitys kasvaa kuluttajien tietoisuuden ja ilmastokriisin syventyessä. Tämä tarkoittaa paitsi ympäristövastuuta, eettistä hankintaa, ruokahävikin hallintaa ja sosiaalista vastuuta, myös eläinten oikeuksien huomioimista kaikissa toimintaketjun vaiheissa. Eläinten hyvinvointiin kiinnitetään yhä enemmän huomiota ja kuluttajat odottavat ruokatoimijoilta tuotteita, jotka on tuotettu ilman eläinten kärsimystä ja lajikohtaisia olosuhteita kunnioittaen. Vastuulliset valinnat ravitsemisalalla voivat siten edistää kestäväää kehitystä ja eettisempää ruokakulttuuria, jossa huomioidaan sekä luonnon monimuotoisuuden säilyttäminen, että eläinten oikeudet. (Suomen kestävään kehityksen toimikunta n.d.)

Ympäristövastuu on yksi tärkeimmistä vastuullisuuden osa-alueista ravintolatoimijoille, sillä ravintola-alan toiminta vaikuttaa merkittävästi luonnonvarojen käyttöön ja jätteiden muodostumiseen (Matkailu- ja Ravintolapalvelut Mara ry 2024). Ravintolatoimijoiden ympäristövastuu näkyy muun muassa menu ja raaka-ainepäätöksissä, energiatehokkaissa keittiöprosesseissa sekä kierrätyksessä ja ruokahävikin vähentämisessä. Ympäristövaikutuksia voidaan pienentää myös investoimalla uusiutuvaan energiaan ja vähentämällä vedenkulutusta. (Lindfors 2019.)

Ruokahävikin vähentäminen on erityisen merkittävä ympäristövastuun osa-alue ravintolatoiminnassa. Ruokahävikki kuormittaa ympäristöä monella tavalla: ruoan tuotanto kuluttaa valtavasti luonnonvaroja ja hävikki aiheuttaa ylimääräisiä päästöjä. Vastuulliset ravintolatoimijat pyrkivät minimoimaan hävikin esimerkiksi hyödyntämällä ylijäämäruokaa ja tilausjärjestelmiä, jotka optimoivat raaka-aineiden hankinnan. Yksi suosituimmista tuotannonohjausjärjestelmistä on Jamix-tuotannonohjausjärjestelmä, joka on myös opinnäytetyön toimeksiantajalla käytössä päivittäisessä ravintolatoiminnassa. Ympäristövastuuta edistää myös kiertotalouden periaatteiden omaksuminen. Ravintolatoimijat voivat suosia kierrätettyjä tai ympäristöystävällisiä pakkauksia ja käyttää paikallisesti tuotettuja raaka-aineita, jotka vähentävät kuljetusten aiheuttamia päästöjä. (Silvennoinen, Nisonen & Lahti 2019.)

Vastuullisuus ravintolatoiminnassa ulottuu myös eettiseen raaka-aineiden hankintaan. Tämä tarkoittaa sitä, että ravintolat pyrkivät valitsemaan tuotteita ja palveluita, joiden tuotannossa on otettu huomioon ihmisoikeudet, eläinten hyvinvointi ja ympäristön suojeleminen. (Reilu kauppa n.d.) Esimerkiksi luomutuotteiden käyttö ja reilun kaupan tuotteiden suosiminen ovat konkreettisia tapoja toteuttaa eettistä vastuullisuutta ravintolatoiminnassa. Luomutuotteiden suosiminen tukee ekologisesti kestävästä maataloudesta, jossa kemiallisten torjunta-aineiden käyttö on vähäistä ja luonnon monimuotoisuus huomioidaan. (Pro luomu 2018.) Reilun kaupan tuotteet takaavat, että tuottajille maksetaan reilu palkka ja, että työolosuhteet ovat eettisesti kestäviä. Ravintolat voivat myös kantaa vastuunsa eläinten hyvinvoinnista valitsemalla eettisesti tuotettua lihaa ja kalaa. (Reilukauppa n.d.)

Sosiaalinen vastuu on keskeinen osa vastuullista ravintolatoimintaa ja se näkyy erityisesti työntekijöiden kohtelussa ja työolojen kehittämisessä. Ravintola-alalla tunnetaan hektisestä ja fyysisesti vaativasta työstä, joten vastuullinen ravintola huolehtii siitä, että työntekijöillä on hyvät työolot, riittävä palkka ja mahdollisuus ammatilliseen kehittymiseen. (PoweResta n.d.)

Ravintoloiden taloudellinen vastuu näkyy siinä, miten ne hallinnoivat resurssejaan toimintaansa pitkällä aikavälillä. Kestävän liiketoiminnan periaatteet ohjaavat vastuullisia ravintoloita tekemään päätöksiä, jotka eivät perustu vain lyhytaikaiseen voiton maksimointiin, vaan myös pitkän aikavälin kestävyteen. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi investointeja energiatehokkaaseen keittiökalustoon tai vastuullisiin toimitusketjuihin, jotka tukevat ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Ravintolan vastuullinen toiminta voi myös tuoda taloudellisia hyötyjä pitkällä aikavälillä. Asiakkaat ovat yhä tietoisempia yritysten vastuullisuudesta ja suosivat ravintoloita, jotka toimivat ympäristöystävällisesti ja eettisesti. Tämä näkyy muun muassa asiakasuskollisuuden kasvuna ja positiivisena brändimielikuvana, mikä puolestaan tukee liiketoiminnan jatkuvuutta ja kasvua. (PoweResta n.d.)

Vastuullisuus ravintolatoiminnassa tarkoittaa siis kokonaisvaltaista sitoutumista kestäväen kehityksen periaatteisiin. Se ulottuu ympäristövastuusta eettiseen hankintaan ja sosiaaliseen vastuuseen sekä taloudelliseen kestävyteen. Vastuulliset toimijat pyrkivät minimoimaan ympäristövaikutuksiaan, tukemaan eettisiä raaka-aineiden hankintakäytäntöjä ja luomaan hyvät työolot henkilöstölleen. Näiden toimien kautta ravintolat eivät ainoastaan edistä kestäväen kehitystä, vaan myös vastaavat kasvaviin kuluttajien odotuksiin ja markkinoiden vaatimuksiin. Vastuullisuus on paitsi välttämättömyys ympäristön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta myös kilpailuvaltti ravintolamarkkinoilla. (PoweResta n.d.)

## **2.6 Ruokahävikin vähentäminen**

Ruokahävikki on ollut suurena puheenaiheena jo useamman vuoden ajan sen ympäristöhaittojen vuoksi. Varsinkin joukkoruokailussa ruokahävikin vähentäminen pienentää huomattavasti ruokatuotannon aiheuttamia kasvihuonekaasupäästöjä ja ympäristövaikutuksia. Kouluruokailun avulla pyritään opettamaan ja ohjaamaan oppilaita monipuolisen ja terveellisen ruokavalion noudattamiseen. Koulu- ja opiskelijaruokailu tarjoaakin oivan mahdollisuuden tutustua erilaisiin raaka-aineisiin ja makuihin sekä oppia kestäviä ruokailutottumuksia. (Opetushallitus n.d.)

Suomessa kouluruokailu on tärkeä osa opiskelijoiden päivää ja se tarjoaa tasapainoista ravintoa kaikille opiskelijoille. Kuitenkin suuri osa tästä ruoasta päätyy

jätteeksi mikä tarkoittaa sekä hukkaan meneviä resursseja, että negatiivisia ympäristövaikutuksia. Yksi keskeinen keino vähentää ruokahävikkiä on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta hävikin vaikutuksista ja opettaa heille kestävästä ruokailukäyttäytymisestä. Korkeakouluissa voidaan järjestää opetustuokioita, joissa käsitellään ruokahävikin vaikutuksia ympäristöön ja talouteen. Tietoisuuden lisääminen voi ulottua myös käytännön ratkaisuihin kuten hävikkiviikkojen järjestämiseen, jolloin oppilaitos seuraa tarkasti ruokahävikin määrää. Lisäksi opiskelijoita voidaan rohkaista maistamaan uusia ruokia ennen täyden annoksen ottamista mikä vähentää turhaa ruokaa lautasilta. (Riipi 2022.)

Annostelun optimointi on yksi tehokkaimmista tavoista vähentää ruokahävikkiä opiskelijaruokailussa. Korkeakouluissa voidaan esimerkiksi tarjota pienempiä lautasia mikä automaattisesti vähentää otettavan ruoan määrää ja siten myös hävikin määrää. Lisäksi kannattaa hyödyntää erilaisia kyselyitä ja palautteita, joita saadaan opiskelijoilta ja henkilökunnalta. (Silvennoinen ym. 2019.)

Ruokahävikin mittaaminen ja seuranta ovat tärkeitä askeleita sen vähentämisessä. Korkeakouluissa voidaan ottaa käyttöön järjestelmiä, joilla seurataan sekä lautashävikin, että keittiöhävikin määrää. Tieto voidaan kerätä esimerkiksi kerran viikossa ja analysoida säännöllisesti, jotta havaitaan mahdolliset ongelma-alueet ja kehitetään ratkaisuja niiden korjaamiseksi. Teknologiaa kannattaa myös hyödyntää hävikin seurannassa. Esimerkiksi sähköiset kirjanpitojärjestelmät voivat auttaa seuraamaan tarkasti raaka-aineiden käyttöä ja hävikkiä, jolloin keittiöhenkilökunta voi suunnitella ruoanvalmistusta tarkemmin ja vähentää ylimääräisen ruoan valmistusta. (Silvennoinen ym. 2019.)

Opiskelijaruokailun ruokahävikin vähentämisessä yhteistyö on avainasemassa. Korkeakoulut voivat tehdä yhteistyötä paikallisten tuottajien kanssa hyödyntääkseen kausituotteita ja vähentääkseen pitkien kuljetusmatkojen aiheuttamaa hävikkiä. Lisäksi korkeakoulut voivat tehdä yhteistyötä muiden koulujen ja organisaatioiden kanssa parhaiden käytäntöjen jakamiseksi ja uusien innovatiivisten ratkaisujen löytämiseksi. (Silvennoinen ym. 2019.)

Ruokahävikin vähentäminen opiskelijaruokailussa on tärkeä askel kohti kestävämpää tulevaisuutta. Käytännön ratkaisut, kuten tietoisuuden lisääminen, an-

nostelun optimointi, hävikin seuranta ja yhteistyö voivat merkittävästi vähentää ruokahävikin määrää. Näiden toimien toteuttaminen ei vain säästä resursseja ja vähennä ympäristövaikutuksia, vaan myös opettaa opiskelijoille tärkeitä taitoja ja arvoja, jotka auttavat heitä tekemään kestävämpiä valintoja tulevaisuudessa. (Silvennoinen ym. 2019.)

## 2.7 Kestävät ruokailutottumukset

Kestävät ruokailutottumukset ovat ympäristöä ja terveyttä edistäviä valintoja, joiden tavoitteena on vähentää ruoantuotannon ympäristövaikutuksia ja edistää resurssien kestävästä käyttöä. Näiden tottumusten ydin on kasvipohjaisen ravinnon suosiminen, ruokahävikin vähentäminen sekä sesonginmukaisten, paikallisesti tuotettujen elintarvikkeiden valinta. (Ruokavirasto 2024.)

Kasvipohjainen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, palkokasveja, täysjyväviljoja ja hedelmiä, mikä vähentää kasvihuonekaasupäästöjä verrattuna eläinperäiseen tuotantoon. Kuluttajaliiton mukaan eläinperäiset tuotteet, erityisesti naudansiiliha, aiheuttavat huomattavasti suurempia päästöjä kuin kasvisperäiset vaihtoehdot ja kasviproteiinien, kuten papujen ja linssien valinta voi vähentää ruoan tuotantoon liittyvää maa- ja vesikuormitusta. (Kuluttajaliitto n.d.) Ruokavirasto kannustaa kasvipainotteiseen ruokavalioon, joka tukee terveyttä ja vähentää ympäristövaikutuksia. (Ruokavirasto 2024.)

Ruokahävikin vähentäminen on toinen keskeinen osa kestävästä ruokavaliota, sillä Yhdysvaltain elintarvikeviraston mukaan jopa 30–40 % ruoasta menee hukkaan (U.S. Food and Drug Administration n.d.). Euroopassa ruoan hävikki on myös merkittävä ongelma ja EU-maiden arvioidaan hukkaavan jopa 20 % elintarviketuotannostaan, mikä vastaa miljardeja tonneja ruokaa vuosittain. Euroopan komissio ja EU-jäsenmaat työskentelevät vähentääkseen ruokahävikkiä osana vihreän kehityksen ohjelmaa ja kiertotalousstrategiaa. Tämä tavoite tukee EU sitoutumista vähentää ruokahävikkiä puoleen vuoteen 2030 mennessä, mikä on linjassa YK:n kestävä kehityksen tavoitteiden kanssa. (European Commission n.d.)

Sesonginmukaisuus ja lähituotanto tukevat myös kestäviä ruokailutottumuksia. Sesonkituotteiden ja lähellä tuotettujen elintarvikkeiden suosiminen vähentää ruoan varastointiin ja kuljetukseen liittyviä päästöjä. Esimerkiksi kotimaisten kasvien ja juuresten käyttö on erityisen tehokasta hiilijalanjäljen pienentämisessä erityisesti sesonkiaikana, jolloin kasvihuoneviljelyn energiankulutus vähenee. (Kestävä kehitys n.d.)

## **2.8 Planetaarinen ruokavalio**

Planetaarinen ruokavalio on uusi ruokavaliomalli, joka tähtää sekä ihmisten terveyden parantamiseen, että ympäristön kuormituksen vähentämiseen. Mallin esitteli EAT-Lancet-komissio vuonna 2019 ja sen taustalla on kattava tutkimustyö, joka yhdistää ravitsemustieteellisen ja ympäristötieteellisen näkökulman. Planetaarisen ruokavalion tavoitteena on löytää tasapaino ravitsemuksen, ihmisten hyvinvoinnin ja planeetan ekologisen kestäkyvyn välillä. (Kuusipalo ym. 2021.)

Planetaarinen ruokavalio keskittyy erityisesti kasvien, hedelmien, täysjyväviljojen, palkokasvien, pähkinöiden ja siementen korostamiseen ruokavaliossa. Eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa ja maitotuotteita suositellaan syötävän maltillisesti. Liha, erityisesti punainen liha, muodostaa planetaarisessa ruokavaliossa vain pienen osan energiantarpeesta. Esimerkiksi naudanlihan osuus olisi noin 100 grammaa viikossa henkilöä kohden, mikä tarkoittaa suurta muutosta tyyppilliseen länsimaiseen ruokavalioon verrattuna. (Kara 2023.)

Planetaarisen ruokavalion ympäristövaikutukset perustuvat sen kykyyn pienentää maatalouden hiilijalanjälkeä, vedenkulutusta ja maankäyttöä. Kasvipainotteinen ruokavalio kuluttaa huomattavasti vähemmän resursseja kuin lihaan painottuva ruokavalio. Jos tämä malli omaksuttaisiin maailmanlaajuisesti, arvioidaan, että ruokavalion avulla voitaisiin vähentää kasvihuonekaasupäästöjä merkittävästi ja samalla säilyttää luonnon monimuotoisuutta. (Kajander 2022.)

Terveysnäkökulmasta planetaarinen ruokavalio voi auttaa vähentämään kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, tyyppin 2 diabeteksen ja

eräiden syöpien riskiä. Runsas kasvisten ja täysjyvätuotteiden käyttö lisää kuitujen ja tärkeiden ravintoaineiden saantia samalla, kun prosessoidun ja punaisen lihan vähentäminen auttaa pienentämään ruokavalion epäterveellisiä ominaisuuksia. (Jula ym. 2022.)

Käytännössä planetaarinen ruokavalio vaatii muutoksia sekä yksilöiden ruokavalinnoissa, että koko ruokajärjestelmässä. Mukaan lukien maatalouden rakenteet, tuotantomenetelmät ja ruokakulttuuriset käytännöt. Kasviperäisten tuotteiden osuuden lisääminen edellyttää myös ruokaketjun eri osilta uusia innovaatioita ja tietoisuuden lisäämistä kestävästä ruokavaliosta. (Kara 2023.)

### 3 KORKEAKOULUOPISKELIJAN RUOKAILU

#### 3.1 Korkeakouluopiskelijan ravitsemussuositukset

Korkeakouluopiskelijan ruokailusuositukset auttavat varmistamaan, että opiskelija saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita jaksamiseen, keskittymiseen ja oppimiseen. Yleisiin suosituksiin tulisikin nojautua arjessa. Suomessa korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositukset perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksiin ja niissä painotetaan terveellistä, monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota, joka tukee opiskelijan jaksamista sekä hyvinvointia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021, 85.)

Päivittäinen ruokavalio tulisi koostua monipuolisista ruoka-aineista, kuten täysjyväviljatuotteista, kasviksista, hedelmistä, marjoista, proteiinilähteistä (kala, liha, kananmunat, palkokasvit, maitotuotteet) sekä terveellisistä rasvoista (pähkinät, siemenet, avokado, oliiviöljy). Aterian kokoaminen voi perustua lautasmalliin: puolet lautasesta kasviksia, neljäsosa proteiinilähdettä ja neljäsosa hiilihydraattilähdettä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021, 53.)

Säännöllinen ateriarhythmi auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja ylläpitää keskittymiskykyä. Tämä tarkoittaa 3–5 ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). (Sydänliitto 2021.) Aamiaisen merkitys on tärkeä opiskelijoille, sillä se käynnistää aineenvaihdunnan ja antaa energiaa aamupäivän ajaksi. Aamiainen voi sisältää täysjyväviljaa, hedelmiä, marjoja, jogurttia, kananmunia tai leipää proteiinipitoisen lisäkkeen kera. Terveelliset välipalat ovat hyödyllisiä erityisesti pitkien opiskelupäivien aikana. Esimerkiksi pähkinät, hedelmät, vihannekset ja täysjyväleivät ovat hyviä valintoja. (Sydänliitto 2019.) Veden juonti on tärkeää muistaa koko päivän ajan. Suositus on noin 1,5–2 litraa päivässä, mutta tarvittaessa enemmän liikunnan tai kuuman sään aikana. Kahvi ja tee ovat sallittuja, mutta sokeripitoisten juomien käyttöä tulisi rajoittaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021, 62.)

Vitamiinien ja mineraalien saanti tulisi varmistaa monipuolisella ruokavaliolla. Eri-tyisesti D-vitamiinia (varsinkin talvella) ja rautaa (erityisesti naisille) on hyvä tark-

kailla. Jos ruokavalio on yksipuolinen, voi olla tarpeen käyttää ravintolisiä. Ravintoköyhien (runsassokeriset ja rasvaiset) ruokien kulutusta tulisi rajoittaa. Näitä ovat esimerkiksi makeiset, leivonnaiset ja pikaruoka. (Ruokatieto Yhdistys ry 2021.)

Uudet kansalliset ravitsemussuositukset julkaistaan marraskuussa 2024. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan suositellaan monipuolista, kasviksiin painottuvaa ruokavaliota, jossa tulisi syödä päivittäin 500–800 g vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Palkokasvit ja perunat toimivat tärkeinä ravinnonlähteinä ja täysjyväviljaa tulisi nauttia vähintään 90 g päivässä. Kalasta suositellaan syötäväksi 300–450 g viikossa, josta vähintään 200 g rasvaista kalaa. Punaista lihaa ei tulisi syödä enempää kuin 350 g viikossa ja sitä olisi hyvä vähentää ympäristöystävällisyyden ja tavoitteena on tehdä ruokavaliosta ravinteikas sekä kestävä. Maitotuotteita voi nauttia päivittäin noin 3,5–5 dl ja pähkinöitä suositellaan 20–30 g päivässä. Kasviöljyt ovat tärkeitä välttämättömien rasvahappojen saannissa. (Ruokavirasto 2023.)

Kasviperäinen ruokavalio on suositeltu, mutta se voi sisältää myös maltillisesti kalaa, maitotuotteita ja lihaa. Suositukset huomioivat terveyden lisäksi ympäristöystävällisyyden ja tavoitteena on tehdä ruokavaliosta ravinteikas sekä kestävä. Kansallisissa ravitsemussuosituksissa otetaan huomioon suomalaisten ravintoainepuutteet ja herkkien ryhmien tarpeet. Ravitsemussuosituksia täydennetään tarvittaessa ravintoaineilla, kuten jodilla ja D-vitamiinilla. (Ruokavirasto 2023.)

Marraskuussa 2024 päivitettyt ruokailusuositukset painottavat aiempaa vahvemmin kestäviä ja ravitsevia ruokailutapoja sekä entistä kasvispainotteisempaa ruokailua. Suosituksissa korostetaan kasvisvaihtoehtojen saatavuutta päivittäin, mikä antaa opiskelijoille mahdollisuuden terveellisiin ja ympäristöystävällisiin ruokailintoihin. Yksi uudistuksen tavoitteista on taata tasavertaiset ruokailumahdollisuudet kaikille opiskelijoille heidän ruokavaliostaan tai opiskelupaikastaan riippumatta sekä tarjota kasvisruokia, joiden maku ja laatu vastaavat opiskelijoiden toiveita. (Ruokavirasto 2023.)

Uudet ruokailusuositukset keskittyvät myös ruokahävikin vähentämiseen ja kotimaisiin raaka-aineisiin, joita tuetaan tarjoamalla ohjeita vastuullisille hankintame-

nettelyille. Suositusten mukaan korkeakoulujen ja opiskelija-ruokaloiden on huomioitava erityisesti etäopiskelijoiden ruokailutarpeet ja tuettu lounas tulee järjestää saavutettavaksi myös heidän osaltaan. Lisäksi opiskelijoita kannustetaan osallistumaan ruokailupalvelujen kehittämiseen, mikä voi lisätä opiskelija-ruokailun houkuttelevuutta ja vaikuttavuutta heidän hyvinvointiinsa ja opiskelukykyynsä. (Ruokavirasto 2023.)

Kokonaisuudessaan ravitsemussuositusten päivitys pyrkii edistämään opiskelijoiden terveyttä ja ottamaan huomioon ympäristön kannalta kestävätkä ratkaisut, mikä vastaa opiskelijoiden toiveita monipuolisesta ja ilmastoystävällisestä ruokailusta korkeakouluissa (Ruokavirasto 2023).

### **3.2 Ruokailutottumuksien merkitys**

Ruokailutottumuksilla on merkittävä vaikutus opiskelijan hyvinvointiin ja oppimistuloksiin. Hyvin suunniteltu ruokavalio voi parantaa keskittymiskykyä, muistia ja yleistä energiaa, kun taas huonot ruokailutottumukset voivat heikentää näitä tekijöitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 74.) Tasapainoinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi proteiinia, terveellisiä rasvoja ja hiilihydraatteja, voi auttaa ylläpitämään tasapainoista verensokeritasoa. Tämä puolestaan voi estää väsymystä ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 16.)

Aivot tarvitsevat erityisesti tiettyjä ravintoaineita, kuten omega-3-rasvahappoja, B-vitamiineja ja antioksidantteja, jotka löytyvät esimerkiksi rasvaisista kaloista, täysjyväviljoista, vihanneksista ja hedelmistä. Nämä ravintoaineet voivat tukea kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja oppimista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021, 18.)

Säännölliset ateriat ja välipalat voivat auttaa pitämään energiatason vakaana koko päivän ajan. Hyvä ruokailuaikataulu voi myös vähentää stressiä ja parantaa mielialaa, mikä on tärkeää opiskelijalle. Riittävä vedenjuonti on tärkeää aivojen toiminnalle ja yleiselle hyvinvoinnille. Nestehukka voi vaikuttaa negatiivisesti keskittymiskykyyn ja muistiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 15.)

Tietyt ruoat voivat vaikuttaa mielialaan. Esimerkiksi runsaasti sokeria sisältävät ruoat voivat aiheuttaa verensokerin heilahteluja, mikä voi vaikuttaa mielialaan ja energiatasoon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 16.) Monipuolinen ruokavalio, jossa on riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, voi ehkäistä vitamiinipuutteita, jotka voivat vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan hyvinvointiin ja suorituskykyyn (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021, 106).

## 4 ATERIATUKI KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

### 4.1 Opiskelijaruokailun tukeminen

Suomen valtion tukema ateriatuki korkeakouluopiskelijoille on osa laajempaa opiskelijoiden tukijärjestelmää, jolla pyritään edistämään opiskelijoiden hyvinvointia ja tukemaan heidän toimeentuloaan opintojen aikana. Tämä tuki ilmenee erityisesti korkeakouluopiskelijoiden ateriatukena, joka mahdollistaa opiskelijoille edullisen ruokailun opiskelijaravintoloissa. (Kela n.d.)

Opiskelijaruokailun tukeminen alkoi Suomessa jo 1950-luvulla, jolloin opiskelijoille alettiin tarjota edullisempia lounaita yliopistojen yhteydessä toimivissa opiskelijaravintoloissa. Tämä oli alun perin opiskelijajärjestöjen ja -yhdistysten järjestämää toimintaa. (Haapala 2006.) 1960-luvulla Suomen valtio alkoi osallistua opiskelijaruokailun tukemiseen. Tavoitteena oli parantaa opiskelijoiden taloudellista tilannetta ja edistää opiskelukykyä. Tämä oli osa laajempaa hyvinvointivaltion rakentamista, jossa opiskelijoiden tukijärjestelmät saivat lisää huomiota. (Sevänen 2019.)

1970- ja 1980-luvuilla opiskelijaruokailu vakiintui osaksi korkeakouluopiskelijoiden arkea. Valtion tuen avulla opiskelijaravintoloiden määrä kasvoi ja edullisen opiskelijalounaan käsite juurtui osaksi suomalaista korkeakoulukulttuuria. Tähän aikaan määriteltiin myös ensimmäisiä yhtenäisiä standardeja siitä, millainen ruoka oli oikeutettu saamaan valtion tukemaa hintaa. (Nevalainen 2023.)

2000-luvulla opiskelijaruokailu koki muutoksia erityisesti digitalisaation myötä. Opiskelijakortit digitalisoitiin ja niihin liitettiin mahdollisuus saada ateriatukea sähköisesti. Myös ravitsemusvaatimuksia ja ruuan laatustandardeja alettiin tarkastella tarkemmin, jotta ne vastaisivat muuttuvia terveys- ja ravitsemussuosituksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024.)

Nykyään Suomen valtio tukee opiskelijoiden lounaita siten, että opiskelija maksaa lounaasta huomattavasti vähemmän kuin sen todellinen kustannus olisi. Ateriatuki on merkittävä osa opiskelijoiden toimeentuloa ja se on pysynyt tärkeänä osana suomalaisen korkeakouluopiskelijan arkea. Ateriatukea voi hyödyntää

useissa opiskelijaravintoloissa ympäri maata ja sen tarkoituksena on varmistaa, että opiskelijat saavat ravitsevaa ruokaa kohtuulliseen hintaan. Haasteena on kuitenkin pysyä mukana kustannusten nousussa sekä tarjota vaihtoehtoja erilaisiin ruokavalioihin. Opiskelijaravintoloiden on löydettävä keinoja sopeutua kasvaaviin kustannuksiin ja samalla vastattava opiskelijoiden moninlaisiin ruokavalintoihin. Tällöin on tärkeää, että tarjontaa kehitetään ja kilpailukyky pidetään yllä, jotta opiskelijat voivat edelleen nauttia houkuttelevista sekä ravitsevista aterioista. (Kela 2024.)

Tällä hetkellä (vuonna 2024) korkeakouluopiskelijat saavat ateriatukea esittämällä voimassa olevan opiskelijakortin tai Kelan ateriatukikortin opiskelijaravintolassa. Valtion tukema ateria maksaa opiskelijalle tyypillisesti noin 2–3 euroa, kun valtion tuki kattaa loput aterian hinnasta. Ateriatuki on 2,55 euroa ateriaa kohti. Tämä tuki mahdollistaa sen, että opiskelijat voivat syödä monipuolisesti ja ravitsevasti huolimatta tiukasta opiskelijabudjetista. (Kela 2024.)

Opiskelijaruokailun tulevaisuuden haasteita ovat muun muassa aterioiden hintojen nousu ja opiskelijoiden erilaisten ruokavalioiden huomioiminen. Valtion tuen määrää ja kohdentamista arvioidaan säännöllisesti, jotta se vastaisi opiskelijoiden muuttuvia tarpeita ja turvaisi heidän hyvinvointinsa myös tulevaisuudessa. (MTV Uutiset 2022.)

Suomessa opintotuki on valtion tarjoama taloudellinen tuki opiskelijoille, jotta he voivat keskittyä opintoihinsa ilman liiallista taloudellista huolta. Opintotuki koostuu kolmesta pääosasta (Kela 2024.):

- Opintoraha, joka on kuukausittain maksettava raha, jonka tarkoitus on opiskelijan elämän kustannusten kattaminen, kuten asuminen, ruoka ja muut arjen menot. Opintorahan määrä vaihtelee opiskelijan elämäntilanteen, iän, asuinpaikan ja perheen tulojen mukaan.
- Opintolaina on valtion takaama laina, jota opiskelija voi nostaa pankista. Se tulee maksaa takaisin opintojen päätyttyä, mutta se tarjoaa lisävaroja elämisen ja opiskelun kustannusten kattamiseen silloin, kun opintoraha ja asumislisä eivät riitä.

- Yleinen asumistuki on Kelan maksama tuki, joka auttaa kattamaan asu-  
miskustannuksia. Asumislisä koskee niitä opiskelijoita, jotka asuvat  
omassa asunnossaan tai vuokralla. Se on tarpeen erityisesti opiskelijoille,  
jotka asuvat kaupungeissa, joissa vuokrat ovat korkeammat.

Opintotuen merkitys opiskelijoille on huomattava, sillä se mahdollistaa täysipäi-  
väisen opiskelun ilman, että opiskelijan täytyy välttämättä käydä töissä opintojen  
ohella. Se luo taloudellista vakautta, mikä voi parantaa opiskelijan hyvinvointia ja  
opiskelumotivaatiota. Opintotuen avulla opiskelijat voivat keskittyä opintojensa  
suorittamiseen ajallaan ja saavuttaa opintonsa päämäärät ilman kohtuuttomia ta-  
loudellisia paineita. (Kela 2024.)

Ruoka on yksi opiskelijan suurimmista säännöllisistä menoeristä. Ateriatuen mer-  
kitys korostuu, koska ravitseva ja terveellinen ruokavalio on tärkeä opiskelijan  
jaksamisen ja oppimisen kannalta. Kuitenkin monille opiskelijoille ruoka on vali-  
tettavasti myös se osa-alue, josta tingitään, jos talous on tiukalla. (Elämässä  
2023.)

## **4.2 Ruokailutottumukset korkeakouluopiskelijan näkökulmasta**

Korkeakouluopiskelijan näkökulmasta edullisten ja terveellisten ruokavaihtoehto-  
jen valinta on keskeinen osa taloudenhallintaa ja hyvinvoinnin ylläpitämistä. Hen-  
kilökohtainen talous vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia valintoja opiskelija te-  
kee ja miten hänen ravitsemuksensa muodostuu. (Elämässä 2023.)

Ateriatuki on olennainen osa opiskelijan taloudellista tasapainoa ja hyvinvointia,  
jotta koulussa ruokailu on mahdollista. Opiskelijaruokailusta saadaan esimerkkiä  
monipuolisen ja terveellisen ruokavalion muodostamiseen. Vapaa-ajalla edullis-  
ten ja terveellisten ruokavaihtoehtojen valinta auttaa pitämään ruokamenot ku-  
rissa ilman, että ravitsemuksen laatu kärsii. Ruokailun suunnittelu ja budjetointi  
ovat avainasemassa, jotta opiskelija voi syödä riittävästi ja monipuolisesti, mikä  
puolestaan tukee hänen opintojensa sujuvuutta ja jaksamista. (Elämässä 2023.)

Suomessa korkeakouluopiskelijoilla on usein mahdollisuus syödä opiskelijaravintoloissa, joissa ateriat ovat taloudellisesti tuettuja valtion toimesta ja on siten edullisia. Opiskelijaravintoloiden tarjoamat ateriat ovat ruoka- sekä ravitsemussuosittelun mukaisia, sisältäen tasapainoisesti proteiineja, hiilihydraatteja ja vihanneksia. (Kela 2024.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Toimeksiantajan esittely

Campusravita Oy on Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (Tamko) ja Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) omistama yritys, joka tarjoaa ravintola- ja kirjakauppapalveluja opiskelijoille. Yritys perustettiin vuonna 1966 ja sen pääkonttori sijaitsee Tampereella. Campusravita Oy:n tavoitteena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla kohtuuhintaisia palveluja kampuksella. (Campusravita n.d.)

”Campusravita Oy on Tampereen ammattikorkeakoulun yhteydessä toimiva ravintolayritys, joka tuottaa opiskelija- ja henkilöstöruokailupalveluita sekä kahvipalveluita Kuntokatu 3:n kampuksella”. Ruoka- ja kahvipalveluiden lisäksi Campusravita Oy:sta on myös mahdollisuus tilata erilaisiin tilaisuuksiin tarjoiluita. Tarjottavia ruokia ja leivonnaisia on myös mahdollisuus ostaa kotiin vietäväksi. Kaikki tuotteet ovat valmistettu itse tuoreista ja ensiluokkaisista raaka-aineista. (Campusravita n.d.)

”Olemme ylpeästi vastuullinen työnantaja ja toimija. Jaamme samat arvot sopimus- ja yhteistyökumppaneidemme kanssa”. Työnantajana Campusravita Oy haluaa luoda tasa-arvoisen, oikeudenmukaisen ja viihtyisän työympäristön, jossa jokainen työntekijä tuntee olonsa turvalliseksi. Campusravita Oy tarjoaa työntekijöilleen kattavat työterveyspalvelut, joiden lisäksi työntekijöitä kannustetaan oman henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Campusravita Oy on ollut myös ehdokkaana Pirkanmaan Vastuullinen työnantaja -kilpailussa. (Campusravita n.d.)

Campusravita Oy ottaa päivittäisessä toiminnassaan huomioon useita ympäristöön ja kestävään kehitykseen liittyviä seikkoja. Campusravita Oy:n arvoissa korostuvat yhteisöllisyys, kestävä kehitys ja asiakkaat. Yhteisöllisyydessä korostuu yhteishengen ja työntekijöiden hyvinvoinnin arvokkuus. Kestävässä kehityksessä ekologisuus, kierrätys ja vastuullisuus ohjaavat isossa osassa organisaation toimintaa. Campusravita Oy kehittää jatkuvasti palveluitaan sekä tuotteitaan, joiden

laadun ammattitaitoinen henkilökunta varmistaa. Asiakas on koko toiminnan keskipisteenä; esimerkiksi Campusravita Oy:lle on mahdollista antaa jatkuvasti palautetta sähköistenlomakkeiden kautta, mutta säännöllisin väliajoin järjestetään myös palautekyselyitä niin henkilökunnan kuin opiskelijoidenkin keskuudessa. (Campusravita n.d.)

Campusravita Oy:n tavoitteena on hävikin vähentäminen, kotimaisten sekä paikallisten raaka-aineiden suosiminen. Campusravita Oy tarjoaakin mahdollisuutta ostaa hävikkiruokaa kotiin kampukselta edullisesti. Hävikkiruokaa pystyy ostamaan DeliCafesta tiistaista perjantaihin. (Campusravita n.d.)

## **5.2 Menetelmät**

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Opinnäytetyön avulla tutkittiin ja syvennyttiin Tampereen ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoiden ajatuksiin sekä mielipiteisiin vastuullisesta opiskeljaruokailusta. Opinnäytetyön tutkimuksen avulla kehitetään toimeksiantajan palveluja. Aineisto kerättiin haastatteluilla ja sähköisellä asiakaskyselyllä. Nämä menetelmät valikoituivat niiden tarjoaman kohdennetun tiedon ja laajan kattavuuden vuoksi, mikä mahdollisti monipuolisen ja kattavan analyysin tutkittavasta aiheesta.

Opinnäytetyön yhtenä tutkimusmenetelmänä toimi Microsoft Forms-alustalla toteutettu asiakaskysely, joka oli avoinna Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoille ajalla 22.–28.10.2024. Asiakaskyselyn mainoksia laitettiin kampuksella esille opinnäytetyön toimeksiantajan luvalla ruokalan seinille sekä kartioina ruokalan pöydille. Asiakaskyselyn mainoksia kiinnitettiin myös muualle kampuksella. Asiakaskyselyä jaettiin toimeksiantajan sosiaalisessa mediassa sekä opinnäytetyön tekijöiden tutoropettajan toimesta restonomiopiskelijoille.

Haastattelut toteutettiin strukturoituna ja puolistrukturoituna. Strukturoitu haastattelu mahdollisti vastaajien tiettyjen kysymysten esittämisen tarkasti ja johdonmukaisesti, jolloin saatiin helposti vertailtavaa dataa. Puolistrukturoiduissa haastatteluissa taas vastaajille annettiin enemmän tilaa heidän omille ajatuksilleen ja kokemuksille, mikä mahdollisti syvällisemmän ymmärryksen haastateltavien näkemyksistä ja kokemuksista. Haastattelut järjestettiin etäyhteyden kautta, mikä

antoi joustavuutta sekä haastattelijalle, että osallistujille. Haastateltavana opin-  
näytetyössä toimi ensimmäisen vuosikurssin opiskelija, neljännen vuosikurssin  
opiskelija sekä yksi alumni.

Haastateltavat valittiin tutkimukseen monipuolisesti erilaisista taustoista, jotta  
opinnäytetyössä saataisiin esille eri näkökulmia. Ensimmäisen vuosikurssin opis-  
kelija valittiin tuomaan esiin uuden opiskelijan tuoreita ajatuksia ja kokemuksia.  
Neljännen vuosikurssin opiskelija valittiin, koska hänellä on usean vuoden koke-  
mus ravintola-alalta, mikä antaa syvyyttä tarkastella aihetta erityisesti vastuulli-  
suuden näkökulmasta. Lisäksi mukaan otettiin alumni, joka valmistuneena opis-  
kelijana pystyi jakamaan arvokkaita näkemyksiä opiskeluajoiltaan sekä laajem-  
paa ymmärrystä vastuullisuudesta ja kestävästä kehityksestä.

Sähköinen kyselylomake oli suunniteltu siten, että kyselylomake kattoi tutkimuk-  
sen keskeisimmät teemat sekä kysymyksiä vastuullisuudesta opiskelijaaruokai-  
lussa. Sähköinen kyselylomake lähetettiin valitulle kohderyhmälle (restono-  
miopiskelijat) sähköpostitse, julkaistiin toimeksiantajan sosiaalisen median kana-  
villa sekä asiakaskyselystä kiinnitettiin ruokalaan mainoksia, jossa oli kyselyyn  
johtavia QR-koodeja, mikä laajensi osallistujakuntaa ja mahdollisti erilaisten nä-  
kökulmien saamisen. Sähköisen kyselylomakkeen etuna oli sen helppous ja no-  
peus, mikä mahdollisti suuren datamäärän keräämisen lyhyessä ajassa. Vastaa-  
jat pystyivät täyttämään kyselylomakkeen omaan tahtiinsa, mikä saattoi lisätä  
vastausprosenttia ja parantaa tutkimuksen luotettavuutta.

Haastatteluista saatu laadullinen tieto täydensi sähköisen kyselylomakkeen tuot-  
tamaa määrällistä dataa, jolloin pystyttiin muodostamaan syvällisempi ja katta-  
vampi kuva tutkittavasta aiheesta. Tämä yhdistelmä mahdollisti erilaisten tulkin-  
tojen tekemisen ja antoi mahdollisuuden syventyä vastaajien kokemuksiin, tunte-  
muksiin sekä mielipiteisiin.

## 5.3 Tulokset

### 5.3.1 Asiakaskysely

Asiakaskyselyyn saatiin yhteensä 164 vastausta. Ensimmäisessä kysymyksessä selvitettiin minkä vuosikurssin opiskelijoita kyselyyn vastanneet ovat (Kuvio 1). Asiakaskyselyyn vastanneista enemmistö oli ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita asiakaskyselyyn oli vastannut yhteensä 69 (42 %).

Toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita vastasi kyselyyn saman verran. Molempien vuosikurssien vastausmäärä oli 39. Toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita vastausmäärästä oli molempia 24 %. Yhdeksän prosenttia (9 %) asiakaskyselyyn vastanneista oli neljännen vuosikurssin opiskelijoita ja yksi prosentti (1 %) asiakaskyselyyn vastanneista oli vastannut vaihtoehdon 'Muu'.



KUVIO 1. Kyselyyn vastanneet opiskelijat vuosikursseittain (n=164).

Opiskelijoilta kysyttiin, kuinka usein he mahdollisesti käyttävät Campusravita Oy:n palveluja (Kuvio 2). Suurin osa asiakaskyselyyn vastanneista opiskelijoista käytti kyselyn mukaan Campusravita Oy:n palveluja useammin kuin 2–3 kertaa viikossa. Vastanneista 87 vastasi käyttävänsä Campusravita Oy:n palveluja useammin kuin 2–3 kertaa viikossa (53 %).

Vastanneista 57 vastasi käyttävänsä Campusravita Oy:n palveluja 2–3 kertaa viikossa (35 %). Yhtenä vastausvaihtoehtona oli Campusravita Oy:n palveluiden käyttö kerran viikossa ja tähän vastauksia tuli 20 (12 %). Suurin osa asiakaskyselyyn vastanneista opiskelijoista käytti kyselyn mukaan Campusravita Oy:n palveluja 2–3 kertaa viikossa tai useammin.

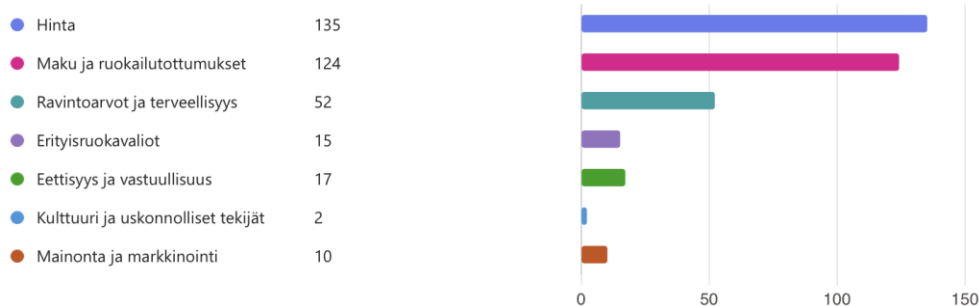


KUVIO 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden palveluiden käyttömäärä viikossa (n=164).

Asiakaskyselyn avulla haluttiin selvittää tekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat opiskelijoiden lounasruoan valintaan. Kysymyksen vastausvaihtoehtoina oli hinta, maku ja ruokailutottumukset, ravintoarvot ja terveellisyys, erityisruokavaliot, eettisyys ja vastuullisuus, kulttuuri ja uskonnolliset tekijät sekä mainonta ja markkinointi (Kuvio 3). Kysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon halutessaan.

Vastausvaihtoehdoista huomattavasti eniten vastauksia saivat hinta sekä maku ja ruokailutottumukset. Asiakaskyselyyn vastanneista 135 opiskelijaa oli valinnut vaihtoehdon 'Hinta' ja 124 opiskelijaa vaihtoehdon 'Maku ja ruokailutottumukset'. Edellä mainittujen jälkeen kolmanneksi eniten vastauksia sai vaihtoehto 'Ravintoarvot ja terveellisyys', asiakaskyselyyn vastanneista 52 oli valinnut tämän vaihtoehdon.

Vastausvaihtoehdoista erityisruokavaliot, eettisyys ja vastuullisuus sekä mainonta ja markkinointi oli myös saanut pienen osan asiakaskyselyyn vastanneiden äänistä. Vastaajista 15 oli valinnut vaihtoehdon 'Erityisruokavaliot', vastaajista 17 oli valinnut vaihtoehdon 'Eettisyys ja vastuullisuus' ja 10 vastaajista oli valinnut vaihtoehdon 'Mainonta ja markkinointi'. Asiakaskyselyyn vastanneista kaksi (2) oli valinnut vaihtoehdon 'Kulttuuri ja uskonnolliset tekijät'. Yhteenvedon voidaan saatujen vastauksien perusteella tulkita, että suurimmat tekijät opiskelijoiden lounasruoan valinnassa on lounasruoan hinta, maku ja ruokailutottumukset sekä ravintoarvot ja terveellisyys.



KUVIO 3. Opiskelijoiden opiskelijaruokailuun vaikuttavat tekijät (n=164), vastaaja sai valita useamman vastausvaihtoehdon.

Opiskelijoilta kysyttiin ohjaako vastuullisuus heitä opiskelijaruokailussa ruokavalintojen valinnassa (Kuvio 4). Vastanneista 123 (75 %) vastasi, että vastuullisuus ei ohjaa heidän ruokavalintojaan opiskelijaruokailussa. Vastanneista 41 (25 %) vastasi vastuullisuuden ohjaavan ruokavalintoja. Jos kysymyksen vastasi 'Kyllä', opiskelijat pystyivät halutessaan vastaamaan avoimeen lisäkysymykseen, jossa sai halutessaan täsmentää, miten vastuullisuus ohjaa ruokavalintoja opiskelijaruokailussa. Lisäkysymykseen saatiin 36 vastausta.



KUVIO 4. Ohjaako vastuullisuus opiskelijoiden valintoja opiskelijaruokailussa (n=164).

Monet vastaajat painottavat ruokavalinnoissaan ympäristön ja terveyden näkökulmia, korostaen erityisesti kasvispainotteisia ja vastuullisesti tuotettuja vaihtoehtoja. Useat vastaajat kertovat suosivansa kasvisruokaa ja muutamat ovat sitoutuneet täysin kasvis- tai vegaaniruokavalioon. Kasvisruoan valinta nähdään tärkeänä tavoitteena ja siihen pyritään eri tavoin, joko valitsemalla kasvisvaihtoehtoja mahdollisimman usein tai asettamalla kasvispainotteisuus etusijalle.

Kotimaisuus ja vastuullisuus ovat tärkeitä periaatteita kysymyksen vastanneiden ruokavalinnoissa. Heidän tavoitteenaan on suosia kotimaisia raaka-aineita,

sillä ne tukevat paikallista tuotantoa ja vähentävät kuljetusten ilmastovaikutuksia. Yksi asiakaskyselyyn vastanneista painotti myös eettisyyden tärkeyttä opiskelija-ruokailussa. Erityisesti lihan alkuperä ja sen tuotantotavat ovat asioita, joihin opiskelijat kiinnittävät huomiota.

Ruokahävikin vähentäminen nousi esiin useissa vastauksissa. Ruokahävikin vähentämiseen pyritään vastanneiden mukaan muun muassa ottamalla lautaselle vain sen verran ruokaa kuin aikoo syödä, jolloin samalla pystytään minimoimaan myös hävikkiä. Hävikin välttämisen ohella erityisesti ruokien annoskokoihin kiinnitetään huomiota; Jos ruokaa otetaan paljon, sen täytyy olla maukasta ja hyvälaatuista. Vähemmän mieluisia vaihtoehtoja otetaan vain vähän, jotta ruokaa ei menisi hukkaan. Vastaajat korostavat lautasen tyhjäksi syömistä ja jätteen vähentämistä.

Ekologiset valinnat ja kestävä kehityksen periaatteet ovat vastaajien mielessä. Yksi kyselyyn vastanneista kertoo esimerkiksi seuraavansa ravintoaineiden määriä tarkasti Jamix-sovelluksesta tukeakseen terveellistä sekä monipuolista ruokavaliota. Runsaan salaatin ja kasvien valinta on niin ikään yksi tapa edistää omaa terveyttä ja vähentää ympäristökuormitusta sekä tukea vastuullista käyttäytymistä opiskelija-ruokailussa.

Asiakaskyselyn seuraava kysymys liittyi lounasvaihtoehtojen vastuullisuuteen ja siihen, onko niitä määrällisesti tarpeeksi (Kuvio 5). Kysymykseen vastanneista 148 (90 %) oli sitä mieltä, että Campusravita Oy:n tämänhetkistä lounasvaihtoehtoja löytyy määrällisesti sekä vastuullisesti tarpeeksi lounasvaihtoehtoja.

Kysymykseen 'Ei' vastanneita oli 16 (10 %), jolle oli suunnattu lisäkysymys: "*Mitä kaipaisit lisää?*". Muutama kyselyyn vastanneista toi ilmi, että ruokalistojen allergienimerkinnot eivät aina ole oikein. Tämä vaikeuttaa erityisruokavalioiden noudattamista ja toiveena on saada tarkempaa sekä johdonmukaisempaa allergienimerkintöjen hallintaa.



KUVIO 5. Löytyykö vastuullisia lounasvaihtoehtoja tarpeeksi (n=164).

Eräs asiakaskyselyyn vastannut toivoi, että tarjolla olevissa kasvisvaihtoehtoissa voisi olla nykyistä enemmän proteiinia. Esimerkiksi silloin, kun lihavaihtoehto sisältää runsaasti proteiinia, kasvisvaihtoehto saattaa jäädä kevyemmäksi, eivätkä vaihtoehdot ole tällöin yhtä täyttäviä. Osa opiskelijoista vastasi kyselyyn kaipaavansa lisää vegaanisia vaihtoehtoja ruokavalikoimaan.

Asiakaskyselyn vastauksista nousi esille, että osalle opiskelijaravintolan asiakkaita naudan ja porsaanlihan käyttö on rajoitettua. He toivoisivat valikoimaan enemmän halal-ruokia sekä kana- ja merenelävävaihtoehtoja, jotta heille olisi tarjolla monipuolisemmin muutakin kuin vegaanisia ruokia.

Yksi asiakaskyselyyn vastannut huomautti, että erikoislounaat ovat lähes aina liharuokia. Tämä rajoittaa esimerkiksi kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattavien valintoja ja toiveena olisi nähdä enemmän kasvisvaihtoehtoja myös erikoislounaiden joukossa. Opiskelijat toivoivat kasvisruokiin enemmän vaihtelua, esimerkiksi erilaisia makuja, tekstuureja ja kansainvälisiä vaikutteita, jotta kasvisruokailu olisi monipuolisempaa ja houkuttelevampaa.

Opiskelijoilta kysyttiin, tuleeko vastuullisuus tarpeeksi esille opiskelijaruokailussa (Kuvio 6). Kysymykseen vastanneista 118 (72 %) oli sitä mieltä, että vastuullisuus tulee Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijaruokailussa Campusravita Oy:n toimesta tarpeeksi esille vastatessaan kyselyyn 'Kyllä'. Asiakaskyselyyn 'Ei' vastanneita oli 46 (28 %), jotka puolestaan olivat sitä mieltä, että vastuullisuutta ei ole tarpeeksi näkyvissä opiskelijaruokailussa.



KUVIO 6. Opiskelijoiden vastaukset vastuullisuuden esiintyvyyteen opiskelija-ruokailussa (n=164).

Kyselyyn 'Ei' vastanneille esitettiin lisäkysymys, jonka avulla haluttiin selvittää, kuinka vastuullisuutta voitaisiin tuoda paremmin esille opiskelija-ruokailussa. Osa vastaajista koki, etteivät he ole törmännyt vastuullisuutta koskevaan tietoon opiskelija-ruokailussa tai he eivät ole huomanneet sen näkyvän riittävän selkeästi. Monissa vastauksissa mainittiin, ettei vastuullisuudesta ole kuultu tai, että se ei tule esille opiskelija-ruokailussa millään tavalla.

Useat vastaajat toivoivat selkeämpää tietoa ruokien ja raaka-aineiden alkuperästä, erityisesti lihan osalta. Moni haluaisi nähdä tarkempia merkintöjä siitä, onko käytetyt raaka-aineet kotimaisia vai tuontituotteita. Erityisesti toivottiin, että ruoan alkuperä olisi esillä esimerkiksi ruokalistoilta tai linjastolla, jolloin opiskelijat voisivat tehdä tietoisempia valintoja. Kyselyn kommenttikentässä mainittiin, että alkuperätiedot eivät ole selvästi esillä, mikä vaikeuttaa vastuullisten valintojen tekemistä.

Vastaajat kaipasivat selkeästi tietoa siitä, mitkä ruokavaihtoehdot ovat vastuullisempia. Ehdotuksina mainittiin esimerkiksi päivän vastuullisimman aterian merkintä tai symbolit, joilla voisi osoittaa kestäviä vaihtoehtoja. Tällaiset merkit tai kampanjat ruokaloissa voisivat auttaa opiskelijoita valitsemaan vastuullisemmin ja tuomaan vastuullisuusasiat konkreettisesti esille arjessa.

Monissa vastauksissa korostettiin kotimaisuuden ja paikallisten tuotteiden merkitystä. Opiskelijat toivoivat selkeää merkintää siitä, jos ruoka-aineet ovat kotimaisia. Tämä heijastaa opiskelijoiden halua tukea paikallista tuotantoa ja avoimuutta viestinnässä. Kommentit, kuten "Ruoan kotimaisuuden ilmaisu," osoittavat tarpeen tuoda raaka-aineiden ja tuotteiden kotimaisuutta paremmin ilmi opiskelija-ruokailussa.

Osa vastaajista ehdotti, että vastuullisuudesta voisi viestiä hausalla ja innostavalla tavalla, joka olisi opiskelijoille helpommin lähestyttävä. Ehdotuksissa mainittiin huumorin ja kevyen markkinoinnin hyödyntämistä sekä sosiaalisen median käyttöä vastuullisuusasioiden esille tuomiseen, jotta tiedotus olisi vähemmän ”moralisoivaa” ja enemmän opiskelijoita kiinnostavaa.

Opiskelijat antoivat myös konkreettisia ehdotuksia siitä, miten vastuullisuuteen liittyvää tietoa voisi tuoda paremmin esille opiskelijaruokailussa:

- Alkuperä- ja vastuullisuustiedon lisääminen ruokalistoilta tai ruokalajien yhteyteen linjastolla.
- Vastuullisuusjulistusten tai -bannereiden asettaminen ruokalan seinille ja suurille näytöille.
- Lyhyiden kampanjoiden tai infopisteiden järjestäminen ruokaloissa, joissa kerrottaisiin vastuullisuusasioista.

Asiakaskyselyn viimeinen kysymys (Kuvio 7) liittyi vastuullisuuden tiedottamiseen ja sen tarpeeseen opiskelijaruokailussa vierailevan opiskelijan näkökulmasta. Kysymykseen vastanneista opiskelijoista 140 (85 %) oli sitä mieltä, ettei tarvitse tietoa vastuullisuudesta opiskelijaruokailussa. Toista mieltä asian suhteen oli kyselyyn vastanneista 24 (15 %), joille esitettiin lisäkysymys siitä, miten tietoa ja tiedottamista tulisi lisätä opiskelijaruokailussa.



KUVIO 7. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vastaukset vastuullisuus infojen järjestämiseen (n=164).

Lisäkysymykseen saadut vastaukset viittaavat siihen, että tiedon jakaminen ruokailijoille voisi tapahtua useilla eri tavoilla. Moni ehdotti, että ruokalassa voitaisiin

hyödyntää visuaalisia keinoja, kuten postereita, mainosjulisteita ja kartioita pöydissä, jotka voisivat tuoda esille tärkeää tietoa eri aiheista. Myös QR-koodien hyödyntäminen erilaisen tiedon jakamiseen, oli esillä useammassa ehdotuksessa.

Ruuan yhteydessä toivottiin erityisesti tietoa esimerkiksi elintarvikkeiden alkuperämaasta, erityisesti lihatuotteiden osalta. Linjastolla tai ruokalassa voisi olla myös infoa esimerkiksi hävikin määrästä edelliseltä kuukaudelta tai mahdollisesti jotain positiivista tietoa, joka motivoisi opiskelijoita kiinnittämään huomiota hävikin vähentämiseen. Yksi idea oli esimerkiksi, että toisellekin astioidenpalautuspisteelle voisi lisätä biojätettä mittaavan vaa'an, koska sen avulla saataisiin tietoa hävikin pienentämisestä myös suuremmalla otannalla.

Monet vastaajat toivoivat myös, että tietoa vastuullisuudesta löytyisi helposti verkosta, kuten esimerkiksi Campusravita Oy:n verkkosivuilta tai sosiaalisen median kanavista. Erityisesti esiin nousi Instagram sekä Tamkon (Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta) sosiaalisen median kanavat. Asiakaskyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielestä tällä tavalla tavoitettaisiin opiskelijat parhaiten ja ajantasaisesti. Erityisesti ruokalassa oleva tieto, kuten infotaulut tai linjastolla näkyvät mainokset, voisivat olla tehokkaita tapoja välittää tietoa suoraan ruokailijalle.

Asiakaskyselyn päätteeksi lopussa oli vapaaehtoinen avoin kysymys, jossa opiskelijoiden oli mahdollista antaa palautetta anonyymisti Campusravita Oy:lle. Useissa asiakaspalautteissa nousi esille opiskelija-ruoan maittavuus, monipuolisuus ja laatu. Opiskelijat olivat kommentoineet seuraavaa: "Oikein maittavaa ruokaa", "Ruoka on ollut hyvää ja maistuvaa, kiitos siitä teille". Osa palautteesta ilmaisi tyytymättömyyttä ruoan laatuun, jota kuvailtiin vaihtelevaksi ja ajoittain heikoksi: "Ruoan laatu on valitettavasti huonontunut", "Ruoka on mautonta ja koostumukseltaan mössömäistä". Erityisesti annoskoot ja ruokalinjastojen vetokyky herättivät kritiikkiä, sillä pieniä annoskokoja pidettiin usein riittämättöminä.

Positiivista palautetta saivat kasvien lisääminen ja vastuullisten valintojen tarjonta: "Joka päivä on vähintään yksi vastuullinen vaihtoehto", "Kiitos vegaaniruosta". Moni toivoi vieläkin laajempaa valikoimaa ja parempaa kasvituotteiden

maustamista: "Vegaaniruokiin voisi laittaa enemmän mausteita", "Kasvisruokiin lisää pastaa". Useampi palaute ilmaisi myös toiveen aiemmin tarjolla olleen mehun palauttamisesta. Yksi asiakaskyselyyn vastannut toivoi enemmän vegaanisia vaihtoehtoja erityispäivinä.

Asiakaspalvelun suhteen palautteet olivat vaihtelevia. Positiivisena koettiin esimerkiksi yhden henkilökunnan jäsenen kohteliaisuus ja iloisuus, joka vaikutti asiakkaiden kokemukseen. Samalla osa asiakkaista mainitsi kokeneensa tyyneää palvelua esimerkiksi grillin henkilökunnalta.

Ravintolan jonotusajat koettiin monissa kommentteissa liian pitkiksi ja ruoan saatavuus lounasaikaan heikoksi, mikä koettiin kuormittavana erityisesti tiukkojen aikataulujen kanssa. Hävikkiruoan myynti sai positiivista palautetta, mutta osa asiakkaista toivoi vastuullisempia pakkausvaihtoehtoja muovisten rasioiden sijaan: "Hävikkiruoan myyminen on tosi hyvä juttu, mutta sen ostaminen muovirasioissa ärsyttää".

Useat palautteet mainitsivat toiveen lisätä toinen lihavaihtoehto takaisin, sekä vähentää jälkiruokien tarjoamista, jos se mahdollistaisi ruokailun pääaterian parantamisen. Yksi kyselyyn vastannut toivoi tuotteiden ravintoarvojen selkeyttämistä, jotta asiakkaat voisivat tehdä tietoisempia valintoja.

### **5.3.2 Haastattelut**

Haastateltaville esitettiin kysymys: "Mitä vastuullisuus merkitsee sinulle henkilökohtaisesti, erityisesti opiskelijaruokailun yhteydessä?". Haastateltavat kokevat vastuullisuuden opiskelijaruokailussa monella tavalla, mutta yhteistä heille on raaka-aineiden alkuperän, valmistusprosessin ja ympäristövaikutusten korostaminen. Heille vastuullisuus alkaa siitä, mistä raaka-aineet tulevat ja kuinka ne on tuotettu: kotimaisten, kauden mukaisten ja paikallisten tuotteiden käyttö on tärkeää ja se tuo turvallisuuden tunteen siitä, että opiskelijaruokalan valinnat tukevat kestävästä kehitystä. Monipuolinen salaattivalikoima ja kotimaisten juureksien suosiminen kuvastavat tätä vastuullisuutta konkreettisesti, vaikka joskus mukana on myös ulkomaalaisia tuotteita.

Opiskelijaruokalan järjestämä teemaviikko planetaarisesta ruokavaliosta on jäänyt haastateltavien mieleen, sillä teemaviikko toi esille ympäristöystävällistä ajattelua ja lisäsi opiskelijoiden tietoa vastuullisesta ruokavaliosta. Mahdollisuus ostaa ruokaa mukaan koetaan myös tärkeänä vastuullisuustekona, koska se auttaa vähentämään hävikkiä. Haastateltavat arvostavat sitä, että opiskelijaruokalassa hyödynnetään edellispäivien raaka-aineita, mikä osoittaa vastuulliseen toimintatapaan käyttää ruoka-aineet mahdollisimman tehokkaasti.

Kierrätys ja opiskelijaravintolan siisteys ovat haastateltaville olennainen osa vastuullisuutta. Ruokalan tehokas jätteiden lajittelu ja puhtauden ylläpito koetaan konkreettisina vastuullisuuden ilmentyminä. Yhteisesti haastateltavat kokevat, että opiskelijaruokalan vastuulliset valinnat tukevat myös heidän omia pyrkimyksiään elää kestävämmiin. Lähituotteiden käyttö, hävikin minimointi ja ympäristön huomioiminen opiskelijaruokailussa edistävät vastuullisuutta ja tukevat kestävän kehityksen tavoitteita.

Haastateltaville esitettiin seuraavaksi kysymykset: "Oletko huomannut vastuullisuuden näkyvän opiskelijaruokailussa? Jos kyllä, miten?" sekä "Miten vastuullisuus näkyy ruokalistojen valinnoissa, kuten kasvisvaihtoehtojen, lähiruoan ja luomutuotteiden osalta?". Haastateltavien mukaan vastuullisuus on tärkeä, mutta melko huomaamaton osa opiskelijaruokailua. Yksi haastateltavista kokee vastuullisuuden osaksi nykyaikaista toimintaa ja ajattelee, että ruokalan käytäntöjen on automaattisesti oltava vastuullisia – tosin haastateltava ei ole täysin varma asiasta. Haastateltava myöntää, ettei aktiivisesti kiinnitä vastuullisuuteen huomiota ruokailun aikana, mutta pitää vastuullisia valintoja itsestäänselvyytenä.

Kaksi muuta haastateltavista kokee, että opiskelijaruokalan järjestelyt tukevat vastuullisten ruokavalintojen tekemistä ja tekevät niistä luonnollisen osan ruokailua. Haastateltavat muistavat, kuinka kasvis- ja vegaanivaihtoehto oli aiemmin erillisellä linjastolla, mutta nykyään se on tarjolla samassa linjastossa kuin liharuoka. Tämä muutos madaltaa heidän mielestään kynnystä valita kasvisvaihtoehto, mikä tekee kestävämmistä ruokavalinnoista vaivattomampia ja houkuttelevampia. Eräs haastateltavista kertoo, että aluksi hän valitsi kasvisvaihtoehdon lähinnä lyhyemmän jonon vuoksi, mutta samalla hän huomasi kasvisruokien monipuolisuuden ja mahdollisuuden vähentää lihankulutusta.

Haastateltavat kertoivat myös pitävänsä ruokalan pöytäkolmioista, jotka tarjoavat käytännön vinkkejä, kuten ohjeita ja vinkkejä ruokahävikin vähentämiseksi. Esimerkiksi kananmuniin liittyvä vinkki pilaantumisen tunnistamisesta jäi haastateltavien mieleen hyödyllisenä ja helposti omaksuttavana tietona. Tällaiset vinkit ovat haastateltavien mielestä arvokkaita, sillä ne tuovat vastuullisuuteen liittyvää tietoa opiskelijoiden arkeen luonnollisella tavalla ilman liiallista valistamisen tuntoa. Haastateltavat toivoisivat vastaavanlaista tietoa lisää, jotta hävikin vähentämistä voitaisiin edistää paitsi ruokalassa niin myös kotona.

Haastateltavien näkemykset kasvis- ja vegaanivaihtoehtojen monipuolisuudesta ja riittävydestä ovat pitkälti samansuuntaisia. Lihansyöjänä yksi haastateltavista kokee, että yksi kasvisvaihtoehto aterialla riittää hyvin, mutta hän pohtii, että kasvissyöjille voisi olla hyödyllistä saada enemmän valinnanvaraa. Monipuolisuus on haastateltavan mielestä hyvällä tasolla, sillä samaa ruokaa ei juurikaan tarjoilla peräkkäisinä päivinä. Toinen haastateltava puolestaan ehdottaa, että eläinperäisten tuotteiden osuutta voisi vähentää ja kasviperäisiä tuotteita tuoda esille ilman leimaa "kasvis" tai "vegaani". Hänen mukaansa kasvisruoat voisivat olla houkuttelevampia, jos ne eivät yrittäisi jäljitellä liharuokia, vaan esittäisivät kasvisruoan omana vahvana kokonaisuutenaan.

Kaiken kaikkiaan haastateltavat kokevat, että opiskelijaruokailu tukee vastuullisia valintoja sekä ruokalistojen, että käytännön vinkkien avulla. Haastateltavat arvostavat pieniä vastuullisuutta edistäviä tekoja, kuten kotimaisen porkkanaraasteen tarjoamista, sillä ne tekevät vastuullisista valinnoista arjessa helpompia. Yhteinen kokemus on, että opiskelijaruokala auttaa opiskelijoita tekemään kestävämpiä valintoja päivittäin ja tukee heidän vastuullisuuspyrkimyksiään monin tavoin.

Haastateltavilta kysyttiin seuraavaksi 'Miten vastuullisuus näkyy mielestäsi Campusravitassa jätteiden käsittelyn osalta?'. Haastateltavat näkevät vastuullisuuden Campusravita Oy:n toiminnassa erityisesti jätteiden käsittelyn ja hävikin vähentämisen kautta. Haastateltavien mukaan kampuksella on panostettu kierrätykseen ja siihen, että opiskelijoille tarjotaan selkeitä mahdollisuuksia vähentää ruokahävikkiä. Opiskelijaruokalan linjastolla on toisinaan tarjolla hävikkiruokaa rasi-oissa, joita voi ostaa edullisemmin. Tämä on opiskelijoille sekä taloudellisesti

kannattavaa, että ympäristön kannalta järkevää. Yksi haastateltavista pitää myös biojäteastian vaakaa hyödyllisenä, sillä sen avulla näkee tarkasti, paljonko hävikkiä omasta ateristiasta jää ja tämä voi kannustaa opiskelijoita ottamaan ruokaa harjittummin.

Vaaka herättää kuitenkin myös pohdintoja: ”Voisiko ruokalassa olla mahdollisuus esimerkiksi ottaa ensin pienempi annos ja sitten tarvittaessa hakea lisää, jos jää vielä nälkäiseksi?”. Lisäannoskäytäntö voisi auttaa vähentämään lautashävikkiä, kun opiskelijan ei tarvitsisi arvioida oikeaa ruokamäärää kerralla. Haastateltava toivoo myös, että keittiöhävikin määrästä ja koostumuksesta kerrottaisiin avoimemmin. Tämä antaisi opiskelijoille tarkemman käsityksen siitä, miten ruokahävikin vähentäminen näkyy myös taustatoiminnoissa.

Kierrätyspisteiden toimivuus saa haastateltavilta kiitosta, mutta he ovat huomanneet ongelmia serviettien kierrätyksessä. Opiskelijat laittavat serviettejä usein väärään roska-astiaan, jolloin ne eivät päädy biojätteeseen. Ongelman ratkaisemiseksi ehdotetaan omaa astiaa servieteille, mikä varmistaisi, että ne päätyvät biojätteeseen ja kierrätys sujuisi tehokkaammin.

Lisäksi ruokalan seinillä olevat mainokset hävikin vähentämisestä kierrätyspisteiden läheisyydessä ovat kiinnittäneet haastateltavien huomion ja tehneet asiasta näkyvän osan arkea. Haastateltavat ovat myös pistäneet merkille, että opiskelijaruokalan keittiö hyödyntää luovasti edellispäivän ruokia. Esimerkiksi edellispäivän lihapullat voivat muuttua seuraavana päivänä pyttipannuksi. Tämä käytäntö toimii hyvänä muistutuksena vastuullisesta resurssien käytöstä ja tuo konkreettisesti esille, kuinka ruokahävikkiä voidaan vähentää.

Seuraavaksi haastateltaville esitettiin kysymys ’Oletko huomannut vastuullisuuden näkyvän pakkausmateriaalien käytössä?’. Haastateltavat pohtivat vastuullisuuden näkymistä opiskelijaruokalan pakkausmateriaaleissa, mutta heidän mielipiteensä ovat hieman ristiriitaisia. Vaikka haastateltavat eivät erityisesti kiinnitä huomiota pakkausmateriaaleihin, he muistavat, että suurin osa pakkausmateriaaleista on muovia. Haastateltavilla herää kysymyksiä siitä, voisiko muovipakkausten tilalla käyttää ympäristöystävällisempiä materiaaleja.

Yksi haastateltavista kokee, että muovi on käytännöllinen ja antaa hygieenisen vaikutelman asiakkaan näkökulmasta. Hän miettii, että vaihtoehtoiset materiaalit, kuten pahvi, eivät ehkä kestäisi pidempää kuljetusta tai kosteutta yhtä hyvin, mikä saattaisi johtaa epäsiisteihin tilanteisiin, kuten ruokien läikkymiseen. Toisen haastateltavan mukaan muovin korvaaminen biohajoavilla ja nesteenpitävillä materiaaleilla voisi kuitenkin olla vastuullinen ratkaisu, kunhan pakkausmateriaalit täyttäisivät hygieniavaatimukset ja kestävyysvaatimukset. Haastateltavat pitävät muovia toistaiseksi käytännöllisenä, mutta toivovat, että muoville löydettäisiin tulevaisuudessa ympäristöystävällisempiä vaihtoehtoja.

Yksi haastateltava esittää myös ajatuksen, että pakkausten määrää voisi vähentää tarjoamalla mahdollisuutta ottaa ruokaa mukaan omiin astioihin. Haastateltava muistaa, että opiskelijaruokalassa oli aiemmin mahdollista ostaa kahvia omaan termosmukiin, mutta käytäntö lopetettiin. Nykyään hän joutuu kaatamaan kahvin ensin kertakäyttöiseen pahvimukiin ja sen jälkeen omaan mukiinsa, mikä haastateltavan mielestä lisää turhaa jätettä. Tämä esimerkki tuo esiin toiveen, että ruokalan vastuullisuutta voitaisiin kehittää myös vähentämällä kertakäyttöastoiden tarvetta ja tukemalla kestävämpiä vaihtoehtoja.

Haastateltaville esitettiin kysymys 'Oletko huomannut tiedotteita vastuullisuudesta opiskelijaruokailussa?'. Haastateltavat arvioivat Campusravita Oy:n vastuullisuustiedotusta melko kriittisesti, mutta monipuolisesti tuoden esiin erilaisia näkemyksiä ja parannusehdotuksia. Osa haastateltavista kokee, että vastuullisuudesta tiedottaminen on jo riittävällä tasolla, eivätkä he kaipaa lisää informaatiota. Osalla haastateltavista on jo valmiiksi paljon tietoa vastuullisuusasioista ja kokevat, että nykyinen tiedotus vastaa heidän tarpeitaan, eivätkä he halua ylimääräistä "julistusta" vastuullisuuden puolesta. Haastateltavat pitävät tärkeänä, että vastuullisuustieto on saatavilla niille, jotka sitä etsivät, esimerkiksi QR-koodien avulla ilman, että kaikki opiskelijat altistuisivat jatkuvalle vastuullisuusviestinnälle.

Kuitenkin haastateltavat ehdottavat konkreettisia keinoja vastuullisuuden viestinnän parantamiseksi opiskelijaruokalassa. Haastateltavat toivovat selkeitä merkintöjä vastuullisista valinnoista ruokalinjastoilla, kuten raaka-aineiden alkupu-

rästä ja hiilijalanjäljestä kertovia informaatiokylttejä lähellä ruokalajeja. Tämä tekisi vastuullisuusvalinnat helpommin tunnistettaviksi ja lisäisi tietoisuutta erityisesti niiden raaka-aineiden osalta, joiden vastuullisuutta ei ehkä muilla tavoin huomaa.

Toiveena on myös, että vastuullisuus tuodaan esiin kiinnostavasti ja kannustavasti, esimerkiksi pöytäkolmioiden kautta. Kolmioissa voisi olla tietoa satokauden raaka-aineista, sertifikaateista kuten avainlipusta tai luomumerkistä, sekä lyhyitä faktoja, jotka voivat houkutella vastuullisten valintojen pariin ilman liiallista valistamista. Näin tiedotuksen painopiste olisi käytännönläheisessä ja helposti lähestyttävässä tiedossa, joka tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden perehtyä vastuullisuuteen omassa tahdissaan.

Haastateltavat myös pohtivat vastuullisuuden merkitystä omissa ruokavalinnoissaan opiskelijaruokalassa ja sen ulkopuolella. Monelle opiskelijalle ruoan hinta ja tarjousten hyödyntäminen ovat merkittäviä tekijöitä arjen valinnoissa. Siksi he toivovat, että opiskelijaruokailussa vastuulliset valinnat tehtäisiin heidän puolestaan siten, että hinnat säilyisivät kohtuullisina ja vastuullisesti tuotetut raaka-aineet olisivat valmiiksi osa opiskelijaruokalan tarjontaa. Tämä auttaisi erityisesti niitä opiskelijoita, joilla ei ole varaa panostaa vastuullisuuteen yksityiselämässä, mutta jotka haluaisivat kuitenkin osallistua vastuullisuuteen opiskelijaruokailun kautta.

Haastateltaville esitettiin kysymys 'Miten Campusravita Oy:n palveluja voisi kehittää vastuullisemmiksi, mitä konkreettisia muutoksia toivoisit?'. Haastateltavat esittävät Campusravita Oy:n palveluiden vastuullisuuden kehittämiseksi käytännönläheisiä ja konkreettisia ehdotuksia, joiden tarkoituksena on helpottaa vastuullisten valintojen tekemistä opiskelijaruokailussa. Eräs haastateltavista ehdottaa, että kasvisvaihtoehtoja olisi hyvä olla tarjolla useampi kuin yksi per ateria, sillä tämä lisäisi valinnanvaraa erityisesti niille, jotka suosivat kasvisruokaa joko vastuullisuussyistä tai muista henkilökohtaisista syistä. Samalla linjastoon kaivattaisiin selkeämpiä merkintöjä, jotka auttaisivat tunnistamaan, mikä tarjolla olevista ruoista on vastuullisin vaihtoehto. Tämä lisäisi tietoisuutta ja tukisi niitä, jotka haluavat tehdä tietoisia valintoja vastuullisuuden näkökulmasta.

Hävikkiruoan hyödyntämiseksi haastateltavat ehdottavat myös uusia käytäntöjä. Yksi haastateltava ehdottaa, että hävikkiruokaa voisi myydä valmiiksi pakattuina rasioina esimerkiksi kahvion puolella, jolloin hävikkiruoan ostaminen olisi vaivatonta ilman, että asiakkaiden täytyy pakata ruokaa itse. Lisäksi hävikkiruoan myynnin tukemiseksi mainittiin ResQ-sovellus, jonka avulla hävikkiruokaa voisi myydä helposti laajemmalle asiakaskunnalle. Sovellus on monille tuttu ja sen kautta hävikkiruoalle voisi löytyä enemmän ostajia, jolloin ruoan hävikkiä saataisiin vähennettyä entisestään.

Linjastojen merkintöjen selkeyttäminen nousi myös esiin parannusehdotuksissa. Yksi haastateltava huomautti, että linjastossa ruokalajien päällä olevia merkintöjä voi olla hankala ehtiä lukea kiireen keskellä, mikä vaikeuttaa vastuullisten valintojen tekemistä. Hän ehdottaa, että merkinnät sijoitettaisiin lähemmäksi ruokia, jotta ne olisivat nopeammin ja helpommin nähtävissä, mikä helpottaisi vastuullisuuteen perustuvia ruokavalintoja ja selkeyttäisi asiakkaille tarjolla olevien vaihtoehtojen sisältöä ja taustatietoja. Näiden ehdotusten avulla opiskelijaruokailu voisi tukea vastuullista ruokailua entistä paremmin tarjoamalla monipuolisempia kasvisvaihtoehtoja, helpottamalla hävikkiruoan ostamista ja selkeyttämällä ruokalistojen viestintää.

Haastateltaville esitettiin seuraavaksi kysymys 'Onko jotakin mitä Campusravita Oy:n palvelut tekevät hyvin tällä hetkellä?'. Haastateltavat arvostivat erityisesti Campusravita Oy:n nykyisiä vastuullisuustoimia, joista hävikin vähentämisen edistäminen ja selkeä tiedottaminen ruokalajeista nähtiin erityisen onnistuneina. Nämä käytännöt koettiin tärkeinä ja toimivina vastuullisuuden kannalta. Hävikin vähentämiseen liittyvä markkinointi saa kiitosta haastateltavilta, sillä se on lisännyt opiskelijoiden ymmärrystä hävikin merkityksestä ja rohkaisee vastuullisiin ruokailuvalintoihin. Haastateltavien mukaan tämä tiedottaminen auttaa opiskelijoita ymmärtämään omien valintojensa vaikutusta ja arvostamaan vastuullista toimintaa osana Campusravita Oy toimintaa.

Haastateltavat pitävät erityisesti hävikkivaa'an käyttöä hyödyllisenä tapana konkretisoida hävikkiä ja kannustaa opiskelijoita vähentämään sitä. Yksi haastateltavista ehdottaa, että vaakoja voisi sijoittaa myös useammalle palautuspisteelle,

jotta useammat opiskelijat pääsisivät seuraamaan biojätteen määrää ja arvioimaan omaa ruokamääräänsä tarkemmin. Tällainen järjestely haastateltavien mielestä koetaan hyvänä tapana palauttaa vastuullisuusvalinnat opiskelijoiden mieleen jokapäiväisissä ruokailutilanteissa.

Linjastojen ruokalajimerkinnot saivat myös positiivista palautetta haastateltavilta. Kasvis- ja vegaaniruokien kohdalla olevat selkeät merkinnät ja värikoodit auttavat erottamaan vastuulliset vaihtoehdot nopeasti ja vaivattomasti, mikä on haastateltavien mukaan erityisen tärkeää kiireisessä ruokailuympäristössä. Visuaalinen ilme ja värikoodit tekevät vastuullisten valintojen tekemisestä sujuvaa ja helposti lähestyttävää. Haastateltavat kokevatkin, että tällaiset pienet, mutta hyvin suunnitellut yksityiskohdat tekevät vastuullisuudesta luontevan osan arkipäivän ruokailukokemusta.

Haastateltaville esitettiin kysymys 'Miten vastuullisuutta voitaisiin tuoda paremmin esiin Campusravita Oy:ssä?'. Haastateltavat toivoivat, että vastuullisuuden esille tuominen Campusravita Oy:ssä tapahtuisi rennolla ja houkuttelevalla tavalla, joka innostaisi opiskelijoita ilman, että teema tuntuisi pakotetulta. Esimerkkinä haastateltavat mainitsevat aiemmin järjestetyn "munajahti"-kampanjan pääsiäisenä, joka oli sekä oivaltava, että hauska tapa osallistaa opiskelijoita vapaaehtoiseen vastuullisuustoimintaan. Tällaisten kampanjoiden etuna nähdään se, että osallistuminen on vapaaehtoista, jolloin vastuullisuus herättää positiivisia mielleyhtymiä opiskelijoiden keskuudessa.

Haastateltavien mielestä pelillistäminen voisi olla myös toimiva tapa lisätä vastuullisuuden huomioimista. Opiskelijat voisivat esimerkiksi osallistua erilaisiin vastuullisuuskampanjoihin, joissa palkintona voisi olla esimerkiksi haalarimerkki. Haastateltavien mukaan vastuullisuus saataisiin paremmin luonnolliseksi osaksi opiskelijoiden arkea, kun kampanjoihin osallistumisesta saisi hauskoja ja motivoivia kannustimia.

Toisaalta haastateltavat painottavat, että vastuullisuusteemojen esittely ei saisi olla liian intensiivistä tai pakottavaa, mikä voisi tuntua häiritsevältä tai jopa ahdistavalta. Esimerkiksi seminaarit ruokailun yhteydessä koettaisiin liian painostavina. Haastateltavat suosittelivatkin, että tiedot vastuullisuudesta olisivat helposti

saatavilla, mutta antavat kuitenkin opiskelijalle vapauden itse päättää, kuinka paljon tietoon haluaa perehtyä. Konkreettisena ideana haastateltavat ehdottavat esimerkiksi värikoodeja ruokalinjastossa esimerkiksi ottimien kahvoissa tai ruokannosten merkinnöissä, jotka ohjaisivat vastuullisten vaihtoehtojen pariin ilman, että opiskelija tuntisi painostusta valintoihin. Näin vastuullisuus olisi opiskelijoiden arjessa esillä luontevalla ja houkuttelevalla tavalla, joka tekee valinnoista helppoja ja kannustaisi täten vastuullisuuteen ilman painostavaa sävyä.

Haastateltaville esitettiin seuraavaksi kysymys 'Haluatko lisätä vielä jotain muuta aiheeseen liittyen?'. Haastateltavien näkemysten mukaan Campusravita Oy:n palveluissa olisi kehittämisen varaa erityisesti erikoislounaiden komponenttien selkeydessä ja asiakaspalvelun laadussa. Haastateltavat kokevat, että erikoislounaan raaka-aineet tulisi erotella näkyvämmiin tavallisen opiskelijalounaan aineksista. Usein opiskelijat ovat huomaamattaan valinneet erikoislounaan komponentteja, koska ne ovat näyttäneet houkuttelevilta, mutta he eivät ole tulleet tietoisesti valinneeksi erikoislounasta. Tämä on johtanut yllätykseen kassalla korkeammasta hinnasta, mikä on tuntunut opiskelijoiden mielestä jopa hämäävältä. Haastateltavat ehdottavat selkeämpiä merkintöjä erikoislounaiden osalta sekä houkuttelevampaa esillepanoa tavallisen opiskelijalounaan komponentteihin, jotta opiskelijaruokailu olisi kaikille visuaalisesti miellyttävää ja kohtuuhintaista.

Asiakaspalvelussa haastateltavat toivovat parannuksia, sillä haastateltavat ovat kokeneet henkilökunnan reagoivan ajoittain töykeästi pieniin virheisiin, kuten lasin kaatumiseen tai ruoan tipahtamiseen linjastolle. Tilanteet, joissa henkilökunta on ilmaissut syyllistävästä tai kärsimätöntä asennetta, ovat aiheuttaneet haastateltaville paha mieltä. Haastateltavat toivovatkin ymmärtäväisempää ja ystävällisempää asiakaspalvelua, jossa pieniin virheisiin suhtauduttaisiin empaattisemmin, erityisesti kiireisen opiskelijaruokailun aikana.

Lisäksi haastateltavat esittävät, että Campusravita Oy voisi kehittää palvelujaan hyödyntämällä palvelumuotoilun menetelmiä. Palvelumuotoilun avulla asiakaskokemus asetetaan kehitystyön keskiöön, mikä auttaisi ymmärtämään ja huomiomaan opiskelijoiden tarpeita ja toiveita entistä paremmin. Näin palvelut voitaisiin muotoilla vastaamaan opiskelijoiden arkea ja luoda heille sujuvampi ja miellyttävämpi ruokailukokemus.

Haastattelun lopuksi haastateltaville annettiin mahdollisuus antaa avointa palautetta Campusravita Oy:lle ilman aihe rajausta. Haastateltavien palautteista nousee esiin muutamia keskeisiä kehitysehdotuksia Campusravita Oy:lle, jotka liittyvät asiakaskokemuksen parantamiseen sekä vastuullisuuden korostamiseen opiskelijaruokailussa. Haastateltavat toivoivat parannuksia Campusravitan asiakaskokemukseen, mutta lähestyvät asiaa hieman eri näkökulmista. Haastateluissa nousi esiin, että asiakaskokemusta voisi rikastuttaa esimerkiksi visuaalisilla ja interaktiivisilla elementeillä, jotka toisivat lisää elämyksellisyyttä ja positiivista tunnelmaa ruokailutilanteeseen. Yksi haastatelluista ehdottaa esimerkiksi työntekijöille pirteämpiä vaatteita tai kausiteemaisia asuja, jotka voisivat tehdä palvelusta visuaalisesti houkuttelevampaa ja luoda miellyttävämmän tunnelman asiakkaille.

Asiakaspalautteen antamisen mahdollisuuksia toivotaan myös kehitettävän, jotta palautteen antaminen olisi helppoa ja jatkuvaa. Eräs haastateltavista ehdottaa palautteen keräämistä esimerkiksi hymynaamalaitejärjestelmän avulla, jonka kautta asiakkaat voisivat nopeasti ja vaivattomasti ilmaista kokemuksiaan Campusravita Oy:n tarjoamista palveluista. Tällaisen järjestelmän uskotaan haastateltavien mielestä madaltavan palautteen antamisen kynnystä ja antavan yritykselle arvokasta tietoa palvelun kehittämiseksi.

Vastuullisuuteen liittyvät näkökulmat korostuvat etenkin yhden haastateltavan puheenvuorossa. Hän kokee, että Campusravita Oy:n vastuullisuustoimet eivät näy riittävästi opiskelijoille ja toivoo, että erityisesti ruoan alkuperä olisi näkyvämmän esillä. Haastateltavan mukaan esimerkiksi lihan alkuperä ja kotimaisuus ovat tärkeitä kriteereitä ruokavalinnoissa ja niiden läpinäkyvyyttä toivottaisiin enemmän. Hiilijalanjäljen merkitys nousee myös esiin, vaikkakin haastateltava korostaa alkuperän ja kotimaisuuden olevan tärkeämpiä kriteereitä vastuullisuuden arvioinnissa.

Kaikkien haastateltavien palautteet ja ehdotukset yhdessä tarjoavat Campusravita Oy:lle mahdollisuuden kehittää palvelua visuaalisesti houkuttelevammaksi, parantaa asiakaspalautteen saatavuutta ja korostaa vastuullisuutta entistä selkeämmin. Haastateltavilta saadut vastaukset syvensivät asiakaskyselystä saatuja

vastauksia. Haastattelun ja asiakaskyselyn vastaukset olivat hyvin linjassa keskenään.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada vastauksia opinnäytetyön toimeksiantajalle siitä, onko tämänhetkinen ruokatarjonta Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielestä vastuullista. Opinnäytetyön tarkoituksena oli käytettyjen menetelmien avulla kerätä ajankohtaista tietoa korkeakouluopiskelijoiden kuluttajakäyttäytymisestä opiskelija-ruokailussa. Opiskelijoilta kysyttiin kysymyksiä, jotka liittyivät heidän henkilökohtaiseen vastuullisuus käyttäytymiseensä, siihen vaikuttaviin taustatekijöihin sekä vastuullisuuden näkyvyyteen opiskelija-ruokailun yhteydessä. Lisäksi opinnäytetyössä kartoitettiin heidän näkemyksiään siitä, miten vastuullisuutta viestitään ja mainostetaan opiskelijaympäristössä.

Opinnäytetyön tuloksien perusteella opiskelija-ruokailuun liittyy sekä vahvuuksia, että kehittämiskohteita, jotka heijastavat opiskelijoiden tarpeita ja odotuksia. Asiakaskyselyn tulokset osoittavat, että ruokapalveluita tulisi kehittää niin, että ne eivät ainoastaan täytä ravitsemussuosituksia, vaan myös tukevat vastuullista kulutusta ja vähentävät ruokahävikkiä. Näin voitaisiin edistää kestävä kehityksen tavoitteita. Haastatteluista saadut tulokset olivat linjassa asiakaskyselystä saatujen vastauksien kanssa.

Kestävä kehitys ja vastuullisuus nousivat esille haastatteluissa sekä useissa asiakaskyselyn vastauksissa. Opiskelijat arvostavat ympäristöystävällisiä ratkaisuja ja toivovat hävikkiruoan myyntimahdollisuuksia, mikä ilmentää opiskelijoiden kasvavaa kiinnostusta vastuullisiin ja ekologisiin ruokailutapoihin. Vaikka Campusravita Oy:ssä on mahdollisuus ostaa hävikkiruokaa mukaan, oli hävikkiruoan myynti monelle opiskelijalle kuitenkin mysteeri mistä sitä saa ja milloin. Hävikkiruoalle on tuloksien perusteella kysyntää, joten mainontaa sen myynnistä olisi erittäin tärkeää lisätä. Saadut havainnot tukevat ajatusta siitä, että opiskelijaravintoloiden on erityisen tärkeää huomioida kestävä kehitys ja ympäristöystävällisyys osana toimintastrategiaansa, mikä voi lisätä asiakastytyväisyyttä ja vahvistaa organisaation arvojen ja opiskelijoiden odotusten yhteneväisyyttä.

Teoriatausta huomioiden tulokset tukevat korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuosittelun sekä kestävien ruokailutottumusten tärkeyttä opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin edistäjinä. Teoriaviitekehityksessä käsiteltiin laajasti vastuullisuuden eri

muotoja, kestävän kehityksen periaatteita sekä vahvan ja heikon kestävyuden käsitteitä. Lisäksi syvennyttiin korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuosituksiin, jotka liittyvät olennaisesti vastuullisuuden ja kestävyuden teemoihin. Näiden aiheiden avulla pyrittiin rakentamaan kokonaisvaltainen teoriaviitekehys, joka tukee tutkimuksesta saatujen tulosten analysointia ja tulkintaa. Teoriaviitekehysten aiheet olivat hyvin linjassa tutkimuksista saadun datan kanssa ja ne tarjosivat selkeitä näkökulmia opiskelijoiden vastauksista esiin nousseisiin teemoihin.

Opiskelijoiden antamien vastauksien perusteella vastuullisuus sekä sen merkitys herättävät heissä paljon ajatuksia ja kiinnostusta. Muut teoriaviitekehyksessä käsitellyt aihealueet, kuten kestävä kehitys ja ravitsemuksen vastuullisuus, nousivat useiden vastausten perusteella merkittäviksi ja ajankohtaisiksi teemoiksi. Tämä viittaa siihen, että opiskelijat eivät ainoastaan tunnista näiden teemojen tärkeyttä, vaan myös pohtivat aktiivisesti niiden vaikutuksia omaan elämäänsä ja laajemmin yhteiskuntaan. Teoriaviitekehysten ja tutkimustulosten välinen yhteneväisyys vahvistaa teoriaviitekehysten merkitystä tutkimuksen kokonaisuuden ymmärtämisessä ja tulosten tulkitsemisessä.

Asiakaskysely toteutettiin yksikielisenä ja siihen saatiin 164 vastausta. Lisäksi suoritettiin kolme haastattelua: Ryhmähaastattelu, johon osallistui kaksi henkilöä ja yksi yksilöhaastattelu. Haastatteluiden avulla saatiin yksityiskohtaisempaa tietoa tutkimuksen aiheesta sekä syvempää ymmärrystä asiakaskäyttäytymisestä. Asiakaskyselystä sekä haastatteluista saadut vastaukset täydensivät hyvin toisiinsa. Samankaltaisia vastauksia tuli paljon, joten vaikka asiakaskyselyä ei toteutettu kaksikielisenä, saatiin käytettyjen menetelmien avulla kerättyä hyvää kokonaisuus siitä, mitä opiskelijat kaipaavat ja mitä mieltä he ovat vastuullisuuden näkyvyydestä tiedottamisessa sekä opiskelijaruokailussa. Jatkossa kaksikielisyys voisi kuitenkin olla hyödyllistä, sillä kansainvälisiä opiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulussa on paljon ja kaksikielisen kyselyn avulla tutkimukseen saataisiin mukaan myös enemmän monikulttuurista näkökulmaa.

Asiakaskyselystä ja haastatteluista saatu palaute toi selvästi esiin opiskelijoiden arvostusta ruokapalveluiden monipuolisuudesta. Tämä vastaa korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuosituksia, jotka painottavat kasvisten riittävään määrään

ja ruokailun monipuolisuuteen. Tyytyväisyyden vastapainoksi ruokailun laadussa ja ruokien annoskoissa havaittiin kuitenkin selviä kehittämistarpeita.

Asiakaskyselyn vastauksien erot kertoivat myös siitä, että ruokien laatu saattaa vaihdella päiväkohtaisesti, mikä viittaa tarpeeseen parantaa tasalaatuisuutta niin ruoan valmistuksessa kuin maun arvioinnissa. Asiakaspalvelu ja palvelun sujuvuus nousivat myös esiin kehittämiskohteina. Asiakkaiden toive tasalaatuisesta asiakaspalvelusta ja nopeammasta toiminnasta opiskelijaruokailussa kertoo siitä, että asiakaskokemusta voidaan parantaa erityisesti kehittämällä palveluprosesseja sekä henkilöstön asiakaspalvelukoulutusta.

Asiakaskyselystä saatu palaute osoittaa myös, että vaikka vastuullisuus ei tällä hetkellä tunnu vaikuttavan monien opiskelijoiden ruokailutottumuksiin, tilanne saattaa muuttua, jos he saavat siitä lisää tietoa. Tietoa vastuullisuudesta voisi tarjota esimerkiksi selkeästi esille asetetuilla julisteilla tai infokampanjoilla ravintolan tiloissa sekä verkkosivuilla tai sosiaalisen median kanavissa. Viestinnässä tulisi myös pyrkiä siihen, että vastuullisuuden merkitys ja vaikutukset tehdään opiskelijoille ymmärrettäviksi ja houkutteleviksi. Tämä voisi rohkaista heitä pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan ja omaksumaan vastuullisempia käytäntöjä, mikä tukisi samalla laajempia kestävä kehityksen tavoitteita.

Jatkossa vastuullisuusteeman korostaminen ja konkretisointi voisi auttaa asiakkaita ymmärtämään paremmin, miten vastuullisuus toteutuu opiskelijaravintoloiden toiminnassa ja miksi sillä on merkitystä. Erityisesti voisi olla hyödyllistä viestiä aktiivisesti vastuullisuuteen liittyvistä toimenpiteistä, kuten hävikkiruoan vähentämisestä ja ympäristöystävällisistä pakkausratkaisuista. Esimerkiksi selkeä ja näkyvä tiedotus kampanjoista, kuten "euron päivät" hävikkiruoan myynnin edistämiseksi, voisi lisätä opiskelijoiden tietoisuutta ja tehdä vastuullisuudesta houkuttelevan ja konkreettisen osan heidän arkeaan.

Vastuullisuuden integroiminen opiskelijaruokailuun vaatii jatkossa sekä konkreettisia toimia, että tehokasta viestintää. On tärkeää, että vastuullisuustoimet tehdään näkyviksi ja helposti ymmärrettäviksi, jotta opiskelijat voivat omaksua vastuullisuuden osaksi omaa arkeaan. Näin opiskelijaruokailupalvelut eivät ainoas-

taan tue opiskelijoiden ravitsemuksellista hyvinvointia, vaan myös edistävät vastuullista kuluttamista ja ympäristöystävällisiä valintoja opiskelijoiden päivittäisessä elämässä.

Voidaan todeta, että asiakaskyselyn ja haastatteluiden perusteella opiskelija-ruokailu palveluna on onnistunut erityisesti monipuolisuuden ja kestävän kehityksen periaatteiden huomioimisessa. Kyselyn ja haastatteluiden tulokset kuitenkin osoittavat tarpeen parantaa ruoan laatua, tasalaatuisuutta, asiakaspalvelua sekä kehittää ympäristöystävällisiä käytäntöjä. Nämä toimenpiteet tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, kestävän kehityksen tavoitteita sekä opiskelija-ruokailun roolia laadukkaana ja vastuullisena palveluna.

Luotettavuus ja eettisyys olivat opinnäytetyön keskeisiä tekijöitä, joilla varmistettiin tutkimuksen tulosten oikeellisuus ja tulkintojen perusteltavuus. Haastattelut ja asiakaskysely toteutettiin anonyyminä, mikä takaa osallistujien yksityisyyden suojan. Anonymisointi oli tärkeä eettinen toimenpide erityisesti henkilötietojen käsittelyssä, koska se poisti tunnistettavat tiedot ja vähensi riskiä, että yksilöitä voitaisiin yhdistää tutkimuksen tuloksiin.

Opinnäytetyön tiedonkeruussa ja menetelmien valinnassa noudatettiin TAMKIn (Tampereen ammattikorkeakoulun) käytäntöjä ja ohjeistuksia, mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta ja varmisti, että tutkimusmenetelmät täyttivät tarvittavat tieteelliset vaatimukset. Luotettavuutta vahvisti myös se, että kaikki käytetyt lähteet valittiin huolellisesti. Lähteiden valinnassa pyrittiin varmistamaan, että ne perustuivat tutkittuun tietoon ja tukivat opinnäytetyön aihepiiriä sekä tavoitteita.

## LÄHTEET

Alenčikienė, G., Zabulionė, A., Šalaševičienė, A., Clement, J., Riipi, I., Starkutė, U. B., Čepytė, K., Baltrušaitytė, R., Gaižauskienė, D. & Buraityte, A. n.d. Let's not waste food. Luonnonvarakeskus. Luettu 03.10.2024. <https://pub.norden.org/nord2022-020/#>

Animalia. 2024. Ilmastoystävällinen ruoka on myös eläinystävällistä. Verkkosivu. Viitattu 24.08.2024. <https://animalia.fi/eettinen-kuluttaminen/ilmastoystavallinen-ruoka/>

Aittoniemi, V-M., Jakosuo, K., Ingervo, M., Kähäri, K., Massa, K. & Peltoniemi, A. 2024. Matkailu ja ravintola-ala tiellä vähähiilisyteen. Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry. Viitattu 08.10.2024. [https://www.mara.fi/media/vastuullisuus/mara-vahahiilisyys-2024\\_09\\_30.pdf](https://www.mara.fi/media/vastuullisuus/mara-vahahiilisyys-2024_09_30.pdf)

Campusravita Oy. n.d. Verkkosivu. Viitattu 26.08.2024. <https://www.campusravita.fi/>

Earth Eclipse. 2024. What is Ecological Footprint and Ways to Reduce it. Verkkosivu. Viitattu 23.08.2024. <https://earthclipse.com/environment/ways-to-reduce-ecological-footprint.html>

Elinkeinoelämän keskusliitto (EK). n.d. Mitä tarkoittaa sosiaalinen vastuullisuus? Verkkosivu. Viitattu 13.09.2024. <https://ek.fi/ajankohtaista/uutiset/mita-tarkoittaa-sosiaalinen-vastuullisuus/>

Elo. 2023. Arvoa itselle ja yhteiskunnalle: Vastuullisuus määrittää nykypäivän liiketoimintaa. Verkkosivu. Viitattu 17.10.2024. <https://www.elo.fi/fi-fi/elomedia/2023/arvoa-itselle-ja-yhteiskunnalle-vastuullisuus-maarittaa-nykypaivan-liiketoimintaa>

ELO-säätiö. n.d. Suomalainen kouluruokailu ja ruokakasvatus on tärkeä osa ruokakulttuuriamme nyt ja tulevaisuudessa, miksi?. Verkkosivu. Luettu 26.09.2024. <http://www.elo-saatio.fi/kouluruokailu/>

ELO-säätiö. 2019. Kohti suomalaista kestävästä ruokakulttuuria – yhdessä. ELO-säätiö. Verkkosivu. Viitattu 26.09.2024. <http://www.elo-saatio.fi/blog/2019/06/21/kohti-suomalaista-kestavaa-ruoka-kulttuuria-yhdessa/>

Elämässä.fi. 2023. Ateriatuki: Kela maksaa osan opiskelijaruoasta. Verkkosivu. Viitattu 22.08.2024. <https://elamassa.fi/opiskelu/ateriatuki-kela-maksaa-osan-opiskelijaruoasta/>

European Commission. n.d. Food Waste. Verkkosivu. Viitattu 03.09.2024 [https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste\\_en](https://food.ec.europa.eu/food-safety/food-waste_en)

European Environment Agency. 2021. Veden käyttö maataloudessa. Artikkel. Viitattu 01.09.2024. <https://www.eea.europa.eu/fi/articles/veden-kaytto-maataloudessa>

Euroopan komissio. n.d. Ilmastonmuutoksen syyt. Verkkosivu. Viitattu 23.08.2024. [https://climate.ec.europa.eu/climate-change/causes-climate-change\\_fi](https://climate.ec.europa.eu/climate-change/causes-climate-change_fi)

EY. 2023. Ilmastonmuutos ja taloustilanne huolestuttavat kuluttajia. Verkkosivu. Viitattu 17.10.2024. [https://www.ey.com/fi\\_fi/newsroom/2023/12/ey-ilmastonmuutos-ja-taloustilanne-huolestuttavat-kuluttajia](https://www.ey.com/fi_fi/newsroom/2023/12/ey-ilmastonmuutos-ja-taloustilanne-huolestuttavat-kuluttajia)

Global Compact Finland. (n.d.) Hyvä hallintotapa. Verkkosivu. Viitattu 13.09.2024. <https://www.globalcompact.fi/hyva-hallintotapa>

Haapala, P. 2006. Hyvinvointivaltion synty ja kehitys. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 08.08.2024. <https://finna.fi/Record/arto.000975448>

Ilmasto-opas. 2019. Ilmastonmuutos vaikuttaa maailman maatalouteen eri tavoin. Artikkelit. Viitattu 29.08.2024. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutos-vaikuttaa-maailman-maatalouteen-eri-tavoin>

Ilmasto-opas. n.d. Dityppioksidi. Artikkelit. Viitattu 29.08.2024. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/dityppioksidi>

Ilmasto-opas. n.d. Mitä ilmaston muutos on?. Artikkelit. Viitattu 09.10.2024. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutoksen-vaikutukset-ekologisiin-prosesseihin-ja-suomen-luonnon-monimuotoisuuteen>

Jula, A., Fogelholm, M., Hekkala, A-M., Laatikainen, T., Männistö, S., Savolainen, M., Schwab, U. & Pusa, T. 2022. Sydän ja ruoka – suositus. Sydänliitto. Viitattu 09.11.2024. <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/sydan-ja-ruoka-suositus/#Tyoryhma>

Kajander, R. 2022. Näin helppoa on syödä ympäristöystävällisesti – tutustu planetaariseen ruokavalioon. WWF. Viitattu 09.11.2024. <https://wwf.fi/uutiset/2022/01/nain-helppoa-on-syoda-ymparistoystavallisesti-tutustu-planetaariseen-ruokavalioon/>

Kara, A. 2023. Planetaarinen ruokavalio- hyvinvointia kaikille. Sydänliitto. Viitattu 09.11.2024. <https://sydan.fi/artikkeli/planetaarinen-ruokavalio-hyvinvointia-kaikille/>

Kela. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus 2021. Viitattu 11.08.2024. <https://www.kela.fi/documents/20124/410375/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus-2021.pdf/9485c20c-029e-a8e0-41bc-4c9d21f17482?t=1634013373078>

Kela. 2024. Opintotuki. Verkkosivu. Viitattu 10.08.2024. <https://www.kela.fi/opintotuki>

Kela. n.d. Ateriatuki opiskelijaravintoloille. Verkkosivu. Viitattu 08.08.2024. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-oppilaitokset-ja-opiskelijaravintolat-ateriatuki>

Kestävä kehitys. n.d. Ekologinen kestävä kehitys. Verkkosivu. Viitattu 13.09.2024. <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/ekologinen/>

Keuke Kasvun Mahdollistaja. n.d. Vastuullisuus opas. Viitattu 08.11.2024. <https://www.keuke.fi/client/keuke/userfiles/vastuullisuusopas.pdf>

Kuluttajaliitto. n.d. Vastuullinen kuluttaminen: Ruokavalinnat. Viitattu. Artikkelit 23.08.2024 <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/vastuullinen-kuluttaminen-ruokavalinnat/>

Kuluttajaliitto. 2024. Usein kysytyt kysymykset: Ruokahävikki. Artikkelit. Viitattu 23.08.2024. <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/usein-kysytyt-kysymykset-ruokahavikki/>

Kuusipalo, H., Sarlio, S. & Virtanen, S. 2021. Planetaarinen ruokavalio edistää maapallon ja ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 09.11.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16200>

Lindfors, B. 2019. Kohti suomalaista kestävästä ruokakulttuurista – yhdessä. ELO-säätiö. Verkkosivu. Viitattu 26.09.2024. <http://www.elo-saatio.fi/blog/2019/06/21/kohti-suomalaista-kestavaa-ruoka-kulttuuria-yhdessa/>

MTV Uutiset. (2022). Opiskelija-aterioiden enimmäishinta nousee – ruoan hinnan nousu uhkaa opiskelijaravintoloiden olemassaoloa. Verkkosivu. Viitattu 11.09.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/opiskelija-aterioiden-enimmais-hinta-nousee-ruoan-hinnan-nousu-uhkaa-opiskelijaravintoloiden-olemassa-oloa/8487594#gs.i2ez5p>.

Mäkelä, H. 2020. Kestävä kehitys haastavana yhteiskunnallisena tavoitteena: kestävyiden moninaiset määritelmät tieteessä ja yhteiskunnassa. Ympäristötieteet. Helsingin yliopisto. Kandidaatintutkielma. Viitattu 29.10.2024. <https://wise-project.fi/wp-content/uploads/2020/09/Kestävä-kehitys-haastavana-yhteiskunnallisena-tavoitteena-kestävyyden-moninaiset-määritelmät-tieteessä-ja-yhteiskunnassa.pdf>

Nevalainen, L. 2023. Opiskelun eväät. Verkkosivu. Viitattu 10.10.2024. <https://suomisyojajuo.fi/2023/09/29/opiskelun-evaat/>

Opetushallitus. n.d. Kestävä kehitys ja ilmastovastuu kouluruokailussa. Verkkosivu. Viitattu 10.8.2024. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestava-kehitys-ja-ilmastovastuu-kouluruokailussa>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024. Opintotukijärjestelmä. Verkkosivu. Viitattu 10.8.2024. <https://okm.fi/opintotukijarjestelma>

Pekkinen, S., Kinnunen, M., Viitanen, V., Tuomiranta, P., Holopainen, M-L., Keskinen, T. & Siukonen, S. 2021. Ruokahävikin vähentäminen ravintolassa. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry, 2–29. Viitattu 08.11.2024. <https://www.mara.fi/media/vastuullisuus/ruokahavikkiohje-mara.pdf>

PoweResta Oy. n.d. Vastuullisuutta ravintolaliiketoimintaan. Verkkosivu. Viitattu 02.09.2024. <https://poweresta.com/vastuullisuuden-merkitys-ravintola-alalla/>

- Pro luomu ry. 2018. Mitä on luomu?. Verkkosivu. Viitattu 01.09.2024. <https://proluomu.fi/mita-on-luomu/>
- Pukkala, T. 2021. Vahva ja heikko kestävyys. Verkkosivu. Viitattu 29.10.2024. <https://blogs.uef.fi/forest-issues/2021/07/02/vahva-ja-heikko-kestavyys/>
- Reilu kauppa ry. n.d. Mikä on Reilu kauppa?. Verkkosivu. Viitattu 01.09.2024. <https://reilukauppa.fi/mika-on-reilu-kauppa/>
- Riipi, I. 2022. Nuorten spontaani elämäntyylisi huomioitava hävikkiratkaisuja kehitettäessä. Luonnonvarakeskus. Viitattu 03.10.2024. <https://www.luke.fi/fi/uutiset/nuorten-spontaani-elamantyyli-huomioitava-havikkiratkaisuja-kehitettaessa>
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2021. Ravintoaineet. Verkkosivu. Viitattu 17.08.2024. <https://ruokatieto.fi/ruokatieto/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/ravintoaineet/>
- Ruokavirasto. 2024. Kestävät ruokavalinnat lautasella. Verkkosivu. Viitattu 10.08.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>
- Ruokavirasto. 2023. NNR2023 Pohjoismaiset ravitsemussuositukset. Verkkosivu. Viitattu 3.10.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>
- Sevänen, S. 2019. Opintotuki täyttää 50 vuotta – vuonna 1969 tuki riitti elämiseen, kun kesät kävi töissä. Verkkosivu. Viitattu 10.11.2024. <https://elamassa.fi/opiskelu/opintotuki-tayttaa-50-vuotta/>
- Silber, B. Y. & Schmitt, J. A. J. 2010. Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34, 387–407. Viitattu 11.8.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763409001171>
- Silvennoinen, K., Nisonen, S. & Lahti, L. 2019. Ravitsemispalveluiden elintarvikkejäte: jätteen määrä 2018–2019 ja seurannan kehittäminen. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 1/2020. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 45 s. Viitattu 01.09.2024. [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/545374/luke\\_luobio\\_1\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/545374/luke_luobio_1_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Smith, A. P. & Rogers, R. 2014. Positive effects of a healthy breakfast on cognitive function, mood, and stress. *Nutritional Neuroscience*, 17, 87–93. Viitattu 11.8.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25988113/>
- Suomen kestävän kehityksen toimikunta. n.d. Mitä on kestävä kehitys?. Verkkosivu. Viitattu 26.09.2024. <https://kestavakehitys.fi/kestava-kehitys-ja-agenda2030>

Suomen YK-liitto. n.d. Agenda2030-julistuksen sisältö. Verkkosivu. Viitattu 23.08.2024. <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys/agenda2030-julistuksen-sisalto>

Sydänliitto. 2019. Aamupalalla päivä käyntiin. Verkkosivu. Viitattu 15.08.2024. <https://sydan.fi/artikkeli/aamupalalla-paiva-kayntiin/>

Sydänliitto. 2021. Ateriarytmi lisää hyvinvointia. Verkkosivu. Viitattu 15.08.2024. <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvin>

Tampereen ammattikorkeakoulu. 2024. Kirjallisen raportoinnin opas: B) Kieliasu, rakenne ja liitteet. Verkkosivu. Viitattu 08.10.2024. <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/tamk/opiskelu-0/kirjallisen-raportoinnin-opas/kirjallisen-raportoinnin-opas-b-kieliasu-rakenne-ja-liitteet>

United Nations. (n.d.). SDGs. Verkkosivu. Viitattu 13.09.2024. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

U.S. Food and Drug Administration. n.d. Food Loss and Waste. Verkkosivu. <https://www.fda.gov/food/consumers/food-loss-and-waste>

Valtioneuvosto. 2022. Ilmasto- ja energiastrategia linjaa kattavasti 2035-tavoitteen edellyttämät toimet. Verkkosivu. Viitattu 17.10.2024. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/ilmasto-ja-energiastrategia-linjaa-kattavasti-2035-tavoitteen-edellyttamat-toimet>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021. Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta; Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus, 12–106. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. Viitattu 14.11.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus.pdf>

Wilhelmus, L. 2021. EU uudistaa maatalouspolitiikkaansa – ilmastotavoitteet karkaavat. Verkkosivu. Viitattu 01.09.2024. <https://ulkopolitiikka.fi/eu-uudistaa-maatalouspolitiikkaansa-ilmastotavoitteet-karkaavat/>

WWF. n.d. Ruuan ympäristövaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 10.08.2024. <https://wwf.fi/ruoka/ruuan-ymparistovaikutukset/>

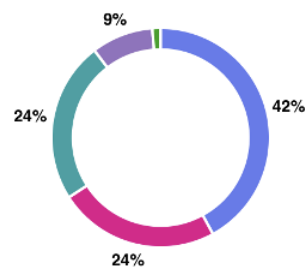
WWF. n.d. Ilmastonmuutos. Verkkosivu. Viitattu 24.08.2024. <https://wwf.fi/uhat/ilmastonmuutos/>

Ympäristöministeriö. 2023. Mitä on kestävä kehitys?. Verkkosivu. Luettu 29.08.2024. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

## LIITTEET

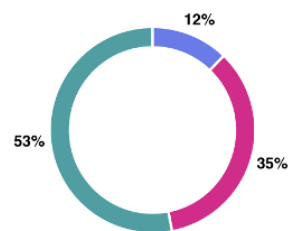
### Liite 1. Kyselyyn vastanneet opiskelijat vuosikursseittain (n=164)

● Ensimmäisen vuoden	69
● Toisen vuoden	39
● Kolmannen vuoden	39
● Neljännen vuoden	15
● Muu	2

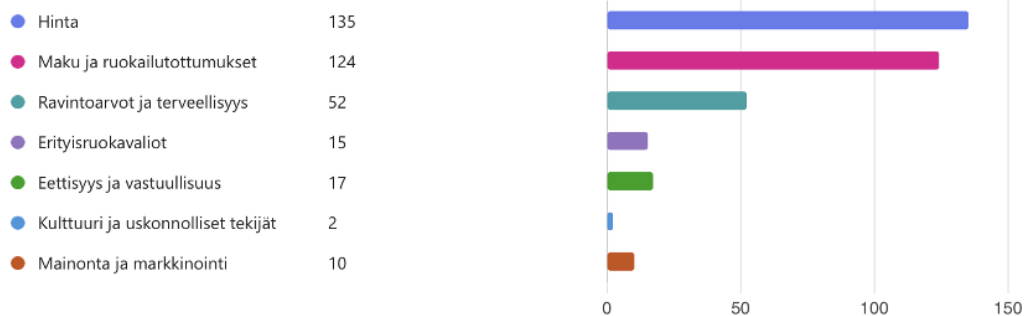


Liite 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden palveluiden käyttömäärä viikossa  
(n=164)

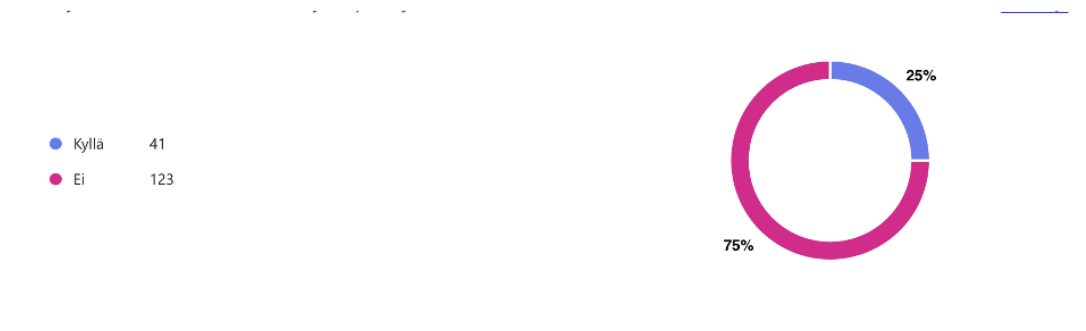
● Kerran viikossa	20
● 2-3 kertaa viikossa	57
● Useammin	87



## Liite 3. Opiskelijoiden opiskeljaruokailuun vaikuttavat tekijät (n=164)

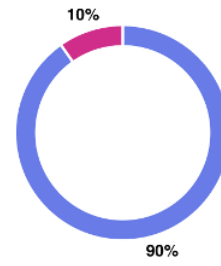


Liite 4. Ohjaako vastuullisuus opiskelijoiden valintoja opiskelija-ruokailussa (n=164)



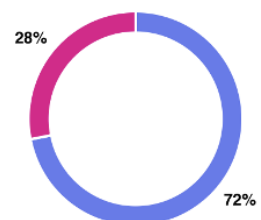
## Liite 5. Löytyykö vastuullisia lounasvaihtoehtoja tarpeeksi (n=164)

● Kyllä	148
● Ei	16



Liite 6. Opiskelijoiden vastaukset vastuullisuuden esiintyvyyteen opiskelijaruokailussa (n=164)

● Kyllä	118
● Ei	46



Liite 7. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vastaukset vastuullisuus infojen järjestämiseen (n=164)



## Liite 8. Opinnäytetyön haastattelun esittely haastateltaville

### **Haastattelurunko opinnäytetyö Vera Sallinen & Eerika Pietilä**

Tutkimuksen kuvaus:

Kiitos kun tulit haastatteluun. Tässä tutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden ruokailutottumuksia vastuullisuuden näkökulmasta. Tutkimus tehdään osana opinnäytetyötä, joka toteutetaan opinnäytetyön toimeksiantajalle Campusravita Oy:lle. Tutkimuksessa vastuullisuudella tarkoitetaan valintoja ja toimia, jotka tukevat kestävästä kehitystä. Tavallisessa arjessa vastuullisuus ilmenee usein pieninä, mutta merkityksellisinä valintoina ja tekoina. Oikeita tai väärä vastauksia kysymyksiin ei ole olemassa vaan haastattelun avulla halutaan saada tietoon sinun näkemyksiäsi vastuullisuuden toteutumisesta opiskeljaruokailussa Campusravita Oy:lla.

Meillä on varattu tunti aikaa, joten voit miettiä vastauksia kaikessa rauhassa. Jos jokin kysymys tuntuu hankalalta ymmärtää, kannattaa ehdottomasti kysyä tarkennusta. Vastaaminen on vapaaehtoista, eli voit jättää myös vastaamatta johonkin kysymykseen, jos et halua kertoa jotakin. Jos tuntuu siltä, niin voimme pitää taukoa tai voit keskeyttää haastattelun missä välissä tahansa.

Haastattelu nauhoitetaan ja haastattelusta saatuja tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyön toteutukseen. Tiedostot tuhoetaan tietosuojalainsäädännön mukaisesti opinnäytetyön lopullisen arvioinnin jälkeen.

## Liite 9. Opinnäytetyön haastattelun rungon kysymykset

Mitä vastuullisuus merkitsee sinulle henkilökohtaisesti, erityisesti opiskeljaruokailun yhteydessä?

Oletko huomannut vastuullisuuden näkyvän opiskeljaruokailussa? Jos kyllä, miten?

- Ruokalistojen valinnoissa (kasvisvaihtoehdot, lähiruoka, luomutuotteet)
- Jätteiden käsittelyssä (kierrätys, biojäte, hävikin vähentäminen)
- Pakkausmateriaaleissa (biopohjaiset, kierrätettävät pakkaukset)

Koetteko, että kasvis- ja vegaanivaihtoehtoja on tarpeeksi? Onko tarjonta monipuolista?

Vaikuttavatko vastuullisuuteen liittyvät tekijät (esim. ruoan alkuperä, hiilijalanjälki) omiin ruokavalintoihisi opiskeljaruokailussa?

- Jos vaikuttavat, millä tavoin?
- Jos eivät vaikuta, miksi ei?

Miten Campusravita Oy:n palveluja voisi kehittää vastuullisemmiksi?

- Mitä konkreettisia muutoksia toivoisit (esim. enemmän kasvisvaihtoehtoja, hävikin pienentäminen)?
- Onko jotakin, mitä nykyiset palvelut jo tekevät hyvin?

Onko opiskelijoille tarpeeksi tietoa tarjolla vastuullisista ruokailuvaihtoehdoista? Mistä saat tietoa vastuullisuudesta opiskeljaruokailussa Campusravita Oy:lla?

Miten vastuullisuutta voitaisiin tuoda paremmin esiin Campusravitassa (esim. kampanjat, viestintä ruokalistalla)?

Haluatko lisätä jotain muuta aiheeseen liittyen?

Avoin palaute Campusravita Oy:lle.