

SEAMK

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Seinäjoki University of Applied Sciences

Heidi Haikola & Miia Huhtala

Ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoiden koululounaalle osallistuminen

Opinnäytetyö
Kevät 2025
Restonomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK)

Tekijä: Heidi Haikola & Miia Huhtala

Työn nimi alaotsikoineen: Ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoiden koululounaalle osallistuminen

Ohjaaja: Leena Arjanne

Vuosi:2025

Sivumäärä: 39

Liitteiden lukumäärä: 3

Kouluruokailu on merkittävä osa opiskelua. Koululounaalla on todettu olevan suora yhteys opiskelijan oppimiseen ja jaksamiseen. Lounaan väliin jättäminen näyttäytyy usein väsymyksenä, uupumuksena, mielialan vaihteluina ja keskittymisvaikeuksina. Koulussa syöty lounas tukee kokonaisvaltaista ja tasapainoista ruokailua, joka mahdollisesti edistää opiskelijan ruokailutottumuksia myös tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoiden kouluruokailuun liittyviä haasteita. Lisäksi tavoitteena on saada tietoa siitä, miksi vaativan erityisen tuen tarpeen omaavat opiskelijat eivät syö tarpeeksi monipuolisesti ja lautasmallia noudattaen koululounaalla.

Opiskelijoiden ruokailuun liittyviä haasteita selvitettiin sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kysely tehtiin Webropol-ohjelmalla ja toteutettiin 10.–14.3.2025. Selvityksessä käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta. Kyselyyn vastasi 41 opiskelijaa, joiden ikäjakauma oli 15–27 vuotta. Vastausprosentiksi muodostui 58 prosenttia. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää haasteiden syvällisempään ymmärtämiseen. Kymmentä vapaaehtoista opiskelijaa haastateltiin 25.–27.3.2025.

Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusten tuloksista selvisi, että opiskelijat syövät koululounaan lähes joka päivä. Monipuolinen ja lautasmallin mukainen ruokailu ei toteudu ravitsemussuosituksen mukaisesti, mutta opiskelijoiden tietämys aiheesta on suhteellisen vakaalla pohjalla: opiskelijat kertovat tietävänsä, mitä monipuolinen ruokailu tarkoittaa, mutta se ei erinäisistä syistä toteudu. Ruokakäyttäytymiseen vaikuttivat suuresti ruoan maku, koostumus ja sosiaalinen sekä fyysinen ympäristö.

Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa ruokapalveluiden ja koulukäytäntöjen kehittämiseen. Kehittämissuunnitelmassa esitetään konkreettisia keinoja, joita voidaan käyttää vaativan erityisen tuen opiskelijoiden kouluruokailun edistämiseen. Lisäksi huoltajat ja erityisnuorten kanssa työskentelevät henkilöt hyötyvät tutkimuksesta saadessaan ymmärrystä nuorten ruokailuun liittyvistä haasteista.

¹ Asiasanat: kouluruokailu, erityisnuoret, ammatillinen koulutus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Hospitality Management

Author/s: Heidi Haikola & Miia Huhtala

Title of thesis: Participation in school lunches by students in vocational special education institutions

Supervisor(s): Leena Arjanne

Year: 2025

Number of pages: 39

Number of appendices: 3

School meals are a significant part of studying. School lunch has been found to have a direct connection to students' learning and ability to cope through the day. Skipping lunch often manifests as tiredness, fatigue, mood swings, and difficulties in concentration. Eating lunch at school supports a holistic and balanced diet, which may positively influence students' eating habits in the future.

This thesis aims to examine the challenges associated with loss of appetite among students in a vocational special education institution while also investigating the reasons why students with demanding special support needs do not consume school lunches in a sufficiently varied manner or according to the recommended plate model. Additionally, a key objective is to develop a structured plan for improving the school meal experience for these students, ensuring that it better supports their well-being and nutritional needs.

Challenges related to students' eating habits were examined using an electronic survey. The questionnaire was created with the Webropol tool and conducted between March 10th and 14th, 2025. A semi-structured survey form was used, and 41 students responded, resulting in a response rate of 58 percent. In addition, a qualitative research method was applied to gain a deeper understanding of the challenges. Ten voluntary students were interviewed between March 25th and 27th, 2025.

The results of both the qualitative and quantitative research showed that students eat school lunch almost every day. However, varied eating habits and adherence to the plate model are not at the desired level. Despite this, students' knowledge of the topic appears to be relatively solid: they understand what a balanced diet means, but for various reasons, it is not realized in practice. Food behavior was strongly influenced by the taste and texture of the food, as well as by the social and physical environment.

The research results can be applied to the development of food services and school practices. The development plan outlines concrete methods that can be used to improve the school meals of students with demanding special needs. Additionally, guardians and professionals working with youth require special support benefit from research by gaining an understanding of the challenges related to eating.

¹¹ Keywords: school lunch, youth with special needs, vocational school

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO	8
2 TOISELLA ASTEELLA OPISKELEVIEN ERITYISNUORTEN RAVITSEMUS	9
2.1 Toisen asteen koulutusmahdollisuudet	9
2.2 Erityisnuoret	9
2.3 Toisen asteen opiskelijoiden ruokailusuositus.....	11
2.4 Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti	15
2.5 Ruoan ravitsemuksen laadut.....	16
2.5.1 Ruokapalveluiden rooli.....	16
2.5.2 Opiskelijaterveydenhuolto.....	17
3 NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN.....	18
3.1 Nuorten syömiskäyttämiseen vaikuttavat tekijät	18
3.2 Ruokailuun liittyvät haasteet.....	19
3.2.1 ARFID-syömishäiriö	20
3.2.2 Sosiaaliset tekijät ja yhteisön vaikutus ruokakäyttämiseen.....	21
3.3 Ruokakasvatuksen keinoja ruokailun tukemiseen	22
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
4.1 Tavoitteet	24
4.2 Menetelmät	24
4.3 Eettiset kysymykset.....	25
5 TULOKSET	27
5.1.1 Kyselyyn vastanneiden taustaa.....	27
5.1.2 Ruokasalissa ruokailu	28
5.1.3 Lautasmallin toteutus ja ruoanvalinta.....	29
5.2 Haastattelututkimuksen tulokset.....	30

5.2.1	Ruokailuympäristö	31
5.2.2	Ruoanvalinta	31
5.2.3	Sosiaalinen ympäristö	32
6	KEHITTÄMISSUUNNITELMA	33
6.1	Opiskelijoiden osallistaminen	33
6.2	Ruokailuympäristön kehittäminen.....	33
6.3	Teemaruokaviikot	34
7	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	39

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Vastanneiden ikäjakauma (n=40).	27
Kuvio 2. Vastajien sukupuolijakauma (n=41).	27
Kuvio 3. Kouluruokailijoiden määrä viikossa (n=40).....	28
Kuvio 4. Ruokalassa käymättömyyden syyt (n=10)	28
Kuvio 5. Lautasmallin toteuttaminen ruokailussa (n=41).....	29
Kuvio 6. Ateriaosat, jotka toteutuvat koululounaalla (n=41).	29
Kuvio 7. Ruoanvalintaan vaikuttavat asiat (maku, rakenne ja haju n=41, ulkonäkö n=40 ja muu n=10).	30

Käytetyt termit ja lyhenteet

Erityisnuori	Lapsi tai nuori, joka tarvitsee yksilöllistä tukea tai mukautuksia sosiaalisen vuorovaikutuksen, oppimisen tai arjentaitojen haasteiden vuoksi.
Megatrendi	Pitkän aikavälin suurta taloudellista, yhteiskunnallista tai teknologista muutosta, joka vaikuttaa merkittävästi maailmaan ja sen kehitykseen.
Ruokakasvatus	Taitojen, tietojen tai asenteiden opettamista kestävästä ja terveellisistä ruokailutottumuksista.

1 JOHDANTO

Ruokahaluttomuus kouluruokailussa ja sen syyt ovat laaja-alainen ilmiö, joka koskettaa useita toisen asteen opiskelijoita ja heidän parissaan työskenteleviä henkilöitä. Kouluruokailu tukee opiskelijan jaksamista, terveyttä ja keskittymistä sekä edistää tasa-arvoa tarjoamalla ravitsevan aterian kaikille. Työssä paneudutaan vaativan erityisen tuen tarpeen omaavien opiskelijoiden ruokahaluttomuuteen ja haasteisiin kouluruokailussa, jossa syyt ovat mahdollisesti moninaisempia verrattuna yleiseen toisen asteen oppilaitoksen opiskelijoihin. Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kahta eri menetelmää käytettäessä aihetta pystytään tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin ja laajemmin.

Työn tavoitteena on löytää syitä siihen, miksi vaativan erityisen tuen opiskelijat eivät syö ruokailussa monipuolisesti ja suositusten mukaisesti sekä siihen, miksi kouluruokailu saattaa jäädä väliin. Opinnäytetyön tavoitteena ei ole ratkaista ruokahaluttomuuteen liittyviä ongelmia, vaan havainnollistaa ne eri toimijoille. Työllä saavutetaan tärkeää puuttuvaa tietoa ja ymmärrystä, jota eri tahot voivat hyödyntää vaativan erityisen tuen opiskelijoiden kouluruokailujen kehittämisessä. Opiskelijat hyötyvät tutkimuksesta siten, että oppiminen ja jaksaminen on paremmalla tasolla, kun saadaan selville syyt kouluruokailuun liitettäviin haasteisiin ja ruokahaluttomuuteen. Myös opetushenkilöstö hyötyy aiheesta, sillä opiskelijan paremman keskittymisen ja jaksamisen myötä opetus- ja ohjaustyö helpottuu. Ruokapalvelut hyötyvät siten, että tiedon avulla pystytään kehittämään opiskelijoiden ruokailua, joka taas helpottaa ruoan määrän arvioimista ja ruokakasvatusta. Kotitaloudet saavat apukeinoja ruokailun sujuvuuteen ja ymmärrystä siihen, miksi ruokailu voi olla nuorelle haastavaa.

2 TOISELLA ASTEELLA OPISKELEVIENT ERITYISNUORTEN RAVITSEMUS

2.1 Toisen asteen koulutusmahdollisuudet

Kaikilla opiskelijoilla ammatillisessa koulutuksessa on oikeus saada tarvitsemaansa tukea ja ohjausta opiskelussaan (Opetushallitus (OPH), 2025 b). Opiskelija saa tukea koko oppilaitoksen henkilöstöltä opetukseen ja hyvinvointiin liittyvillä osa-alueilla. Opettaja ja opiskelija yhdessä laativat ja päivittävät opiskelijan henkilökohtaista osaamisen kehityssuunnitelmaa (HOKS).

Peruskoulun jälkeen suoritetaan toisen asteen koulutus (liite 1) johon lukeutuvat lukiot ja ammattioppilaitokset (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a). Lukio ei anna ammatillista pätevyyttä, vaan yleissivistävää tietoa. Lukiokoulutuksen suunniteltu kesto on noin kolme vuotta, jonka jälkeen suoritetaan valtakunnallinen ylioppilastutkinto. Tutkinnon suoritettua voi hakeutua jatko-opintoihin yliopistoon, ammattikorkeakouluun tai ammattikouluun.

Ammatillisen koulutuksen tutkintoihin kuuluvat ammatilliset perustutkinnot, ammattitutkinnot ja erikoisammattitutkinnot (Opetus- ja kulttuuriministeriö, i.a). Alaan vaadittavat perustaidot saadaan ammatillisessa perustutkinnossa. Ammatti- ja erikoisammattitutkinnot antavat mahdollisuuden kehittää osaamistaan työuran eri vaiheissa. Ammatillisten tutkintojen laajuus kerrotaan osaamispisteinä. Laajuudeltaan perusopinnot ovat 180, ammattitutkinnot 150 ja erikoisammattitutkinnot 180 osaamispistettä. Ammatillisen koulutuksen suorittaneilla on oikeus hakeutua jatko-opintoihin ammattikorkeakouluun ja yliopistoon. Lisäksi osa ammatillisista oppilaitoksista tarjoaa tutkintoon valmentavaa koulutusta (TUVA). Sen tavoitteena on antaa nuorelle aikaa pohtia kiinnostuksen kohteita ja toisen asteen opiskelumahdollisuuksia. Koulutuksen kesto määräytyy opiskelijakohtaisesti, mutta pääsääntöisesti se on puolesta vuodesta vuoteen, jonka jälkeen edetään jatko-opintoihin lukioon tai ammatilliseen oppilaitokseen.

2.2 Erityisnuoret

Erityisnuoret-käsite viittaa nuoriin, joilla on tuen tarpeita liittyen kehitykseen, oppimiseen tai itsenäisen elämän taitoihin. (Opetushallitus (OPH), 2025 a). Erityisnuori voi kohdata haasteita liittyen oppimiseen, kehitysvammaan, aistivammaan, mielenterveysongelmiin tai

neuropsykiatrisiin erityispiirteisiin, kuten ADHD:n tai autismikirjoon. Lisäksi haasteita voivat aiheuttaa psyykkiset ja sosiaaliset vaikeudet. Erityisnuoren haasteet vaihtelevat suuresti, joten tukimuodot räätälöidään henkilökohtaisesti. Erityisnuorelle sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus saattavat olla haasteellisia asioita, joissa he tarvitsevat erityistä tukea. Näitä voivat olla muun muassa ihmissuhteiden luominen ja ryhmätilanteissa toimiminen. Psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen on keskeistä, sillä osa erityisnuorista kärsii masennuksesta, ahdistuksesta ja muista mielenterveyteen liittyvistä haasteista.

Sandbergin (2024, s. 87) mukaan on havaittu osan toisen asteen opiskelijoiden haluavan suorittaa opinnot kotona etäopiskeluna. Ajoittain nivelvaiheessa tarvitaan enemmän tukea. Osa aikuisista voi olettaa, että opiskelijat ottavat vastuun itsenäisesti opiskelusta toisella asteella ja kykenevät itseohjautuvuuteen, mutta se ei aina toteudu. Täytyy muistaa, ettei kronologinen ikä tai koulutusasteen vaihto takaa kriteereitä opiskelijoiden omatoimisuudelle tai vastuullisuudelle. Tämä ei myöskään takaa keskittymiskykyä tai paremmin toimivaa toiminnanohjausta.

Vaativan erityisen tuen tavoitteet ovat lähtökohtaisesti samat kuin erityisessä tuessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019, s. 16). Koulutuksen järjestäjän tehtävänä on järjestää koulutusta opiskelijoille, joilla on vaikeita oppimisvaikeuksia tai vaikea vamma, jonka vuoksi opiskelija tarvitsee laaja-alaista ja monipuolista yksilöllistä erityistä tukea. Erityistä tukea laajempi ja monipuolisempi käsite on vaativa erityinen tuki, joka on palvelukokonaisuus, jossa oppimisen ja opiskelun tukemisen lisäksi korostuvat kokonaisvaltaiset tavoitteet ja palvelut.

Sandberg (2024, s. 90) muistuttaa ottamaan huomioon esimerkiksi käytävätilanteet, siirtymät ja muut ulkopuoliset tilanteet, jotka eivät tapahdu oppituntien aikana. Näissä tilanteissa monet oppilaat tarvitsevat tukea. Aistiyliherkkyys täytyy huomioida vähentämällä ärsykeitä oppimisympäristöissä.

Ammatillisen erityisoppilaitoksen nuoren kohdalla painottuu yksilöllinen oppimispolku, jossa opetusta ja ohjausta mukautetaan heidän tarpeidensa mukaiseksi (Alho, 2013, s. 19–27). Tässä apuna käytetään henkilökohtaista opetussuunnitelmaa (HOKS). Myös monialainen tuki on keskeisessä roolissa erityisnuoren opinnoissa, sillä tuki muodostuu moniammatillisesta kokonaisuudesta. Oppiminen painottuu käytännönläheisyyteen, jonka tarkoituksena on viedä opetettava asia toiminnallisiin, konkreettisiin ja työelämälähtöisiin ympäristöihin. Työelämään eteneminen tapahtuu usein tuetusti ja kaikilla erityisnuorilla on oman näköinen urapolku.

Erityisnuori tarvitsee usein tukea myös opintojen ulkopuolella (Alho, 2013, s. 7). Elämänhallintaan ja itsenäistymiseen liittyen tuen tarpeen esiintyminen on yleistä. Arjen taidot, kuten asumiseen liittyvät asiat, raha-asioiden hallinta ja sosiaaliset taidot ovat usein tuen tarpeen kohteina. Erityisnuori ei tarkoita rajoituksia, vaan yksilöllisiä polkuja. Vahvuuslähtöisen ajattelun kautta tuetaan osaamista, itsenäistymistä ja hyvinvointia.

2.3 Toisen asteen opiskelijoiden ruokailusuositus

Ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin laaditun ruokailusuositusten tavoitteena on tukea opiskelun aikana opiskelijoita yhtenäisiin aterioihin ja antaa samat mahdollisuudet hyvään, ravitsemukselliseen, terveyttä ja kestäväää elämäntapaa parantavaan ruokailuun opiskelupaikasta riippumatta (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ym., 2019, s. 11). Ruokalistasuunnittelussa panostetaan kestäväään kehitykseen ja ruokahävikkiä vähennetään suositusten mukaisesti. Tarkoituksena on havainnollistaa opiskelijaruokailun hyvät käytännöt ja antaa neuvoja ruokailun järjestämiseen, kehittämiseen sekä sidosryhmien väliseen yhteistyöhön. Lisäksi tavoitteena on jakaa opiskelijoille opetuksessa tietoa siitä, miten edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Edellä mainitussa tilanteessa havainnollistaminen aterioiden ja välipalojen koostamisessa on tärkeässä roolissa. Ravitsemuslaadulle asetetut vähimmäisvaatimukset aterioiden toteuttamisessa sekä ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kilpailuttamista varten ovat keskeisessä osassa. Tämä helpottaa ruokapalvelutyöntekijöiden perehdytystä. Suositukset toimivat työkaluina oppilashuollossa, oppilaitoksen ruokapalveluissa ja opiskeluterveydenhuollossa. Järjestämisvastuussa olevat tahot toimivat laatusuositusten mukaisesti suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Vastuutahoihin kuuluvat muun muassa kuraattori- ja psykologipalvelut sekä kouluterveydenhuolto. Opiskelijoiden on mahdollista saada yksilökohtaista tukea liittyen ravitsemuksen haasteisiin.

Arjen hallintaa ja yhteisöllisyyttä voidaan järjestää opiskelija-asuntoloissa iltaruokailun merkeissä. Mahdollisuuksien mukaan yhteinen ruokailu ja ohjattu ruoanvalmistus tukee nuorten ruokaosaamista ja taloudenhallintaa (VRN ym., 2019, s. 12–13). Tarkoituksena on luoda myönteinen tapahtuma terveellisyys ja hyvinvointi edellä. Oppilaitokset voivat järjestää kerhoja ja opintoja opiskelijoille terveellisestä ja taloudellisesta ravinnonsaannista. Toiminnassa voivat olla mukana opiskelijajärjestöt, kansanterveysjärjestöt, ruoka-alan järjestöt ja kestävään kehityksen järjestöt.

Osana ammattitaitoa ammatillisen koulutuksen tulee antaa opiskelijalle valmiudet huolehtia itsestään (VRN ym., 2019, s. 13). Jo opintojen aikana on tärkeää omaksua terveelliset elintavat, sillä ne edistävät terveyttä, opiskelu- ja työkykyä sekä työturvallisuutta koko työelämän ajan.

Opiskelijoiden on helppo tulla avoimeen ruokailuympäristöön (VRN ym., 2019, s. 15). Ruokapalvelut tarjoavat ateriat yhtenä osana turvallista oppimisympäristöä. Kasvavan nuoren etu on terveyttä ja hyvinvointia ohjaava ruokailu, jossa ateriapalveluiden imago rakentuu tilojen, kokemusten ja viestinnän pohjalta. Oppilaitoksen ruokailutilojen tulisi olla yhteisiä kohtaamispaikkoja, jossa otetaan toiset huomioon, käyttäytyään asiaan kuuluvalla tavalla, arvostetaan ruokaa ja ruoanvalmistajia. Tiloja voidaan myös käyttää isoihin tapahtumiin koulun sisällä tai sen ulkopuolella.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassa olevat ruokasuositukset ohjaavat aterioiden ja välipalojen toteutusta (VRN ym., 2019, s. 16). Ruokasuosituksia noudattaen ruoka on terveyttä ja kestäväää elämäntapaa edistäväää. Ruokakolmio ja lautasmalli sisältyvät vahvasti ravitsemussuosituksiin. Ruokavalio, joka edistää terveyttä, sisältää lihaa ja kalaa vaihtelevasti, erilaisia kasvipohjaisia ruokia tai näiden joustavia yhdistelmiä. Suositeltavaa on, että ruokalistalta löytyä kaikille kasvisruokavaihtoehto, jota voi halutessaan syödä tai maistaa.

Ruoan ympäristökuormaa voidaan vähentää merkittävästi kasvispainotteisella ruokavaliolla (VRN ym., 2019, s. 22). Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositaan kotimaisia satokauden vihanneksia, marjoja, palkokasveja, sieniä ja juureksia. Suositusten mukaan punaista lihaa tulisi tarjota vain 1–2 kertaa viikossa. Perunan, viljan ja kasvislisäkkeen käyttö riisin tilalta kuuluvat kestäväään kehityksen edistämiseen. Etenkin järvikalan, kasvisrasvaveitteen ja rypsiöljyn käyttöä suositellaan. Janojuomana käytetään vettä.

Ympäristökuormitusta vähennetään ruokahävikin huomioimisen avulla (VRN ym., 2019, s. 20). Lautashävikkiä vähennetään ohjaamalla ruokailijaa ottamaan sopiva määrä ruokaa ja koostamaan annoksen lautasmallin mukaan. Ruoanvalmistuksessa hävikin määrää voidaan vähentää huolellisella suunnittelulla (VRN ym., 2019, s. 22). Lisäksi ruokahävikin määrää voidaan vähentää hyvällä elintarvikehygienialla, kuten esimerkiksi huolehtimalla säilytyslämpötiloista sekä välineiden ja pintojen puhtaudesta. Hävikkiruoan myyminen edulliseen hintaan edistää kestäväää kehitystä ja ekonomiaa.

Melun tasoa saadaan hillittyä toimivalla akustiikalla. Melua voi syntyä esimerkiksi tuoleista, puheesta ja ruokailuvälineistä (VRN ym., 2019, s. 25). Toimivassa opiskelijaravintolassa on huomioitu kävijämäärä, jossa painottuu istumapaikkojen riittävyys. Suunniteltaessa ruokailutilaa ja kalusteita, otetaan huomioon niiden monikäyttöisyys, helppohoitoisuus, ekologisuus ja kestävyys. Ruokailuvuoroissa ja ruokatarjonnan rytmityksessä otetaan huomioon ruokailijoiden ajoitus ja joustot, jotka vähentävät ruokailun ruuhkaisuutta ja melutasoa. Viihtyisässä ruokailuympäristössä opiskelija ymmärtää ruoan, yhdessäolon ja ruokatauon merkityksen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Opiskeluvuodet ovat otollisia hetkiä vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin (VRN ym., 2019, s. 28). Keskeinen tavoite aterioinnin yhteydessä on, että opiskelija motivoituu, saa myönteisiä kokemuksia ruokailusta, oppii koostamaan aterian oikein ja oppii ymmärtämään ruokailutilanteen merkityksen omalle hyvinvoinnille. Viestinnän ja ohjauksen avulla voidaan vaikuttaa opiskelijan säännölliseen ruokailurytmiin, tietämykseen, asenteisiin, terveyttä edistäviin ja ympäristön kannalta kestäviin valintoihin erilaisissa opiskeluympäristöissä.

Opiskelijat haluavat mahdollisesti tietoa käytetyistä raaka-aineista, ruokien energia- ja ravintosisällöistä, koska ovat tietoisia kuluttajia (VRN ym., 2019, s. 28). Viestintä huomioi nämä tarpeet opiskelijälähtöisesti, havainnollistaen ja käytännönläheisin menetelmin. Viestinnässä huomioidaan esimerkiksi kieli ja kanava sekä miten aiheesta viestitään. Ruokaan ja ruokailuun liittyvä viestintä on ruokailun ohjausta (VRN ym., 2019, s. 29). Malliaterian kuvaaminen ja ruokalistamerkinnot ovat viestinnän keinoja siitä, mitä ruokaa on tarjolla. Mobiilisovellukset, infotaulut, verkkosivut ja sosiaalisen median kanavat ovat tehokkaita viestinnän välineitä, joita ruokapalveluiden tulisi hyödyntää tiedon jakamisessa.

Koko oppimisyhteisössä tulee olla lempeä ilmapiiri, joka auttaa ottamaan huomioon toiset ja ruokailu on hyvien tapojen mukaista (VRN ym., 2019, s. 30). Opiskelijaruokailu antaa mahdollisuuden yhteisölliselle ja luontevalle vuorovaikutukselle muiden opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa.

Ruokailuhetki on opiskeluvireyttä edistävä hetki, joka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti. Riittävä ruokatauko edistää syömiseen keskittymistä ja syömään kohtuullisesti (VRN ym., 2019, s. 38). Hotkimiseen, liian pieniin annoksiin tai kokonaan ruokailun väliin jättämiseen ovat mahdollisia seurauksia liian lyhyestä ruokatauosta.

Ruokapalveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa otetaan huomioon eri kulttuurit. Eettiset valinnat ja eri uskonnot otetaan huomioon ruokavalioissa (VRN ym., 2019, s. 41). Ruokapalvelulla on vastuu, että opiskelijaravintoloiden ruokalista on ravitsemussuosituksen mukainen, täysipainoinen ja vaihteleva (VRN ym., 2019, s. 50). Tämä edellyttää ruokalistasuunnittelua, tuotteistamista ja laadukkaiden raaka-aineiden käyttöä. Ruokapalveluista päättävällä taholla ja tilaajalla on vastuu, että opiskelijaruokailuun on riittävät resurssit ja ravitsemuksen vähimmäislaatu on keskeinen kilpailuttaessa elintarvikehankintoja ja ruokapalveluita. Tilaajasopimuksessa tuottajan ja tilaajan välillä pitää näkyä ruokalistan laatu, määrä ja tarkoituksenmukaisuus.

Tarjottavan aterian tulee olla täysipainoinen (VRN ym., 2019, s. 51). Se on myös terveyttä edistävä, houkutteleva, monipuolinen ja maukas. Täysipainoisen aterian saa koottua kasvisproteiinista, kalasta, siipikarjasta, munasta tai punaisesta lihasta. Pääruokaan kuuluu myös energialisäke, kuten esimerkiksi peruna, pasta tai kasvilisäke. Ruokajuomana suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää, jonka lisäksi ateriaan kuuluu runsaskuituinen leipä ja kasvisrasvavite.

Päivän mittaan erilaisia juomia juodaan ruoasta tulevan nesteen lisäksi 1,5–2 litraa (VRN ym., 2019, s. 58). Juomissa kiinnitetään huomiota niiden sisältöön, tarkemmin sanottuna sokereihin, kofeiiniin, happoihin, energiamäärään ja alkoholiin. Janojuomaksi suositellaan vettä, ja sitä olisi hyvä nauttia pitkin päivää.

Opiskeluruokailun raportoinnissa tulee huomioida ruokapalvelun laatujärjestelmä, joka käsittelee toimintaperiaatteet, ohjeistukset ja seurannan, joita hyödyntäen varmistetaan ruoan turvallisuus, ravitsemuksellisuus ja asiakastyytyväisyys. Lisäksi opiskelija-aterioissa tulee huomioida ravitsemuslaadun toteutuminen, jonka tulee täyttää vähimmäisvaatimukset ravitsemussuosituksista. On myös tärkeää seurata opiskelijoiden ruokailuun osallistumista ja kerätä asiakaspalautetta tasaisin väliajoin. Aterianosien menekin seuranta auttaa ymmärtämään kokonaiskuvaa paremmin ja osataan valmistaa tarvittava määrä ruokaa ruokahävikin vähentämiseksi. Lisäksi asetettujen tavoitteiden mukaan tulee huomioida lähi- ja luomuruoan käyttö ja merkitys.

Ruokakasvatukseenkin liitettävä opiskelijoiden osallistaminen ja motivointi ovat keskeisessä roolissa ruokapalveluiden kokonaisvaltaisesti hyvin toteutuvaa toimintaa (VRN ym., 2019, s. 65). Opiskelijoiden osallistuminen suunnitteluun, kuten teemapäivien, kampanjoiden ja

tapahtumien järjestämiseen, on merkittävä askel toimivampaa ruokapalvelu kokonaisuutta. Lisäksi on tärkeää informoida opiskelijoita ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa tasaisin väliajoin.

Opiskelijaruokailussa on tärkeää asiakkailta saatu palaute (VRN ym., 2019, s. 67). Tärkeää on myös seurata oppilaitoksen henkilöstön osallisuutta ruokailuun. Henkilöstöä ja opiskelijoita kannustetaan antamaan kehitysideoita ja palautetta ruokailuun liittyen.

2.4 Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti

Syyskuussa 2024 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) alkoi tutkimaan nuorten ruoankäyttöä ja ravinnonsaantia (THL, 2024). Tutkimus toteutetaan lukuvuonna 2024–2025. Tutkimukseen osallistuu yli 3 000 nuorta eri puolilta Suomea. Suomessa ei ole aiemmin tehty tämän kaltaista tutkimusta nuorten ravitsemuksesta. Tutkimuksesta saatua tietoa hyödynnetään tukena päätöksiin, joiden avulla voidaan edistää nuorten terveyttä ja huomioida kestävä ja terveellinen ravitsemus. Tutkimustuloksia voi soveltaa päätöksenteossa alueellisesti ja kansallisesti. Myös terveydenhuolto, ruokapalvelut ja elintarviketeollisuus hyötyvät tuloksista.

Esitutkimus nuorten ravitsemustutkimuksesta toteutettiin vuonna 2021 kuudessa koulussa, kolmessa Helsingin koulussa ja kolmessa Tampereen koulussa (THL, 2024). Osallistujia tutkimuksessa oli noin 100 iältään 14–16-vuotiaita. Nuorten ravitsemustutkimuksen tukokset toivat esille ongelmia ravitsemuksessa. Nuoret kuluttavat kasviksia, marjoja ja hedelmiä liian vähän. Poikien huomattiin syövän liikaa punaista ja prosessoitua lihaa. Suositukseen verrattuna useiden ravintoaineiden saanti jäi liian vähäiseksi, mutta on myös tärkeää tunnistaa niiden liiallinen saanti (THL, 2025). Riskiryhmien tunnistaminen ravitsemuksellisesti on myös tärkeää, mukaan lukien syntyperä ja sosioekonomiset ryhmät. Tämä takaa, että voidaan suunnitella toimia tilanteiden korjaamiseksi.

Suvi Virtanen (THL, 2024) on tutkimusprofessori ja tutkimuksen vastuullinen johtaja. Hän kertoo esitutkimus tulosten osoittavan kattavan tutkimuksen tarvetta koko Suomessa. Nuoruusiän ruokailutottumuksilla ja ravitsemuksella on todettu pitkäaikaisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Ylipaino, sairaudet ja psyykinen hyvinvointi voivat olla yhteydessä kasviuuden heikkoon ravitsemukseen.

Yli 3 000 nuorta kutsutaan ravitsemustutkimukseen mukaan 17 eri kunnasta (THL, 2024). Osallistujiin kuuluu peruskoulun 7. ja 9. luokat ja toisen asteen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoita. Lisäksi haastattelututkimus toteutetaan Valtion koulukodeissa, Sospro -lastenkodeissa ja Vamos -toiminnassa. Kunnat ja koulut ovat valittu mukaan huomioiden erilaiset maantieteelliset ja sosioekonomiset alueet kattavasti edustettuina. Haastattelulla tutkitaan nuorten syömistä ja juomista, jonka lisäksi tietoa saadaan myös ravitsemustilasta ja aineenvaihdunnasta verinäytteellä. Näyte otetaan 600 nuorelta eri ikäryhmistä (THL, 2025). Lisäksi 200 yläkoululaista kutsutaan kyselytutkimusosioon.

2.5 Ruoan ravitsemuksen laadut

Ruoan ravitsemuksen laadulla viitataan siihen, kuinka hyvin ravinto täyttää henkilön ravitsemukselliset tarpeet ja edistää pitkäaikaista terveyttä. Laadukas ravinto sisältää monipuolisesti ravintoaineita, kuten rasvoja, proteiineja, vitamiineja, hiilihydraatteja ja kivennäisaineita sopivassa suhteessa. (Harvard T.H. Chan school of public health, 2025). Hyvässä ravitsemuksessa korostuu monipuolisuus, kohtuullisuus, ravintotiheys ja rasvojen sekä proteiinien laatu.

Ravinnon laatua ei voida määrittää yksittäisien ruokien ominaisuudeksi, vaan ruokavalion kokonaisvaltaisuuden perusteella (World Health Organization (WHO), 2020). Korkealuokkaisella ravitsemuksella pystytään tukemaan sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Merkittävässä roolissa on myös huomioida kestävä kehitys ja ympäristölliset näkökulmat ruokavalintoja tehdessä.

2.5.1 Ruokapalveluiden rooli

Ruokapalveluissa kestävän kehityksen edistäminen näyttäytyy voimakkaasti. Kestävä kehitys huomioidaan ruokapalveluissa muun muassa viestinnässä, keittiötilojen suunnittelussa, liikeideoissa, arvoissa, tilojen ja laitteiden käytössä, veden- ja energian kulutuksessa, ruokalista- ja tuotesuunnittelussa, hankinnoissa, aterioiden tilaamisessa, ruoanvalmistuksessa, tarjoilussa, pakkaamisessa, ruokien toimittamisessa, hävikin ehkäisyssä, kierrätyksessä, jätehuollossa ja puhtaanapidossa (VRN ym., 2019, s. 21). Työntekijöiden hyvinvointia edistetään säännöllisesti. Lisäksi muiden maiden kulttuureita arvostetaan. Ruokapalveluiden pääasialliset tehtävät ovat tuottaa hyvää, ravitsemukselliset tarpeet täyttävää ruokaa ja ohjata säännölliseen ruokailuun.

Ruokapalveluiden käyttämien tuotannonohjausjärjestelmistä saatavat ravintosisältölaskelmat ohjaavat valmistamaan monipuolisia ja suositukset täyttäviä ateriakokonaisuuksia (Valtionravitsemusneuvottelukunta (VRN) ym., 2019, s. 68). Ravintosisällöt lasketaan Fineli- koostumustietokannan avulla, kun taas aterioiden ravintosisältö lasketaan Sydänmerkki -ateriajärjestelmää apuna käyttäen. Vakiintuneet ruokaohjeet, jotka ovat kehitetty omaa ja asiakaskuntaa palvelemaan suositukset huomioiden, taataan opiskelijoille, henkilöstölle ja muille ruokailijoille ravitsemussuositukset täyttävä ateriavaihtoehto.

Tuotekehitystyö ja tilaus-toimitusjärjestelmän toimivuus on osa ruokahävikin seuraamista (VRN ym., 2019, s. 68). Se esiintyy keinona hallita ympäristökuormaa ja minimoida biojätteen määrä. Ruoka, joka päättyy roskiin, nostaa kustannuksia ja kuormittaa ympäristöä turhaan, joten on kaikkien vastuulla vähentää ruokahävikin syntyä.

2.5.2 Opiskelijaterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuolto tarjoaa opiskelijoille yksilöllisen ja yhteisöllisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ym., 2019, s. 73). Tämän tavoitteena on parantaa opiskeluympäristön fyysistä ja psyykkistä ja sosiaalista terveellisyttä ja turvallisuutta. Tämä lisää opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä, toimintaa ja opiskelukykyä. Nämä tukevat jo olemassa olevaa työkykyä. Opiskelijoille kuuluvat myös mielenterveyspalvelut ja suun terveydenhuolto.

Suusairauksia voidaan ehkäistä terveellisiä ruokailutottumuksia mukaillen sekä säännöllisellä hampaiden puhdistamisella (Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ym., 2019, s. 82). Säännöllinen ateriarytmi, ksylitolituotteiden käyttö aterioinnin jälkeen, veden juonti janojuomana, ylimääräisen napostelun väliin jättäminen, hampaiden harjaus aamuin illoin ja alkoholin kohtuukäyttö ovat esimerkkejä siitä, miten henkilökohtaisella toiminnallaan voi edistää niin terveellisiä ruokailutottumuksia, mutta myös hampaiden terveyttä.

3 NUORTEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

Monet tutkimukset osoittavat, että lasten elämäntapatekijöiden olevan sidoksissa heidän psyykkiseen ja fyysiseen terveyteensä (Kumi, ym., 2020). Muun muassa lasten ylipaino liittyy elämäntapatekijöihin, kuten liialliseen ruutuaikaan, aamupalan väliin jättämiseen, unen puutteeseen ja perheruokailuun. Ruokailutottumukset ovat mahdollisia haittatekijöitä koulupelkojen tuntemuksille, heikolle elämän laadulle ja ummetukselle. Japanissa on säädetty vuonna 2005 Shokuiku-peruslaki, joka edistää terveellisiä ruokailutottumuksia ja ruokavaliota. Shokuiku määritellään laissa ravitsemukseen ja ruokaan liittyvän tiedon hankkimiseksi sekä kompetenssi tehdä oikeita ruokavalintoja. Vanhempien elämäntavat ja perheympäristö vaikuttaa keskeisesti lasten ruokailutottumuksiin. Useat tutkimukset korostavat, että työ- ja perhe-elämän epävakaas on haaste terveellisten ruokailutottumusten sisäistämiseksi.

3.1 Nuorten syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Syömiskäyttäytyminen koostuu ruokavalinnoista ja niihin liittyvistä prosesseista. Ympäristö, sosiaaliset suhteet ja biologiset tekijät vaikuttavat tähän merkittävästi. CERQ ja DEBQ ovat yleisesti käytössä olevia validoituja mittareita nuorten syömiskäyttäytymiseen liittyvässä arvioinnissa. Lasten ja nuorten ylipaino-ongelmat ovat lisääntyneet globaalisti, joten ruokailutottumukset ovat isossa roolissa ilmiön taustalla. Tehokkaat ennaltaehkäisevät toimet ja niiden suunnittelu ovat keskiössä aihetta tutkiessa. Syömiskäyttäytymisessä ja ruokavaliolla on suurta vaihtelevuutta, jonka vuoksi tarvittaisiin lisätutkimuksia, että voitaisiin luoda tehokkaita toimintamalleja terveellisten ruokailutottumusten edistämiseen nuorilla ja lapsilla.

Manesch ym. 2024 mukaan lapset ja nuoret, joilla on taipumusta ruokaa lähestyvään käyttäytymiseen, käyttivät enemmän sokeri- ja rasvapitoisia tuotteita, mutta myös hedelmiä ja vihanneksia. Toisaalta ruokaa välttelevää käyttäytymistä vähemmän toteuttavat lapset söivät yleisestikin vähemmän, mutta napostelua esiintyi suhteessa enemmän. Maneschin luokittelu syömiskäyttäytymisestä rakentuu siihen, miten henkilöt suhtautuvat syömiseen ja ruokaan yleisesti. Lähestyvässä syömiskäyttäytymisessä ruokaan suhtaudutaan myönteisesti ja sitä lähestytään yleensä mielihyvän ja nautinnon vuoksi. Välttelevässä syömiskäyttäytymisessä ruokaa ja syömistä paetaan, mikä saattaa johtua muun muassa ahdistuksesta, pelosta tai epämiellyttävistä kokemuksista liittyen ruokaan ja ruokailuun.

3.2 Ruokailuun liittyvät haasteet

Opiskelijoiden syömiseen ja ravitsemukseen liittyviä haasteita voidaan kohdata erilaisissa tilanteissa (Mielenterveystalo, i.a). Syömiseen liittyviä haasteita voivat olla esimerkiksi ruokahaluttomuus, vaikeus syödä, ahmiminen tai tahallinen oksentelu. Tämän taustalla voi olla aistiyliherkkyyttä ruoka-aineille tai toive muuttaa kehonsa ulkomuotoa. Opiskelijan voi olla haastavaa ymmärtää ruokakäyttäytymiseen liittyvät syyt. Syömiseen liittyvistä vaikeuksista voidaan puhua, mikäli syömistä ohjailevat säännöt tai rituaalit ja syöminen on tarkoitus saada hallintaan. Kulttuuri vaikuttaa ruokaan liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin, missä palvotaan hoikkaa ja terveellisiä elämäntapoja.

Sandberg (2024, s. 171) neuvoo kiinnittämään huomiota myös ruokailutilaan. Keittiöstä tai lounasravintolasta voi leijua valmistuvan lämpimän ruoan tuoksu. Osa oppilaista voi kokea tuoksun epämiellyttäväksi. Tuoksun leviämistä voisi vähentää esimerkiksi välivilla, joita pidettäisiin kiinni ennen ruokailua. Herkille ihmisille tukitoimi on tarpeellinen. Herkemmän ihmisen on tarkoituksenmukaisempaa ja parempi ruokailla hieman sivummalla kuin linjaston vieressä. Ratkaisu helpottaa voimakkaasti ruoantuoksuun reagoivia nuoria. Tarkoitus ei ole kuitenkaan eristää ruokailutilasta vaan saada ruokaseuraa myös sivummalla oleviin pöytiin.

Sandberg (2024, s.173) kertoo hajuaistin liittyvän myös makuaistiin. Ruokailutilanteissa makuaisti yhdistyy usein myös tuntoaistiin. Molemmat aistit tarvitsevat huomiota, jotta ruokailu sujuu mutkattomasti. Usein muutokset voivat aiheuttaa vahvaa reagointia, mikä voi näkyä haastavana käyttäytymisenä. Makuaistin erilaisuuden takia ruokavalio voi olla rajoittunutta. Makuaistin herkkyyteen vaikuttavat esimerkiksi salaatin kasvisten sekoittaminen keskenään tai perunan ja kastikkeen koskettaminen toisiinsa. Tällöin voi henkilö olla hyvin valikoiva syöjä. Ruokaa ei pakoteta syömään eikä aina ole pakko maistaa. Ruokavalion saaminen laajemmaksi voi olla hidasta ja työlästä. Ruoan rakenne täytyy huomioida, koska se liittyy makuaistiin, tuntoaistiin ja suutuntumaan.

Opiskelijan syömisen vaikeus haittaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä (Mielenterveystalo, i.a). Aikuisten yhteistyö on tärkeää tukemisessa. Energiavaje voi tulla syömisen ahdistuksesta, keskittymiskyvyn puutteesta, väsymyksestä ja ärtyneisyydestä. Tämä vaikeuttaa kykyä ottaa vastaan opetusta ja oppia. Ympäristön luo paineita, kuvitelmia ja tarinat vaikuttavat

syömiseen ja kehonkuvaan nuoruusiässä. Syömiseen ja syömättömyyteen voi vaikuttaa ruokailutilanne. Syömisen rajoittaminen tuo hallinnantunnetta ja toipumisessa on keskeistä tunteitaiteiden käyttö.

Aivojen ja kehon hyvinvoinnista huolehtiminen takaa hyvän toimintakyvyn (Savikuja & Puustjärvi, 2022, s. 134–135). Riittävä uni, monipuolinen ravitsemus ja liikunta tukevat tätä. Toimintakyvyllä, tarkkaavuudella ja motivaatiolla on merkittävä vaikutus vireystilaan. Alavireinen tila vaikuttaa tehtävien aloittamiseen, keskittyminen heikentyy nopeasti ja tekeminen tuntuu vaikealta. Ylivireystila estää kesyttymisen ja olo voi tuntua levottomalta. Päivän aikana vireystila vaihtelee ja useimmiten heikentyy iltapäivästä. Väsymys voi heikentää vireystilaa esimerkiksi unen puutteen vuoksi, kun taas liikunnalla on kohottava vaikutus vireyteen. Adrenaliinin erityis lisääntyy nälän tunteesta, mutta samalla keskittyminen heikentyy. Vireystila laskee ruokailun jälkeen, koska elimistö sulattelee ruokaa.

Suomalaisten lasten ja nuorten ruokavalio ei täytä ravitsemussuosituksia, eikä ole ympäristön kannalta kestävää tutkimuksen näkökulmasta katsottuna (Apollonia, i.a). Ravitsemushaasteiden ongelmien ratkaiseminen edellyttäisi rakenteellisia muutoksia ja terveyttä edistäviä valintoja, jotka tukisivat ruokaympäristöä. Useat lapset ja nuoret aterioivat epäsäännöllisesti, joka lisää napostelua ja epäterveellisten välipalojen kulutusta. Monipuolinen ravitsemus varmistaa terveen kasvun ja kehityksen kasvuiässä. Suomalaisissa kouluissa ja päiväkodeissa tarjotaan pääsääntöisesti terveellistä, laadukasta ja monipuolista ruokaa sekä positiivista ruokapuhetta. Ruokakasvatusta tarvitaan terveyttä edistävässä ja kestävässä ruokakulttuurissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuspäällikkö Sari Niinistö haluaa kattavampia tutkimuksia lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyvistä haasteista.

Sari Niinistö mainitsee: Meillä ei ole saatavilla valtakunnallista, kattavaa tutkimustietoa lasten ja nuorten ravitsemuksesta. Tutkimusta tarvittaisiin, että ravitsemushaasteisiin pystyttäisiin puuttumaan paremmin (Apollonia, i.a.).

3.2.1 ARFID-syömishäiriö

Wirth (2023, s. 1) mukaan välttelevä/rajoittava ruoan saantihäiriö (ARFID) on vaikeaselkoinen syömishäiriö. Tälle tyypillistä on voimakas valikoiva syöminen, mutta siihen ei kuulu pelkoa omasta kehonkuvasta tai painon noususta. Ruoansaantia estää ruoan määrä tai lajike. Tämä

voi johtua nielemiseen liittyviin pelkoihin, aistiyliherkkyyteen tai kiinnostuksen puutteeseen syömistä kohtaan. Välttämisen ja rajoittamisen seurauksena voi olla alipaino, pelko menestymisen epäonnistumisesta, puutteita ravitsemuksessa, riippuvuutta enteraalisesta ruokinnasta tai psykososiaalisia häiriöitä. Lääketieteellinen arviointi tulisi olla kattava huomioiden ARFID:n ruokavalion vakavuus, lajikkeet ja määrä. Tähän kuuluisi sisällyttää myös seulonta psykiatristen sairauksien varalta. Eri muotoisista terapioiden yhdessä lääkehoidon kanssa ja/tai sairaalaruokituksen kanssa on todettu olevan hyötyä.

Sandberg (2024, s. 173) muistuttaa ettei ARFID ole syömishäiriö. Tässä on kyse syömiseen liittyvästä rajoittuneisuudesta tai välttelykäyttäytymisestä eli miltä ruoka tuntuu suussa. Ruosta kieltäytyminen voi johtua epämiellyttävästä tunteesta suussa, josta johtuu syömiseen väliin jättäminen.

3.2.2 Sosiaaliset tekijät ja yhteisön vaikutus ruokakäyttäytymiseen

Yhteisön vaikutuksella ja sosiaalisilla tekijöillä on suuri merkitys ruokailutottumusten muovaamisessa erityisesti, kun kyseessä on opiskelijoiden ruokakäyttäytyminen (Arla, i.a.). Lähipiirin asenteet, ruokapuhe ja -tavat vaikuttavat voivat vaikuttaa nuoren ruokailutottumuksiin negatiivisesti tai positiivisesti. Ystävapiiriin liitettävät ruokarajoitteet ja -trendit voivat suunnata nuorta valitsemaan tiettyjä valintoja. Ruokailusta voi tulla epämiellyttävä tilanne, jos siihen liittyy kommentointia ulkonäöstä, syömistavoista tai ruokavalinnoista.

Yhteisö voi heikentää terveellisiä ruokailutottumuksia painottamalla valintoja epäterveellisiin välipaloihin tai yksipuolisiin valintoihin (Mielenterveystalo, i.a.). Joissain tapauksissa yhteisön paine saattaa aiheuttaa sen, että nuori sivuuttaa erityistarpeensa, kuten herkkyydet tai ruokarajoitteet. Toiminnan taustalla on tarve kuulua ryhmään ja mukautua sen odotuksiin.

Nykyaikana sosiaalinen media lisää stressiä, sillä epärealistiset tavoitteet kehonkuvan ja ruokavalion suhteen ovat ongelmallisia (Arla, i.a.). Pahimmassa tapauksessa sosiaalisen median vaikutus voi johtaa syömishäiriöihin tai oman kehon vääristyneeseen kuvaan. Hoikkuuden arvostus on osa kulttuurisia odotuksia, joka voi lisätä mahdollista henkistä kuormitusta ja vaikuttaa haitallisesti ruokailuun liittyviin valintoihin.

Sosiaalisiin ja yhteisöllisiin liitettävät asiat saattavat peilata hyvinvointiin ja ruokakäyttäytymiseen pitkällä aikavälillä syvällisesti, jos niihin ei puututa (Mielenterveystalo, i.a.). Haasteet

voivat ajansaatossa vahvistua, jos nuori joutuu ponnistella ahdistuksen, paineen ja negatiivisten sosiaalisten näkemyksien kanssa ruokailutilanteessa. Edellä mainittujen asioiden pitkäkestoisuudesta voi aiheuta nuoren yksipuolinen ruokailu, joka ei edistä terveellisistä kehitystä ja kasvua. Henkinen hyvinvointi on suorasti yhdistettävissä fyysiseen hyvinvointiin, joten ruokailuun liittyvät haasteet voivat alentaa merkittävästi nuoren vireystilaa, keskittymistä ja kykyä sisäistää oppimaansa.

3.3 Ruokakasvatuksen keinoja ruokailun tukemiseen

Ruokakasvatukseen liittyy kokonaisvaltaisia keinoja, joilla voi tukea yksilön ruokaan liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita (Ruukku, i.a). Ruokakasvatuksen tarkoitus on edistää terveyttä, kestäväää kehitystä, sosiaalista hyvinvointia ja ruokakulttuuria. Keinoja voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista, kuten pedagogisesta, ympäristöön liittyvistä ja yhteisöllisistä näkökulmista.

Ruokakasvatuksen pedagogisilla keinoilla pystytään vaikuttamaan opiskelijan ruokailuun positiivisesti ja terveyttä edistävästi. Aistilähtöinen ruokakasvatus perustuu siihen, että ruokaa tutkitaan aisteja käyttäen: haju-, maku-, kuulo-, ja tuntoaistia käyttäen opiskelija saa lisää tietoisuutta ruoasta ja rohkaisee mahdollisesti kokeilemaan uusia ruoka-aineita. Aistilähtöinen ruokakasvatus voidaan yhdistää osallistavaan oppimiseen ja käytännön tekemiseen, johon kuuluu muitakin osa-alueita. Osallistavassa ruokakasvatuksessa suositaan toiminnallisuutta ja käytännön läheisiä tehtäviä. Resepteihin tutustumisella, ruoanlaitolla ja ruoasta puhumisella voidaan lisätä opiskelijoiden ruokatietoisuutta. Lisäksi tarinallisuudella ja historian kautta keskustelemalla lisätään opiskelijoiden ymmärrystä eri ruokakulttuureista ja ruokailutottumuksista. Monialaisella lähestymistavalla ruokakasvatus voidaan yhdistää eri oppiaineisiin, kuten matematiikkaan tai englantiin. Nykyaikana myös sosiaalisen median kautta voidaan jakaa terveyttä edistäviä ohjeita ja suosituksia.

Ympäristöllisillä ja rakenteellisilla keinoilla voidaan vaikuttaa ruokailuun. Toimiva ja houkutteleva ympäristö on isossa roolissa ruokailukokemuksessa, sillä rauhallinen ja miellyttävä ympäristö ohjaa syömään monipuolisesti. Myös esteettisesti kauniisti tarjolle laitettu ruokaa houkuttelee ruokailemaan. Tarjottavan ruoan tulee olla terveellistä ja monipuolista, että

opiskelijat saavat suositusten mukaiset ravintoaineet. Kouluruokaan liitettävä saatavuus ja laatu ovat merkittävässä roolissa terveellisen ruokakäyttäytymisen edistämässä.

Megatrendiksi noussut kestävä kehitys on keskeinen osa ruokakasvatusta (Sitra, i.a). Kestävän kehityksen huomioimiseen liittyy esimerkiksi hävikin vähentäminen, lähiruoan suosiminen ja kasvipainotteisen ruokavalion edistäminen. Opiskelijat voidaan ottaa mukaan toimintaan muun muassa koulupuutarha- tai viljelyprojektien muodossa. Ne voivat konkretisoida kestävä kehityksen tavoitteita ja merkitystä.

Esimerkillinen toiminta ja vertaisoppiminen ovat tehokkaita keinoja vaikuttaa opiskelijoiden ruokailutottumuksiin. Erityisesti yhteiset ruokailuhetket, joihin myös opetushenkilöstö osallistuu syömällä samaa ruokaa opiskelijoiden kanssa, voi kannustaa opiskelijaa terveellisiin ruokavalintoihin. Opiskelijoiden osallistamisella ruokailun kehittämiseen on tutkimuksen mukaan merkittävä vaikutus (Maa- ja metsätalousministeriö, 2022, s. 49).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää syitä, miksi vaativan erityisen tuen opiskelijat eivät syö monipuolisesti kouluruokailussa tai osallistu siihen ollenkaan. Tarkoituksena oli kerätä ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoilta tietoa ja näkemyksiä siitä, mitä haasteita, esteitä ja tottumuksia opiskeluruokailuun liittyy. Työssä tarkastellaan sitä, toteutuuko lautasmalli oppilaiden ruokailussa ravitsemussuosituksen mukaisesti. Tutkimuskysymykset jaettiin kolmeen pääpiirteeseen, jotka olivat:

- Osallistuvatko vaativan erityisen tuen opiskelijat koululounaalle?
- Syövätkö vaativan erityisen tuen opiskelijat monipuolisesti ja lautasmallin mukaan?
- Mitkä ovat vaativan erityisen tuen opiskelijoiden merkittävimmät haasteet liittyen kouluruokailuun?

4.2 Menetelmät

Tutkimuksessa käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tutkimus toteutettiin ammattiopisto Luovi Alavuden toimipisteen opiskelijoille. Aineiston analysoinnissa on käytetty kuvailevaa tilaston analyysia, joka tarkoittaa yleiskuvaa datasta.

Tutkimuksen ensimmäisessä kvantitatiivisessa osassa opiskelijat vastasivat Webropolilla tehtyyn kyselyyn (liite 2) oppituntien aikana QR-koodin avulla. Tavoitteena oli, että kaikki oppilaitoksen opiskelijat vastaavat kyselyyn, poissulkien poissaolijat. Vastaajilla oli mahdollisuus pyytää apua kyselyyn vastaamiseen ohjaajalta tai opettajalta. Kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia analysoitiin tilastollisesti Excel-ohjelmaa apuna käyttäen. Vastaajien vastauksista luotiin graafiset esitykset, jotka esittelevät tutkimustuloksista vastausten frekvenssejä ja osuuksia suhteessa vastaajajoukkoon.

Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytettäessä huomioidaan opiskelijoiden kokemukset syvällisemmin (KvaliMOTV, i.a). Kvalitatiiviseen tutkimukseen osallistui kymmenen vapaaehtoisesti ja satunnaisesti valittua opiskelijaa oppilaitoksesta. Ehtona oli, että opiskelija oli

vastannut jo aiemmin toteutettuun Webropol-kyselyyn. Kvalitatiivisesta tutkimuksesta saatuja vastauksia analysoitiin siten, että tulokset jaettiin eri osioihin: ruokaympäristö, ruoanvalinta ja sosiaalinen ympäristö.

Haastatteluaineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmin. Alkuvaiheessa vastaukset litteroitiin huolellisesti, että kaikki esille tulleet yksityiskohdat saadaan talteen. Litteroinnin jälkeen aineistoa käytiin läpi useamman kerran, että kyettiin muodostaa kokonaisuus opiskelijoiden näkemyksistä ja havainnoida toistuvia teemoja.

Aineistosta tehtiin alustava jako teemoihin, jotka perustuivat tutkimukseen liittyviin kysymyksiin ja aiemmin määriteltyihin osioihin (ruokaympäristö, ruoanvalinta ja sosiaalinen ympäristö). Jokainen haastattelussa saatu vastaus jaoteltiin teemojen mukaan siten, että vastauksien osiot koodattiin eri väreillä teeman mukaisesti: ruokaympäristö sinisellä, ruoanvalinta keltaisella ja sosiaalinen ympäristö punaisella. Väritekniikkaa apuna käyttäen aineisto oli visuaalisesti helpommin jäsennettävissä.

4.3 Eettiset kysymykset

Tutkimuksen liittyessä arkaluontoisiin asioihin, kuten ruokahaluttomuuteen, on tärkeää varmistaa, että opiskelijoiden henkilökohtaiset tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että heidän identiteettinsä pysyy suojattuna, ja mahdolliset tunnistettavat tiedot jätetään tutkimustuloksien ulkopuolelle. Käytettäessä kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusmenetelmää on tärkeää, että opiskelijat osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti.

Osa haastatteluun osallistuvista opiskelijoista saattaa olla alaikäisiä. Edellä mainitussa tilanteessa suostumus kysytään opiskelijan huoltajalta. Lisäksi tulee huomioida, kun kyseessä on erityisen tuen tarpeen omaavia opiskelijoita, että tutkimukseen osallistuvat opiskelijat ymmärtävät, mihin suostuvat ja he saavat tarvittaessa tukea esimerkiksi Webropol-kyselyyn vastaamiseen. Opiskelijoilla voi olla kognitiivisia tai psyykkisiä haasteita, jotka vaikuttavat heidän kykyynsä ymmärtää tutkimuksen merkitys. On tärkeää varmistaa, että tieto tutkimuksesta annetaan ymmärrettävässä muodossa.

Ruokahaluttomuus saattaa olla nuorelle vaikea aihe. Erityisesti kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäessä tulee huomioida, että opiskelijalle ei koidu tilanteesta stressiä tai muita

epämukavia tuntemuksia. Lisäksi on tärkeää huomioida ja hyväksyä, että vaativan erityisen tuen opiskelijat tulevat erilaisista taustoista ja haasteet ovat mahdollisesti moninaisia.

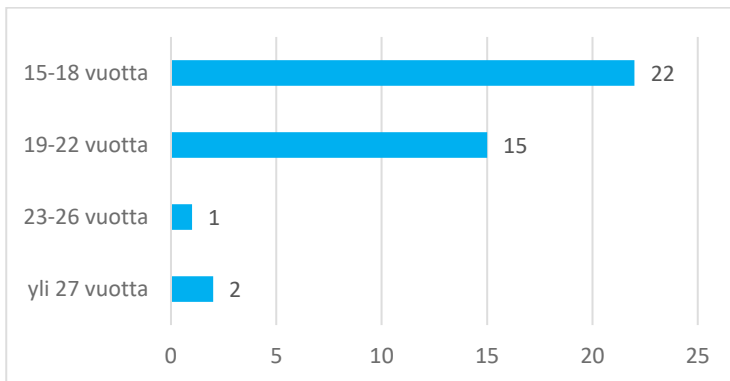
Tutkimuksen kannalta on tärkeää, että se pysyy objektiivisena. Ennakkoluuloja ja oletuksia ei tule liittää tutkimukseen, kyselyihin tai haastatteluihin. On tärkeää saada monipuolinen ja realistinen kuva opiskelijoiden kokemuksista ilman johdattelua tai vähättelyä.

5 TULOKSET

Tulokset on järjestetty tutkimuskysymysten mukaan. Webropol -kyselyyn vastasi 41 opiskelijaa tavoitellusta 71 (58 %) vastaajasta.

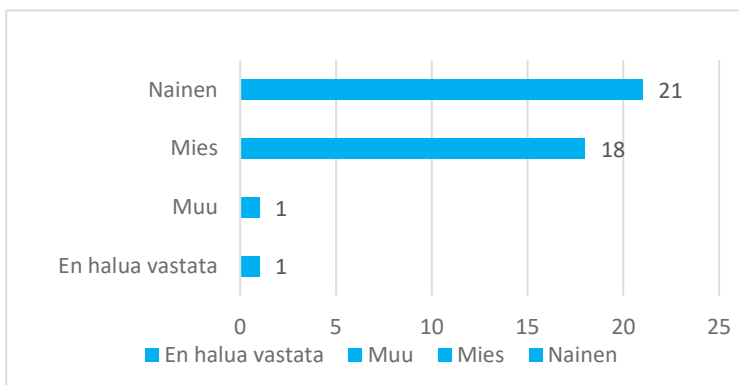
5.1.1 Kyselyyn vastanneiden taustaa

Kyselyyn vastasi 41 opiskelijaa (liite 2). Noin puolet vastanneita 22 (55 %) on iältään 15–18-vuotiaita. Vastaajista 15 (38 %) oli 19–22-vuotta, yksi (2 %) vastaajista 23–26-vuotias ja kaksi (5 %) vastaaja yli 27-vuotiaita (kuvio 1).



Kuvio 1. Vastanneiden ikäjakauma (n=40).

Kyselyyn vastanneista suurin osa oli naisia 21 (51 %). Miehiä vastanneista oli 18 (44 %). Yksi (3 %) vastaajista ilmoitti sukupuolekseen muun ja yksi (3 %) ei halunnut kertoa sukupuoltaan (kuvio 2).

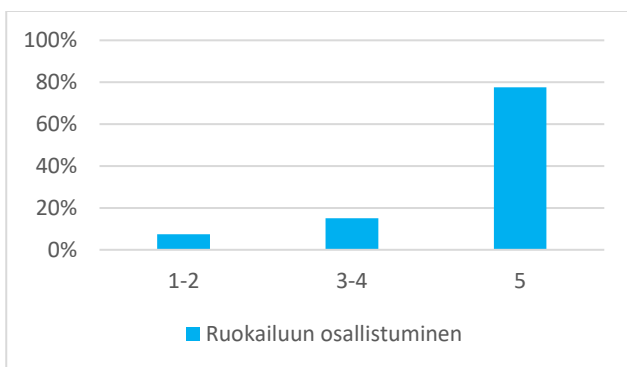


Kuvio 2. Vastaajien sukupuolijakauma (n=41).

5.1.2 Ruokasalissa ruokailu

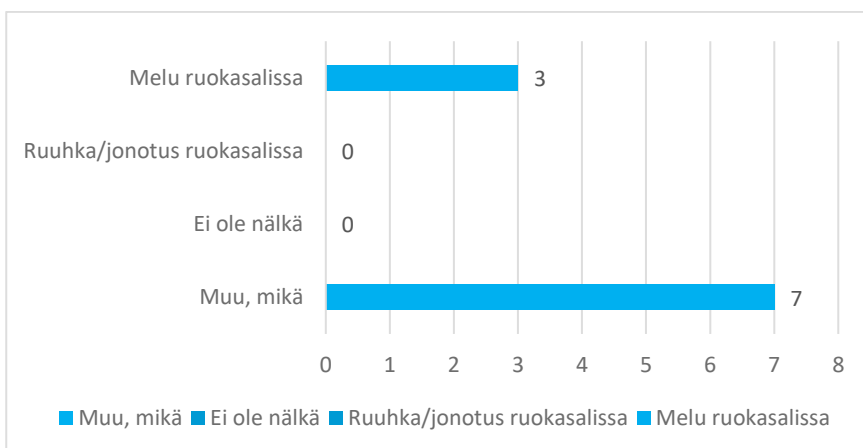
Kyselyyn vastanneista 39 (98 %) kävi syömässä koulun ruokalassa. Vain yksi (2 %) vastanneista kertoi jättävänsä kouluruokailun väliin.

Vastanneista 31 (78 %) kertoi syövänsä päivittäin ruokalassa. Kuusi (15 %) vastanneista kävi ruokalassa 3–4 kertaa viikossa. 1–2 kertaa viikossa ruokalassa kävi kolme (7 %) vastanneista (kuvio 3).



Kuvio 3. Kouluruokailijoiden määrä viikossa (n=40).

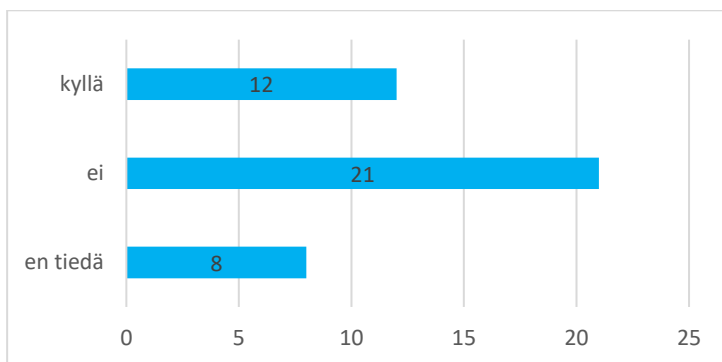
Vastaajista kolme (30 %) kertoi melun olevan syy, miksi ei käy koululounaalla joka päivä. Muita syitä ruokailuun väliin jättämiselle seitsemällä (70 %) olivat ruon nirsoilu ja halu oppia omiin ruokailutottumuksiin, opiskelu neljänä päivänä viikossa ja syömishäiriö (kuvio 4).



Kuvio 4. Ruokalassa käymättömyyden syyt (n=10)

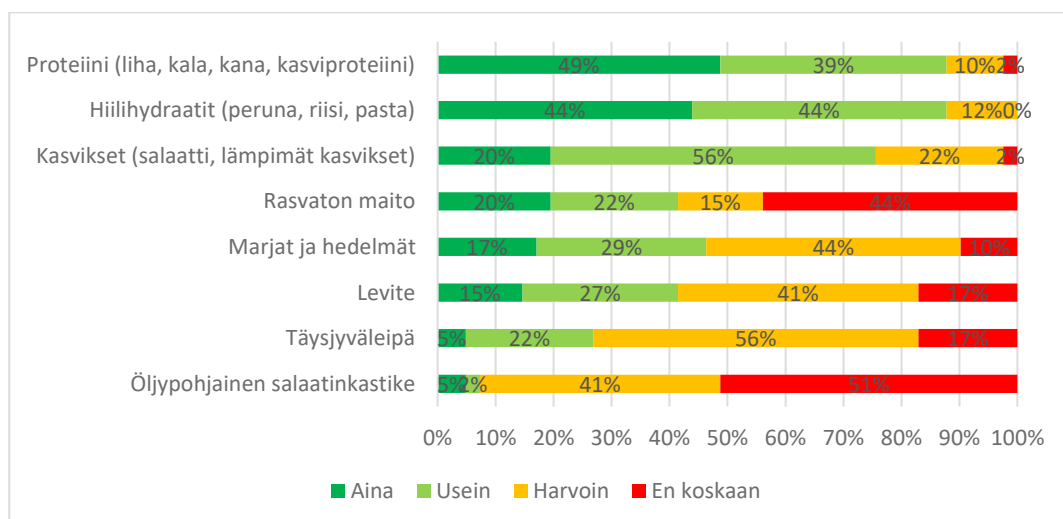
5.1.3 Lautasmallin toteutus ja ruoanvalinta

Ruokailu lautasmallin mukaan ei toteutunut 21 (51 %) vastanneista. Kahdeksan (20 %) ei tiennyt, miten lautasmalli toteutetaan. Lautasmallin mukainen ruokailu toteutui 12 (29 %) vastanneista (kuvio 5).



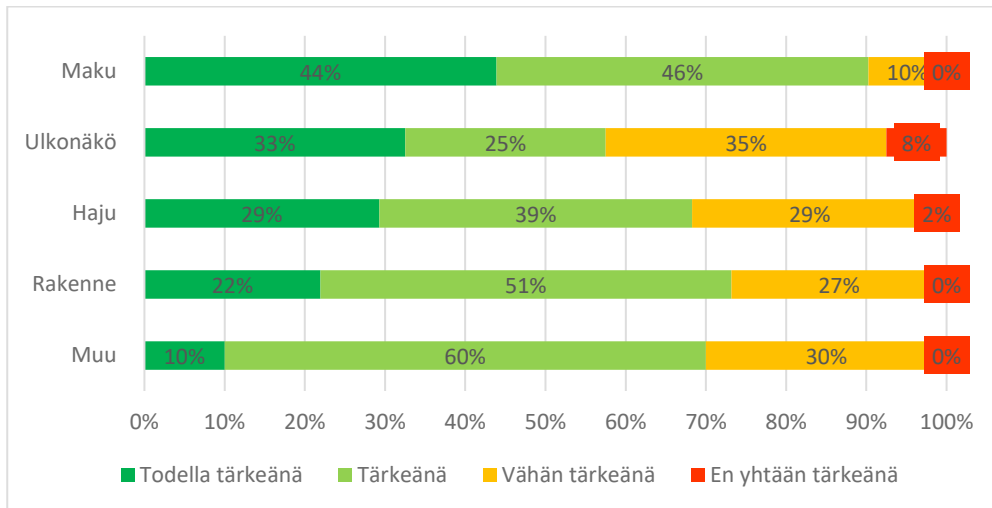
Kuvio 5. Lautasmallin toteuttaminen ruokailussa (n=41).

Lounaalla 56 % valitsi kasviksia ja vain kaksi prosenttia ei koskaan. Proteiinia löytyy lounaalla aina 49 % vastanneista ja 39 % usein. Hiilihydraatteja löytyy 44 % aina lounaalla ja 12 % harvoin. Leipää lounaalla otti 22 % usein ja suurin osa harvoin 56 %. Rasvatonta maitoa ei juonut 44 % ja 20 % joi maitoa lounaalla. Salaatinkastike ei ollut käytössä 51 % vastanneista ja viisi prosenttia otti aina öljypohjaisen kastikkeen. Marjat ja hedelmät kuuluivat 44 % lounaaseen harvoin ja 17 % otti aina marjoja ja hedelmiä (kuvio 6).



Kuvio 6. Ateriaosat, jotka toteutuvat koululounaalla (n=41).

Tärkeimpinä asioina nousi ruoanvalintaan ruoan maku 44 % ja ulkonäkö 33 %. Ruoan hajua piti tärkeänä 29 % ja ulkonäköä 33 %. Vastaus vaihtoehtona oli myös muu, johon vastattiin ilmainen ruoka, koostumus ja ei ole muuta (kuvio 7).



Kuvio 7. Ruoanvalintaan vaikuttavat asiat (maku, rakenne ja haju n=41, ulkonäkö n=40 ja muu n=10).

5.2 Haastattelututkimuksen tulokset

Haastatteluun (liite 3) osallistui kymmenen opiskelijaa iältään 16–32 vuotta. Yksilöhaastattelut suoritettiin ammattiopisto Luovin tiloissa ja ne kestivät 10–15 minuuttia vastaajaa kohden. Haastattelutilanteet etenivät johdonmukaisesti ja olivat keskustelua herättäviä. Haastattelija lähestyi opiskelijoita vähemmän strukturoidusti ja antoi opiskelijan kertoa näkemyksiään myös tutkimuskysymysten ulkopuolelta ilman ohjailevaa keskustelua. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että ruokahaluttomuuteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Merkittävimmät näistä voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: ruoanvalinta, ruokailuympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Keskeisessä roolissa ovat melu ruokasalissa, ruoan rakenne ja maku sekä sosiaalinen ympäristö. Monipuoliseen ruokailuun ja lautasmallin toteutumiseen vaikuttavat erityisesti henkilökohtaiset mieltymykset, ruokavalintojen tietoinen harkinta ja ruoan terveellisyys.

5.2.1 Ruokailuympäristö

Useat haastatteluun vastanneista opiskelijoita mainitsivat melun haittaavan ruokailussa olemista ja siihen osallistumista. Meluhaitta vaikuttaa ruokailuun keskittymiseen. Joidenkin vastanneiden kohdalla melu aiheuttaa paniikkikohtauksien kaltaisia reaktioita. Ruokailun tärkeä osa on viihtyvyys, joka koetaan pääsääntöisesti hyväksi, mutta melu ja hälinä vaikuttavat siihen negatiivisesti. Erityisesti muiden ruokailijoiden kovaääninen keskustelu ja huutaminen vaikeuttaa ruokailuun keskittymistä ja vähentää viihtyvyyttä ruokailutilassa. Haastatteluun vastanneista iso osa toivoi konkreettisia toimenpiteitä melun vähentämiseksi, joita voisi olla muun muassa ruokapöytien parempi asettelu ja ruokarauhan takaaminen ohjaajien avustuksella. Myös ruokailuun varattuun aikaan toivottiin liikkumavaraa ja joustoa eri päivien osalta.

Melun takia on vaikea keskittyä syömiseen. (H1)

Melu ja hälinä aiheuttaa paniikkikohtauksen oireita. Haluaisin, että siihen puututaan. (H5)

Epämiellyttävää on myöhäinen ruokailu ja perjantaina ruokailussa liikaa syöjiä yhtä aikaa. (H3)

5.2.2 Ruoanvalinta

Haastatteluun vastanneiden opiskelijoiden ruokavalinnat perustuvat pääasiassa ruoan maittavuuteen, mutta myös terveellisyys nousi esiin useassa vastauksessa. Myös ruoan rakenne vaikuttaa valintojen tekemiseen. Lautasmallin mukainen ruokailu vaihtelee, sillä osa opiskelijoista täyttää lautasensa monipuolisesti, mutta salaatin osuus saattaa olla vähäistä. Lämpimät ruoat olivat pääpainossa ruokaan liittyvissä valinnoissa, kun taas kasvien ja salaatin osuus oli vähäisempää. Nirsous ja ruoan valmistustapa nousivat esiin vastauksissa. Osa vastanneista koki, että koululounas ei aina täytä vaadittavia kriteerejä laadun ja maun suhteen. Myös opiskelijoiden mieliala vaikuttaa ruoanvalintaan, sillä iloisena syödään enemmän ja monipuolisesti, kun taas surullisena ruokahaluttomuutta esiintyy useammin. Ruoanvalintaan vaikuttaa myös ohjaajien antama tuki, ohjaus ja kannustus.

Ruokaa ei voi muuttaa, olen vain nirso. Salaattia otan joskus, koska keho tarvitsee salaattia ja haluan päästä kuntoon, vaikka en salaatista pidä. (H7)

Ulkonäkö ei vaikuta, maku ja rakenne tärkeitä. Aina ruoka ei ole hyvää. (H8)

Iloisena syön enemmän ja monipuolisemmin, surullisena vähemmän. (H10)

Mieliala ja terveys vaikuttaa eniten siihen, mitä syön. Otan enemmän lihaa ja perunaa, kun salaattia. (H2)

Ohjaaja ohjaa ottamaan enemmän kasviksia ja salaattia. (H4)

5.2.3 Sosiaalinen ympäristö

Sosiaaliset suhteet vaikuttivat merkittävästi vastauksiin. Monet vastanneista totesivat, että ystävien kanssa yhdessä ruokailu lisää viihtyvyyttä ja mukavuutta, kun taas vaihtoehtoisesti ystävän poissaolo saattaa jopa estää ruokailuun osallistumisen kokonaan. Vastanneiden ruokavalintoihin vaikutti myös ryhmäpaine, joka näyttäytyi siten, että ruokaa saatetaan ottaa samalla tavalla ystävän kanssa. Ruokailu oman ryhmän tai kavereiden kanssa voi olla päivän kohokohta.

Ruokailusta mukavan tekee kavereiden kanssa juttelu ja syöminen. (H6)

Mukavaa käydä oman ryhmän kanssa syömässä. (H9)

Ruokailu jää melkein aina väliin, jos kaveri on pois koulusta. (H2)

Syödään kaverin kanssa samalla tavalla. (H5)

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että ruokailuympäristö, sosiaalinen aspekti ja melu ovat keskeisessä roolissa, jotka vaikuttavat opiskelijoiden ruokailuun liittyviin haasteisiin. Lautasmallin toteutumisessa esiintyy myös haasteita, jotka ovat liitettävissä ruoan makuun, rakenteeseen ja opiskelijoiden mielialaan.

6 KEHITTÄMISSUUNNITELMA

Haastatteluissa nousi useita ehdotuksia, joilla olisi mahdollista parantaa oppilaitoksen kouluruokailua. Niitä olivat muun muassa melun vähentäminen ruokasalissa, ruokalistan monipuolistaminen, ruokailuaikojen muuttaminen ja ruoan laadun parantaminen. Ruokalistan monipuolistamisella viitataan esimerkiksi monikulttuurillisten ruokien lisäämiseen. Ruokailuajoissa toivotaan mahdollisuutta syödä aikaisemmin tai joustavammin tiettyinä päivinä. Ruoanlaadun parantamisella tarkoitetaan rakenteeseen ja makuun panostamiseen.

6.1 Opiskelijoiden osallistaminen

Opiskelijoiden osallistamisella ruokailun kehittämiseen on tutkimuksen mukaan merkittävä vaikutus (Maa- ja metsätalousministeriö, 2022, s. 49). Sitoutuminen ja tyytyväisyys lisääntyvät, kun opiskelijat saavat äänensä kuuluviin ja heidän ideansa otetaan huomioon suunnittelussa. Opiskelijoiden mielipiteet auttavat muovaamaan ruokalistaista heidän makutottumuksiin ja ravitsemuksellisia tarpeita vastaava kokonaisuus. Lisäksi osallistaminen lisää tietoa terveellisen ravinnon tärkeydestä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opiskelijoita voi osallistaa kouluruokailun kehittämiseen monin erilaisin tavoin. Säännölliset kyselyiden ja palautteiden vastaanottamiset, esimerkiksi palautelaatikon avulla, saa opiskelijoiden äänen kuuluviin matalalla kynnyksellä, sillä palautetta voi antaa myös anonyymisti.

Erilaiset tiimit, johon kuuluu ruokapalveluiden henkilöstöä, opiskelijoita ja opetushenkilöstöä, voivat yhdessä ideoida ruokailuun liittyviä parannuksia. On tärkeää, että kehittämistyössä näyttäytyy eri edustajien mielipiteet.

Ideakilpailujen avulla opiskelijoita pystytään kannustamaan luomaan uusia ruokaideoita tai jakamaan ideoita siitä, miten ruokailukokemusta pystyttäisiin parantamaan. Parhaat ideat voidaan viedä toteutukseen asti.

6.2 Ruokailuympäristön kehittäminen

Opiskelijat voivat olla mukana suunnittelemassa ruokasalin sisustusta, joka tekee tilasta viihtyisämmän ja kutsuvamman. Kouluruokala on pääsääntöisesti opiskelijoita varten, joten heidän näkökulmansa ja ideansa ovat merkittävässä roolissa tilan suunnittelussa.

Opinnäytetyön puitteissa tehdyssä tutkimuksessa nousseen meluhaitan ehkäisemiseksi voidaan nimetä esimerkkiruokailussa käyvä ohjaaja, joka viikoittain vaihtuvan listan mukaan valvoo ruokailua. Ruokailutilanteen rauhallisuutta valvotaan huolehtimalla siitä, että melutaso pysyy maltillisena. Lisäksi ohjaaja kiinnittää huomiota ruokailuun sopiviin käytöstapoihin.

6.3 Teemaruokaviikot

Haastattelututkimuksen yhteydessä nousi esiin, että osa opiskelijoista kaipaisi kansainvälisiä ruokailukokemuksia kouluruokailussa.

Teemaruokaviikot ovat jaksoja, joiden aikana tarjotaan tiettyyn teemaan sopivia ruokia kouluruokailussa. Idean tarkoituksena on tehdä ruokailusta elämyksellisempää, kannustaa opiskelijoita maistamaan uusia makuja ja parantaa ruokakulttuurillista ymmärrystä. Teemaviikkojen aiheet voivat vaihdella vuodenaikojen, paikallisten raaka-aineiden, maiden tai terveellisen ruokavalion ympärillä. Opiskelijat saavat äänestää teemaruokaviikkojen sisältöä. Visuaalisuus ja sisustus luovat toimintatavalle lisää vaikuttavuutta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyössä saadut tulokset esittelevät merkittäviä seikkoja ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoiden ruokakäyttäytymisestä ja ruokahaluttomuuden taustatekijöistä. Tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että vaikka opiskelijat syövät koululounaan suhteellisen säännöllisesti, ravitsemussuositusten mukainen ja monipuolinen ruokailu ei toteudu toivotulla tavalla (Apollonia, i.a). Tämä havainnollistaa, että ainoastaan tietämys terveellisestä ruoasta ei riitä, vaan apuna tulee hyödyntää käytännön ratkaisuja, joiden avulla tuetaan opiskelijoiden motivaatiota ja mahdollisuuksia syödä monipuolisemmin.

Opinnäytetyön vahvuutena esiintyy kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien hyödyntäminen, sillä molempien tutkimusmenetelmien käyttö on mahdollistanut monipuolisen ja syvällisen näkemyksen ruokailuun liittyvistä haasteista. Tutkimusmenetelmien ja – tuloksien vakuuttavuutta täytyy kuitenkin tarkastella kriittisesti, kun tutkimukseen osallistui vaativan erityisen tuen opiskelijat. Tutkimuksen rajaukset huomioiden tulee korostaa, että tulokset kohdistuvat pääasiassa vaativan erityisen tuen tarpeen opiskelijoihin, ja niiden tulosten yleistettävyyttä saattaa olla rajallinen. Silti tulokset antavat arvokasta tietoa, jota voidaan soveltaa sekä koulujen käytännön toimintatapojen edistämiseksi, että ruokapalveluiden suunnittelussa. Lisäksi tutkimuksen otanta olisi voinut olla laajempi ja tutkimuksen kestoa pidentää, että suurempi osa opiskelijoista olisi saanut mahdollisuuden osallistua kyselyyn. Laadulliseen tutkimukseen vastaajamäärä (10 opiskelijaa) olisi voinut olla suurempi vastausten monipuolistamiseksi.

Tutkimuksessa nousi esiin ruokien makuun ja koostumukseen liittyvät ongelmat sekä ruokailuympäristöön ja sosiaalisiin suhteisiin liitettävät tekijät (Mielenterveystalo, i.a). Ruokalan fyysinen ympäristö ja sosiaalinen ilmapiiri voivat joko edistää tai haitata opiskelijoiden koululounaan nauttimista.

Erityisnuorten kouluruokailun kehittäminen on merkittävässä roolissa heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa kannalta. Kouluruokailun tarkoituksena on tarjota monipuolista ravintoa sekä edistää tasapainoisia ruokailutottumuksia, jotka vaikuttavat nuorten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen jaksamiseen (Standberg, 2024). Erityisnuoret omaavat usein yksilöllisiä tarpeita, kuten aistiyliherkkyyksiä tai muita ruokailuun liittyviä haasteita, joita tulee huomioida kokonaisvaltaisesti ruokailutilanteen miellyttävyyden ja turvallisuuden säilyttämiseksi. Kouluruokailua kehittämällä voidaan vähentää ahdistusta ja stressiä, joita esimerkiksi sosiaaliset

tilanteet, melu ja ruokien rakenne voivat aiheuttaa (Standberg, 2024). Tukitoimet, kuten rauhallisemmat ruokailutilat, joustavat ruokalistaratkaisut ja porrastettu ruokailu, ovat keskeisessä roolissa positiivisen koululounaan toteutumisessa.

Kouluruokailun kehittäminen edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, kun ruokailutilanteet suunnitellaan tasa-arvoisesti ja nuorten tarpeet huomioiden. Erityisnuoren ruokailutarpeiden huomioiminen ei ole pelkästään yksilöllistä hyvinvoinnin tukemista, vaan se edistää kokonaisvaltaisesti kestävästä koulukulttuurista. Kouluruokailun kehittämisellä pystytään investoimaan nuoren tulevaisuuteen, sillä hyvin suunniteltu ja ravitseva ruokailu edistää heidän terveyttään ja oppimista pitkällä aikavälillä. Suuntaamalla resurssit kouluruokailun kehittämiseen, voidaan luoda pohja laadukkaammalle arjelle ja parantaa heidän valmiuksiaan selviytyä tulevaisuuden haasteista.

LÄHTEET

- Alho, M. (2013). *Ravitsemuspassi erityisnuorten ammattiosaamisen mittarina*. [ylempi AMK-opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201303123195>
- Apollonia. (i.a). *Lasten ruokakasvatus muuttuu ruokakasvatuksella ja ruokaympäristöä muuttamalla*. <https://www.apollonia.fi/uutishuone/tiedotteet/lasten-ravitsemus-muuttuu-ruokakasvatuksella-ja-ruokaymparistoa-muuttamalla/#:~:text=Suhteessa%20kansallisiin%20ravitsemussuosituksiin%20lasten%20ravitsemuksen%20suurimmat%20haasteet%20ovat,suola%20sek%C3%A4%20joidenkin%20vitamiinien%20ja%20kivenn%C3%A4isaineiden%20riitt%C3%A4m%C3%A4t%C3%B6n%20saanti>
- Arla. (i.a). *Tutkimus: Suomalaisten nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat eniten vanhemmat, kaverit ja sosiaalinen media*. <https://www.arla.fi/yritys/medialle/2020/pressrelease/tutkimus-suomalaisten-nuorten-ruokailutottumuksiin-vaikuttavat-eniten-vanhemmat-kaverit-ja-sosiaalinen-media-3058910/>
- Harvard T.H. Chan school of public health. (2025). *The best diet: quality counts*. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/best-diet-quality-counts/>
- KvaliMOTV. (i.a). 6.3. *Haastattelu* https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html
- Kumi, T., Michikazu, M., Masaaki, Y., & Takashi, T. (2020). Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study. *J Epidemiol*, 30(6). https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/30/6/30_JE20190015/pdf
- Maa- ja metsätalousministeriö. (2022). *Kouluruuan kehittämisohjelma*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-366-201-8>
- Maneschy, I., Jimeno-Martinez, A., & Miguel-Berges, M.L. (22.4.2024). Eating behaviours and dietary intake in children and adolescents: A systematic review. *Current Nutrition Reports*, 13(30). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13668-024-00544-w.pdf>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Arjen tasapainottaminen*. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/syomisen-ja-kehonkuvan-ongelmien-omahoito-ohjelma/arjen-tasapainottaminen>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Mistä syömisen ja kehonkuvan ongelmat johtuvat?* <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/syomisen-ja-kehonkuvan-ongelmien-omahoito-ohjelma/mista-syomisen-ja-kehonkuvan-ongelmat>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a). *Syömiseen liittyvien vaikeuksien kohtaaminen koulussa*. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/syomiseen-liittyvien-vaikeuksien-kohtaaminen-koulussa>

- Opetushallitus (OPH). (2025 a). *Erityinen tuki*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/erityinen-tuki>
- Opetushallitus (OPH). (2025 b). *Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa* <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (i.a). *Suomen koulutusjärjestelmä*. <https://okm.fi/koulutusjarjestelma>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Ammatillisen koulutuksen vaativan erityisen tuen kehittämissryhmän ehdotukset*. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161647/OKM%202019%2023%20Ammatillisen%20koulutuksen%20vaativa%20erityinen%20tuki.pdf?sequence=1>
- Ruukku ry. (i.a). *Ruokakasvatus-mitä se on?* <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/>
- Sandberg, E. (2024). *Pala palalta nepsy ymmärrystä, tukea ja ohjausta*. Otava.
- Savikuja, S., & Puutsjärvi, A. (toim.), (2022). *Nepsy-opas Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. Otava.
- Sitra. (i.a). *Megatrendit*. <https://www.sitra.fi/aiheet/megatrendit/>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). (30.10.2024). *Uusi ravitsemustutkimus selvittää nuorten syömistä ja ravintoaineiden saantia* <https://thl.fi/-/uusi-ravitsemustutkimus-selvittaa-nuorten-syomista-ja-ravintoaineiden-saantia>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). (17.2.2025). *Tietoa tutkimuksesta*. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/nuorten-ravitsemustutkimus/tietoa-tutkimuksesta>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN), Opetushallitus (OPH) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta: Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf
- Whirt, J. M. (2023). Evaluation and management of avoidant/restrictive food intake disorder. *Jaapa*, 36 (9). <https://doi.org/10.1097/01.jaa.0000947112.60744.28>
- World Health Organization (WHO). (29.4.2020). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

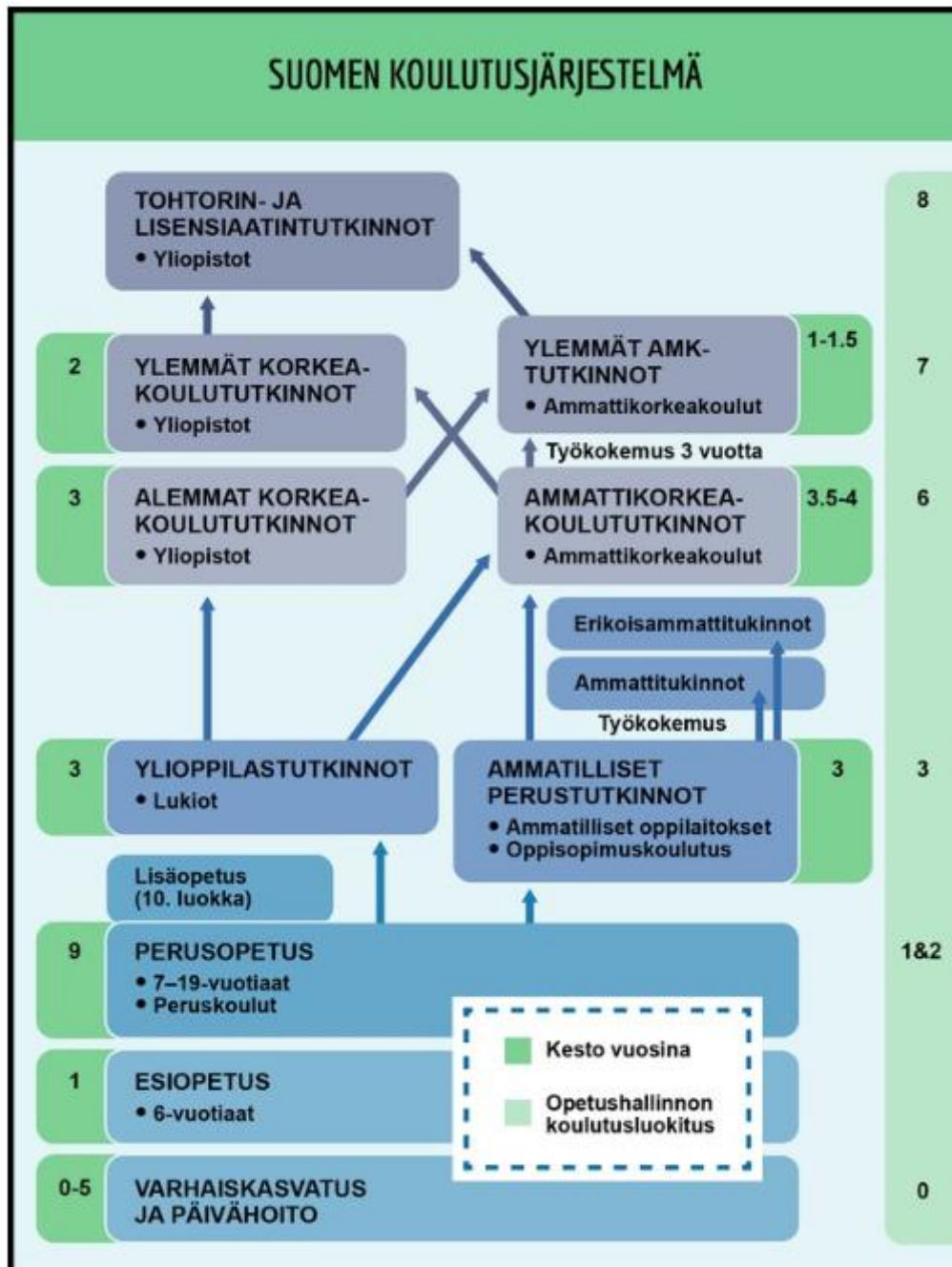
LIITTEET

Liite 1. Suomen koulutusjärjestelmä

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Haastattelukysymykset

Suomen koulutusjärjestelmä



Kyselylomake

Ammatillisen eritvisoppilaitoksen opiskelijoiden ruokahaluttomuus oppilaitoksessa

Olemme kolmannen vuoden restonomi (AMK) opiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä tutkimusta kouluruokailusta ja erityisesti ruokahaluttomuudesta sen yhteydessä. Haluaisimme kuulla kokemuksiasi ja ajatuksiasi aiheesta. Vastauksesi ovat arvokkaita ja auttavat meitä ymmärtämään paremmin kouluruokailuun liittyviä haasteita.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja täysin anonyymia. Kaikkia vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja käytetään ainoastaan tutkimustarkoitukseen.

Kyselyn täyttäminen vie noin 10 minuuttia. Kiitos ajastasi ja osallistumisestasi!

Ikä

- 15–18 vuotta
- 19–22 vuotta
- 23–26 vuotta
- yli 27 vuotta

Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

Käytkö koulun ruokalassa syömässä?

- Kyllä
- Ei

Montako kertaa viikossa syöt ruokalassa?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5

Mitkä ovat syyt, miksi et käy ruokalassa syömässä joka päivä?

- Melu ruokasalissa
- Ruuhka/jonotus ruokasalissa
- Ei ole nälkä
- Muu, mikä _____



Syötkö lautasmallin mukaan?

- Kyllä

- Ei
 En tiedä

Kuinka usein valitset aterian osia koululounaalla?



	En koskaan	Harvoin	Usein	Aina
Kasvikset (salaatti, lämpimät kasvikset)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Proteiini (liha, kala, kana, kasviproteiini)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiilihydraatit (peruna, riisi, pasta)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Täysjyväleipä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rasvaton maito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öljypohjainen salaattikastike	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marjat ja hedelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita ruoan valinnassa?

	En yhtään tärkeänä	Vähän tärkeänä	Tärkeänä	Todella tärkeänä
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu, mikä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haastattelu kysymykset

1. Ruokailun esteet ja haasteet

- Mikä vaikuttaa eniten päätökseesi olla syömättä ruokalassa?
- Miten melu, ruuhka tai jonotus vaikuttaa ruokailuusi?
- Jos et käy ruokalassa, mitä syöt sen sijaan?
- Mitä muutoksia ruokalassa pitäisi tehdä, jotta kävisit siellä useammin?

2. Ruokailutottumukset ja ruoanvalinta

- Miten valitset ruoka-annoksesi eri päivinä?
- Mikä vaikuttaa eniten ruokavalintoihisi (terveys, maku, ulkonäkö, mieliala, muu)?
- Syötkö lautasmallin mukaan tietoisesti vai tuleeeko annoksesi sattumalta sen mukaiseksi?
- Onko ruoan laatu (maku, rakenne, lämpötila) sellainen, että se houkuttelee syömään enemmän?
- Huomaatko, että ruokailussa käyminen vaikuttaa jaksamiseen opinnoissa?

3. Ruokailukokemus ja kehitysideat

- Miten koet ruokailuympäristön viihtyisyyden?
- Mitkä asiat tekevät ruokailuhetkestä mukavan tai epämiellyttävän?
- Miten toivot ruokapalveluiden kehittyvän? (esim. ruokalista, erikoisruokavaliot)
- Jos voisit muuttaa yhden asian ruokailussa, mikä se olisi?