

Sami Multanen

OTA SEN VERRAN KUIN SYÖT

Lautashävikin hallinta viestinnän keinoin

Opinnäytetyö

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus

Restonomi AMK

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus
Tekijä/Tekijät	Sami Multanen
Työn nimi	Ota sen verran kuin syöt
Toimeksiantaja	Lahden yhteiskoulu
Vuosi	2025
Sivut	35 sivua, liitteitä 8 sivua
Työn ohjaaja(t)	Hanna Ukkola

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli perehtyä kouluravintolan lautashävikkiin ja sen vähentämiseen. Tutkimusten tarkoituksena oli saada konkreettisia tuloksia siitä, kuinka viestinnän lisääminen vaikuttaa lautashävikin määrään. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, miksi lautashävikkiä syntyy, mikä viestintäkanava on tehokkain ruokahävikistä kertomiseen, millaisia vaikutuksia viestinnällä on lautashävikin syntyyn sekä kuinka paljon (grammoina) lautashävikki vähenee, kun viestintää lisätään.

Työni toimeksiantajana oli Lahden yhteiskoulun säätiön ylläpitämä Lahden yhteiskoulu, jonka kouluyhteisö muodostuu 6.–9.-luokista, lukiosta ja aikuislukioista. Lahden yhteiskoulu sijaitsee keskeisellä paikalla Lahdessa, Kolkanmäellä. Koululla on oma kouluravintola, nimeltään Elli, jossa ruokailee päivittäin yli 1000 koulun omaa oppilasta, lukiolaista sekä henkilöstön jäsentä. Työ toteutettiin kouluravintola Ellin toiminnan tarpeisiin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu aiheeseen liittyviin tutkimuksiin, artikkeleihin sekä kirjallisuuteen. Viestinnän merkitystä on käsitelty teorian kautta, yritys- ja yhteisöviestinnän näkökulmasta. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen eli määrällinen ja tutkittavaa tietoa haettiin kyselytutkimuksen sekä seurantaviikolla saadun numeerisen tiedon avulla, mikä mahdollisti tiedon analysoinnin ja vertailun aiempiin tuloksiin.

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että viestinnän vaikutus lautashävikin syntyyn on suurinta peruskoululaisilla ja pienintä työikäisillä. Paras viestintätapa nuorille on koulussa järjestettävä luokanvalvojan ja ryhmänohjaajan tuokio sekä viisi kertaa vuodessa ilmestyvä jakso tiedote. Lautashävikkiä aiheutti eniten perunan- ja hedelmien kuoret sekä se, että ruoka ei maistanut. Hävikkiviikolla saimme laskettua päivittäin lautashävikkiä 9–41 % tiedottamisen ansiosta.

Opinnäytetyön tulokset antavat ajankohtaista tutkimustietoa kouluravintola Ellin ruokailijoista ja heidän tavoista toimia ruokailemaan tullessa. Tätä tietoa pystyy hyödyntämään lautashävikin vähentämisessä sekä toiminnan suunnittelun tukena.

Asiasanat: viestintä, lautashävikki, ruokahävikki, kouluravintola

Degree title	Degree Programme in Tourism and Service Business
Author (authors)	Sami Multanen
Thesis title	Take only as much as you can eat
Commissioned by	Lahden Yhteiskoulu
Time	2025
Pages	35 pages, 8 pages of appendices
Supervisor	Hanna Ukkola

ABSTRACT

The aim of this thesis was to examine school restaurant waste, focusing mainly on plate waste and how plate waste could be reduced. The objective of my thesis was to investigate the effect of communication on the amount of plate waste. Furthermore, the study aimed to explore the underlying reasons for the generation of plate waste, the potential for its reduction, the most effective communication methods, and the overall impact of communication on plate waste levels.

The commissioner of my thesis was Lahden yhteiskoulu. The school comprises pupils from the comprehensive school, students from the upper secondary school and evening high school. The thesis was conducted to serve the needs of the school's restaurant.

The reduction of plate waste was approached through the perspective of enhancing communication. The research methods included a survey and comparative research, which provided numerical data.

The research results revealed that increasing communication has an impact on the generation of plate waste. The effect is most significant among comprehensive school and upper secondary school students. The most effective form of communication is delivering the message during a lesson in the classroom. During the follow-up week, plate waste was reduced by 9 to 41%.

The findings of my research offer valuable insights into the eating habits of our school's restaurant. This information can be utilized to support the planning and improvement of our practices.

Keywords: communication, plate waste, food waste, school restaurant

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	5
2.1	Toimeksiantaja.....	5
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	7
3	VIESTINTÄ	8
3.1	Viestinnän suunnittelu.....	10
3.2	Yhteisöviestintä.....	11
3.3	Sosiaalinen media	12
4	RUOKAHÄVIKKI	14
4.1	Lautashävikki	15
4.2	Ruokahävikin vähentämiskeinoja.....	16
4.3	Ruokahävikin ympäristövaikutukset ja talous	16
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5.1	Kyselytutkimus.....	17
5.2	Kvantitatiivinen tutkimus	18
6	TOTEUTUS	19
6.1	Kyselyn tulokset.....	22
6.2	Lautashävikki viikon tulokset	28
7	POHDINTA	29
	LÄHTEET	33

LIITTEET

Liite 1. Asiakaskysely – peruskoulu

Liite 2. Asiakaskysely – lukio

Liite 3. Asiakaskysely – henkilöstö

Liite 4. Kyselylomakkeen saatekirje – peruskoulu ja lukio

Liite 5. Kyselylomakkeen saatekirje – henkilöstö

1 JOHDANTO

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi ”Ota sen verran kuin syöt – lautashävikin hallinta viestinnän keinoin.” Aihe on hyvin ajankohtainen, koska ravitsemispaikkojen ruokahävikin vähentäminen on vastuullisuuden näkökulmasta merkittävää. Tämä aihe kiinnostaa minua erityisesti ammatillisesti, koska tunnistan sen taloudellisten-, sosiaalisten sekä ekologisten vaikutusten mahdollisuudet päivittäisessä työssäni Lahden yhteiskoululla. Haluan selvittää, pystyykö viestinnän lisäämisellä vaikuttamaan ruokailijoiden tapaan toimia lautashävikin muodostumista vähentävästi.

Olen toiminut Lahden yhteiskoulun kouluravintolapäällikkönä yli seitsemän vuoden ajan. Olemme kehittäneet näiden reilun seitsemän vuoden aikana lukuisia ruokahävikin vähentämistapoja, jotka ovat meidän toiminnassamme päivittäisessä aktiivisessa käytössä. Kouluravintolassa aterioi päivittäin yli 1000 ruokailijaa, ja olen pitkään pohtinut koululounaasta syntyvää lautashävikkiä – mitä toimia voisimme tehdä, että sitä syntyisi vähemmän? Tämän lautashävikkiajatuksen pohjalta ideoin aiheen tälle työlle – jo pienikin vaikutus lautashävikin vähenemiseksi on ekologisesti ja taloudellisesti merkittävää.

Työni tulos tulee olemaan hyödyllinen kouluravintola Ellin vastuullisen toiminnan kehittämisessä ja se tulee antamaan vastauksen pitkään mietittyneeseen kysymykseen – pystymmekö vaikuttamaan ruokailijoidemme lautashävikkiin? On hienoa saada konkreettisia tutkimustuloksia ja vastauksia tutkimuskysymykseen – tätä tietoa voimme jatkossa hyödyntää tiimimme kanssa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana toimii Lahden yhteiskoulun säätiön ylläpitämä yksityinen oppilaitos Lahden yhteiskoulu, joka on toiminut Lahdessa jo vuodesta 1896. Nykyisellä paikallaan Kolkanmäellä (kuva 1), osoitteessa Kirkkokatu 2, Lahti, koulu on toiminut vuodesta 1899. Syksystä 2019 lähtien käytössä on ollut myös Lahden vanha Kansakoulun kiinteistö, osoitteessa Vuorikatu 13 /Sibeliuksenkatu 1, Lahti. (Lahden yhteiskoulu s.a.)



Kuva 1. Lahden yhteiskoulun Museo-rakennus, Kirkkokatu 2, Lahti

Koulukiinteistöissä (kuva 1 ja kuva 2) työskentelee päivittäin lähemmäksi 1500 oppilasta ja -opiskelijaa sekä 138 koulun omaa henkilöstön jäsentä. Kouluyhteisö muodostuu peruskoulun 6.–9.-luokista, lukiosta sekä aikuislukiosta. (Lahden yhteiskoulu s.a.)



Kuva 2. Lahden yhteiskoulun Siipi-rakennus, Kirkkokatu 2, Lahti (Lahden yhteiskoulu s.a.)

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän määrällisen tutkimuksen päätavoitteena on kerätä tutkimustuloksia koulun ruokailijoiden tuottamasta lautashävikistä sekä viestinnän vaikutuksesta siihen. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aikaisemmin tehty kouluravintolassamme, joten saamamme tutkimustieto on meille uutta ja arvokasta. Olen rajannut työni koskemaan lounaalla syntyvää lautashävikkiä sekä viestintää.

Opinnäytetyöni tutkimuskohteena on Lahden yhteiskoulun, kouluravintola Elli (kuva 3), jossa käy päivittäin lähemmäksi 1000 ruokailijaa. Kohde toimii osoitteessa Kirkkokatu 2, Lahti.



Kuva 3. kouluravintola Ellin ruokasali

Tutkimuksessa saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään kouluravintola Ellin kestävämmän tulevaisuuden toiminnan suunnittelun tukena. Suurimpana tavoitteena on lautashävikin väheneminen sekä oikein kohdennettu viestintä ruokailijoiden ja keittiön välillä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä ovat viestinnän vaikutukset lautashävikin syntyyn?
- Mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä?

- Kuinka monta grammaa/prosenttia vähemmän syntyy lautashävikkiä/henkilö, kun viestintää lisätään?
- Minkä takia lautashävikkiä syntyy?

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus on kaksiosainen – ensimmäisessä vaiheessa ruokailijoille (peruskoulu, lukio ja henkilöstö) teetetään sähköinen Ota sen verran kuin syöt -kysely, jossa kysytään yhteensä kahdeksan eri kysymystä, jotka ovat tutkimuskysymyksiin tarkennettuja. Kyselyn tarkoituksena on saada vastauksia tutkimuskysymyksiin: ”mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä?” sekä ”minkä takia lautashävikkiä syntyy?”

Toisessa määrällisen tutkimuksen vaiheessa suoritetaan kouluravintola Ellissä viikon mittainen lautashävikinseuranta. Seurantaviikon aikana mittaamme kouluravintola Ellissä lounasaikaan syntyvän lautashävikin määrää ja vertaamme tuloksia aiempien mittausten keskiarvoon. Lautashävikin seurannalla haetaan vastausta kysymykseen ”kuinka monta grammaa/prosenttia vähemmän syntyy lautashävikkiä/henkilö, kun viestintää lisätään?”

”Viestinnän vaikutukset lautashävikin syntyyn” -tutkimuskysymykseen saadaan vastaus näiden kahden toiminnallisen tutkimuksen yhteistuloksesta. Onko tehostettu viestintä ruokahävikistä ja lautashävikistä lisännyt ruokailijoidemme ruokahävikkitietoutta ja valppautta niin, että lautashävikkiä syntyy aikaisempaa vähemmän.

3 VIESTINTÄ

Viestintä on kahden, tai useamman ihmisen välistä sanallista tai sanatonta vuorovaikutusta, jossa avainasemassa ovat ihmiset ja niiden välinen kommunikointi (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 11). Viestintä on ihmiselle lajityypillinen piirre ja kaiken inhimillisen toiminnan perusta – elintärkeä edellytys ihmisen elämälle ja yhteiskunnan järjestykselle. Sen avulla pyritään vaikuttamaan ihmisten ajattelutapoihin, asenteisiin, arvoihin ja toimintaan. Viestinnässä käyttämämme kieli on aina keskeisessä osassa. Kielen lisäksi tärkeässä osassa on ei-kielellinen eli nonverbaalinen viestintä, kuten ilmeet, eleet, äänensävyt ja kehonkieli. Sanattomat, visuaaliset ja auditiiviset viestinnän muodot voivat joskus välittää merkityksiä tehokkaammin kuin pelkät sanat. (Juholin 2022, 6.)

Viestintä on työyhteisön perusta, joka mahdollistaa sujuvan toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen. Ilman selkeää viestintää työntekijät eivät tiedä tavoitteita, työnjakoa tai oman työnsä onnistumisen mittareita, mikä heikentää organisaation tehokkuutta. Hyvin toimiva viestintäjärjestelmä tukee työyhteisön toimintaa, edistää tuloksellisuutta ja varmistaa, että kaikki osapuolet ovat tietoisia tehtävistään ja vastuistaan. Tämän vuoksi viestintää tulisi suunnitella, ohjata ja kehittää aktiivisesti. (Vimpari 2013, 17.)

Viestinnässä on tärkeää tuntee kohderyhmä ja huomioida se kommunikointitavassa. Viestin sisältö ja esitystapa riippuvat siitä, kenelle puhumme ja miksi. Koska kohderyhmämme ovat lapset ja nuoret, on erityisen tärkeää, että viestimme on selkeä, kiinnostava ja helposti ymmärrettävä. Mitä paremmin puhutelemme heitä, sitä todennäköisemmin he kiinnittävät huomiota viestiimme. Kasvokkain tapahtuva viestintä synnyttää enemmän vuorovaikutusta, ja väärinymmärrysten riski on huomattavasti pienempi verrattuna siihen, että käyttäisimme apuvälineitä viestintään. Kasvojen ilmeet, eleet ja äänenpainot tukevat sanomaamme, mikä tekee viestistä selkeämmän ja helpommin ymmärrettävän. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 12.)

Häiriöitä viestintäketjussa (kuva 4) havainnollistetaan viestintäketjun häiriöitä, joissa viestin lähettäjä pyrkii välittämään viestin vastaanottajalle, mutta matkalla ilmenevät häiriöt vaikeuttavat tai estävät sen perille pääsyn.



Kuva 4. Häiriöitä viestintäketjussa (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 13)

Viestintäketjun häiriöitä voivat aiheuttaa esimerkiksi väärän viestintäkanavan valinta tai kohdeyleisölle sopimaton kommunikointitapa. Kommunikaatiokäytännöt voivat pahimmillaan johtaa väärän tiedon välittymiseen lähettäjältä vastaanottajalle. Tiedon oikeellisuudesta on kuitenkin aina vastuussa molemmat osapuolet. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 13.)

3.1 Viestinnän suunnittelu

Viestinnän suunnittelu tapahtuu eri tasoilla ja aikajännteillä – tavoitteena oikea-aikaisuus ja vaikuttavuus. Strateginen suunnittelu keskittyy pitkän aikavälin tavoitteisiin ja organisaation visioon, kun taas taktinen suunnittelu tähtää tilannekohtaisiin vaikutuksiin. Operatiivinen suunnittelu puolestaan käsittelee konkreettisia toimenpiteitä, prosesseja ja resurssien hallintaa. Kaikkia näitä tasoja (kuva 5) yhdistää tarve huomioida ympäristön muutokset ja organisaation tavoitteet. (Juholin 2022, 76.)



Kuva 5. Viestinnän suunnittelupyramidi (Juholin 2022, 80)

Lyhyen aikavälin viestinnän tavoitteiden saavuttaminen tukee pitkän aikavälin ja yrityksen strategian mukaisia päämääriä. Näiden tavoitteiden toteuttamiseen tähtäävät toimenpiteet on syytä kirjata muistiin, ja tätä dokumenttia kutsutaan markkinointiviestinnän suunnitelmaksi tai markkinointiviestinnän vuosikalenteriksi. Markkinointiviestinnän vuosikalenteri kannattaa laatia tarkasti, mieluiten viikko- ja päivätasolle asti. Sen muoto voi vaihdella, mutta tärkeintä on selkeys ja helppo tulkittavuus. Kaikkien osallisten tulee pystyä seuraamaan suunnitelmaa vaivattomasti sekä tekemään siihen tarvittavia merkintöjä. (Rämö ym. 2024, 3.2.)

Koska rahaa ja aikaa on käytössä rajallisesti, yrityksen tulee kohdentaa resurssinsa tehokkaasti ja keskittyä viestintään, joka tukee sen tavoitteita. Menestyksellä markkinointiviestintä edellyttää huolellista budjetointia ja tarkasti kohdennettua viestintää, joka tavoittaa halutut kohderyhmät ja ohjaa niitä haluttuun toimintaan. (Rämö ym. 2024, 3.4.)

Viestinnän toteuttamisessa on tärkeää tuntea aiheeseen, organisaatioon ja toimialaan liittyvät lait, asetukset ja sitoumukset. Lisäksi eettisyyteen on kiinnitettävä huomiota, olipa kyseessä toimialan, ammattikunnan, markkinoinnin tai mainonnan etiikka. Organisaation viestinnän tulee olla kestävä, suunnitelmien eettisesti harkittuja ja lakien mukaisia. Näitä asioita on hyvä tarkastella myös riskienhallinnan näkökulmasta. (Juholin 2022, 130)

3.2 Yhteisöviestintä

Yhteisöviestintä tukee liiketoiminnan tavoitteiden saavuttamista – se kattaa kaiken viestinnän, joka tapahtuu sekä yhteisön sisällä että sen ja ulkopuolisen maailman välillä. Monille yritysviestintä on tutumpi käsite, mutta siinä keskitytään nimenomaan yritysten viestintään. Yhteisöviestintä puolestaan kattaa myös muiden kuin yritysten, kuten järjestöjen ja julkisten toimijoiden, viestinnän. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 14.)

Yhteisöviestintää voidaan tarkastella myös jakamalla se viralliseen ja epäviralliseen viestintään. Virallinen viestintä noudattaa organisaation vakiintuneita käytäntöjä, kuten kehityskeskustelut, opettajainkokoukset, maanantaikokous (mako), keskiviikkokokous (keko). (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 14.)

Epävirallinen viestintä puolestaan on organisaation kulttuuriin kytkeytyvää vuorovaikutusta, johon johto ei pysty vaikuttamaan niin paljoa. Sitä käydään kasvokkain ja sähköisillä foorumeilla – taukahuoneessa, käytävillä, työkavereiden huoneissa sekä myös työpaikan ulkopuolella, kuten kotona ja ystäväpiirissä. Epävirallinen viestintä on osa työyhteisön dynamiikkaa – sen kautta puretaan paineita, kommentoidaan työyhteisöä ja kehitetään ideoita. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 14.)

Häiriöitä yhteisöviestintäketjussa (kuva 6) kuvataan ilmiötä, jossa yrityksen tai yhteisön todelliset teot ja valinnat vaikuttavat siihen, millainen kuva siitä muodostuu ulkopuolisille. Yhteisökuva ei synny vain viestinnän keinoin, vaan siihen vaikuttavat esimerkiksi asiakaspalvelun laatu, toimitilojen sisustus ja jopa palaveritarjoilut. Kaikki nämä arjen valinnat viestivät jotakin organisaation arvoista ja toimintatavoista. Sidosryhmät tulkitsevat näitä viestejä ja rakentavat niiden perusteella oman käsityksensä yhteisöstä. Kuvassa havainnollistetaan tätä jatkuvaa vuorovaikutusta todellisuuden ja mielikuvien välillä. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 18–19.)



Kuva 6. Häiriöitä yhteisöviestintäketjussa (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 18)

Mitä realistisempi yhteisökuva, sitä paremmin on onnistuttu viestinnässä. Yrityksen aito ja oikea identiteettikuva luo positiivisemmän vaikutelman kuin epätodenmukainen tai harhaanjohtava kuva. Rehellinen brändi-identiteetti vahvistaa luottamusta ja parantaa yrityksen mainetta pitkällä aikavälillä. (Kaihovirta-Rapo ym. 2012, 18–19.)

Viestinnän eettisyys perustuu organisaation velvollisuuteen vastata sidosryhmien perusteltuihin odotuksiin. Tämä sisältää oikeuden saada tietoa ja velvollisuuden jakaa sitä avoimesti ja läpinäkyvästi. Viestinnän suunnittelussa tulee tasapainottaa tiedon jakaminen, sen mahdolliset seuraukset ja luottamuksellisuus. (Juholin 2022, 49.)

3.3 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on digitaalinen alusta, jossa ihmiset voivat jakaa tietoa, olla vuorovaikutuksessa ja seurata kiinnostavaa sisältöä. Se on iso osa arkea, ja sen kautta voidaan tavoittaa laajoja yleisöjä. Yrityksille some tarjoaa mahdollisuuden näkyvyyteen, asiakasvuorovaikutukseen ja brändiluottamuksen raken-

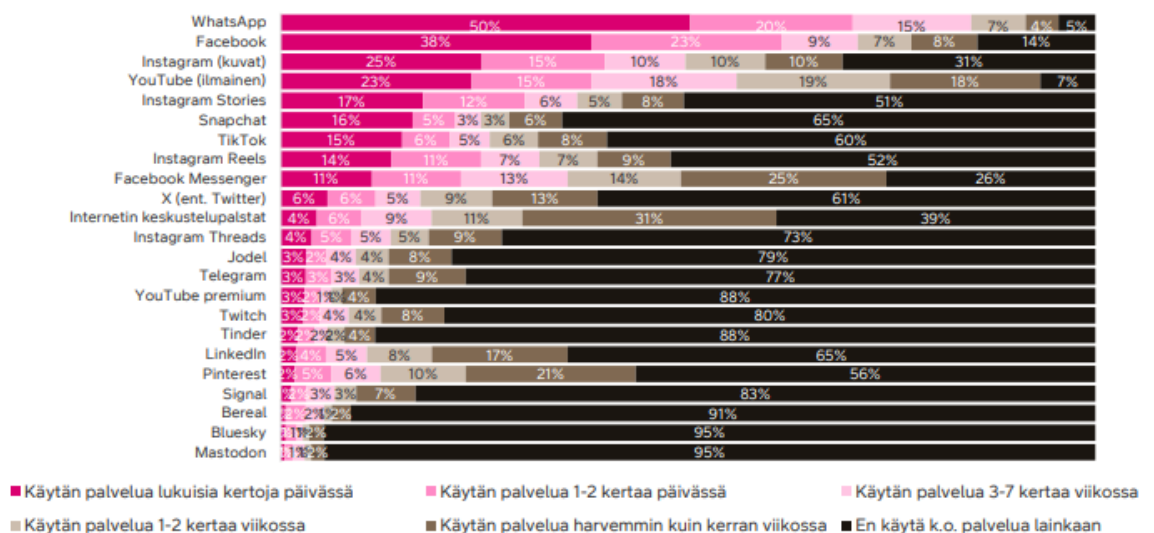
tamiseen. Käyttö kasvaa jatkuvasti, ja ihmiset viettävät siellä yhä enemmän aikaa – keskimäärin lähes kaksi tuntia päivässä. (Komulainen 2023, 113.) Sosiaalinen media on olennainen osa nykypäivän viestintää. On kuitenkin tärkeää varmistaa, että keskeiset päivitykset ja tiedot ovat saatavilla myös organisaation omilta verkkosivuilta, sillä kaikki eivät seuraa sosiaalisen median kanavia. (Saavutettavuus sosiaalisessa mediassa 2023.)

Sosiaalisen median kanavissa on asetuksia ja toimintoja, jotka edistävät saavutettavuutta. Kanavien päivittäjien on tärkeää seurata, miten käytetty alusta tukee ja kehittää saavutettavuutta, sekä ottaa uudet parannukset käyttöön. Saavutettavuuden parantamiseen löytyy ohjeita kanavien omista oppaista. Lisäksi monilla alustoilla on omat saavutettavuustiimit, jotka tiedottavat kehityksestä. (Saavutettavuus sosiaalisessa mediassa 2023.)

Emojien, eli hymiö- ja kuvasymbolien käyttöä kannattaa harkita tarkoin – niitä kannattaa hyödyntää ja tietyissä kanavissa sekä kohderyhmissä ne ovat paikallaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että ihmiset voivat tulkita emojiit eri tavoin, mikä voi joskus johtaa väärinymmärryksiin. (Saavutettavuus sosiaalisessa mediassa 2023.)

Sosiaalisen median kanavat Suomessa 2024 -tutkimuksessa (kuva 7)

WhatsApp nousi selvästi suosituimmaksi palveluksi, sillä 50 % vastaajista käyttää sitä useita kertoja päivässä. Myös Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat ja TikTok ovat monilla päivittäisessä käytössä. (DNA, 2024, 16.)



Kuva 7. Käytetyt sosiaalisen median kanavat Suomessa 2024 (DNA 2024, 16)

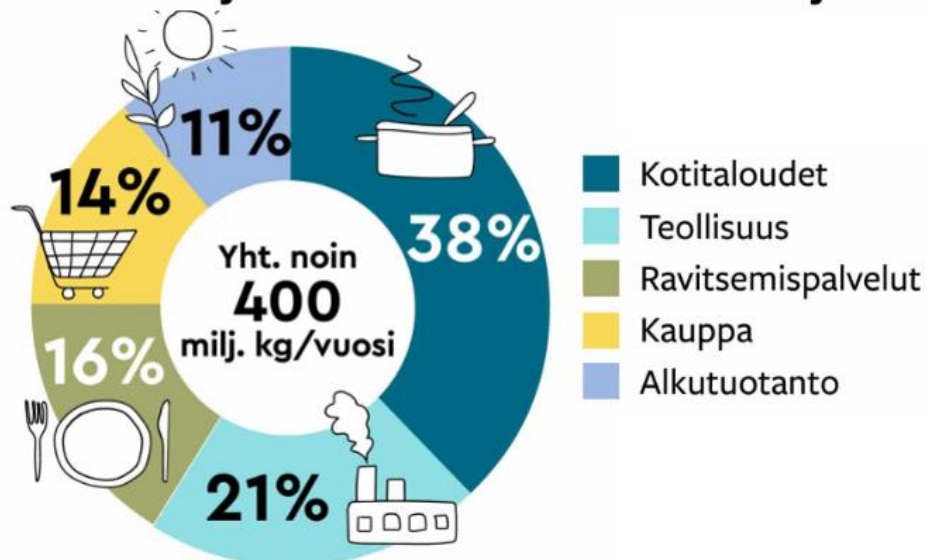
4 RUOKAHÄVIKKI

Luonnonvarakeskuksen (s.a.) mukaan ruokahävikki tarkoittaa syömäkelpoista ruokaa, jota ei käytetä ihmisravintona, rehuna tai muussa hyötykäytössä. Jätehierarkian mukaan ruoka tulisi aina hyödyntää ensisijaisesti ravinnoksi ennen muita käyttötapoja, kuten rehuksi tai energiantuotantoon. Arviolta noin 10 % EU-kansalaisten saatavilla olevasta ruoasta päättyy jätteeksi, vaikka samaan aikaan yli 37 miljoonaa ihmistä EU:ssa ei kykene hankkimaan laadukasta ateriaa joka toisena päivänä. Tämä tilanne korostaa ruokahävikin vähentämisen tärkeyttä sekä resurssien tehokkaampaa käyttöä, jotta ruokaturva parantuisi ja kestävä kehityksen tavoitteet saavutettaisiin. (Euroopan parlamentti 2024.)

Ruokahävikki on maailmanlaajuinen ongelma, jota pyritään vähentämään kansainvälisin tavoittein. YK:n kestävä kehityksen tavoitteena on puolittaa elintarvikejäte kuluttaja- ja jälleenmyyjätasolla sekä vähentää sitä koko ruokaketjussa vuoteen 2030 mennessä. Tämä vaatii yhteistyötä kaikilta ruokajärjestelmän toimijoilta, kuten alkutuotannolta, teollisuudelta, kaupalta, ruokapalveluilta, hallituksilta ja kuluttajilta. (Kuluttajaliitto 2025.)

Ruokahävikin jakautumista suomalaisessa ruokaketjussa (kuva 8) havainnollistetaan, kuinka vuosittain päättyy hukkaan noin 400 miljoonaa kiloa syömäkelpoista ruokaa, mikä korostaa hävikin vähentämisen tärkeyttä kaikilla ruokaketjun tasoilla.

Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa



Kuva 8. Ruokahävikin jakautuminen koko ruokaketjussa (Luonnonvarakeskus s.a.)

Kotitaloudet tuottavat ylivoimaisesti eniten ruokahävikkiä, lähes 40 % koko ruokaketjun hävikistä. Tämä korostaa kuluttajien roolia ruokahävikin vähentämisessä. Myös teollisuus, ravitsemispalvelut, kauppa ja alkutuotanto ovat merkittäviä hävikin lähteitä, mutta niiden osuus on selvästi pienempi. (Luonnonvarakeskus s.a.)

Lancasterin yliopiston tekemän tutkimuksen mukaan vanhemmat muokkaavat ruokakasvatustaan oman oppimisensa, saatavilla olevan tiedon sekä perheenjäsenten, kuten puolison, vaikutuksesta. Lisäksi uudet terveys- ja ympäristötietoisuuden trendit ohjaavat ruokailutottumuksia ja ruokahävikin hallintaa, muokaten tapoja ja asenteita sukupolvien välillä. (Kerrane 2018, 17, 20.)

4.1 Lautashävikki

Lautashävikki on yksi ruokapalveluiden neljästä hävikkimuodosta – kolme muuta ovat tarjoilu-, valmistus- sekä varastohävikki. Lautashävikkiä syntyy, kun ruokailija on ottanut lautaselleen ruokaa, jota ei syystä tai toisesta lopulta syökään, vaan ruoka päättyy lautaselta jätteeksi. Lautashävikki on siitä ongelmallista, koska sitä ei pysty hyödyntämään jatkokäyttöön, vaan se päättyy tarpeettomasti poistoihin ja aiheuttaa suoria taloudellisia- ja ekologisia vaikutuksia yrityksen toimintaan. (Kettunen 2022.)

Kerrane (2018, 3) tekemän tutkimuksen mukaan vanhempien mieltymykset, uskomukset ja asenteet ruokaa kohtaan muovaavat lasten käsityksiä ruoasta, vaikuttaen heidän uskomuksiinsa, asenteisiinsa, tietämykseensä, mieltymyksiinsä ja kulutustottumuksiinsa. Nämä tekijät puolestaan ohjaavat lasten syömisikäyttäytymistä ja ruokavalintoja, jotka voivat säilyä läpi elämän.

Monet vanhemmat, joilla on ollut lapsuudessaan negatiivisia kokemuksia pakotetuista ruokailusäännöistä, kuten lautasen tyhjentämisen pakosta, ovat luopuneet tästä käytännöstä omien lastensa kohdalla. Tämä voi vaikuttaa lautashävikkiin eri tavoin – joko vähentäen tai lisäten sitä – riippuen siitä, miten ruokaa tarjoillaan ja kuinka sen arvostusta lapsille opetetaan. (Kerrane 2018, 15.)

4.2 Ruokahävikin vähentämiskeinoja

Ravitsemispalveluilla on lukuisia ruokahävikin vähentämiskeinoja. Tehokkaita keinoja ruokahävikin vähentämiseksi ovat muun muassa asiakasyhteistyön lisääminen ja jatkuva ylläpito, tarjoiluastioiden kokojen pienentäminen, vakioidut testatut reseptit, varastonkierto FIFO-periaatteella, edellisen päivän ruoan hyödyntäminen sekä menekin ja hävikin päivittäinen ylös kirjaaminen käytössä olevaan ruokatuotannonohjausjärjestelmään. Avainasemassa ruokahävikin vähentämisessä on myös henkilöstön sitoutuneisuus ja kannustaminen. (Hyvärinen 2024, 10–11.)

Yksi tehokkaimmista keinoista ruokahävikin vähentämiseksi on tehdä se näkyväksi. Keräämällä tietoa ruokahävikistä ja menekistä voidaan tunnistaa, mistä hävikkiä syntyy. Siksi menekinseuranta kannattaa sisällyttää osaksi päivittäistä ammattikeittiötoimintaa. Jatkuva seuranta auttaa ennustamaan valmistettavien ruokamäärien tarpeen tarkemmin, mikä vähentää ylijäämää ja tehostaa raaka-aineiden käyttöä. (Luonnonvarakeskus s.a.)

Hyvärisen (2024, 11–12) Helsingin kaupungille tekemän selvityksen mukaan viestinnän avulla lautashävikin näkyväksi tekeminen on tehokas keino vähentää lautashävikkiä. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että maistuva ja maukas ruoka vähentää hävikkiä entisestään. Samassa tutkimuksessa ilmeni myös, että opettajat ja oppilaat eivät ehdi syödä lautasiaan tyhjäksi tai hakea lisää ruokaa, sillä suuri osa ruokailuun varatusta ajasta kuluu jonottamiseen.

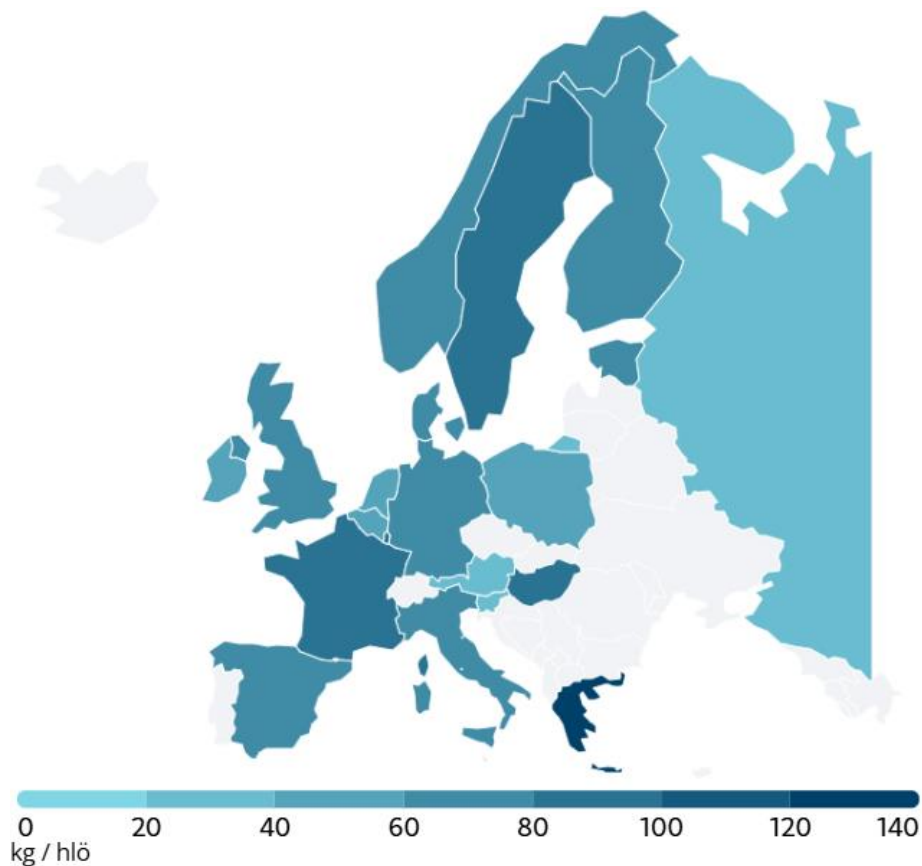
4.3 Ruokahävikin ympäristövaikutukset ja talous

Ruokahävikki on merkittävä ympäristöhaaste, mutta myös hukattu mahdollisuus parantaa ruokaturvaa ja vähentää luonnonvarojen kulutusta. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) arvioi, että yksi kolmasosa kaikesta ihmiskäyttöön tuotetusta ruoasta menetetään tai päätyy jätteeksi. (FAO 2013, 6–12.) Maailmanlaajuiset ruokahävikin kustannukset ovat lähemmäksi 750 miljardia dollaria vuodessa, mikä vastaa Sveitsin bruttokansantuetta (FAO 2023, 55.)

Ruokahävikki aiheuttaa jopa 10 % maailman kasvihuonepäästöistä. Suurin osa ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa, joissa keskimäärin 11 % ruoasta päätyy roskeen. Maailmanlaajuisesti ruokahävikkiä kertyy noin 931 miljoonaa

tonnia vuodessa (74 kg/hlö). Suomessa hävikki on globaalikeskiarvoa pienempi, noin 65 kg henkilöä kohden vuodessa. (Pärssinen 2021.)

Kotitalouksien ruokahävikin määrä Euroopassa (kuva 9) (kg/henkilö vuodessa) jakautuu seuraavasti: värit vaihtelevat vaaleansinisestä (vähäinen hävikki) tummansiniseen (suuri hävikki). Ruokahävikin määrä vaihtelee merkittävästi eri maiden välillä, ja Länsi- sekä Pohjois-Euroopan kotitaloudet tuottavat selkeästi enemmän ruokahävikkiä kuin Itä-Euroopan maat. (Pärssinen 2021.)



Kuva 9. Ruokahävikin määrä Euroopassa. (Pärssinen 2021)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

5.1 Kyselytutkimus

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuksellinen vaihe toteutettiin kyselytutkimuksena. Kyselytutkimus on yleisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytössä oleva aineiston keruutapa. Kyselytutkimuksesta puhutaan usealla eri nimellä: postikysely, informoitu kysely tai joukkokysely. Yleisin käytössä oleva tapa tehdä kyselytutkimus on tehdä se sähköisesti, esim. Forms. Kyselytutkimuksessa on myös yleistä, että kysely on standardoitu, eli kaikilta kyselyyn

vastaajilta kysytään samat kysymykset, samassa järjestyksessä. Tämä tiedonkeruutapa sopii hyvin, kun tehdään tutkimusta suurelle joukolle ihmisiä. (Vilkkä 2025, luku 4: Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä.)

Tieteellinen tutkimusprosessi etenee viidessä vaiheessa: ideataso, sitoutuminen, toteuttaminen, kirjoittaminen ja tiedottaminen. Prosessin aikana tehdään valintoja, joita ohjaavat tieteelliset ehdot ja tutkimusetiikka. Ihmistieteissä tutkimus saattaa muuttua matkan varrella esimerkiksi osallistujien vetäytymisen vuoksi, mikä voi johtaa tutkimusongelman uudelleen muotoiluun. (Vilkkä 2021, luku 3. Tutkimuksen kulku.)

Tutkimusta varten valittiin sähköinen Forms-kysely, sillä tämä mahdollistaa suuren tietomäärän tehokkaan käsittelyn. Lahden yhteiskoulussa käytetään Formsia pääasiallisesti erilaisten kyselyiden tuottamiseen. Kohdeyleisö koostui eri ikäisistä vastaajista, kuten peruskoulun 6.-luokkalaisista, lukion 2. vuoden opiskelijoista sekä henkilöstön jäsenistä. Kysely välitettiin näille kolmelle kohderyhmälle, mikä mahdollisti eri ikäluokkien vastausten vertailun ja tarjosi monipuolisen kuvan tutkimusaiheesta.

5.2 Kvantitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyön toinen vaihe toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Määrällisessä tutkimuksessa tulokset esitetään numeerisessa muodossa, mikä mahdollistaa tiedon analysoinnin ja vertailun aiempiin tutkimustuloksiin (Tuikkanen, s.a.).

Tutkimusaineiston käsittelyä varten on olemassa useita valmiita ohjelmia: muun muassa Stateview, SAS System tai Excel, jotka ovat saatavilla useamman yrityksen yleisohjelmistoista. Tässä tutkimuksessa käytin Exceliä. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää, että on selkeä tutkimussuunnitelma: aineiston keräämisen suunnittelu, päätelmien tekeminen ja raportointi. (Vilkkä 2021, luku 4. Kyselylomakkeen taulukointi.)

Tutkimusta varten Kouluravintola Ellissä seurattiin 17.–21.3.2025 klo 10.45–13, lounaalla syntyvää lautashävikin määrää. Jokainen lounaalla syntynyt hävikkigramma kirjattiin ylös Exceliin. Saatua dataa verrattiin aiempina vuosina

kerätyn tiedon keskiarvoon, jotta voitiin arvioida hävikin määrän kehitystä. Tutkimuksen avulla saatiin tärkeää tietoa viestinnän vaikutuksesta lautashävikkiin. Tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää kouluravintolan toiminnan kehittämisessä ja hävikin vähentämisessä.

6 TOTEUTUS

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää konkreettisesti, vaikuttaako viestinnän lisääminen lautashävikin määrään. Tutkimusta varten toteutettiin Lahden yhteiskoulun kouluravintola Ellissä sähköinen Forms-kysely, johon kaikki kyselyn saaneet vastasivat anonymisti. Vilkan (2021, Luku 4. Tutkimusaineiston keräämisen tavat) mukaan kyselylomake on yleisin käytössä oleva aineiston keräämisen muoto ja siinä kysytään kaikilta kyselyyn vastaavilta sama standardoitu asiasisältö. Kysely tehtiin 10.3.2025 peruskoulun 711 oppilaalle (liite 1) luokanvalvojan tunnin aikana, jolloin opettaja luki oppilaille saatekirjeen, minkä jälkeen he vastasivat kyselyyn. Tällä tavalla pyrittiin tavoittamaan mahdollisimman suuri määrä vastaajia. Peruskoulun lisäksi kysely toteutettiin 300 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijalle (liite 2) ryhmänohjaajan tunnin aikana 10.3.2025. Lisäksi koulumme 138 henkilöstön jäsenelle (liite 3) lähetettiin kysely sähköpostitse saatekirjeen kera. Kyselyiden jakelusta vastasi koulun tiedottaja.

Tutkimusaineisto kerättiin Microsoftin Forms-järjestelmällä luodulla kyselylomakkeella. Forms-kyselylomakkeessa oli yhteensä kahdeksan eri (8) kysymystä, joista yksi oli avoin, ja loput sisälsivät valmiit vastausvaihtoehdot. Kyselylomakkeita laadittiin kolme (3) kappaletta, jotka olivat sisällöltään samantlaisia, mikä mahdollisti keskinäisen vertailun. Kyselyllä (liitteet 1–3) kerättiin kouluravintola Ellin ruokailijoiden mielipiteitä ja ajatuksia siitä, mistä ja miksi lautashävikkiä syntyy.

Kyselylomaketta laadittaessa huomioitiin enemmistövastaajien ikä, joka oli 12–17 vuotta. Tutkimuskysymykset ja vastausvaihtoehdot muotoiltiin mahdollisimman yksinkertaisiksi, jotta kyselyyn saataisiin mahdollisimman paljon vastauksia. Kyselylomakkeella pyrittiin saamaan suoria vastauksia tutkimuskysymyksiin: ”Mitkä ovat viestinnän vaikutukset lautashävikin syntyyn?”, ”Mikä on

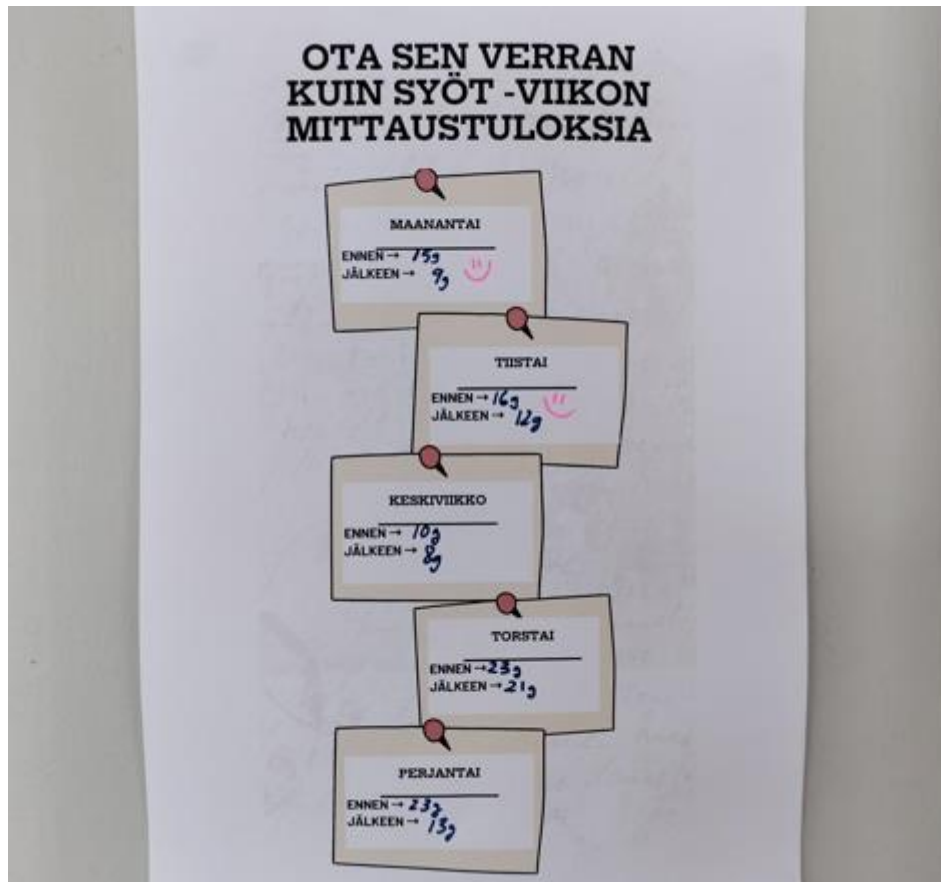
sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä?”, ”Kuinka monta gramma/prosenttia vähemmän syntyy lautashävikkiä per henkilö, kun viestintää lisätään?” sekä ”Minkä takia lautashävikkiä syntyy?”.

Peruskoulun ja lukion kyselyyn vastaaminen toteutettiin opettajavetoisesti luokanvalvojan ja ryhmänohjaajan tunnin aikana maanantaina 10.3.2025. Samana aamuna julkaistiin myös kouluravintola Ellin Instagram-tilille lautashävikkiä käsittelevä, ajatuksia herättelevä Story-julkaisu. Ennen kyselyyn vastamista opettaja luki oppilaille ja opiskelijoille kyselyn mukana toimitetun saatekirjeen (liite 4). Saatekirjeessä kerrottiin kyselyn yksityiskohdista ja sen tarkoituksesta. Tämän jälkeen oppilaat ja opiskelijat vastasivat sähköiseen kyselyyn. Henkilöstöllä oli mahdollisuus vastata kyselyyn 10.–14.3.2025, ja kysely lähetettiin heille talon sisäisen sähköpostin kautta. Kaikkiin kyselyihin vastaaminen tapahtui täysin anonyymisti erillisen linkin kautta, eikä henkilötietoja kerätty.

Lautashävikki-kyselyn tarkoituksena oli kerätä tärkeää tietoa ruokailijoiden toiminnasta ja käyttäytymisestä heidän saapuessaan syömään. Samalla kysely herätteli asiakkaiden ajatuksia ja lisäsi tietoutta seuraavan viikon Ota sen veran kuin syöt -teemaviikkoa varten. Teemaviikon alussa, maanantaina 17.3.2025, oppilaille ja opiskelijoille kerrottiin ryhmänohjaajan ja luokanvalvojan tunneilla, kuinka lautashävikin punnitseminen toteutetaan päivittäin. Samalla heille selvennettiin, mitä tuloksia punnituksesta kerätään ja mihin niitä verrataan – eli aiempien mittauskertojen keskiarvoon. Tiedottamisen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä teemaviikon sisällöstä ja kannustaa ruokailijoita vähentämään lautashävikkiä.

Lautashävikki-viikon (17.–21.3.2025) aikana punnitsimme päivittäin lounaan aikana klo 10.45–13 ruokasalissa syntyvän lautashävikin, johon laskettiin kaikki tarjottimelle jäänyt ruoka sekä biohajoava ruokaservietti. Hävikki-viikon aikana kerättyjä tuloksia vertasimme aiempien mittaus tulosten keskiarvoon arvioidaksemme muutoksia lautashävikin määrässä. Näistä tuloksista tiedotimme ruokailijoita päivittäin astianpalautuspisteen luona olevassa A3-kokoisessa info- taulukossa (kuva 10). Tavoitteena oli lisätä ruokailijoiden tietoisuutta ruokahävikistä ja kannustaa heitä vähentämään lautashävikkiä. Tämä viestintätapa

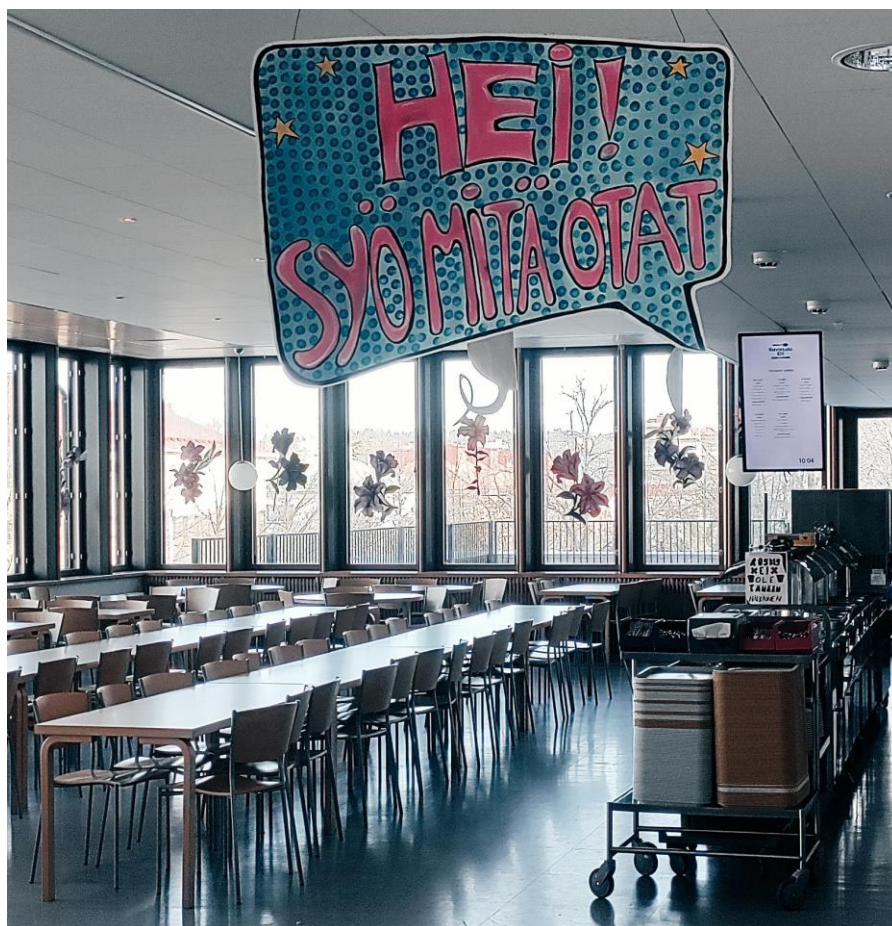
tarjosi ruokailijoille reaaliaikaista tietoa hävikin määrästä ja sen kehityksestä viikon aikana.



Kuva 10. Ota sen verran kuin syöt -teemaviikon mittaustuloksia

Saadaksemme teemaviikon mahdollisimman näkyväksi, pyysimme kuvataide-
luokkia osallistumaan ruokasalin koristeluun, joista 8. kuvataideluokka otti ve-
tovastuun tästä tehtävästä. Ennen kuin oppilaat ryhtyivät koristetöiden toteu-
tukseen, esittelin heille teemaviikon tarkoituksen ja merkityksen. Näin he sai-
vat paremman käsityksen siitä, miksi koristelut tehdään ja miten ne tukevat
viestin välittämistä ruokailijoille. Lopuksi annoin heille taiteellisen vapauden
luoda erilaisia teoksia, jotka tuovat esiin heidän oman näkemyksensä tee-
masta.

Koristelimme ruokasalin Ota sen verran kuin syöt -teemaviikkoa varten (kuva
11). Teemaviikon koristelusta vastasivat koulumme 8. kuvataideluokan oppi-
laat, opettajan johdolla. Ruokasali koristeltiin perjantaina 13.3.2025 klo 13,
lounaan jälkeen.



Kuva 11. Ota sen verran kuin syöt -teemaviikon koristelua

6.1 Kyselyn tulokset

Suoritimme 10.–14.3.2025 kyselyn, jossa oli yhteensä kahdeksan (8) kysymystä. Kyselyn vastaajien jakauma on esitetty taulukossa (kuva 12), jossa on kolme ryhmää: peruskoulu, lukio ja henkilöstö. Peruskoulusta kyselyyn osallistui 447 henkilöä, mikä on 63 % kyseisen ryhmän kokonaismäärästä (711). Lukiolaisten osuus oli 230 vastaajaa, mikä vastaa 77 % lukiolaisten kokonaismäärästä (300). Henkilöstöstä kyselyyn vastasi 65 henkilöä, mikä on 47 % heidän kokonaismäärästään (138).

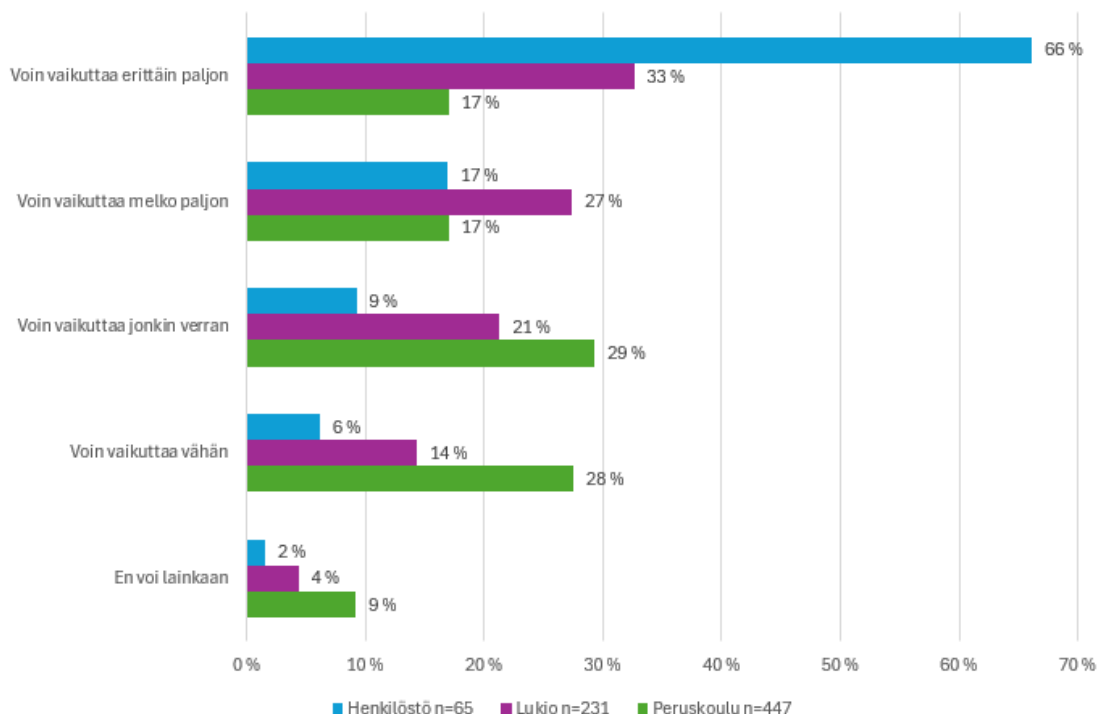
Kyselyyn vastanneiden jakauma ryhmittäin

	n-100%	n	n-%
Peruskoulu	711	447	63 %
Lukio	300	230	77 %
Henkilöstö	138	65	47 %
	1149	742	62 %

Kuva 12. Kyselyyn vastanneiden jakauma ryhmittäin

Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi 742 henkilöä, mikä on 62 % kaikista mahdollisista vastaajista (1149). Lukioikäisten joukosta abit (n=150) eivät olleet mukana kyselyssä (lukuloma – kevään yo-kirjoitukset). Tämä tarkoittaa, että lukion vastausprosentti perustuu vain ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoihin, ei koko lukion opiskelijamäärään. Kyselyn vastausprosentti oli korkein lukiossa (77 %) ja matalin henkilöstön keskuudessa (47 %). Peruskoulu-
laisten osallistumisprosentti (63 %) oli näiden kahden väliltä. Kyselyn kokonaisvastausprosenttia voi pitää erinomaisena, vielä kun huomioi, että kyselyn aikana koulussa oli käynnissä kevään ylioppilaskirjoitukset, jotka työllistivät melkoisesti talon henkilöstöä.

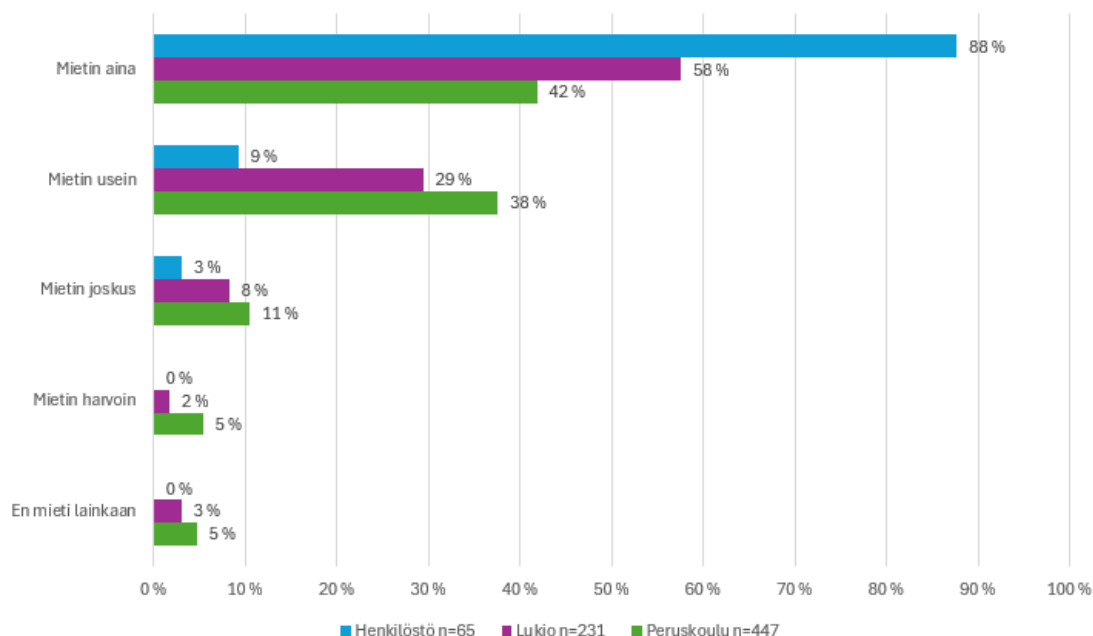
Kyselyn kohdassa 1 (kuva 13) selvitettiin, kuinka paljon eri ryhmät kokevat voivansa vaikuttaa lautasjätteen määrään. Henkilöstöstä 66 % oli sitä mieltä, että heillä on suuri vaikutusmahdollisuus – tässä korostuu henkilöstön tiedotavuus ruokahävikkiä kohtaan ja koulutus, kun taas lukiolaisista 33 % ja peruskoululaisista 17 % oli samaa mieltä – heidän eroja selittää lukiolaisten kasvava tietoisuus ruokahävikkiä kohtaan.



Kuva 13. Kysely 1. Koetko, että voit itse vaikuttaa lautashävikin määrään?

Kyselyn kohdassa 2 (kuva 14), 88 % henkilöstöstä vastasi, että miettii aina ruokaa ottaessa syövänsä kaiken, mitä ottaa lautaselleen – lukiolaisten luku oli 58 % ja peruskoululaisten 42 %. Nämä kyselytulokset olivat myönteisiä ja

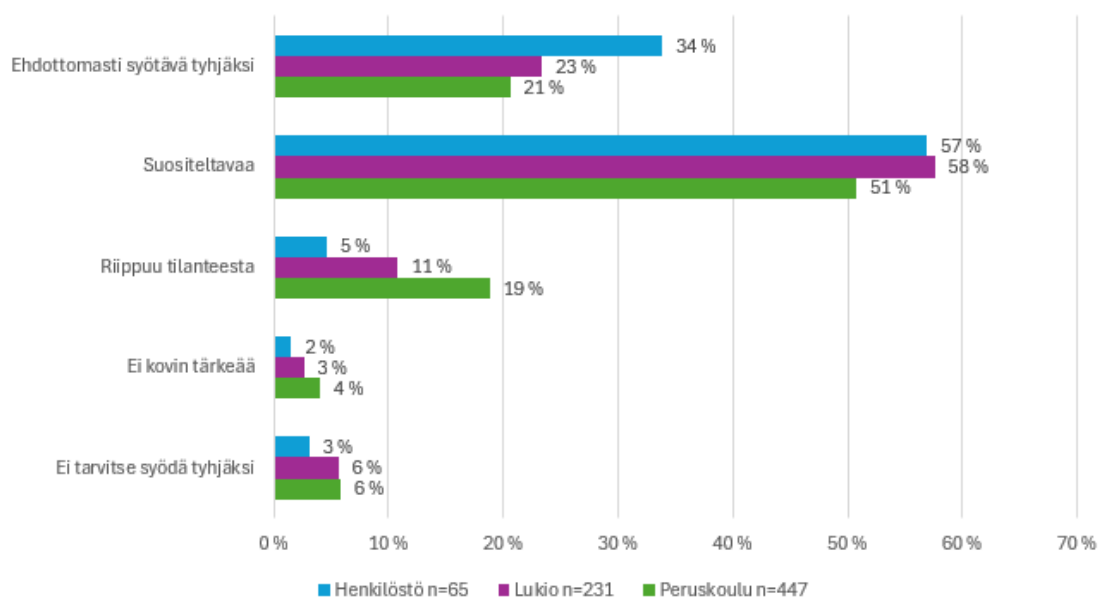
jollain tasolla ennalta odotettuja, koska siinä erottui selkeästi henkilöstön kohdalla iän tuoma kokemus, oman nälän arvioimiskyky ja tuntemus sekä kasvatusröoli.



Kuva 14. Kysely 2. Mietitkö ruokaa ottaessasi, että otat vain sen verran kuin syöt?

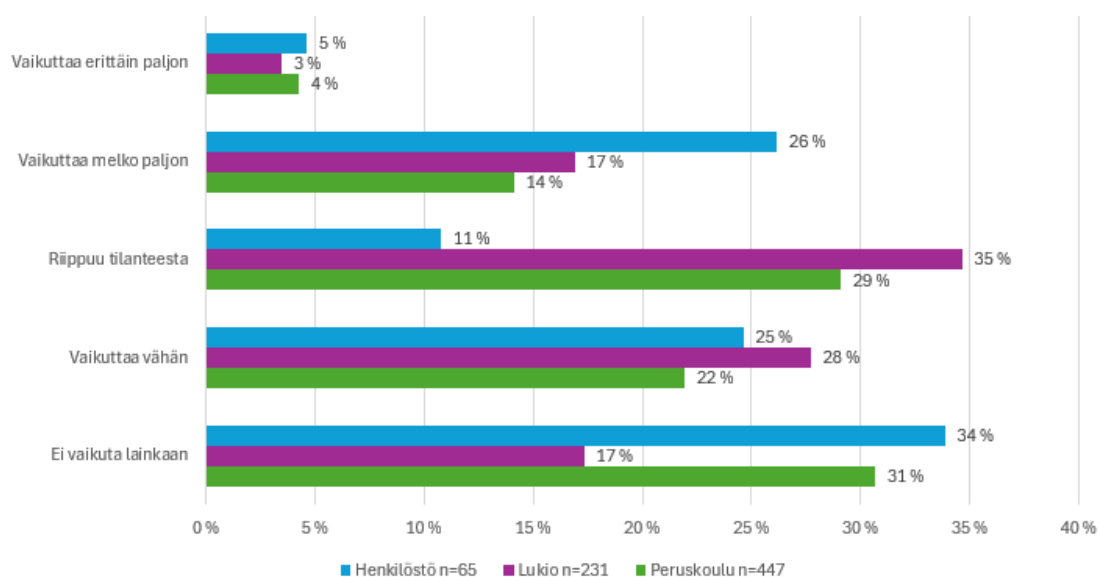
Kyselytutkimuksen kohdassa 3 selvitin, vaikuttaako kaverin ruokamäärä oman ottamasi ruoan määrään. Henkilöstöstä 88 % oli sitä mieltä, että ei vaikuta. Tässä tuloksessa näkyy hyvin aikuisten jo vakiintuneet ruokailutottumukset. Lukiolaisten tulos oli 38 % ja peruskoulun 49 %. Hyvin pieni prosentti vastaajista oli sitä mieltä, että kaverin ruokamäärä vaikuttaa siihen mitä itse ottaa.

Kohdan 4 (kuva 15) kysymykseen suurin osa vastasi, että lautasen tyhjäksi syöminen on suositeltavaa – vaihtoehto sai henkilöstöltä 57 %, lukiolaisilta 58 % ja peruskoululaisilta 51 % kannatusta. Toiseksi eniten valittiin vaihtoehto "Ehdottomasti syötävä tyhjäksi", mutta se sai huomattavasti vähemmän vastauksia: henkilöstöstä 34 %, lukiolaisista 23 % ja peruskoululaisista 21%. Tämän kysymysvaihtoehdon tulokset olivat myönteistä luettavaa, sillä suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että lautanen tulisi aina syödä tyhjäksi.



Kuva 15. Kysely 4. Onko mielestäsi lautanen syötävä tyhjäksi?

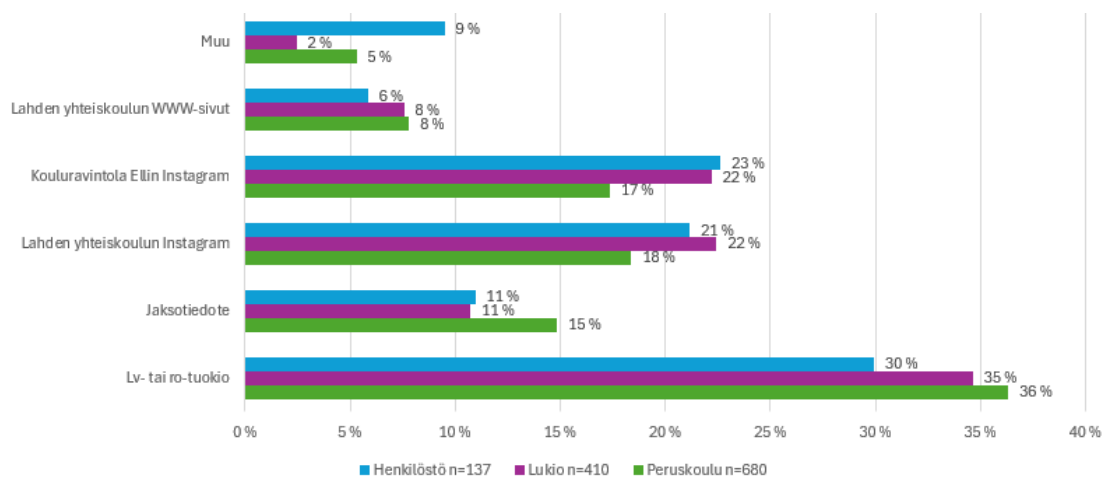
Kyselytutkimuksen kohdassa 5 (kuva 16) kysyimme, mikä on viestinnän vaikutus lautashävikin määrään. Tämä kysymys oli samalla myös yksi minun tutkimuskysymyksistäni. Henkilöstöstä (34 %) oli sitä mieltä, että viestintä ei vaikuta lainkaan heidän ruoan määräänsä – tässä korostuu selvästi vastaajien ikä ja jo opitut itsesääntelytaidot ruoan ottamisen suhteen. Peruskoululla sama luku oli 31 % ja lukiolla 17 %. Toiseksi suosituin vastaus lukiolaisilla ja peruskoululaisilla oli "Riippuu tilanteesta", johon vastasi lukiossa 35 % ja peruskoulussa 29 %. Henkilöstöstä vain 11 % koki, että tilanne vaikuttaa ruoan ottamiseen – nämä tuloksen osoittavat peruskoulun ja lukioikäisten kohdalla, että viestinnällä on vaikutusta ottaman ruoan määrään.



Kuva 16. Kysely 5. Vaikuttaako ruokahävikistä viestiminen ottamasi ruoan määrään?

Kyselyn kohdassa 6 (kuva 17) selvitimme sopivinta viestintäkanavaa kertomaan ruokahävikistä. Tämä kysymys oli samalla yksi minun ennalta asettamastani tutkimuskysymyksestä. Suosituin vaihtoehto kaikissa vastaajaryhmissä oli luokanvalvojan- ja ryhmänoajaajantuokio, jonka valitsi henkilöstöstä 30 %, lukiolaisista 35 % ja peruskoululaisista 36 %. Tämä tulos vahvisti sitä, että jos haluamme viestiä asiakkaidemme kanssa, tieto on hyvä tuoda aina virallisia tiedotuskanavia, eikä vain sosiaalisen median kautta.

Toiseksi suosituin kanava oli kouluravintola Ellin Instagram, jonka valitsi henkilöstöstä 23 %, lukiolaisista 22 % ja peruskoululaisista 17 %. Vähiten vastauksia sai "Muu", jonka valitsi henkilöstöstä 9 %, lukiolaisista 5 % ja peruskoululaisista 2 % – tässä vaihtoehdossa ehdotettiin ruokasaliin laitettavia paperilappusia, jotka informoisivat ruokahävikistä muun muassa ruokasalin linjas-toilla.



Kuva 17. Kysely 6. Mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä?

Avoimessa kysymyksessä 7 selvitin, mitä ruokaa jää useimmiten lautaselle, jos jotain jää? Näiden tulosten analysoimiseen käytin ChatGPT 4o -tekoälyohjelmaa, koska vastauksia oli käsiteltävänä niin suuri määrä. Annoin tekoälyohjelmalle Excel-tiedoston, johon oli koottu kaiken avoimen materiaalin. Pyysin tekoälyä luomaan sanapilven, käyttäen lähettämääni materiaalia. Tekoälyn avulla sain nopeutettua vastausten käsittelyä. Vastauksissa nousi esille (kuva 18) muun muassa perunankuoret, kastike, salaatti, vihannes sekä kasvisruoka. Käytännössä kaikki, mitä tarjoamme lounaalla, voi myös päätyä lautas-hävikiksi. Toki vastauksissa korostui eritoten perunankuoret, kasvisruoka ja salaatti – ne jäävät vastaajilta kyselyn perusteella helpoiten syömättä.



Kuva 18. Mitä ruokaa sinulta jää useimmiten lautaselle, jos jotain jää?

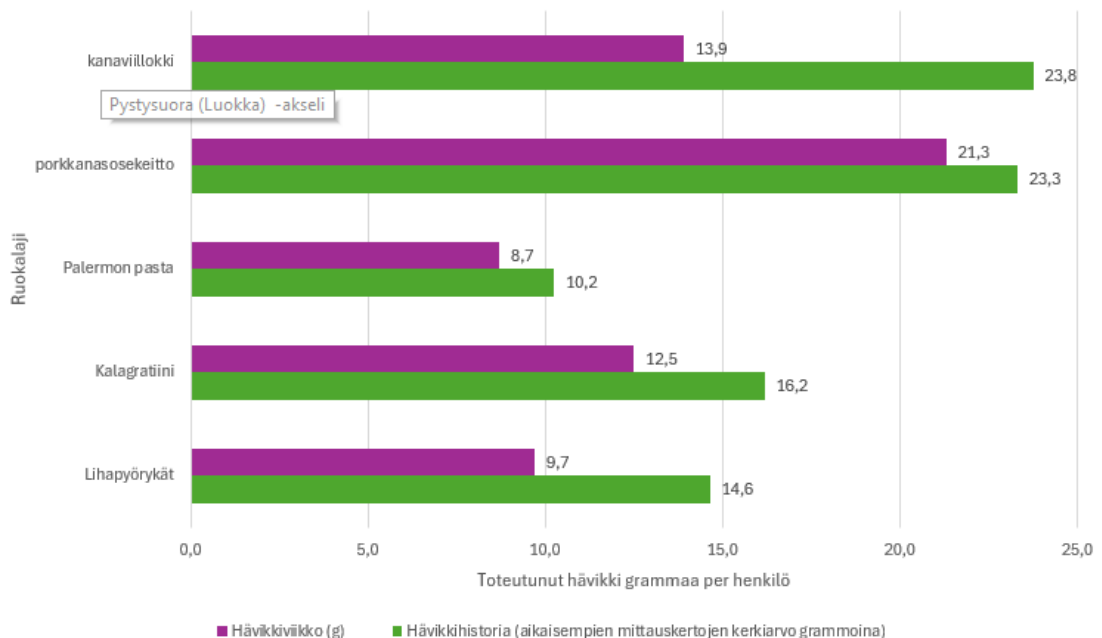
Viimeisessä kysymyksessä, kohdassa 8 – joka oli samalla tutkimuskysymykseksi – selvitin, minkä takia lautashävikkiä syntyy. Yleisin syy kaikissa vastajaryhmissä oli, että ruoka ei maistunut – tämän valitsi 48 % lukiolaisista ja peruskoululaisista sekä 32 % henkilöstöstä. Valtaosa ruokailijoistamme harjoittelee vielä itsesääätelytaitojaan ruoan ottamisen suhteen, ja tämä opetteluvaihe näkyy konkreettisesti lautashävikin määrässä. Kyselyiden vastauksista käy ilmi, että erityisesti peruskoululaisilla itsesäätely on vielä kehittymässä, mikä johtaa helpommin siihen, että ruokaa otetaan liikaa ja osa jää syömättä. Sen sijaan henkilöstön ja lukioikäisten kohdalla itsesäätelytaidot ovat jo selvästi kehittyneempiä, minkä ansiosta lautashävikkiä syntyy vähemmän. Tämä havainto korostaa ruokakasvatuksen merkitystä ja tarvetta ohjata nuoria tekemään sopivan kokoisia annosvalintoja.

Toiseksi eniten vastauksia sai kohta "Muu" (33 %), jossa nousi esille erilaisia avoimia vastauksia: otti kastiketta vahingossa liikaa suhteessa perunan määrään, liha oli sitkeää sekä otti väärää tuotetta epähuomiossa. Lukiolaisilla toiseksi yleisin syy oli "Otin liian ison annoksen" (18 %) ja peruskoululaisilla "Oli kiire" (22 %). Nämä tulokset auttavat ymmärtämään lautashävikin taustatekijöitä eri ryhmien näkökulmasta ja antavat arvokasta tietoa kehittämistyöhön. Vähemmän yleisiä syitä olivat "Ruoka-aika meni jonottaessa" – tämä tulos oli myönteinen, sillä olemme tehneet paljon työtä ruokavuorojen toimivuuteen liittyen ja siihen, ettei ruokailijoiden syömiseen varattu aika menisi jonottaessa.

6.2 Lautashävikkiweekin tulokset

Järjestin kouluravintola Ellissä 17.–21.3.2025 teemaviikon nimeltä "Ota sen verran kuin syöt". Teemaviikon tavoitteena oli lisätä kouluravintola Ellin ruokailijoiden tietoisuutta ruokahävikistä – erityisesti lautashävikistä.

Teemaviikolla punnitsin päivittäin lounaalla klo 10.45–13 syntyneen ruokahävikin, eli lautashävikin, josta laskin keskimääräisen lautashävikin per henkilö ja vertasin sitä aiempien mittausten keskiarvoon. Vertailussa olivat mukana kaksi mittaustapaa (kuva 19.): Hävikkiweekin tulokset (violetti) ja hävikkihistoria eli aiempien mittauskertojen keskiarvot (vihreä). Tarkastellut ruokalajit olivat kanaviillockki, porkkanaseekeitto, Palermon pasta, kalagradiini ja lihapörykät.



Kuva 19. Ota sen verran mitä syöt -teemaviikon tuloksia

Jokaisen viiden eri päivän lounaan (kuva 20) hävikkiarvo oli alhaisempi kuin aiemmissa mittauksissa. Suurin ero havaittiin kanaviillockissa, jossa hävikki pieneni 9,9 grammalla, ja pienin ero oli Palermon pastassa, jossa vähennystä oli 1,6 grammalla. Porkkanaseekeiton keskimääräistä suurempaa lautashävikkiä selittää jälkiruokana tarjottava hedelmä (omena, banaani, klementiini) ja näistä muodostuneet kuoret, jotka nostavat biojätteen määrää.

Tuloksissa näkyvät myös päiväkohtaiset ruokailijatoteumat sekä se, kuinka paljon lautashävikkiä muodostui minäkin päivänä kiloina. "Lautashävikkiä

säästy" -kohdassa esitetään päiväkohtainen laskelma, joka on sidottu kyseisen päivän säästötulokseen. Yhteensä lautashävikkiä muodostui teemaviikon aikana noin 15 kiloa vähemmän kuin mitä keskimäärin normaalisti olisi syntynyt vastaavana ajanjaksona. Tämä osoittaa, että viestintä ja tietoisuuden lisääminen vaikuttivat myönteisesti ruokailijoiden käyttäytymiseen.

Ota sen verran mitä syöt -teemaviikon ruokalista ja tulokset, kouluravintola Elli

	MAANANTAI 17.3.2025	TIISTAI 18.3.2025	KESKIVIIKKO 19.3.2025	TORSTAI 20.3.2025	PERJANTAI 21.3.2025
	Lihapyörykkä Falafel-kasvispyörykkä Kuoriperunat Yrtti-kermakastike Puolukkahillo porkkanaraaste	Kalagratini cheddar Herne-punajuuripihvi Perunasose Viinersalaatti	Palermón pasta Mifu Palermo Porkkanalisäke Suolakurkku Coleslaw kirkas	Porkkanasekoitus Raejuusto Siemensekoitus Ruispala Paprika Hedelmä	Kanavilliokki Nytökaurastroganoff Kauralisäke Mustaherukkahillo Viinersalaatti
Vertaileva tieto, g / hlö	14,6	16,2	10,3	23,3	23,8
Teemaviikon tulokset, g / hlö	9,7	12,5	8,7	21,3	13,9
Tulon erotus grammoina	-4,9	-3,7	-1,6	-2,0	-9,9
Tulon erotus prosentteina	34	23	15	9	41
Ruokailijoita (kpl)	829	737	797	661	653
Lautashävikkiä muodostui (kg)	8,04	9,21	6,93	14,08	9,08
Lautashävikkiä säästy (kg)	4,10	2,71	1,24	1,33	6,43

Kuva 20. Ota sen verran kuin syöt -teemaviikon ruokalista ja tulokset, kouluravintola Elli

7 POHDINTA

Tämän kaksiosaisen tutkimuksen päätavoitteena oli selvittää, onko viestinnän lisäämisellä vaikutusta lautashävikin syntyyn. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole tehty aikaisemmin Lahden yhteiskoulun kouluravintola Ellissä, joten kaikki tieto oli uutta. Sain kerättyä 10.–14.3.2025 tehdyssä kyselyssä tärkeää tietoa asiakkaistamme ja tätä tietoa tulemme jatkossa hyödyntämään toiminnassamme niin, että saisimme tulevaisuudessa laskettua lautashävikin määrää entuudestaan.

Olemme mitanneet kouluravintola Ellissä lounaalla syntyvää ruokahävikkiä, eli lautashävikkiä jo elokuusta 2023. Tämä nyt toteutettu Ota sen verran kuin syöt -teemaviikko oli järjestyksessään tämän mittaushistorian ensimmäinen. Lautashävikin mittaustulokset antoivat meille myönteistä kuvaa teemaviikosta, joten tulemme sisällyttämään tämän teemaviikon meidän keittiömme vuosikelloon, ensi toimintakaudesta 2025–2026 alkaen.

Tein opinnäytetyöni alussa itselleni erilaisia tutkimuskysymyksiä, joihin tulisin etsimään vastauksia työni etenemisen aikana. Sain moneen kysymykseen vastauksen: Mitkä ovat viestinnän vaikutukset lautashävikin syntyyn? Mikä on

sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä? Kuinka monta grammaa/prosenttia vähemmän syntyy lautashävikkiä/henkilö, kun viestintää lisätään? Minkä takia lautashävikkiä syntyy?

Tekemäni tutkimuksen ja siihen saamieni vastausten mukaan tiedottaminen lisää peruskoulun oppilaiden ja lukion opiskelijoiden ruokahävikkitietoutta sekä samalla muuttaa osan käyttäytymistä ruokailemaan tullessa, lautashävikkiä alentavasti. Tiedottamisen vaikutusta ei voi aliarvioida, kun pyrimme tietoisesti vähentämään kouluravintola Ellin toiminnassa syntyvää lautashävikkiä. Tiedottamisen tulisi olla aktiivista ja toimintaan rakennettua.

Kyselytutkimuksen mukaan suurin yksittäinen lautashävikkiä aiheuttava syy on se, että ruoka ei maistu. Tämä vastaus nousi esille etenkin peruskoulun ja lukiolaisten kohdalla. Pohdin tätä tulosta pitkään, sillä se nousi esiin niin vahvasti, ja tulkitsin alkuun sen tarkoittavan, että ruoka olisi ollut huonon mausta. Kouluravintolatoimikunnan kokouksessa 27.3.2025 keskustelimme aiheesta, ja sain selvennystä vastaukseen, että ei maistu -vastaus ei tarkoittanut välttämättä, että ruoka olisi ollut huonoa, vaan pikemminkin, että juuri sillä hetkellä ei tehnyt mieli syödä tai ruokahalu ei ollut kohdallaan.

Diakonian tutkimuksen (2024, 48) mukaan ruokakasvatukseen liittyy vahvasti kaksi keskenään eroavaa käsitystä: ensimmäinen korostaa ruoan pois heittämisen välttämistä ja tähtää siihen, että lautanen syödään aina tyhjäksi. Toisessa, täysin vastakkaisessa käsityksessä pyritään tasapainoon elämän ja ruoan suhteen niin, että vältetään vaatimusta lautasen tyhjäksi syömisestä. Tämä tuo esiin, miten ruokakasvatus voi painottaa joko vastuullisuutta hävikin vähentämisessä tai yksilön oman kylläisyydentunteen kunnioittamista.

Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden toteuttaminen oli alusta alkaen luontevaa ja miellyttävää. Tutkimukselliset toimenpiteet olivat käytännönläheisiä ja nivoutuivat hyvin kouluravintolan arkipäiväiseen toimintaan, mikä teki työn suorittamisesta sujuvaa ilman suurempaa kyselyä tai hämmennystä asiakkaiden keskuudessa. Se, että päätin järjestää näin suuren, ennalta suunnittele mattoman teemaviikon, toi minulle lisähaasteita, sillä sitä ei ollut huomioitu keittiömme vuosisuunnitelmassa. Oli kuitenkin hienoa huomata, että onnistuin

kaikissa käytännön järjestelyissä. Lisäksi sain mukaan koulumme kuvataide-
luokan, jonka oppilaat loivat upeita teemaan sopivia taideteoksia ja rikastutti-
vat näin ruokasalin tunnelmaa.

Tämän opinnäytetyön aihe oli minulle hyvin mieluinen ja sydäntä lähellä. Olen
työskennellyt lähes 25 vuotta eri suurtalouspuolen ammattikeittiöissä, ja sinä
aikana olen saanut olla mukana kehittämässä erilaisia toimintaprosesseja, joi-
den pääasiallisena tavoitteena on ollut ruokahävikin vähentäminen sen eri
muodoissa. Lautashävikki on kuitenkin ollut minulle pitkään eräänlainen mys-
teeri. Miksi? Ehkä siksi, että siihen ei voida suoraan vaikuttaa samalla tavoin
kuin esimerkiksi valmistus- tai varastohävikkiin. Juuri tämän takia odotin tutki-
mustuloksia suurella mielenkiinnolla.

Tutkimuksen pääkohderyhmänä olivat lapset ja nuoret, mikä teki työstä entistä
mielekkäämmän. Meillä oli mahdollisuus vaikuttaa heidän asenteisiinsa paitsi
koulussa, myös sen ulkopuolella – ehkä jopa heidän kotona tehtäviin valin-
toihinsa.

Opinnäyteprosessin toteutus eteni luontevasti, koska se oli vahvasti työelämä-
lähtöinen ja rakennettu osaksi omia työtehtäviäni. Itse tutkimustyö oli käytän-
nönläheistä ja helposti sovellettavissa osaksi arkea, mikä teki sen toteuttami-
sesta sujuvaa. Sen sijaan opinnäytetyön kirjoittaminen oli minulle opettavai-
nen kokemus. Huomasin, että tekeminen ja toteuttaminen ovat minulle luonte-
vampaa kuin asioiden kirjallinen ilmaisu

Tutkimusten tulokset osoittivat, että viestinnällä voidaan vaikuttaa asiakkaiden
käyttäytymiseen ruokailutilanteessa. On kuitenkin tärkeää, että viestintä on jat-
kuvaa ja vaihtelevaa, jotta asiakkaiden mielenkiinto ja tietoisuus asiasta säily-
vät.

Kaiken kaikkiaan koen, että lautashävikin torjunta tulee olemaan jatkossakin
meille haaste – mutta se on haaste, jonka otamme mielellämme vastaan, nyt
entistä paremmilla työkaluilla.

Itse tutkimus oli ensimmäinen laatuaan, mutta ei suinkaan viimeinen. Aiomme
tehostaa ruokahävikkiin ja erityisesti lautashävikkiin liittyvää viestintää entises-

tään ensi lukuvuonna. Tällöin pääsemme seuraamaan tarkemmin ja laajemmin, millainen vaikutus jatkuvalla ja suunnitelmallisella viestinnällä todella on lautashävikin määrään. Tämä antaa meille mahdollisuuden kehittää toimintaa edelleen ja arvioida viestinnän pitkäaikaisia vaikutuksia ruokailijoiden käyttäytymiseen.

LÄHTEET

DNA. 2024. Digitaalinen elämä 2024. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA%20Digitaalinen%20el%C3%A4m%C3%A4%202024_open_p%C3%A4ivitetty.pdf/79cc29d9-a9ed-a469-413d-3f9f1c0f7ef2?t=1726658247803 [viitattu 27.3.2025].

Europarlamentti. 2024. Vähemmän ruokajätettä: EU:n toimet. Päivitetty: 21.3.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.europarl.europa.eu/topics/fi/article/20240318STO19401/vahemman-ruokajatetta-eu-n-toimet> [viitattu 18.2.2025].

FAO. 2013. Food waste footprint impacts on nature resources. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/1694038d-98f7-40f6-be4b-98782544b9f9/content> [viitattu 11.2.2025].

FAO. 2023. The state of food security and nutrition in the world. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/1f66b67b-1e45-45d1-b003-86162fd35dab/content> [viitattu 11.2.2025].

Hyvärinen, H. 2024. Selvitys ravitsemispalveluiden ruokahävikin vähentämiseen liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista. Helsingin kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/aineistot/aineistoja-10-24.pdf> [viitattu 18.2.2025].

Juholin, E. 2022. Communicare! : ota viestinnän ilmiöt ja strategiat haltuun. Management Institute of Finland MIF Oy. E-kirja. [viitattu 2.2.2025].

Kaihovirta-Rapo, M. & Lohtaja-Ahonen, S. 2012. Tehoa työelämän viestintään. Puhu kuulijalle, kirjoita lukijalle. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Saatavissa: <https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.xamk.fi/teos/BAXBXAT-JGHDB#kohta:46> [viitattu 8.1.2025].

Kerrane, B. 2018. Learning from the past? An exploratory study of familial food socialization processes using the lens of emotional reflexivity. Lancaster University Management School: Author Accepted Manuscript. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://e-space.mmu.ac.uk/624175/1/Learning%20from%20the%20past%20AAM.PDF> [viitattu 11.2.2025].

Komulainen, M. 2023. Menesty digimarkkinoilla 2.0. 3. uudistettu painos. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari. E-kirja. Saatavissa: [https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/menesty-digimarkkinoinnilla-2-2023#kohta:Menesty\(\(20\)digimarkki\(\(ad\)noinnilla\(\(20\)2.0](https://kauppakamaritieto-fi.ezproxy.xamk.fi/ammattikirjasto/teos/menesty-digimarkkinoinnilla-2-2023#kohta:Menesty((20)digimarkki((ad)noinnilla((20)2.0) [viitattu 27.3.2025].

Lahden yhteiskoulu. 2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lyk.fi/koulumme/> [viitattu 15.1.2025].

Luonnonvarakeskus, s.a. Määritelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://projects.luke.fi/ruokahavikkiseuranta/elintarvikejate-ja-ruokahavikki/> [viitattu 11.2.2025].

Pärssinen, M. 2021. Ruokahävikki vastaa jopa kymmenesosaa maailman kasvihuonekaasuista – Suomessa ruokahävikki on keskimääräistä vähäisempää. Yle. Päivitetty: 8.3.2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-11822724> [viitattu 18.2.2025].

Rämö, S., Ojaniemi, M. & Asikainen, A. 2024. Viesti perille : tuloksellista markkinointiviestintää ja sisällöntuotantoa. Edita Oppiminen Oy 2024. 2. julkaisu. E-kirja. Saatavissa: <https://digioppikirja.edita.fi/web/state-jur-dinzvgaydciq/66bb365e7a170a7ce2e8c8df> [viitattu 6.3.2025].

Saavutettavuus sosiaalisessa mediassa. 2022 Saavutettavasti. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2023. Saatavissa: <https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltojen-saavutettavuus/saavutettavuus-sosiaalisessa-mediassa/> [viitattu 31.1.2025].

Salonen, A-S & Pollari, M. 2024. Diakonian tutkimus. Syö lautanen tyhjäksi!. Ruokahävikki sukupolvien välisten ihanteiden ja käytänteiden jännitteissä. 1. painos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.37448/dt.143962> [viitattu 10.4.2025].

Tuikkanen, R. s.a. Tutkimusaihe, tutkimustehtävä, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/2927327/mod_folder/content/0/Luento%204_Tutkimusaihe%2C%20tutkimusteht%C3%A4v%C3%A4%2C%20tutkimusongelma%20ja%20tutkimuskysymykset%20%281%29.pdf?forcedownload=1 [viitattu 6.3.2025].

Vilkkä, H. 2025. Tutki ja kehitä. 6. uudistettu painos. Jyväskylä. santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523705951> [viitattu 16.4.2025].

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701731> [viitattu 6.3.2025].

Vimpari, A. 2013. Alhaalta ylöspäin etenevä työyhteisöviestintä ja alaistaidot työhyvinvoinnissa. Lapin yliopisto. yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201304041070> [viitattu 31.1.2025].



ASIAKASKYSELY – PERUSKOULU

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa mielipidettäsi tai kokemustasi. Voit ottaa hetken aikaa miettiäksesi vastauksiasi.

* Pakollinen

1. Koetko, että voit itse vaikuttaa lautashävikin määrään? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En voi vaikuttaa lainkaan
- ☐ Voin vaikuttaa vähän
- ☐ Voin vaikuttaa jonkin verran
- ☐ Voin vaikuttaa melko paljon
- ☐ Voin vaikuttaa erittäin paljon

2. Mietitkö ruokaa ottaessasi, että otat vain sen verran kuin syöt? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En mieti lainkaan
- ☐ Mietin harvoin
- ☐ Mietin joskus
- ☐ Mietin usein
- ☐ Mietin aina

3. Vaikuttaako kaverin ruokamäärä omaan ruokasi määrään? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa hyvin vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

4. Onko mielestäsi lautanen syötävä tyhjäksi? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei tarvitse syödä tyhjäksi
- ☐ Ei kovin tärkeää
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Suositeltavaa
- ☐ Ehdottomasti syötävä tyhjäksi

5. Vaikuttaako ruokahävikistä viestiminen ottamasi ruoan määrään? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

6. Mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä? *

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Lv- tai Ro-tuokio
- ☐ Jaksotiedote
- ☐ Lahden yhteiskoulun Instagram
- ☐ kouluravintola Ellin Instagram
- ☐ Lahden yhteiskoulun WWW-sivut
- ☐ Muu

7. Mitä ruokaa sinulta jää useimmiten lautaselle, jos jotain jää?

Jos mitään ei jää, jätä vastauskenttä tyhjäksi.

8. Minkä takia sinulla syntyy lautashävikkiä? *

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Oli kiire
- ☐ Ruoka ei maistunut
- ☐ Otin liian ison annoksen
- ☐ Ruoka-aika meni jonottaessa
- ☐ Muu

Lähetä

 Microsoft 365

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle. Microsoft ei ole vastuussa asiakkaidensa suojaus- tai tietosuojakäytännöistä, mukaan lukien tämän lomakkeen omistajan käytännöistä. Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään.

Microsoft Forms | Luo helposti kyselyjä, tietovisoja ja tutkimuksia [luo oma lomake](#)

Tietosuoja ja evästeet | Käyttöehdot



ASIAKASKYSELY – LUKIO

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa mielipidettäsi tai kokemustasi. Voit ottaa hetken aikaa miettiäksesi vastauksiasi.

* Pakollinen

1. Koetko, että voit itse vaikuttaa lautashävikin määrään? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En voi vaikuttaa lainkaan
- ☐ Voin vaikuttaa vähän
- ☐ Voin vaikuttaa jonkin verran
- ☐ Voin vaikuttaa melko paljon
- ☐ Voin vaikuttaa erittäin paljon

2. Mietitkö ruokaa ottaessasi, että otat vain sen verran kuin syöt? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En mieti lainkaan
- ☐ Mietin harvoin
- ☐ Mietin joskus
- ☐ Mietin usein
- ☐ Mietin aina

3. Vaikuttaako kaverin ruokamäärä omaan ruokasi määrään? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa hyvin vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

4. Onko mielestäsi lautanen syötävä tyhjäksi? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei tarvitse syödä tyhjäksi
- ☐ Ei kovin tärkeää
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Suositeltavaa
- ☐ Ehdottomasti syötävä tyhjäksi

5. Vaikuttaako ruokahävikistä viestiminen ottamasi ruoan määrään? *

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

6. Mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä? *

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Lv- tai Ro-tuokio
- ☐ Jakso tiedote
- ☐ Lahden yhteiskoulun Instagram
- ☐ kouluravintola Ellin Instagram
- ☐ Lahden yhteiskoulun WWW-sivut
- ☐ Muu

7. Mitä ruokaa sinulta jää useimmiten lautaselle, jos jotain jää?

Jos mitään ei jää, jätä vastauskenttä tyhjäksi.

8. Minkä takia sinulla syntyy lautashävikkiä? *

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Oli kiire
- ☐ Ruoka ei maistunut
- ☐ Otin liian ison annoksen
- ☐ Ruoka-aika meni jonottaessa
- ☐ Muu

Lähetä

 Microsoft 365

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle. Microsoft ei ole vastuussa asiakkaidensa suojaus- tai tietosuojakäytännöistä, mukaan lukien tämän lomakkeen omistajan käytännöistä. Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään.

Microsoft Forms | Luo helposti kyselyjä, tietovisoja ja tutkimuksia [Luo oma lomake](#)

Tietosuoja ja evästeet | Käyttöehdot



ASIAKASKYSELY – HENKILÖSTÖ

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa mielipidettäsi tai kokemustasi. Voit ottaa hetken aikaa miettiäksesi vastauksiasi.

* Pakollinen

1. Koetko, että voit itse vaikuttaa lautashevikin määrään? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En voi vaikuttaa lainkaan
- ☐ Voin vaikuttaa vähän
- ☐ Voin vaikuttaa jonkin verran
- ☐ Voin vaikuttaa melko paljon
- ☐ Voin vaikuttaa erittäin paljon

2. Mietitkö ruokaa ottaessasi, että otat vain sen verran kuin syöt? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ En mieti lainkaan
- ☐ Mietin harvoin
- ☐ Mietin joskus
- ☐ Mietin usein
- ☐ Mietin aina

3. Vaikuttaako kaverin ruokamäärä omaan ruokasi määrään? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa hyvin vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

4. Onko mielestäsi lautanen syötävä tyhjäksi? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei tarvitse syödä tyhjäksi
- ☐ Ei kovin tärkeää
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Suositeltavaa
- ☐ Ehdottomasti syötävä tyhjäksi

5. Vaikuttaako ruokahävikistä viestiminen ottamasi ruoan määrään? * 

Valitse sinulle sopivin vaihtoehto

- ☐ Ei vaikuta lainkaan
- ☐ Vaikuttaa vähän
- ☐ Riippuu tilanteesta
- ☐ Vaikuttaa melko paljon
- ☐ Vaikuttaa erittäin paljon

6. Mikä on sopivin viestintäkanava kertomaan ruokahävikistä? * 

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Lv- tai Ro-tuokio
- ☐ Jakotiedote
- ☐ Lahden yhteiskoulun Instagram
- ☐ kouluravintola Ellin Instagram
- ☐ Lahden yhteiskoulun WWW-sivut
- ☐ Muu

7. Mitä ruokaa sinulta jää useimmiten lautaselle, jos jotain jää? 

Jos mitään ei jää, jätä vastauskenttä tyhjäksi.

Kirjoita vastaus

8. Minkä takia sinulla syntyy lautashävikkiä? * 

Voit valita halutessasi useamman vaihtoehdon.

- ☐ Oli kiire
- ☐ Ruoka ei maistunut
- ☐ Otin liian ison annoksen
- ☐ Ruoka-aika meni jonottaessa
- ☐ Muu

Lähetä

 Microsoft 365

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle. Microsoft ei ole vastuussa asiakkaidensa suojaus- tai tietosuojakäytännöistä, mukaan lukien tämän lomakkeen omistajan käytännöistä. Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään.

Microsoft Forms | Luo helposti kyselyjä, tietovisoja ja tutkimuksia [Luo oma lomake](#)

Tietosuoja ja evästeet | Käyttöehdot



LAHDEN YHTEISKOULU

KYSELYLOMAKKEEN SAATEKIRJE

Tämä kysely on osa restonomiopiskelijan opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Lahden yhteiskoulun säätiön ylläpitämä Lahden yhteiskoulu. Opinnäytetyö kuuluu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun matkailu- ja palveluliiketoiminnan opintoihin. Vastaamalla autat meitä kehittämään palveluitamme ja hyödyntämään tietoa ruokahävikin vähentämisessä.

Tämä kysely saa käytännön jatkoa ensi viikolla, kun kouluravintola Elli toteuttaa viikon mittaisen lautashävikin seurannan. Päivittäisiä hävikkimääriä verrataan aiempiin tuloksiin, jotta voimme arvioida mahdollisia muutoksia. Mikäli hävikkiä on vähennetty merkittävästi, saatte mahdollisuuden osallistua kevään aikana toiveidenne jälkiruokaäänestykseen!

Mitä lautashävikki on ja mitä se tarkoittaa?

Lautashävikki tarkoittaa ruokaa, joka jää syömättä ruokailun aikana ja heitetään pois lautaselta. Se on esimerkiksi ruokaa, jota on otettu lautaselle, mutta sitä ei ole syöty, tai ruokaa, jota on maisteltu, mutta jätetty kesken.

Lautashävikkiä kannattaa vähentää, koska sillä säästämme ruokaa, rahaa ja luonnonvaroja. Kun otamme lautaselle vain sen verran ruokaa kuin varmasti jaksamme syödä, autamme vähentämään turhaa ruokahävikkiä.

Kyselyyn vastaaminen

Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Kyselyyn vastaaminen kestää vain muutaman minuutin ja siinä on yhteensä kahdeksan kysymystä. Vastaukset käsitellään täysin anonymisti, eikä niitä voida yhdistää yksittäiseen vastaajaan.

Kiitos jo etukäteen kaikille osallistumisestanne!! 😊



LAHDEN YHTEISKOULU

KYSELYLOMAKKEEN SAATEKIRJE

Tämä kysely on osa restonomiopiskelijan opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Lahden yhteiskoulun säätiön ylläpitämä Lahden yhteiskoulu. Opinnäytetyö kuuluu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun matkailu- ja palveluliiketoiminnan opintoihin. Vastaamalla autat meitä kehittämään palveluitamme ja hyödyntämään tietoa ruokahävikin vähentämisessä.

Tämä kysely saa käytännön jatkoa ensi viikolla, kun kouluravintola Elli toteuttaa viikon mittaisen lautashävikin seurannan. Päivittäisiä hävikkimääriä verrataan aiempiin tuloksiin, jotta voimme arvioida mahdollisia muutoksia. Mikäli hävikkiä on vähennetty merkittävästi, saatte mahdollisuuden osallistua kevään aikana toiveidenne jälkiruokaäänestykseen!

Mitä lautashävikki on ja mitä se tarkoittaa?

Lautashävikki tarkoittaa ruokaa, joka jää syömättä ruokailun aikana ja heitetään pois lautaselta. Se on esimerkiksi ruokaa, jota on otettu lautaselle, mutta sitä ei ole syöty, tai ruokaa, jota on maisteltu, mutta jätetty kesken.

Lautashävikkiä kannattaa vähentää, koska sillä säästämme ruokaa, rahaa ja luonnonvaroja. Kun otamme lautaselle vain sen verran ruokaa kuin varmasti jaksamme syödä, autamme vähentämään turhaa ruokahävikkiä.

Kyselyyn vastaaminen

Lukekaa kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Kyselyyn vastaaminen kestää vain muutaman minuutin ja siinä on yhteensä kahdeksan kysymystä. Vastaukset käsitellään täysin anonyymisti, eikä niitä voida yhdistää yksittäiseen vastaajaan.

Kiitos jo etukäteen kaikille osallistumisestanne!! 😊 Kyselyyn voi vastata 14.3.2025 saakka.